بسم الله الرحمن الرحیم

مقام معظم رهبری (حفظ الله) دغدغه قلبی امروز من حتی انرژی هسته ای هم نیست از دغدغه های قلبی من احیای طب اسلامی ایرانی است.به آن بپردازید.

آیت الله مکارم شیرازی (حفظ الله) باید تمهیداتی اندیشیده شود تا دانش طب اسلامی و نیز اخلاق پزشکی احیا و به جهان معرفی شود.(قم،خبرگزاری جمهوری اسلامی ۱۴/۰۴/۸۶)

سزاوار است مسلمین جهان در احیای آثار طب اسلامی بکوشند و بتوانند در پرتو آن فصل نوینی در طب جهانی بگشایندو... از زمان ائمه (ع) و بعد در زمان علمای اسلام روی طب سنتی کار شد و حتی عالمانی چون خواجه نصیر طوسی، رازی و شیخ بهایی در مدارس دینی به بیان این علم پرداختند...۸۶/۴/۱۴ (همایش مدیریت طب اسلامی)

آیت الله بوشهری (رییس حوزه علمیه قم)

فرهنگ غربی با پزشگی وارد خانه های ماشد.

حکیم پرفور خیراندیش پدر طب ایرانی اسلامی

این مجموعه نسخه های معصومین (ع) وبزرگان **طب ایران برای کارهای درمانی کافی است** .اگر این مجموعه ده سال قبل در دسترس محققین وعموم می بود.طب اسلامی ایرانی جهانی می شد.

دکتر محمد دریایی متخصص بیولوژی وگیاهان دارویی

وریس هیئت مدیره جامعه احیای طب ایرانیان

کتاب کافی در طب اسلامی ایرانی(مبانی ونسخه های معصومین(ع)وبزرگان طب ایران)که توسط نشر ابتکار دانش چاپ ومنتشر گردیده است.مجموعه گرانبهایی است که **باور مندان به طب اسلامی ایرانی را از طب رایج غربی بی نیاز می سازد.بلکه بیماران غربی را محتاج این طب آسمانی میکند.**وبیوتروریسم ومافیای صهیونیستی دارو وغذا را در سطح بین المللی افشا میکند.وخردجمعی بخواسته بزرگان فرهیخته ومعارف برخواسته از سرچشمه طب اهلبیت(ع) انواع بیماری ها را در زمینه هایگوناگون پاسخ گو ودرمانبخش،بلکه شفابخش است.**ضرورت بهره گیری از این مجموعه امری است اجتناب ناپذیر وستودنی.**

حکیم عالم استاد باقری

این مجموعه طب اسلامی ایرانی گوشه ای از نمی دانیم ونمیتوانیم ناشی از غیبت معصوم(ع)است که ده ها سروگردن بالاتر ومفیدتر از میدانیم ومیتوانیم پزشکی غربی یهودی است.

استاد دانشمند بنی هاشمی

این مجموعه اقدامی در آسان سازی طب اسلامی سنتی است.بنده مطالعه این مجموعه را به عموم خانواده ها وعلاقه مندان طب توصیه میکنم.

مولف: بنده عده زیادی از مبتدی های طب را میشناسم که با اعتماد به این کتاب ،بهتر از کسانی درمان میکنند که سالها در متون قدیم وکلاسها طب می آموزند.نسخه ها زیادند ولی نسخه های امتحان شده ومطمان کم است.ودیگر اینکه اگر طلاب طب بیاموزند شیعیان پیروز میشوند.وجهان شیعه میشود.این مجموعه برای درمان وپیشگیری،حقیقتا کافی است.استاد خیراندیش یک کتاب کوچک دارد بنام عسل.استاد بارها به من گفته اند به پزشکان میگویم این کتاب عسل برای اداره مطب شما کافی است.پزشک،طبیب وبیمار عزیز فقط کافیست که اعتماد کنید.

سرشناسه: رضامیرزایی
عنوان و نام پدید آور: مزاج شناسی و درمانهای مشترک برای همه بیماری ها / مؤلف:رضامیرزایی
مشخصات نشر: قم.نشر ابتکار دانش1394
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
فروست: مجموعه کتب سبک زندگی اسلامی (۱).
شابک : ۹۰۰۰۰ ریال ۹ـ۸۰ـ۲۷۷۰ـ۹۶۴ـ۹۷۸ :ISBN
شابک دوره: ۵ـ۷۵ـ۲۷۷۰ـ۹۶۴ـ۹۷۸ :ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: پزشکی سنتی.
موضوع: پزشکی اسلامی ـ احادیث
موضوع: اخلاط چهار گانه
شناسه افزوده: میرزایی ، رضا، ۱۳۶۲.
شناسه افزوده: برزگر، محمد علی، ۱۳۵۰ ـ
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۴ م ۱۸ ق / R۱۳۵
رده بندی دیویی: 610
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۰۰۵۳۷

کافی در طب اسلامی ایرانی - مبانی طب

چگونه غذا، اعمال و افکار ما، دوای ما باشد؟

+ مولف: رضا میرزایی
+ ویرایش علمی: دکتر سرباز حسینی
+ مقدمه حکیم خیراندیش؛ پدر طب اسلامی ایرانی
+ همکاری: رضا بهرامی
+ ناشر: ابتکار دانش

مرکز پخش دفتر مؤلف: ۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶ ـ ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷

EMAIL: Tebeslamiqom@gmail.com
سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۱۱۰۱۱۰۱۱

کافی در طب اسلامی ایرانی- مبانی طب

چگونه غذا، اعمال و افکار ما، دوای ما باشد؟

مبانی، آثار و روش های اصلاحات در

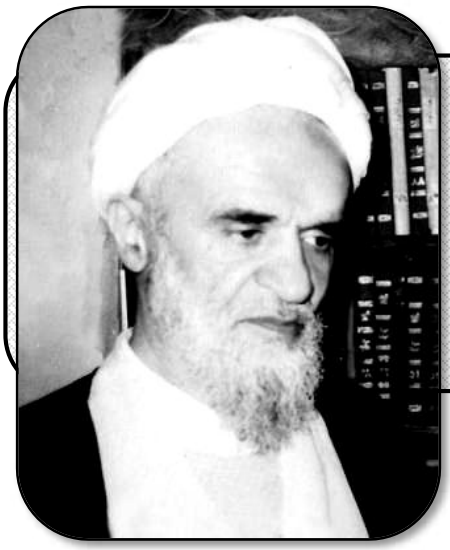
خون، مزاج، تغذیه، اعمال، روان، معنویات، ریشه های بیماریها،

درمان و علل مشترک بیماری ها، توطئه یهود،

آثار و فواید مغفول طب و...

در فرمایشات معصومین (علیهم السلام) و بزرگان طب ایران

تقدیم به محضر مولا صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف و



سردار آن حضرت

عارف واصل ، آیت حق

حاج شیخ علی آقای پهلوانی تهرانی

(سعادت پرور)

پیام تسلیت رهبر معظم انقلاب

در ارتحال این عارف پارسا

بسم الله الرحمن الرحیم

جناب مستطاب حجت الاسلام و المسلمین

آقای حاج شیخ حسن آقای پهلوانی تهرانی(دامت برکاته) با تأسف و تأثر،خبررحلت برادر بزرگوارتان **عالم عامل و عارف پارسا و پرهیزکار** مرحوم حجت الاسلام والمسلمین آقای حاج شیخ علی آقا پهلوانی تهرانی را دریافت کردم.آن بزرگوار،عمر طیّب و طاهر و همراه با تلاش مبارکی را، در تعلیم و ترویج معارف الهی و توحیدی گذراندند، و **نمونه ای از صفا و اخلاص** بودند.امید است، لطف و فضلِ الهی،و مغفرت و رحمتی که به بندگان صالح خود وعده فرموده است، شامل حال این **بنده پاک و بی آلایش** باشد.اینجانب به جنابعالی و خانواده محترم و مکرم ایشان صمیمانه تسلیت عرض می کنم . والسلام علیکم ورحمة الله **سید علی خامنه ای** ۱۳۸۳/۰۹/۰۷

برای تربیت نفس و درمان بیماریهای روحی، روانی، اعتقادی و غیرجسمی به علماء ربانی از جمله شاگردان این عارف واصل مراجعه نمایید. ارتباط با علماء ربانی سرچشمه همه خیرات و سلامتی جسم و روح است.

مقدمه

تا این ۵ کلمه را مطالعه نکرده اید به کتاب حاضر عمل نکنید.

بسم الله الرحمن الرحیم وبه نستعین انّه خیر ناصر و معین و الحمد الله رب العالمین ولا حول ولا قوه الا بالله العلی العظیم علیه توکلت والیه انیب ولا توفیق الا بالله واسئل الله من فضله و الصلاه و السلام علی سید الانبیاء و المرسلین و اهل بیته الطاهرین(ع) وصلی الله علی محمد واله الطاهرین

کلمه اول

مقدمه حکیم پرفسور حسین خیراندیش پدر طب اسلامی ایرانی

بسمه تعالی

علت اصلی ورود گروه پزشک اعزامی از سوی کمپانی هند شرقی به سوی ایران در سال ۱۶۰۰میلادی کمک درمانی و طبی نبود، چرا که خود آنان به این موضوع عالم و معترف بودند که علم طب ایران در آن زمان برتر بود و مردم ایران نیز طب خود را مانند دین خود قبول داشتند و تواناییها و برتری های آن را نسبت به مکاتب طبی جهان میدانستند.

این گروه پزشک تلاش میکردند تا با نفوذ در دستگاه سیاسی کشور ایران مردم را بسوی مکتب طبی خود بکشانندو با وضع قوانین و تلاش فرهنگی آنان را نسبت به داشته های علمی و طبی ودر نتیجه دینی وفرهنگی خود غافل سازندتا از طریق تسلطی همه جانبه برجامعه ایرانی داشته باشند.

در سال ۱۶۰۶ نیز گروه پزشکی دیگری به این جمعیت اضافه شدند که از سوی پاپ ماموریت داشتندتا مسیحیت را در بین مسلمانان توسعه دهند، این گروه پزشک نیز با ابزار پزشکی به توسعه اعتقادی و تخریب داشته های دینی و علمی ایران پرداختند و این تلاش سیصد سال ادامه یافت تا سال ۱۹۱۴ با وضع قانون ضرورت وجود دیپلم پزشکی از دانشگاه داخلی یا خارجی به قول آقای دکتر سیدیل ایلگود مینح تابوت طب سینوی در ایران کوبیده شد.

این موفقیت که به زعم آیت الله العظمی امام خمینی(ره) با همکاری زمامداران بیخرد ما انجام شد. دست استعمار را باز گذاشت تا طناب تسلط خویش را تا اعماق زندگی ایرانیان توسعه دهد

و جواز حیات و تنفس خویش را به دیگران بسپارد. و این استعمار که ظاهری مقدس،بزرگ نمایانه،انسان دوستانه و اجبارگرایانه دارد ابزار تواضع تام مردم ایران در مقابل غرب را فراهم ساخت و همچنان این ابزار به کار اساسی خود در جهت واداری به تسلیم در مقابل غرب ادامه می دهد.

بدون تردید اگر کشور ابزار استقلال خویش در تمامی زمینه های سیاسی،اقتصادی ،درمانی و نظامی را فراهم آورد لکن در بخش طب و درمان مستقل نباشد. شعار استقلال آن یک شوخی سیاسی بیشتر نخواهد بود. امیدوارم جامعه هوشیار و مومن ایرانی بویژه طلاب معزز این مطلب را کاملا عمیق فهم کنند و در جهت کسب این استقلال قیام نمایند.شاید در این مقطع زمانی این حرف که ما میتوانیم علم طب خود را بگونه ای احیا نماییم که از تمامی داشته های غربی بی نیاز شویم کلامی خشن و خیال پردازانه باشد و راههای تحقق آن مبهم و پیچیده و نشدنی جلوه نماید.

اما این گونه نیست و با اندک اعتماد واعتقاد به داشته های فرهنگی وعلمی خویشتن و صرف سرمایه ای کوچک از عمر و آموزش و ساماندهی میتوان در فرصت کوتاهی به این قدرت عظیم دست یافت به شرطی که دست از کتابسوزی مداوم خود برداریم و مرتبا به خرمن و فرهنگ نجات بخش دینی آتش نیاندازیم- دوستان عزیز ما باید بدانیم که کتاب سوزی کنونی ایران دیگر مانند کتاب سوزی حمله اسکندر مقدونی و لشکریان مغول و دیگران نیست.بلکه این کتاب سوزی ناباوری به ارزش داشته ها و بی اعتمادی به قول انبیاو ائمه علیهم صلوات الله اجمعین و حکما و اندیشمندان ایرانی واسلامی است.

کدام کتاب سوزی از این موفق تر که دستورالعمل زیستی و سلامت بخش جسم ،روح ،خانواده وجامعه در جلوی چشم ماست ولی هیچ اراده ای برای کاربردیسازی آن در نظام زندگی و درمانی وجود ندارد.

میلیونها دانش آموز و دانشجو از بیت المال هزینه میکنند تا علم و دانش بیاموزند و در نتیجه با این علم وپای گذاشتن روی دانش دینی با صرف میلیاردها ساعت عمر و دلار ابزار سلامت

خویش را از کتب کسانی اقتباس میکنند که با استفاده از روش آنان ،با دست خود طناب دار سلامت را به گردن می آویزیم و قفل وابستگی را کلید کرده و شاه کلید آن را به دست دشمنان سلامت بشر می سپاریم. هزاران طلبه از سهم امام زمان علیه السلام هزینه میکنند تا قال الصادق (ع) را ترویج کنند لکن در این مسیر تمام چشمهای آنان برای قال الصادق سلامت آفرین و قال الباقر استقلال بخش در حوزه صحت و پیشگیری نابینا و ناکارآمد است.

می گویند نماینده امپراطوری انگلیس به همراه مترجم ایرانی اش در جنگ جهانی دوم وارد قم شد.در آن هنگام صدای موذن از بالای مأذنه برخواست فرد انگلیسی به مترجم ایرانی اش گفت این مرد آن بالا چه فریادی میزند مترجم گفت او اذان می گوید و با اینکار مردم را به نماز خواندن فرا میخواند.فرد انگلیسی گفت این اذان او خسارتی به منفعت دولت فخیمه انگلیس وارد نمیسازد مترجم گفت خیر.انگلیسی گفت پس داد بزند و هرچه میخواهد بگوید.

واقعیت این است که آموزه های علوم انسانی ما آنچنان که باید از منابع دینی و فرهنگ بومی نشئت نگرفته و رنگ استقلال و اتکای به نفس و خداگرایی و معادسازی و روشنگر ضمیر و قوت بخش قلب واستقامت بخشی و دشمن ستیزی و منتظرسازی برای امام قائم(ع) ندارد.

بیایید صادقانه دست در دست هم دهیم همت کنیم و ذهن خود را از باورهای غلط به فرهنگ وعلم غرب جارو کنیم و نظریات و دستورات ائمه و انبیاء(علیهم السلام) را مدنظر قرار دهیم و آنها را در زندگی خود جاری سازیم و قول آن انسان دوستان الهی را جایگزین فرضیه های استعمارگرانه و شیطانی غرب سازیم ونسل خود را از جهت فرهنگی،دینی و سلامتی بیمه کنیم و ساختاری مقاوم برای دوام تشیع وانقلاب اسلامی در ایران و گسترش آن در همه جهان فراهم نمائیم.

گامی در این جهت کاری بزرگ است و از هر اندیشه خوردی برنمی آید لکن به لحاظ اینکه آغاز هرحرکت نیازمند باوراست، و با عمل هر دستور از دستورات ائمه باوری پدید میاید که ایمان ما را به عمل به دستور دیگری محکم تر میسازد و تکرار آن موجب ایجاد جریان اعتمادی می شود که بنیان ساختمان محکم فرهنگ سیصدساله غرب را بر می اندازد.

بنابراین گام برداشتن در حوزه طب اسلامی یعنی سلامت جسم ،روح ،اجتماع و تلاش برای استقلال آن گامی بسیار مقدس است و موجب استحکام و همه جانبه شدن استقلال ملت بزرگ ایران و تحقق شعار به خون امضا شده ی شهدای گرانقدرماست.

کاری با اهتمام جناب حجت الاسلام میرزایی و نظارت علمی آقای دکتر سربازحسینی انجام شده است حاوی نکات مهم و ساده برای درمان است که توسعه آن موجب پیشگیری و از بروز بیماریها و درمان دسته بزرگی از بیماریهاست که از مجربات طب سنتی کنونی تلقی می شود و باتقدیم نمودن برخی از نکته های مفید برای سلامت مردم در غالب مجله های گوناگون و با زبان ساده بنا داریم به این مسیر گام نهیم و مرهمی هرچندکوچک بر زخم دردهای ملت بزرگ ایران باشیم و پیام رسانان دینی را به سلاح پیام سلامت نیز مسلح سازیم.

و ما ارید الا الاصلاح ماستطعت

و ما توفیقی الا بالله

حسین خیراندیش

قم مقدسه روز تولد مولای متقیان بهار۱۳۹۴

کلمه دوم

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «غذای تو باید دوای تو باشد» و امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «صلاح و قوام بدن به طعام و شراب است، فسادش نیز به این دو است».

طبیب هندی به امام صادق(علیه السلام) عرض کرد: آیا می‌خواهید آنچه را که از طب می‌دانم به شما بیاموزم؟ امام صادق(علیه السلام) در جواب فرمودند:

«ما بهتر از آن (طب شما) را داریم و...یاپیامبر(ص)صریح میفرماید طبی یعنی طب من.امام معصوم(ع)میفرماید:اناطبیب الاطبا یعنی طبیب طبیبان من هستم.یا میفرماید زیاد به شرق وغرب عالم نروید آنچیزی را که ما میگوییم بگیرید.یا درروایات داریم علم الادم اسماء کلها ازجمله طب.یا اینکه بیش از ده هزار روایت طبی داریم.آیا امام صادق(ع)وسایر معصومین(ع) به اندازه ابوعلی سینا یاهاریسون یا..نمی دانند؟نعوذبالله از این فکری که عمومی شده است.وماشیعیان در

عمل دشمنان امامان را داناتر از امامان میدانیم. آیا امکان دارد، دستورات طبی که از جانب خداوند نازل شده است، ضعیفتر و ناقصتر از طب یهود (طب جدید) باشد؟»

ماسون‌ها و یهود برای سلطه بر جهان، غذای بشر را مسموم کرده‌اند تا همه را مریض و وابسته کنند؛ روغن انبیاء را با روغن نفت (روغن مایع)، ظروف مس (بمب شادی و سلامتی) را با ظروف آلومینیوم و غذای طبیعی و خدادادی را با سم‌ها (بنزوات سدیم و...) که به غذا می‌زنند عوض کردند (همان سمی که اگر یک جا بخوریم به طور قطع می‌میریم ولی یهود به نام علم، آن را ذره به ذره به غذاها می‌ریزد) این قبیل موارد خیلی زیاد است همه را مسموم و بیمار روحی و روانی و جسمی کرده اند ماسون‌ها که ثروت یکی از آنها، به اندازه ۶۰۰سال صادرات ایران است (۸۰ بیلیون دلار)، از یک طرف بشر را بیمار و وابسته می‌کنند و از طرف دیگر داروهای شیمیایی و دستگاه‌های گران را تولید می‌کنند. و همه کشورها حتی ایران را به داروهای خود وابسته کرده اند.

همه را بیمار کرده‌اند، پیراهن ۸۰ساله قدیم شخم می‌زدند،بیل می‌زدند ولی جوانان امروز جلوی کولر و پای تلویزیون و روی مبل ،حوصله زندگی ندارند. با یک سیستم حساب شده زنان حامله را وادار به سردی خواری می‌کنند تا ویار بگیرند و اعصابشان ضعیف شود و زایمان و بچه داری برای آن‌ها بسیار آزار دهنده شود و فرزندان نیز با طبع سرد به دنیا بیایند تا یک عمر مریض و سربار جامعه باشند چون پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند:«سردی ریشه تمام بیماری‌ها است و سردی بدن از سردی مرگ است.»

بیمارستان‌ها و مطب‌ها پر است. حتی یک نفر سالم نداریم. کاری کرده‌اند که تقریباً همه مردم اختلالات روانی داشته باشند؛ تقریباً همه مردم به ضعف اعصاب مبتلا هستند. توضیح توطئه غذایی یهود و ماسون‌ها و آثار مهلک آن یک کتاب مستقل لازم دارد.

متأسفانه مسؤولین حوزه و دانشگاه هم کاری نمی‌کنند، چرا باید بزرگ‌ترین مرکز حجامت جهان در آمریکا باشد و بزرگ‌ترین مرکز شیعه‌شناسی در اسرائیل باشد و بزرگ‌ترین جایزه کتاب سال کانادا به کتابی درباره حجامت داده شود؟ چرا باید کرم خاکی‌های آمریکا پرفسور

داشته باشد ولی طب اسلامی ما، طبی که تنهاترین و بهترین راه نجات بشر از مشکلات جسمی و پیش نیاز حل مشکلات روحی، روانی، فکری، معنوی و... برای بشر است حتی یک طبیب کامل ندارد؟البته حتی شاگردان همین اساتید موجود ده ها برابراز پرفسورهای غربی درمانگرترند.اقتصاد، سیاست، علوم اجتماعی، علوم روانشناسی و... هم وصفشان مانند طب است.

آیا اسلام فقط احکام حلال و حرام است؟

آیا ما با همین طب و سایر علوم اهل بیت(علیهم السلام)، نمی‌توانیم بشر را دانش‌آموز کلاس اهل بیت(علیهم السلام) بکنیم؟ چرا کاری نمی‌کنیم؟

حتی یکی از اصلی‌ترین علل دورترشدن بشر از خداومعنویات واخلاق،بلوغ زودرس، طغیان گناهان جنسی، طوفان دنیاگرایی و از بین رفتن اخلاق ،طلاق،اعتیاد،قتل هاوخشونت ها ودزدی هاو... همین سیستم غذایی وپزشکی مسموم و شیطانی است که یهود و ماسون‌ها رواج داده‌اند.

قرآن می‌فرماید: که کفار و یهود در بین مردم شدیدترین دشمنی را با اسلام و مسلمین دارند ولی ما به جای پیروی از اهل‌بیت(علیهم السلام) در تمام زمینه‌ها از جمله در طب، شهرسازی، ازدواج، لباس و... از دشمنان خدا پیروی می‌کنیم و زندگی سالم ، پاک، طیب و دوست داشتنی را با زندگی، حیوانی ، بیمار ، پر اضطراب و با ظاهر پرزرق و برق و باطن کثیف و رنج‌آور که پایانش جهنم است عوض کرده‌ایم.

در این کتاب سعی شده سبک غذایی و درمانی اهل‌بیت(علیم السلام) به متن زندگی ما برگردد. این مطالب بسیار مهم و حیاتی هستند.

کلمه سوم

لو علم الناس محاسن کلامنا لا تبعونا؛ ضرر جدایی دین از علم و دانشگاه از حوزه، ده ها برابر بیشتر از جدایی دین از سیاست است.

امام رضا(ع) فرمودند: اگر مردم جهان فواید کلام ما اهل بیت را می دانستند، حتماً از ما پیروی می کنند.

هرچه دانش بشر بیشتر می شود، بیشتر به فواید کلام اهل بیت (ع) پی می برد،اگر حتی ۵۰ عدد از روایات معصومین را تا حدی کاربردی کنیم و مقداری از فواید این روایات را کشف و تبیین کنیم هر دانشمند و انسانی که ذره ای حق پذیری داشته باشد، مطیع اهل بیت علیهم السلام می شود.

اهل بیت از ما خواسته اند تا فواید کلام اهل بیت (ع) را بیان کنیم.بیان کردن احادیث بدون تبیین فواید آن،برای عموم و غیر علماء چندان موثر نیست.این غفلت به بهای سلطه دشمنان انسانیت و دشمنان خداوند بر دوستان او تمام شده است.

کرم خاکی های آمریکا پروفسور دارند.یاگاهی می بینیم که مثلا برای سگ که یکی از هزاران نوع حیوان است صدها جلد کتاب و محتوای به اصطلاح علمی(جهل مدرن) می نویسند یا برای محتوای شکم کرم شب تاب کنفرانس علمی می گذارند ولی ما شیعیان که حتی یکی از روایات معصومین می تواند هزاران جلد کتاب و محتوای دقیق علمی و عملی تولید کند، حتی آزمایش هم نمی شود، حدود ۱۰ هزار روایت طبی داریم. این مقدار روایت از همه ابواب فقهی بیشتر است هیچ باب فقهی این مقدار روایت ندارد ولی بدبختی مهلک و کمر شکن ما این است که حتی دانشمندان مخلص شیعه این ها را حتی آزمایش هم نمی کنند.

گاهی موضوع پایان نامه های دکتری، بسیار مضحک و بی فایده و حتی مضر است.ولی مثلا این همه روایت درباره حجامت یا مزاج یا درمانهای مشترک وتک تک بیماری ها را رها کرده اند. اگر دانشمندان ایران اسلامی روایات طبی را ثبت و آزمایش دقیق کنند و به جهانیان عرضه کنند،هر سال ده ها میلیون (بله ده ها ملیون) مقاله علمی، که در جهان نظیر ندارد، می توان تولید کرد.دولت هم بودجه ای به طب اسلامی اختصاص نمی دهد و...

کسانی که مقالات بین المللی نوشته اند می دانند که محتوای این مقالات علمی چقدر ریز و کم اهمیت است.

کلمه چهارم

دیدگاهی که به زودی جهان را شیعه خواهد کرد.علم از قم به جهان منتشر میشود و حجت بر همه تمام می شود.آنگاه قایم آل محمد ظهور می کند.

ای منتظران مولا برای زمینه سازی ظهور فقط در اتمام حجت بکوشیم. ولاغیر. و ازبهترین مصادیق اتمام حجت نشر طب اسلامی و دشمنی با علوم غربی (جاهلیت مدرن) است.

مرا دشمن علوم جدید غربی(جاهلیت مدرن) بنامید.باطن و نتیجه علوم غربی عکس ظاهرشان است. از بزرگترین دروغ های تاریخ پیشرفته بودن غرب است. تقریبا ۹۹ درصد بشر حتی شیعیان فریب خورده اند. نظر پیامبر(ص) در باره علوم و پیشرفت غربی مخالف با نظر شما و دانشمندان است. نبی(ص) فرمود: من بین دو جاهلیت مبعوث می شوم که دومی از اولی شدیدتر است. شما و دانشمندان و غربزدگان درست می گویید یا پیامبر(ص)؟

علوم غرب در همه زمینه ها درست عکس آنچیزی است که عنوان آن را دارد. با روانشناسی مردم را روانی تر کرده است، با مسکن سازی سکینه وآرامش را از مسکن ها گرفته است. با ابزار ارتباطی، ارتباط سالم انسانی را از انسان سلب کرده است. با علوم انسانی، انسانیت و حقیقت انسانی را از بشر سلب کرده است. صریحا میگویند ما حیوانیم وانبیا ما را از حیوانیت مان دور کرده اند. بنام آزادی، بشر را چنان در بند انواع شهوات کرده اند که لحظه ای نمیتواند از این زندان نا مرئی رها شوند. برای آزادی و برابری زنان فمنیسم را مطرح کردند که زنان غرب در نظر شوهران غربی پست تر از سگها شدند(مستندبه نظرسنجی) و زیبایانشان اسباب بازی مردان هستند و هرگاه زشت شدند کیسه بوکس مردان هستند وتنها و مطرود میشوند.

یا ورزش که ابزاری برای سلامت است، دقیقا برعکس شده است یعنی هر کس به سبک غربی ورزش میکند بیمارتر میشود .اکثر قهرمانها زودتر می میرند.حتما فوتبالیستهایی که وسط میدان

مرده اند را از تلویزیون دیده اید.هرچه بیشتر به سبک غربی ورزش میکنید بیماری سنگین تر میگیرند.

واقعا ما اهل ایمان هم این دروغ بزرگ(پیشرفت غرب) را چنان باور کرده ایم که حتی شیفته آن شده ایم. متاسفانه باید گفت و نمیتوان پنهان کرد.که این یک سفاهت وحماقت آشکار است که تقریبا اکثرا به آن مبتلا شده ایم. مطلب بسیار واضح است فقط کمی منصفانه فکر کنیم.

نتیجه همه علوم غرب دقیقا عکس آن چیزی است که باید باشد. عرفان غرب هر چیزی هم داشته باشد خدا ندارد که دقیقا عکس حقیقت عرفان است.هرچه ابزار آلات نو میسازند رفاه واقعی کمتر وگرفتاری بیشتر و تامین هزینه وتامین هوس ها سخت تر میشود.بشر امروز زندگی میکند تا ابزار آلات بهتر تهیه کند نه اینکه ابزارالات تهیه میکند تا زندگی بهتر کند.یعنی هدف اصلی تهیه ابزار بهتر و پیشرفته است نه زندگی بهتر و...

به نظر شما چرا اینطور شده است؟ جواب یک جمله است.چون بشر علم را از غیر اهل بیت (ع) دریافت کرده یعنی علم را از ابلیس و یهود وعوامل او می جوید .حتی اهل دین نیز در عمل دین را جدا از علم میدانند و تربیت را از اهل بیت(ع)و علم را از غیر ایشان می جویند. **سرچشمه این علم شخص ابلیس است**. تا منبع ومبدا علم اسلام نباشد بشر هر روز از خدا و خوشبختی دنیا وآخرت دورتر خواهد شد. کمر اسلام زمانی شکست که علم را به دانشگاه دادند ودین را به حوزه دادند و مدرسه را از مسجد جدا کردند.

فعلا در عصر غیبت عقل کل وعالم کامل مولاصاحب الزمان عج؛این اشتباه مهلک تا حد زیادی قابل رفع واصلاح است.ودر زمان حضور معصوم بطور کامل وجهانی اجراخواهد شد.متاسفانه علما ومومنین ومسوولین حتی اراده این اصلاح را ندارند.حتی ممکن بودن آن را باور ندارند.حتی اجازه مطرح شدن این موضوعات را نمی دهند.

هدف اصلی انقلاب اسلامی همان کاربردی کردن علوم اهل بیت است که تنها راه نجات اسلام و بشر است.ومیتواند جهان را اسلامی کند .قطعا این اتفاق بسیار سریع و زود خواهد افتاد و علوم اهل بیت (ع) بسیار سریع و زودتر از آرزوهای

ما احیاء و کاربردی خواهد شد و حجت بر همه جهان تمام خواهد شد. سحر بسیار نزدیک است.

قطعا شما میتوانید نقشی بزرگ در این باره داشته باشید.بایدهمه علم غرب را غربال کنیم و بنایی نو بر افرازیم. اسلام دین کامل است وهیچ نقصی ندارد.تحریم ۸۰۰۰۰۰۰۰ هشتاد ملیون مسلمان وشیعه یک شوخی است. ایران به اندازه حدود۱۵کشور کوچک دنیا جمعیت دارد، آیا ۱۵کشور را می توان تحریم کرد؟ هر استان ما یک کشور است. بیایید علم اهل بیت (ع) را مانند فقه واصول وکلام احیا وعملی کنیم. لااقل تلاش کنیم. لااقل مانع این کار نباشیم.اگر حوزه های علمیه وارد این عرصه نشود هر روز منزوی تر و نا کار آمدتر خواهد شد.برای اینکار اول باید از قید وبند سیستم وساختار علمی غرب و دانشگاه خارج شویم. وحوزه امام صادق(ع) را احیا کنیم. شاگردان امام صادق(ع) شیمی ،ریاضی ،نجوم و...می آموختند. متاسفانه حتی مراکز علم انسانی حوزوی که برای اسلامی کردن علوم تاسیس شده اند برای کسب اعتبار جهانی زیر نظر سیستم وساختار غربی اند تا از این سیستم بکل خارج نشویم کار نتیجه مطلوب نمیدهد.آنها باید بیایند نقایص علوم انسانی وعلوم طبی وتجربی،شهرسازی،خانه سازی،کشاورزی ودامپروی،سیاست ،علوم تربیتی ،اجتماعی و..را از اهلبیت(ع) بیاموزند.

همه دستاورد های جدید بشری بیماری زا وکشنده اند.ظهرالفسادفی البروالبحر بما کسبت ایدی الناس یعنی فساد در دریا وخشکی آشکار ورایج شد بخاطر دستاوردهای بشری یاهمان علوم جدید.چرا پیامبر فرمود من بین دو جاهلیت مبعوث میشوم که دومی از اولی شدیدتر است؟به نظر حقیر دانشمندان وپرفسورهای غربی یهودی بی دین حتی از انسانهای اولیه نیز نادان تر وکم حکمت ترند.چون در هر موضوع وموردی وارد شدند کار را خراب تر کرده اند.

صنایع غذایی سمی کننده غذا شده،علوم کشاورزی ودامداری بیماری گسترگشته،پزشکی کشنده جدید،علوم انسانی غیرانسانی ومنیت پرور،علوم عرفانی بدون الله وانسان محور،علوم سیاسی مکر محور وکشنده،علوم مسکن سازی ضد سکنی وارامش وضد مسکن، بمب وموشک وعلوم امنیتی ضد امنیت وکشتار عمومی،علوم روانشناسی روانی کننده وجنون گستر،علوم تربیتی

خالی از صفات کمال،علوم ارتباطی ضد ارتباط سالم، ،کامپیوتر،ابزارآلات صنعتی،موبایل ودکل های موبایل وبرق،اتومبیل و زندگی ماشینی و ماهواره وسایر دست آورد های بشری همه ضد سلامتی وسعادت واهداف واقعی بشرند.همه علوم غربی دقیقا نتیجه ای عکس اهداف اصلی وعنوان رسمی خود دارد. سالانه در ایران حدود سی هزار نفر در اثر تصادف می میرند.امار کشته های جنگهای جدید ملیونی است قدیم غالبا زیر هزار بود.وخانه ها وشهر ها ویران نمیشد.بمب اتم همه چیز را نابود میکند.همه بیمارند.عمرها به حدود یک چهارم رسیده.خانواده ویران شده.صفات وارزش های انسانی عملا از سوی دانشمندان احمق غربی مانند فروید ضد ارزش معرفی میشود.همه پدران علوم(بدتر از جهل)امروزی یهودی علنی یاپنهانی هستند.

بدبختی بزرگتر اینجاست که حتی برخی بزرگان مسلمین وعلما این علوم مضر ودانشمندان جاهل را پیشرفته میخوانند وجوامع وپیروان مسلمانشان را بسوی اهداف این دانشمندان سوق میدهند.حتی معایب این علوم را بیان نمیکنند.وانتظار دارند جامعه بسوی دین وخدا سیر کند.این محال است.جهل وبی حکمتی است.سبک زندگی شیطانی غربی یهودی بوسیله این علوم بدتر از جهل احیا ورواج یافته ومی یابدونصیحت در مقابل این علوم نمی تواند مقاومت کند.بایدعلوم اسلامی شود.لااقل معایب این علوم جاهلانه ومحاسن کلام اهلبیت (ع)را بیان کنید.لااقل این ها را پیشرفت ننامید.

امام رضا(ع)فرمود اگر مردم محاسن کلام اهلبیت(ع)را بدانند حتما وقطعا از ما پیروی میکنند.اینکار کلید ظهور وتمدن جهانی اسلام است.حتما باید دانشمندان جاهل فعلی کنار روندومردم جهان از علوم غربی مایوس شوند.اینکار نیاز به همراهی توده علماومومنین دارد.

علی (ع)در حدیثی می فرماید اگر میخواستم از این آب نور تولید میکردم ولی به صلاح شما نیست.(مضمون حدیث) بخاطر علوم مثلا پیشرفته همه حسن های عالم را به عیب ونقص تبدیل کرده اند.دانشمندان احمق وجاهل غربی رسما وعلنا ارزش ها را ضد ارزش معرفی میکنند. وهمه موضوعاتی که دانشمندان غربی وبی دین وارد آن موضوع شده اند به سوی نقص وعیب ومعضل گراییده است.مانند:

اخلاق وصفات نیکوی انسانی،حیا،عفت،ادب،صبر،تواضع،ایثار،احترام بزرگتر،سکوت ومدارا،مهار غرایض،کنترل شهوات جنسی، جسم انسان،سلامتی،خانه ومسکن زیباوبزرگ وآرامبخش،قدرت جسمی،طول عمر،نشاط ورضایت مندی،جنگل ها،لایه اوزون،یخ های قطبی،ذخایر آب زیرزمینی،ذخایر نسل حیوانات وگیاهان وزیست گاه ها،آسانی زندگی وتامین مخارج،ازدواج آسان وکم هزینه وآرامبخش وبادوام(یک چهارم از دواج ها به طلاق می انجامد)،روابط سالم وپرمهر انسانی،رابطه با خداوند،خانواده وروابط خانوادگی،نان وآب ومیوه وغلات وخوراکی های سالم(همه خوراک بشر سمی شده است)،امنیت بشری(آمار کشته های جنگ ها هزاران برابر قدیم شده است)و..

خلاصه دانشی که ریشه ومبدا آن یهود وابلیس ودشمنان انسان باشد نتیجه ای جز این ندارد.مثل دانشمندان جاهل غربی مانند این است که کسی را مجروح یامعتاد یامریض کنی وبعد قسمتی از درد را با مسکن رفع کنی بدون انکه درمان کرده باشی.حقیقتا این علم جدای از دین در همه مسایل مربوط به بشر، بیماری راجایگزین سلامتی کرده است.اگر میخواهید خوب لمس کنید اوضاع قدیم رابا الان مقایسه کنید.در تمام موضوعات از اهداف مسلم بشری دورتر شده ایم.

عموم مردم میگویند دانشمندان بی تقصیرند.ولی حقیقتا دانشمندان مقصرند.دانشمندی که علم خود را به دولت های ظالم مانند آمریکا واسراییل و..میفروشد مقصر نیست؟

بنده عاشق علم هستم نه دشمن آن.ولی عنوان دشمن علم غربی باید در جهان رایج شود.تا بشر تار وپود عالم را از نو وبر اساس علوم اهلبیت(ع)بنا کند.البته این علوم غربی فوایدی نیز دارد ولی ضررهای آن مخصوصا در بعد دینی وآخرتی بیشتر است.

امروز باعلم سر دین را میبرند.کار بجایی رسیده است که گنج های بزرگ حکمت وعلم معصومین(ع) رابابد با مهر استاندارد علوم مسموم غربی بسنجیم.حتی برخی بزرگان شیعه(عوام که هیچ)وقتی روایتی علمی از معصومی مطرح میشود میگوید باید باعلوم غربی بررسی شود.این مصیبت موجب ویرانی دین درمیان توده هاوخانواده ها شده است.

ولی مسله مهم این است که باید یک علم ملموس قابل اجرای برگرفته از علوم اسلامی را به بشر عرضه کنیم.تاجایگزین این علم رایج شیطانی فعلی شود.برای این موضوع چند گزینه داریم.اقتصاداسلامی،فلسفه اسلامی،فن اوری وصنایع اسلامی،کشاورزی ودامداری ومعدن و..ولی هیچ کدام از این موارد برای مرحله شروع مناسب نیست.چون اولا معارض دارندوغربی ها خودشان دارند.دوما ماهنوز اقتصاد وصنعت و..اسلامی نداریم.سوما اجرای اینها سخت است.چهارما در دنیا مورد اقبال واقع نمیود چون مثلا اقتصاد اسلامی میگوید هرچه میتوانی اموالت را در راه خدا انفاق کن و..اینها را مردم دنیا فعلا نمی پذیرند.اصلا بذون تعارف بگویم اقتصاذ یاصنعت یا کشاورزی ما غیر اسلامی است.واقتصاداسلامی تدوین نشده تا عرضه شود.اما طب اسلامی مدون وموجود وحقیقتا از همه مکاتب طبی قویتر است.وهمه دنیا به آن نیاز دارند.وسریع الاثر است.وبه آسانی میتواند در دنیا رایج شود.این ویژگی ها را ندارند.

حتی اخلاق اسلامی تاحدی معارض دارد.از طرفی دردنیا اقبالی برای اخلاق وعقاید نیست.حتی اگر رسانه ها وجهان خوران ویهود بخواهند باز هم نمیتوانند مانع نشر طب در جهان شود.چون خود مردم نیاز به آن راحس میکنند.ولی مردم دنیا نیاز به اخلاق واعتقاد صحیح را زیاد حس ولمس نمی کنند.لذا دنبال طب می آیند وهزینه صرف میکنند.فقط کافی است مسولین ورسانه ها هم بیایند پای کار.

اگر ما فقط طب اسلامی را تبین ومنتشر کنیم.جهان به سایر علوم اهلبیت(ع)نیز اقبال خواهد کرد.کاش مسولین واهل رسانه ما کمی درک کنندوبفهمند.واز خواب غفلت بیدار شوند.وبه ندای مقام معظم رهبری لبیک گویند.ایشان فرمود:دغدغه قلبی من حتی انژی هسته ای هم نیست.چون مال ما نیست.دغدغه قلبی امروز من احیای طب اسلامی ایرانی است.به آن بپردازید.یا آیت الله مکارم فرموده:مسولین باید تمهیداتی بیندیشند که طب اسلامی واخلاق پزشکی احیا ودر جهان منتشر شود

لا علم الا من عالم الربانی – شرقا اوغربا لن تجدا علما نافعا الا ما خرج من عندنا اهل البیت(ع)

انشاءالله بزودی تنها مولا و رهبر و منجی حقیقی بشر می آید و علم واقعی را به بشر عرضه مکند و بشر این علم رایج بدتر از جهل را دور می اندازد.و طعم زندگی وسلامتی وخوشبختی را می چشد.

کلمه پنجم

سه طرح برای تبدیل ایران به ابرقدرت علمی، فن آوری، نظامی و اقتصادی دنیا در مدت بیست و پنج سال آینده

باتوجه به تحریم های دشمنان وبرای لبیک گویی به مالک اشتر زمان ومقام عظمای ولایت چند راه کار آسان وپرفایده برای مشکلات کشور ارایه میگردد.امید است مومنین ومسولین گوشه ای از اعتمادی که به دشمنان اسلام مانند فروید،هاریسون و..دارند به امامان معصوم(ع) نیز مبذول فرمایند.

۱-یک پیشنهاد به مسؤولین حوزه و دانشگاه

علت برتری علمی و فناوری و سلطه غرب بر کشورهای اسلامی و جهان سوم در چند نکته است:

أ. هرچه خواستند یاد بگیرند اول توجه کردند که اگر فایده‌ای ندارد، وقتشان را صرف آن نکنند و اگر علمی مفیدتر باشد به سراغ آن بروند.

ب. شاخه‌های علمی را هرچه می‌توانستند ریز کردند و در هر بخش به مرزهای دانش دست یافتند. مثلاً کرم خاکی‌های یک ایالت خاص در آمریکا پرفسورمخصوص خودش را دارد مثلاً در علم پزشکی چند صد تخصص تعریف شد و در هر عرصه عده‌ای به بالاترین درجه علم دست یافتند البته عوارضی هم ایجاد شده است.

ولی در جامعه ما مخصوصاً در طب اسلامی –ایرانی یا سایر علوم اسلامی و انسانی عملاً این روش اجرا نمی‌شود. در حال حاضر چند متخصص بی نقص در طب اسلامی یا بخش‌های ریز علوم اسلامی داریم؟ چرا بزرگ‌ترین مرکز حجامت جهان در آمریکا است و کتاب سال کشور

کانادا مربوط به حجامت است.

البته این توجه ریز ودقیق به علوم باید باحفظ اصول ومبانی باشد.

حتماً باید یک گام عملی و اساسی در این زمینه برداشته شود و دانشمندانی قوی در شاخه‌های مختلف علوم اهل بیت(علیهم السلام) تربیت شوند.کمر اسلام در کشورهای اسلامی زمانی شکست که حوزه علم و اخلاق را جداکردند(علم در دانشگاه و دین در حوزه) و هر چه جلوتر پیش رویم دین ضعیف تر می شود و علم مضرتر شده و در پایان این راه به دین زدایی همه عرصه ها را مشاهده خواهیم کرد.

بزرگترین چاره و علاج نجات همه جانبهٔ بشر، احیاء علوم اهل بیت(ع) و کار بردی کردن آن است.اگر طب اسلامی ایرانی احیا شود.ایران محبوبترین وموثرترین کشور در تفکرات وسبک زندگی دنیا میشود.واز لحاظ اقتصادی نیز همه دنیا بیمارند.این بیماران برای درمان به ایران می آیند.اقتصاد ایران در همه بخش ها توسعه می یابد.باخود کالای ایرانی ومحبت واعتقاد به شیعه را سوغات میبرند.واین محبت باعث اقبال به مصرف کالای ایرانی در جهان وسرمایه گذاری در ایران میشود.العلم سلطان.

۲-احیای آموزشی و پرورش اسلامی

حدود ۷۰ طرح ملی علمی و فرهنگی و اقتصادی (با میلیونها اشتغالزایی) و... ابتکاری جمع آوری شده که اگر مسئولین بخواهند ارائه می گردد.برخی از این طرح ها اگربدست دشمنان ما بیفتد برعلیه مااستفاده میکند.

چرا بوعلی سیناها و ذکریاها و علامه حلی‌ها و ... در سن زیر ۲۰ سالگی مرز دانش‌های زمان خود را شکسته بودند، علت این بود که هر دانشمندی بعد از چند سال که خواندن و نوشتن و قرآن را یاد می گرفت وارد رشته تخصصی خود می شد وهمه استعداد خود را، صرف همان علمی می کرد که استعداد و علاقه داشت. متأسفانه در آموزش و پرورش فعلی ما، حدود ۲۰ سال عمر دانش آموز را صرف علومی می‌کنند و بعد از ۲۰ سال حتی در یکی از آنها متخصص و کامل نمی‌شود. نقاشی، ورزش، جغرافی، شیمی، فیزیک، ریاضی، هنر، زبانها و ده ها علم دیگر را یاد می

دهند امّا در هیچ یک متخصص نمی‌شوند.

حتی بعد از تخصص نسبی، در رشته‌ای غیر از تخصص‌شان خدمت می‌کنند. خلاصه پیشنهاد می شوداولا: برای ۲۰ درصد دانش آموزان نخبه بعد از پنجم ابتدائی، رشته ها تخصصی شود و اگر مثلاً می خواهیم یک طبیب یا یک مترجم یا مهندس یا مرجع تقلید یا موشک ساز و یا ... تربیت شود. هر آنچه که برای یک متخصص کامل ودر عین حال مومن لازم است به او آموزش داده شود.دوما:حتما باید اداره این مراکز آموزشی از لحاظ تربیتی مانند حوزه های علمیه باشد.باید اساتید این مراکز از باتقواترین ومومن ترین اساتید کشور باشد.واداره این مراکز در دست حوزه وسپاه وآموزش وپرورش(مشترکا)باشد. یقیناً همین طرح می تواند ایران را بعد از ۲۰ سال، ابر قدرت بلامنازع علمی و فناوری و مرجع صدور فرهنگ اهل بیت علیهم السلام کند.وپدران علم آینده دانشمندان علامه ودر عین حال مومن شیع باشد.

۳- قطب سازی تولیدات

نخست وزیر مالزی ماهاتیرمحمد با دوبرنامه ده ساله مالزی را از لحاظ اقتصادی بسیارسریع وانقلابی تقویت نمود.برنامه اول این بود که در ده سال اول گفت هر شهر یک محصول کشاورزی مخصوص ودر ده سال دوم گفت هر شهر یک صنعت مخصوص.در این طرح هر شهر قطب مخصوص وبرتر تولید آن محصول کشاورزی وصنعتی در مالزی شد.بااینکار بزرگترین تولیدکنندگان وبهترین دانشمندان وقویترین مراکز علمی مرتبط باآن صنعت ومحصول کشاورزی وبالاترین وجدیدتری تجارب تقویت کیفیت وارزان سازی قیمت آن کالای صنعتی وکشاورزی در سطح کشور مالزی وبعد دنیا در آن شهر جمع شدند.

اگر مراکز تولید کوچک وپراکنده باشند هزینه تبلیغ وتحقیق وتوسعه ورقابت و ارزان سازی واستفاده فنون جدیدبسیاربالا ست.وعملاغیرممکن است.باقطب سازی این موانع رفع میشود.درنتیجه باکیفیت ترین وارزانترین وبازارپسندترین کالا ها در آن شهر تولید شد.وهمه کشور این قطب ها وبرندهای صنعتی وکشاورزی برتر را میشناختند.وهزینه تبلیغ وتحقیق بسیار کمترشد.وتولیدکنندگان جدیدترین فنون تولید را در دسترس داشتند.ارتباط صنعت ودانشگاه

جدی وآسان ورایج شده بود.

از طرفی صنعت توریسم داخلی وخارجی شدیدا تقویت شد.فایده بزرگ دیگر این بود که که سرمایه ها از مغازه های ملیاردی که فایده ای جز گران کردن کالا ندارند به بخش تولید منتقل شد.چون مردم کالا ها را از مراکز تولید که همه کشور آنها میشناختند تهیه میکردند.واسطه گری ودلالی ورانت خواری وکلاه برداری به حداقل رسیده بود.چون مردم کالارا مستقیم از تولیدکننده میخریدند.

قیمتهاهم پایین آمده بود.وقدرت خریدبالا رفته بود.درنتیجه تولید وصادرات واشتغال بالارفته ووارادات پایین آمده بود.درنتیجه اشتغال وتجارت، بیکاری و مفاصد بیکاری کاهش یافته بود مانندفساداجتماعی واخلاقی و..

بنده این طرح را همراه ده ها طرح عطیم دیگر به تعدادی از نمایندگان مجلس ومسولین دادم که باتمسخر یابی اعتنایی یااستدلالهای جاهلانه آنهامواجه شدم.بعدها فهمیدم که طرح قطب سازی در مالزی اجرا شده است.

فصل اول

فصل اول: اصلاح تغذیه

غذا فقط شامل خوردنی ها نیست، بلکه هر چیزی که نفس ما دریافت می کند یا خود نفس تولید می کند و دوباره مصرف کند، غذا است. پس همهٔ خوردنی ها، نوشیدنی ها، گفتنی ها، شنیدنی ها، پوشیدنی ها، انس وارتباطات با دیگران،معنویات، مطالعه کتب واطلاعات،دیدنیها، اعمال ورفتار، اخلاق ،افکار ونیت ها،موسیقی،فیلم،قرآن خواندن و..غذا هستند.

هرچیزی که نفس ما دریافت وتولید میکند درواقع غدای جسم وروح ماست.حال اگر همه اینها طیب باشند انسان میشود معصوم وهر چقدر غیر طیب باشد به همان نسبت شیطانی وغیر الهی میشویم.پس اگر خوب فکر کنیم ما چیزی نیستم بجز غذایی که نفس ما دریافت میکند.ودر میان این غذا ها نیتها واعتقادات بالاترین تاثیر را در کمال یانقص ما دارند.

بخش اول: قوانین و توصیه های مهم غذایی

۱-بدون پرهیز ، درمان کامل غیرممکن است

«الحمیهٔ رأس الدواء؛ پرهیز سرآمد همه داروها است».[۱]

علی(ع)فرمود:تقوا شفای اجساد شماست.

اکثربیماری های مردم زمان ما از پرخوری وافراط در خوردن ونوشیدن است.اما کسانی نیز بوده‌اند که در اثر روزه و سختگیری زیاد، حتی روانی شده‌اند و یا ضعف اعصاب و... گرفته‌اند پس باید اندازه را نگه داشت روزه مستحبی زیاد برای افراد ضعیف مضر است.بایددر هرموضوعی تقوا ومراقبه(عدم افراط وتفریط) داشته باشیم.تا از غذاها و کارهای مضر پرهیز نشود، درمانگرها اثر کامل نخواهد داشت.

غذاهای غیر طیب و شیمیایی و کارخانه‌ای از اصلی‌ترین عوامل بیماری‌های زمان ما است. تناسب غذا با مزاج و یبوست و خون و... نیز لازم است. روایات پرخوری و پرهیز از سیری و اصلاح مزاج و... هم مربوط به همین بحث است و تا آن‌ها اصلاح نشود، داروهای گیاهی و شیمیایی اثر نمی‌گذارد یا ناقص اثر می‌کند. تا زمانی که فرد مواد نگه دارنده و غیر طیب، شیمیایی و مسمومات را در شکمش پر می‌کند، یا از غذا سیر می‌شود منتظر سلامت کامل روح و جسم نباشد. حرام هم که جای بحث ندارد.

علل وریشه های مشترک همه بیماری ها و عامل اختصاصی هر بیماری را باید ترک کنیم، رفع علل بیماری،مهمتر از نسخه مخصوص بیماری است.

۲- آثار غیر جسمی غذا و دارو و عادات غذایی:

با استفاه از مزاج و غذا و آموزه های طب اسلامی، می‌توان خصوصیات خود و دیگران را بدانیم و حتی اصلاح کنیم ؛غالب خصوصیات فکری، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، علمی، دینی،

۱ . خصال، ص ۵۱۲.

اعتقادی، روانی، نحوه برخورد با دیگران، ثروت و فقر، استعدادها و ضعف‌ها، بیماری‌ها، مسائل دینی و دنیوی وهر چه که به انسان مربوط است، را تا حد زیادی می توان فهمید و اصلاحات لازم را با غذا وآموزه های طبی معصومین(ع)در فرد ایجاد می‌شود. توجه به آثار روحی، روانی، اخروی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... غذا و عادات غذایی و داروها کاملاً ضروری است.

اسلام به همه چیز نگاه جامع و همه جانبه دارد. اگر به احادیث پزشکی مراجعه کنید به روشنی در می یابید که هر غذایی در اخلاق، افکار، عقاید، اعمال، خانواده، فرزند، حکومت، اقتصاد، جامعه، مسائل زناشویی، فقیر و غنی بودن، خلاصه در همه شؤونات زندگی هرانسان وهرجامعه اثر دارد. فقط جنبه جسمی نیست. حتی آخرت و اعمال، افکار، اخلاق معنوی و آخرتی ما نیز با غذا ارتباط مستقیم و عجیبی دارد. چندین جلد کتاب مستقل برای شرح این مطلب لازم است.

غذاهایی غم‌زا، شجاع کننده، ترسو کننده، محبت‌زا و سایر احوالات و خلقیات در احادیث طبی آمده است البته این‌ها غیر از آثار مربوط به حلال و حرام است.

نشاط، تیزهوشی، حافظه، حسد، بخل، کینه، استقامت، تنبلی، شجاعت، غضب، نورانیت قلب، رقت قلب، اشک چشم،رفع موانع و حجاب‌های معنوی، صفای باطن و کدورت آن، خشوع، تکبر و جنبه‌ها و شؤونات روحی ما به غذا ارتباط دارد. ائمه(علیهم السلام) فرموده‌اند: که چه کنیم تا از زشتی‌های این امور نجات یابیم و از بدی‌ها دور شویم برای این مهم باید به کتاب احادیث پزشکی وطب الائمه و... مراجعه نماییم. البته در کتاب حاضر در قسمت‌های مختلف، گوشه‌ای از آثار روحی و فکری و... بیان شده است. و نکته مهم دیگر اینکه در صورت عمل به توصیه‌های این کتاب، قسمت عمده آثار مثبت در همه زمینه‌ها خودبه‌خود، در وجود ما ایجاد می‌شود.**نکته:** برای کسانی که به دنبال تربیت نفس، تربیت و مدیریت و اصلاح جامعه ، فرزندان ،زندانها، پادگانها، مدارس و خیابانها و ... هستند، این موضوع بسیار مفید و کلیدی است،برای مقابله و مباحثه ، جنگ وتسلط بر دشمنان باید آثار غیر جسمی غذاها و مزاج‌ها را هم در افراد و هم در غذاها و همه اعمال بدانیم ، تا هم دشمن را بشناسیم و هم روش صحیح مقابله را بیابیم.در یک روایت داریم: که شناخت مزاج جزء اصلی معرفت نفس است. عرفا می‌دانند این جمله یعنی چه، معرفت نفس یعنی شناخت خدا، پس ببینید که چقدر مهم

است.

شاید جزوه مستقلی در آینده در این باره منتشر شود. جا دارد، مربیان اخلاق ، دین و تربیت در این باره مطالعه و تحقیق نمایند. این یک فرصت و امتیاز بزرگ برای طلاب و مسؤولین محترم است. حتی اقتصاد، سیاست، اجتماع، فرهنگ و... کاملاً متأثر از غذا و عادات غذایی است.

۳- غذای تو باید دوای تو باشد

امام رضا(علیه السلام) در این باره فرموده‌اند: «همانا اصلاح و قوام بدن به طعام و شراب است، چنان که فسادش نیز به همین دو تا است، اگر خوردنی و نوشیدنی را اصلاح کنی بدن سالم است و اگر آشفته و بی نظم باشد بدن نیز فاسد و پریشان خواهد بود». (البته تعریف غذا را در صفحهٔ بسم الله در اول کتاب آوریده‌ایم)

تا غذای روزمره و عادت‌های مربوط به تغذیه اصلاح نشود، درمان ثمرچندانی ندارد و گاهی خطر نیز دارد. امام کاظم(علیه السلام) دراین رابطه فرمودند: «لیس من دواء الا و هو یهیج داءً؛ هیچ دارویی نیست مگر این‌که بیماری را تحریک می‌کند».[۲]

اگربعد از اصلاح غذا، موارد ممنوعه را مصرف کنید، بدن شما سریع‌تر از افراد غیر پرهیزکار واکنش نشان می‌دهد و فرد بیمار می‌شود ، اگر عادت به سالم خواری باشد، در صورت فاسد بودن غذا، خود به خود دفع می‌شود.اما در مواقع ضروری سخت نگیرید.

کسی که مزاج و یبوستش یا ظروف غذا یا نحوه پختن غذا ، زمان ، اندازه و ترکیب غذایش و... اصلاح نشود هیچ دارویی سلامتی کامل او را تأمین نخواهد کرد. پزشکی جدید نمی‌تواند بیماری‌ها را ریشه کن کند، یقیناً دانش پزشکی و غذایی جدید یکی از اصلی‌ترین عوامل بیماری‌ها است. چون اصلاً کاری با ریشه بیماری ندارد و از طرف دیگر انواع سموم و مواد نگه دارنده و شیمیایی و داروهای شیمیایی و چرک خشک کن‌ها و... را به خورد بشر می‌دهد. یهود بشر را با سموم و عادات غلط غذایی بیمار می‌کند و فقط به درمان محصول این غلط‌ها؛ یعنی بیماری‌ها؛ آن هم به طور ناقص

۲ . کافی، ج ۸، ص ۲۷۳.

و با عوارض می‌پردازد.دقیقا مثل اینکه کسی را بیهوش یا معتاد کنی و بعد به طورموقت درمان کنی. متأسفانه مردم و مسؤولین درخواب غفلتند و نمی‌دانند در چه دامی افتاده‌اند قبل از آن‌که بیماری‌های لاعلاج به سراغتان بیاید، باید غذا و عادات غذای خود را اصلاح کنید. غیر ممکن است که طب جدید بتواند حتی یک بیماری را به طور ریشه‌ای و بدون عوارض جدی درمان کند. ولی طب اسلامی ـ ایرانی می‌تواند.

برای این‌کار باید قوانین ضروری و ریشه‌ای اصلاح غذا و عادات غذایی را بدانید و به تدریج شروع به عمل کردن کنید.

حکما می‌گویند: اگر طبیب درمان را با اصلاح غذا شروع نکند، ممکن است حتی بیمار طی درمان هلاک شود. قرآن می‌فرماید: «انظر الی طعامک» .امام صادق(علیه السلام) فرموده اند: «غذای تو باید داروی تو باشد». این‌که از قدیم گفته‌اند: بگو چه می‌خوری؟ و چگونه می‌خوری؟ تا بگویم: چه هستی و که هستی! کاملاً درست است.

قرآن مجید می‌فرماید: «کلوا من الطیبات و اعملوا الصالحات». پس اگر طیب نخوریم، عمل نیز صالح نمی‌شود. امکان ندارد کسی مانند ائمه(علیهم السلام) غذا نخورد ولی شبیه آن‌ها عمل کند. این مسأله خیلی خیلی مهمتر از آن است که ما و حتی اطباء فهمیده‌اند، چون روح سالم در بدن سالم است. کسی که اعصابش سالم نباشد، روحش سالم و کامل نخواهد بود. یکی از اصلی‌ترین عوامل رشد گناه در جامعه ما همین غذاهای صنعتی و روش غذایی مخالف با ائمه(ع) است.

۴- سرفصل های اصلاح تغذیه

از جمله موارد مهمی که در اصلاح تغذیه باید لحاظ شود موارد زیر است:

حلال، طیب، طبیعی، غیر صنعتی وغیر شیمیایی بودن غذا.

متناسب با مزاج وشغل ومحیط و سن و جنسیت، به مقدار مناسب بودن غذا.

تمیز و بهداشتی و غیر نجس، به شکل و قیافه وترکیب صحیح ، بیشتر خام ، تصفیه کننده خون ودر زمان ومکان صحیح و به اندازه باشد.هر یک از این قید ها نیاز به توضیح دارد.

۵- طیب خوری شاه کلید همراهی با اولیای الهی

امام رضا (علیه السلام): "لو انّ الناس قسطوا فی المطعم لاستقاموا ابدانهم"

اگر مردم در غذا میانه روی کنند، بدن های آنها سالم خواهد ماند.

خداوند متعال در قرآن کریم میفرماید:

" یا ایها الناس کلوا مما فی الارض حلالا طیبا و لا تتبعوا خطوات الشیطان انه لکم عدو مبین"[۳]

"یا ایها الذین آمنوا کلوا من الطیبات ما رزقناکم و اشکرو لله ان کنتم ایاه تعبدون"[۴]

"یا ایها الرسول کلوا من الطیبات واعملوا صالحا انی بما تعملون علیم"[۵]

پس اگر می خواهیم از حیله ها و پیروی شیاطین در امان باشیم و بتوانیم شکر خداوند را بجا آوریم و اعمال صالح انجام دهیم لازم است (اما کافی نیست)

این سه مورد را می توان همه دین معرفی کرد. مفسرین چنین معنا می کنند که لازمه بجا آوردن شکر خدا و لازمه انجام اعمال صالح و لازمه پیروی نکردن از شیاطین، مصرف غذای طیب و ترک مطلق غذای غیر طیب است. این یعنی سلامتی روح و روان و نجات از همه گناهان و همه دین و ...

کلمه طیب بیش از ۴۰ بار در قرآن آمده است. و در قران یکی از ۴ دلیل برتری مالی، علمی، سیاسی، نظامی و..قوم یهود غذاهای طیب معرفی شده است.برای احیا ورواج جامعه مهدوی و علوی فهم و تبیین و اجرای مقتضیات جامعه مهدوی وعلوی، رواج طیب خوری فوق العاده مهم وکلیدی است. این یک راز وکلید بزرگ برای تشکیل تمدن اسلامی وتربیت انسان وجامعه کامل است.

با طیب خوری کامل عمر انسان از هزار سال فراتر می رود و قدرت بدنی ۴۰ مرد پیدا میکند. نورانیت فکر وقلب حاصل میشود. انسان به حکمت میرسد و از مقربین و

۳ بقره ۱۶۸

۴ بقره ۱۷۱

۵ مومنون ۵۱

اولیای الهی می شود. البته غذای طیب شامل صدا ها، دیدنی ها، گفتارها، اعمال، افکار، اخلاق، بوها، لمس کردنی ها و هر چیزی است که نفس انسان دریافت میکند.
غذای طیب، یعنی غذای حلال و غیر شبهه ناک و طبیعی و خدادادی و غیر شیمیایی و غیر صنعتی و سالم و مطابق با مزاج و مطابق با نیاز و در زمان مناسب و مکان مناسب و ترکیب صحیح و پاک و بهداشتی و ...
و غذاهای کارخانه ای و صنعتی و پرخوری غیر مناسب مزاج اصلی ترین موارد غذاهای غیر طیب هستند.

۶- پرهیزات کلی برای همه بیماران (کردافشاری)

بادمجان، عدس، خیار، گوجه، ماست و دوغ و پنیر وسایرسردی ها(برای سوء مزاجهای سرد) انواع سس، کنسرو، فست فود مثل پیتزا، سوسیس، کالباس و... نوشابه، رب گوجه فرنگی کارخانه‌ای، کاکائو، قهوه، شکلات، چیپس، پفک، غذاها و تنقلات خیلی شور و تند و ترش و چرب و حبوبات نفاخ برای معده‌های حساس و گازدار، چای بالاخص برای کسانی که مشکل معده دارند. آب یخ، همراه با غذا و بلافاصله بعد از غذا آب خوردن، گوشت گاو و گوساله، ته دیگ، پیاز و سیر خام و پرتقال و نارنگی (برای معده‌های حساس)، غذاهای مانده و فریز شده، غذاهای خمیری مثل ماکارونی و الویه و سرخ کردنی. آب خوردن در شب بین خواب، خرما و گردو، سبزیجات بخاردار مثل تره، شاهی، ترب و به خصوص برای کسانی که سردرد دارند و هر چیزی که باعث ناسازگاری و اذیت شود.

۷-چندتوصیه مفید (کردافشاری)

- قبل و بعد از هر وعده غذایی کمی نمک طبیعی (سنگ نمک یا نمک دریایی) چشیده(مزمزه) شود. در صورت تشنگی نیم ساعت قبل از غذا و یک ساعت و نیم بعد از غذا آب میل شود و در هنگام غذا خوردن آب و مایعات میل نشود. مویز هر صبح ۲۱ تا ۳۰ عدد تا ۱ ماه میل شود. برای کسانی که کم خونی دارند به شرطی که مشکل معده نداشته باشند ۴۰ تا۵۰ تا مویز را از شب در سرکه انگور خانگی خیسانده و روز بعد شیره آن را گرفته و در طول روز با نوشیدنی‌ها، نان و غذا

میل شود. خاکشیر ۱ تا ۳ قاشق غذاخوری صبح ناشتا با آب جوش گرم میل شود و تا ۱ ساعت بعد چیزی میل نشود. (برای غیر دیابتی‌ها با کمی نبات داغ یا شکر یا عسل مصرف شود)

– سوپ جو با سبزیجات و جوانه‌ها و ..+ آبغوره و روغن زیتون ۱ وعده غذایی روزانه باشد.

– بجای سالاد:هویج + کاهو + روغن زیتون (بدون خیار و گوجه) وسبزیجات میل شود

– در صورت مصرف ماهی حتما با مصلحات و بعد از آن هم خرما میل شود.

– روغن مالی بدن با روغن بنفشه توصیه می شود.

– نوشیدنی روزانه آب و عسل و لیمو ترش یا شربت رضوی با عرقیات مفرح و عسل گرم میل شود.

– به جای روغن نباتی جامد و مایع معمول در بازار از روغن‌های طبیعی نظیر کنجد، زیتون، هسته انگور و یا روغن حیوانی طبیعی استفاده شود. می‌توان شیرینی‌های طبیعی مانند عسل، شکر سرخ، شیره انگور، مویز، توت خشک، کشمش را جایگزین قند و شیرینی‌های مصنوعی کرد.

– همچنین شیره‌های گیاهی مانند شیره بادام، شیر گردو، شیر پسته، شیر خرما و یا شربت‌های طبیعی نظیر شربت عسل با آب لیمو ترش تازه، عرق بهار نارنج، شربت شاه‌توت و .... و انواع دم کرده‌های گیاهی سنتی مناسب با طبع و مزاج جایگزین خوبی برای آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی می‌باشند. توصیه می‌شود به جای استفاده از غذاهای مانده، بیات و فریز شده از سبزی‌های خشک کرده و یا گوشت و غذاهای تازه استفاده شودسبوس گندم، سبوس برنج و جوانه ها در غذاها اضافه شود.

۸-آداب صحیح غذا خوردن

آداب صحیح غذا خوردن (کردافشاری)

– پیش از شروع به غذاخوردن و پس از آن دستها را بشویید.

– در آغاز خوردن غذا بسم الله الرحمن الرحیم بگویید و نیز اگر قصد خوردن از جند نوع غذا را دارید باز هم نام خداوند متعال را یاد کنید و در آخر غذا الحمدالله و در آخر نوشیدن آب امام حسین علیه السلام را یاد کرده و بر قاتلان آن حضرت لعنت بفرستید.

– با دست راست غذا بخورید.

– لقمه ها را کوچک برداشته و خوب بجو ید.

- مدت زمان غذا خوردن را طولانی نمایید.
- در اول و آخر غذا مقدار کمی نمک (به صورت چشیدن میل فرمایید).
- پس از غذا خوردن به پشت دراز کشیده و پای راست را روی پای چپ بگذارید
- بعد از اتمام غذا نخوابید ولی درازکشیدن مانعی ندارد.
- در اول روز و در اول شب غذا بخورید و از خوردن غذا در میان روز و شب بپرهیزید و یا اینکه یک وعده در میان غذا میل شود.
- میوه ها وسبزی ها را (به جز کاسنی) پیش از خوردن تمیز بشویید.
- از خوردن غذا در حال سیری پرهیز نمایید.
- قبل از آنکه سیر شوید، دست از طعام بکشید.
- از خوردن غذای داغ و سرد و فوت کردن به چیزهایی که می خورید یا می آشامید پرهیز کنید.
- آب را به صورت مکیدن از میان دو لب و به صورت آرام بیاشامید
- در روز آب را به صورت ایستاده و در شب به صورت نشسته بنوشید.
- خوردن و آشامیدن شما به خاطر وجود میل و گرسنگی باشد و نه از روی شهوت و همچنین از آشامیدن زیاد آب پرهیز نمایید.
- از جای شکسته، کوزه و لیوان هر ظرف دیگر و نیز جایی که دسته آن قرار دارد نیاشامید.

۹- تحمل بیماری و مصرف کم دارو

از ویژگی‌های دیگر طب اسلامی، این است، تا جایی که می‌توان، با تحمل بیماری، داروی کمتری مصرف نمود. منظور این است که با پرهیز و غذاها و اعمال و افکار عادی، پیشگیری و درمان کن و اگر نشد با گیاهان و داروهای غیر شیمیایی و در مرحله بعد، اگر بیماری بهبود یا تخفیف پیدا کرد طوری که مشکل چندانی درست نمی‌کند، صبر و تحمل کن و به پزشک شیمیایی مراجعه نکن ولی اگر دیدی تحمل نداری یا بیماری سخت است یا پیشروی خواهد کرد مثلاً اگر درمان نشود لاعلاج یا صعب العلاج می‌شود به پزشک مراجعه کن.

پیامبر(صلی الله علیه و آله وسلم) در این رابطه فرموده‌اند: «هر کس می‌تواند با بیماری خود مدارا کند، از

درمان بپرهیزد. زیرا چه بسا دارویی که خود بیماری بر جای می‌گذارد».[۶]

در جایی دیگر فرمودند: «خودداری کن از مصرف دواء تا زمانی که بدن تو بیماری را تحمل می‌کند. پس زمانی که تحمل نداشتی دواء مصرف کن».[۷]

امام کاظم(علیه السلام) در این زمینه فرمودند: « لیس من دواء الّا و هو یهیج داءً؛ هیچ دارویی نیست مگر آن‌که بیماری دیگر را تحریک کند».[۸]

روایات دیگری نیز در این باب وجود دارد، که اهل تحقیق می‌توانند، به کتب روایی مراجعه نمایند. ولی عده‌ای به نام طب سنتی و اسلامی همه را به خط داروهای گیاهی می‌اندازند. این کار غلط است و گاهی خطرناک است بلکه باید هیچ داروی گیاهی را به صورت مستمر مصرف نکنیم؛ مگر این‌که به یک علت موجه مانند درمان یک بیماری و با اذن متخصص و عالمانه باشد. البته مصرف خیلی کم و گاه به گاه و پراکنده ایرادی ندارد.

با عرض پوزش از اساتید بزرگ باید بگویم که آقای تبریزیان با وجود حسن‌های فراوان، اصلاح تغذیه و اصلاح اعمال و رفع افراط و تفریط‌ها نمی‌کند، به همین علت گاهی عارضه‌های سنگینی برای بیمار ایجاد می‌کند.

ولی هر گاه خواستیم یک برنامه دارویی مستمر گیاهی یا درمانی را رعایت کنیم حتماً باید همه جوانب آن‌را در نظر بگیریم. مثلاً آویشن، بابونه یا گل گاوزبان یا... همه این‌ها دارای عوارض هستند یا گرمند یا کم‌خونی و یا سرگیجه، یا فشارخون را بالا یا پایین یا تپش قلب را به وجود می‌آورند. پس باید عوارض منفی هر گیاهی شناسایی و رفع شود.

مثلاً فردی می‌خواهد بلغم و سردی بدنش را درمان کند، از بس داروی ترکیبی گرم می‌خورد که یبوست می‌گیرد یا بدنش خارش و کهیر می‌گیرد و یا شهوانی شود یا غضبناک شود یا بواسیر و ضعف اعصاب و... بگیرد.در حالی که با اصلاح تغذیه و..قابل حل است.

۶. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۹۱.

۷. بحار الانوار، ج ۲، ص ۶۶.

۸. کافی، ج۸، ص ۲۷۳.

پس باید همه قوانین این کتاب و در صورت لزوم کتب و منابع گیاهی و عوارض گیاهان دارویی را در نظر بگیرد. خیلی وقت‌ها به خاطر این مسأله بیماری نه تنها اصلاح نمی‌شود بلکه فرد مریض‌تر نیز می‌شود. علم و عمل ناقص خطرناک است. امام علی(علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «مسلمان بر دارو توسل نمی‌جوید، مگر آن هنگام که بیماری‌اش بر تندرستی او چیره گردد».

در حکمت‌های منسوب به ایشان فرموده‌اند: «نوشیدن دارو برای بدن، به صابون برای جامه می‌ماند، آن را تمیز می‌کند، اما کهنه‌اش هم می‌کند».

باز هم می‌گوییم که اصلاح غذا و عادات غذایی و اصلاح روان ، اخلاق و شیوه زندگی دارو نیست. هر چند از دارو مؤثرتر است. زیرا خود ائمه(علیهم السلام) و پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) این‌ها را رعایت می‌کردند. البته داروهای گیاهی نیز توسط اهل بیت(علیهم السلام) مصرف می‌شد. پس مراد از مداوا در این‌جا کارهایی است که فقط مخصوص بیمار می‌باشد حتی حجامت ، روغن مالی و ماساژ و... نیز جزء برنامه عمومی اهل بیت(علیهم السلام) بوده است (همان‌طور که در روایات آمده) . ما نیز در این کتاب بیشتر موارد عمومی و مسلم طب اسلامی ، ایرانی را بیان می‌کنیم.

توجه: اصلاح برنامه غذایی و پرهیز و نحوه مصرف غذا، زمان و کیفیت آن، از مسلمات است و باید رعایت شوند، زیرا این‌ها را دوا و دارو نمی‌گویند. هر چند اثر قوی‌تری داشته باشند.

۱۰- نقص بزرگ وخطرناک برخی اساتید طب

برخی از اساتید بنام ومعروف طب اسلامی باوجود برتری قطعی بر طب جدید در نسخه نویسی نکات تغذیه ای وریشه های بیماری ها وافراط تفریط ها را نمی نویسند.وفقط چند داروی قوی را در مدت چند دقیقه مینویسند.این نقص بسیار مضر وخلاف مسلمات طب معصومین (ع)است.و واقعا عارضه می دهد.

خطر بزرگتر این است که برخی ازشاکردان وعلاقه مندان مبتدی و ذی نفع این استاد گرامی،شیوه ایشان را قویترین روش درمان میدانند ومتاسفانه به تجربیات اساتید باسابقه طب اسلامی ایرانی بی اعتنایی میکنند.وتنها خود را اسلامی میدانند.این انحراف موجب نقص وعوارض ورکود در جریان طبی میشود.البته ده ها نقد دیگر وجود دارد.اما طبق توصیه حکیم دلسوز ودانشمند اسلامی استاد

خیراندیش وظیفه فعلی ما تقویت این جریان است.

۱۱- اعتیاد غذایی ممنوع

اعتیاد به یک غذای خاص غلط و مضر است. باید طوری برنامه غذایی را تنظیم کنیم که اگر آن خوراکی نبود، با سایر نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها نیاز بدن را رفع کرد. این طور نباشد، که به غذای خاصی اعتیاد پیدا شود. برخی از اطباء می‌گویند: اعتیاد و وابستگی به یک غذای خاص، حتی ممکن است چند سال از عمر فرد را کم کند. به طوری که اگر فرد چند مورد اعتیاد غذایی داشته باشد،شاید سالها از عمر او کاسته می‌شود.

۱۲- شروع و پایان غذا با نمک

آنچه در روایات در این باره آمده:از هفتاد و دو نوع بیماری؛ از جمله جذام، پیسی؛ حفظ می‌کند. سفره بی‌نمک، سفره بی‌برکت است. برای بدن بهتر است، لکه‌های صورت را می‌زداید. خداوند به موسی(علیه السلام) امر فرمود: که امتش را بر این کار وادار کند. انسان را به سوی دارایی و بی‌نیازی می‌برد. برای گلودرد، دندان‌درد ودل‌درد مفید است.[۹]

پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) به علی(علیه السلام) امر کرد که «یا علی! غذا را با نمک شروع کن و با نمک تمام کن که شفای هفتاد و دو بیماری در آن نهفته است».[۱۰]

البته مصرف نمک باید به اندازه باشد، شوری زیاد نیز فرد را به سوی سودایی شدن می‌کشاند که خیلی مضر است. بلغمی‌ها باید کمی بر حجم نمکشان اضافه کنند همان طور که باید بر حجم ادویه-جاتشان اضافه کنند، البته ممکن است فردی بلغمی باشد و این‌ها را زیاد مصرف کند. پس منظور ما بلغمی‌هایی هستند که کمتر مصرف می‌کنند و سودایی‌ها غالباً شور زیاد می‌خورند که باید کمتر شود زیرا از عوامل غلبهٔ سودا بر افراد سودایی، مصرف غذای شور، بیات و نمک سود است.

می‌توان نمک را با برخی داروهای گیاهی مانند: آویشن، سیاه‌دانه و... مخلوط کرد و به هر غذا کمی سیاه‌دانه، هلیلهٔ سیاه، کندر و آویشن و... اضافه کرد. فواید سیاه‌دانه و هلیلهٔ سیاه بسیار زیاد است. البته

۹. احادیث پزشکی قسمت نمک.

۱. من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۶۸.

باید مقدار این‌ها خیلی کم باشد.

۱۳- با چه غذاهایی شروع کنیم؟

بهتر است از غذاهایی شروع کنید که زودتر هضم می‌شوند؛ تا زودتر از معده خارج شوند و معده خالی شود، و هضم و جذب غذا راحت‌تر و بهتر انجام شود.

۱۴- از دیگر غذاهایی که نباید با هم خورده شوند

از خوردن غذاهای ترکیبی ذیل باید اجتناب شود:

تخم مرغ با قارچ، تخم مرغ با مرغ، تخم مرغ با ماهی، تخم مرغ با پنیر، تخم مرغ با ماست، تخم مرغ با ترشیجات، خربزه با عسل، انواع گوشت و انواع میوه با لبنیات، چند غذای سرد با هم، چند غذای گرم با هم، چند غذای خشک با هم بدون آب، ترشیجات همراه سردیجات، سرکه با ماست، میوه با گوشت، چند غذای نفخ‌آور با هم، چند غذای چرب با هم، چند غذای شیرین با هم، چند غذای ترش با هم، چند غذای تلخ با هم، چند غذای سنگین (برای معده) با هم.

ممنوعیت همه موارد فوق برای افراد عادی و برنامه روزانه است ولی گاهی برای مداوا یا اصلاح مزاج یا رفع یبوست یا... ممکن است به صورت کوتاه مدت لازم باشد، برخی موارد فوق با هم مصرف شود. مثلاً اگر بدن فرد خیلی سرد شود و احتمال خطر بالا باشد لازم می‌شود مدتی غذای گرم مصرف شود یا برعکس. البته در صورت غلبه اندک مزاج یا پایین بودن خطر بیماری، تا جایی که امکان دارد باید هیچ غذایی به کلی از برنامه حذف نشود. بلکه باید درصد مصرف آن پایین بیاید.

۱۵- چله‌های درمانی غذایی

می‌توانید یک غذای کاملاً طبیعی که مصرف مستمر آن عوارض نداشته باشد، انتخاب کنید و چهل روز مصرف کنید. مثلاً چهل روز، هر روز حدود ده عدد بادام میل کنید؛ یا چهل روز، هر روز دو عدد سیب بخورید؛ یا چهل روز، هر روز چند عدد عناب بخورید و...

۱۶- البته چلهٔ دارویی ممنوع است

مگر آن‌که از روی علم و نیاز باشد. چون داروها عوارض دارند. ولی چلهٔ غذایی که به عارضه

نداشتن آن یقین دارید، مفید است.

می‌توانید یک چله برای مغز، یک چله برای چشم، یک چله برای قلب و... بگیرید. البته باید به همه ابعاد و عوارض غذا توجه کنید. مثلاً اگر چهل روز می‌خواهید غذای گرم، زیادتر بخورید باید به جنبهٔ یبوست‌زا، شهوت‌زا، غضب‌زا و... عوارض غذای گرم را هم در نظر بگیرید و با غذاهای مناسب، آن عوارض را رفع نمایید.

یا مثلاً چهل روز می‌خواهید (کاسنی + شاه‌تره + کمی عسل)برای کبد یا طحال را مصرف کنید، باید با تدابیر لازم، عوارض احتمالی را رفع کنید.

ابوعلی سینا و بسیاری از اطباء، دوره‌های چهل روزه را برای مداوا انتخاب می‌کردند. عدد ۴۰ رموز و آثار فراوانی دارد.

۱۷- مصلح‌های غذایی

از بهترین و جامع‌ترین و آسان‌ترین و پرفایده‌ترین و واضح‌ترین و کم عارضه‌ترین روش‌های اصلاح کامل و همه جانبهٔ برنامه غذایی رعایت مصلحات غذایی است. که رعایت عمده‌ها و غالب این مصلحات کافی است. که در جدول مربوط آمده است. تقریباً اکثر دستورات طبی در این مصلح‌ها رعایت شده یعنی مزاج، خون، یبوست، چهار گروه غذایی، خواب، مسائل روانی و... همه را تقریباً یک جا جمع کرده‌اند.

۱۸- نحوه عمل به برنامه‌ها

همه دستورات طبی را باید همراه با نشاط و آرامش و به سهولت اجرا کرد. برخی می‌خواهند غذایشان را اصلاح کنند، خیلی سختگیری، فشار، اضطراب و دقت‌های خیلی شدید می‌کنند. در حالی که این خود عامل بیماری روحی و حتی جسمی است. پس باید کاملاً راحت ولی در عین حال کامل و جدی رعایت کرد. اگر گاهی رعایت یک دستور، سختی و آزار زیادی در پی دارد، لازم نیست رعایت شود. خلاصه قرار نیست از زندگی طبیعی خارج شویم. نباید همه کار و زندگیمان را مختل کنیم. نباید از صبح تا شب فقط غذا یا داروی گیاهی یا غذای دارویی بخوریم. باید دستگاه گوارش را یک بار به اندازهٔ نیاز، غذا داد و صبر کرد تا دستگاه گوارش خالی شود، این‌که کمی بعد از غذا

عسل بخور، کمی بعد یک شربت سکنجبین بخور، کمی بعد میوه بخور، کمی بعد چند گردو یا پسته بخور، کمی بعد فلان را بخور، کار خیلی غلط و پرضرری است. باید همه قوانین رعایت شود، ولی به موقع و به اندازه و درست غذا میل کنیم. نباید به نام خوردن غذای مفید و متنوع، پرخوری کرد. هزینه را هم باید در نظر گرفت، اگر دیدید هزینه زیاد شد، می‌توانید از حجم غذا مخصوصاً حجم غذاهای گران بکاهید.

۱۹- باید به خصلت‌های غذاها نیز توجه کرد

اگر زیاد گوشت گاو بخوریم، به گاو شباهت‌های اخلاقی، رفتاری و... پیدا می‌کنیم. گوشت گوسفند، شتر، مرغ و... حتی آب و میوه‌ها، خشک بودن یا مرطوب بودن غذا، گرم و سرد بودن، کهنه و تازه بودن و مزه‌ها، همه ما را شبیه به خود می‌کنند.

کسی که زیاد شیرینی بخورد، در رفتار و اخلاق، شیرین می‌شود.

کسی که زیاد ترش بخورد، در رفتار و اخلاق، ترش‌خو می‌شود.

کسی که زیاد گوشت شتر بخورد، در رفتار و اخلاق، مانند شتر می‌شود؛ مثلاً استقامت انسان را بالا می‌برد.

کسی که زیاد آب بخورد، در رفتار و اخلاق، مانند آب می‌شود. زود و زیاد مریض می شود.

خرما خوردن مادر بلافاصله بعد از تولد نوزاد، کودک را صبور می‌کند. میوه به، موجب شجاعت است.

۲۰- حالات روانی هنگام غذا خوردن

آرام و با حوصله و بدون اضطراب و درگیری و فشار روحی، غذا بخوریم. هنگام اضطراب و عجله و... غذا خوب هضم و جذب نمی‌شود و اخلاط مضر تولید می‌شود. آنزیم‌ها ناقص ترشح می‌شود و به معده فشار می‌آید.

در روایات داریم که مدتی که انسان سر سفره است از عمرش حساب نمی‌شود. ایستاده غذا خوردن، کفش به پا داشتن، حتی پشت میز غذا خوردن نیز غلط و مضر است.

۲۱- تغییر تدریجی

برنامه غذایی خود را کاملاً به تدریج عوض کنید، از تغییر انقلابی و سریع خودداری کنید، این کار موجب ضعف حافظه و هواس پرتی و اختلال‌های زیاد در اعضا و سیستم‌های دیگر می‌شود. شما فرض کنید ناگهان و بدون تغییرات لازم به جای بنزین، گازوئیل به ماشین بریزید، حتماً باید تغییرات، متناسب با بیماری و یا سلامت شما باشد. یعنی اگر خیلی بیماری شما جدی نیست، کمی حوصله کنید و طی یک دورهٔ سه الی شش ماهه و با شروع کردن از حجم کم غذاهای جدید شروع نمایید و بعد به تدریج همه غذاها و برنامه‌ها را اصلاح کنید. ولی اگر بیمار هستید لازم است سریعتر برنامه غذایی خود را اصلاح کنید.

۲۲- پراکنده‌خواری ممنوع

سعی کنید دستورات غذایی و دارویی را در وعده‌های غذایی جمع کنید و از پراکنده‌خوری و ریزه‌خواری پرهیز کنید. مثلاً مویز، عسل، سرکه، پیاز، روغن‌ها، گوشت‌ها و هر برنامه‌ای که امکان دارد، به جای وعده‌های غذایی مصرف کنید، مثلاً عسل و مویز را می‌توان با نان خورد تا هزینهٔ غذای شما پایین آید و ریزه‌خواری و پراکنده‌خواری هم نشود. حتی غذاهای دارویی را سعی کنید طوری تنظیم کنید که بعد از گرسنه شدن بخورید. میوه‌ها، نوشیدنی‌ها، شربت‌ها، دم‌کردنی‌ها را سعی کنید، هنگام خستگی یا تشنگی و موقع نیاز خورید. پرخوری و پرنوشی نکنید.

۲۳- نهار

در طب اسلامی و سنتی ایران آمده که وعدهٔ نهار را نخورید یاخیلی سبک بخورید و شام را اوایل شب میل نمایید و زود بخوابید. ترشی معده، رفلاکس معده، شبها دیر خوابیدن، صبح دیر بیدار شدن، شام دیر خوردن، سر درد صبح ها، خواب و سردرد و سستی بعد از ظهر، تولید خلط های سودا و بلغم که ریشه ۹۰ درصد بیماریهاست، میل نداشتن به صبحانه و گرسنه از خانه خارج شدن و ده ها مشکل دیگر، همه از آثار نهار است.

۲۴- حذف بی‌دلیل ممنوع

هیچ غذای حلال و طیب را به کلی و برای مدت طولانی حذف نکنید. برخی از کسانی که نام خود

را طبیب سنتی گذاشته‌اند، زیاد می‌گویند: که این را نخور، آن را نخور و... بلکه روش صحیح این است که اولاً غذا طیب و پاک باشد؛ ثانیاً ترکیب و زمان خوردن و نحوه خوردن و تهیه درست باشد. تا جایی که امکان دارد هیچ خوراکی مفید از برنامه غذایی، حذف نشود. بلکه، حجم آن کم شود و یا با سایر خوراکی‌ها، مضرات آن اصلاح شود. این مطلب مهم است. مثلاً برای اصلاح مزاج بلغم ،طبیبی می‌گوید: سرکه و ترشیجات و سردیجات نخور، فلان چیز نخور و... مدتی گرمیجات بخور این دستور بسیار ناقص و حتی خطرناک است. کسی که سرکه نخورد به شدت دچار ضعف حافظه و شدت شهوات و هواس‌پرتی و کندذهنی و... می‌شود. در حالی که روش صحیح این است که بگویند: سرکه و ترشیجات و سردیجات را مقداری کم کن و آن مقدار کم را همراه گرمیجات بخور. از آن طرف هم مصرف زیاد گرمیجات عوارض زیادی دارد که قبلاً عرض شد. البته مواد شیمیایی و سمّی و غیر طیب مانند اکثر غذاهای کارخانه‌ای حتماً باید ترک شود. یا برخی غذاها که جنبهٔ دارویی قوی دارند مانند گیاهان دارویی و برخی ادویه‌جات و تخم‌ها (با اثر قوی، درجه ۳و۴) نباید خودسرانه و زیاد مصرف شوند.

پس هیچ غذای طیب و حلال را به مدت طولانی حذف نکنید. بلکه همراه با مصلح و به روش و اندازهٔ صحیح مصرف نمایید. البته پرهیز کوتاه مدت؛ مثلاً حدود یک ماه (در صورت ضرورت)؛ اشکالی ندارد. ولی پرهیز بلندمدت فقط در بیماری‌های شدید و در صورت ناچاری جایز است.

۲۵- اختلاط زیاد و تنوع زیاد غذا ممنوع

از اختلاط غذاهای زیاد و تنوع زیاد غذایی، در یک وعده بپرهیزید. برنامه غذایی پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) و ائمه هدی(علیهم السلام) را مرور کنید، امام علی(علیه السلام) شیر با نان میل می‌نمودند یا پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) خرما با نان و یا حتی نان جو خالی می‌خورند. البته گوشت و میوه می‌خوردند؛ ولی منظور این است که بیشتر غذای ساده را بدون پرخوری میل می‌کردند. از اصلی‌ترین مشکلات روحی و جسمی ما همین سفره‌های پر زرق و برق است. بر خلاف داد و بیدادهای مردم، مشکل امروز ما کم‌خوری یا نداشتن غذای کافی و لباس کافی و... نیست بلکه مشکل ما پرخوری و زرق و برق غذاها و پوشاک و تجملات است.

سوپ، مرغ، پلو، سالاد و... بعدش هم هندوانه ودوغ کاملاً غلط است. پس باید سعی شود آبگوشت یا پلو یا سوپ یا آش باشد. روش فعلی غذایی ما که باعث طغیان نفس و ایجاد توقعات و هوس‌های خیالی و بی‌جا می‌شود، هزینه تجمل‌گرایی، بالا رفتن توقعات، بیماری‌های قلبی، گوارش، اعصاب، معده و... را در پی دارد.

دستوراتی دیگر برای هنگام غذا خوردن

هنگام عصبانیت غذا نخورید؛ با آرامش و راحتی غذا بخورید؛ به غذا نگاه کنید؛ سفره و غذا را خوش قیافه و زیبا درست کنید و بچینید؛ سر سفره لبخند و نشاط داشته باشید و از بحث‌ها، حرف‌ها، کارهای آزار دهنده، اضطراب‌آور و ترس‌آور بپرهیزید.

۲۶- زمان و کیفیت و حجم غذای شام

امام صادق(علیه السلام) درباره اهمیت شام فرموده‌اند: «شام انبیاء بعد از تاریک شدن هوا است، پس آن را ترک نکنید».[۱۱]

در جایی دیگر فرموده‌اند: «کسی که از خوردن شام پرهیز کند، قوه و نیرویی از او کاسته می‌شود و دیگر به او باز نمی‌گردد».[۱۲]

و می‌فرمایند: «ترک شام موجب نابودی بدن است».[۱۳]

فاصلهٔ وعدهٔ شام از خوابیدن، باید در حدّی باشد که نه با شکم پر و نه با شکم خالی بخوابید. پس اگر فاصلهٔ وعدهٔ شام با خفتن زیاد باشد، می‌توانید غذای سنگین نیز بخورید ولی بهتر است غذای سبک بخورید. اوّل شب بخوابید تا قبل از اذان صبح بیدار شوید که فواید آن بسیاراست.

۲۷- نحوه صحیح پخت غذا

نحوه پختن غذا نیز گاهی باعث بیماری در درازمدت می‌شود. بهتر است غذا به آرامی و با شعلهٔ پایین، در مدت زیاد وبا طهارت، پاک، با اخلاقی خوش، در محیطی الهی و صمیمی پخته شود.

۱۱ . کافی، ج۶، ص ۲۸۸.

۱۲ . محاسن، ج۲، ص ۱۹۸.

۱۳ . کافی، ج۶، ص ۲۸۸.

پخت سریع و با دما و فشار بالا، موجب نابودی عناصر مفید غذا و حتی تغییرات شیمیایی مضر و سرطان‌زا در غذا می‌شود.

ماکروفر وامثال این‌ها که غذا را در دمای بالا به طور سریع پخته میپزند و اشعه‌هایی که از برخی دستگاه‌های جدید پخت‌وپز ساطع می‌شود، از عوامل شیوع سرطان است.

فریز کردن طولانی غذاها و نمک سود کردن آنها نیز از عوامل ایجاد سودا است که باعث سرطان، افسردگی و پایین آمدن لذت از زندگی و سایر عوارض مزاج سودا است. سرخ کردن غذا با روغن مایع، خون را کثیف و معده را تضعیف می‌کند.

سلول‌های زنده موجود در غذا، با این روش‌ها که دما به شدت بالا یا پایین می‌آید، تقریباً به طور کامل می‌میرند و مواد سرطان‌زا در این غذا تجمع می‌کنند. زودپز نیز چون دمای آن چندین برابر دمای جوش است، در حالی که در پخت و پز معمولی با دمای پایین و مدت طولانی، دمای غذا از $100^{\circ}C$ که دمای جوش است بالا نمی‌رود. درباره سرخ کردنی‌ها می‌توانید از روغن کنجد یا پی و دنبه که بی‌بو شده، یا مخلوط این‌ها، استفاده نمایید. روغن کنجد را می‌توانید چندین بار استفاده کنید.

پس از فریز کردن طولانی، زودپز، ماکروفر، قوری‌های برقی و سرخ کردن با روغن مایع و جامد نباتی خودداری کنید.

بخش دوم: مفیدها و مضرهایی که یهود نمی خواهد بدانید

۱-قاووت (یا سویق)

مخلوط گندم، جو، نخود، پسته، بادام، عدس، ذرت، ماش و.... را که ترکیب آن قابل افزایش و کاهش است را قاووت گویند، مخلوط این مواد را آسیاب می‌کنند. می‌توان تخم‌ها و مغزها را نیز به آن اضافه کرد. آنچه در روایات درباره قاووت آمده: غذای خوب، رفع گرسنگی، هضم غذا در سیری، رفع زهره، بلغم و هفتاد نوع بلا، قوی کننده، مفید برای هر دردی، برای رفع پیسی، (اگر از

مواد سردی بخش استفاده شود) پایین آورنده حرارت، آرام بخش (در ناشتا)، مفید برای افراد ضعیف و کودکان، محکم شدن پاشنه پا، رفع سفیدی، قاووت خشک بهتر از خمیر آن، مخلوطش با روغن چاق کننده است، استحکام بخش استخوان، لطافت پوست، افزاینده توان جنسی و... .

نکته: متناسب با هدف می‌توان ترکیبات آن را تنظیم کرد؛ مثلاً برای رفع سردی، خوراکی گرم را مخلوط کرد. مانند: کشمش، نخود، مغزها، ادویه جات و... یا برای رفع گرمی از خوراکی‌های سرد استفاده کرد. مانند: عدس، جو و...

می‌توان عسل و سایر غذاهای مورد نیاز، مانند: تخم‌ها و روغن‌های مفید، کشمش و... را نیز با هم مخلوط کرد.

مثلاً برای بدن ضعیف از خوراکی‌های نیروزا و برای کسی که خونش داغ و زیاد شده از عدس و سردیجات و برای تقویت حافظه از کندر، پسته، زعفران و هلیله سیاه و برای رفع بلغم، کندر، عسل، مویز، هلیله سیاه و سیاه دانه و... را مخلوط کرده و بکوبیم و هر روز یکی دو قاشق میل نماییم. با این روش می‌توان برای هر بیماری و نیاز بدن یک داروی کامل و جامع و پرفایده درست کرد. حتماً ازاین روش استفاده کنید.

این که در طول روز در چندین نوبت داروهای گیاهی و غذایی مصرف شود، سختی و بی‌نظمی و ریزه‌خواری ایجاد می‌کند؛ ولی این روش مشکل را حل می‌کند. البته تا می‌توانید باید تعداد ترکیب را کم کنید، تا اختلاط غلط ایجاد نشود. از اضافه کردن داروها و غذاهایی که ضروری نیستند پرهیز نمایید.

پس اندازه، تعداد، کیفیت مخلوط کردن این مواد باید عالمانه با مشورت و تجویز یک عالم باشد.

حسن دیگر این روش اصلاح مزه‌ها است. ممکن است تلخی غذا، مانع مصرف غذا یا دارو شود(مانند سیاه دانه، هلیله و...) ولی با اضافه کردن عسل و مویز و... مزه شیرین و خوش می‌شود.

نکته دیگر این‌که، خیلی به تدریج مزه‌های تلخ و نامطلوب را اضافه کنید. زیرا تجربه شده که غلبهٔ تلخی مانند کندر و سیاه دانه و هلیله و... باعث شده کل قاووت دور ریخته شود.

حتماً اگر خواستید آرد حبوبات اضافه کنید، از جوانه‌ها استفاده نمایید نباید در مصرف قاووت

زیاده‌روی کرد؛ چون گرم و نیروزا و شهوت‌زا است. فقط داخل وعده‌های غذایی یا هنگام گرسنگی میل شود و لاغیر، خوردن آن در صبح ناشتا، بهترین اثر را دارد.

۲- درباره گوشت‌ها

امام کاظم(علیه السلام): «اگر خداوند می‌دانست که چیزی بهتر از گوسفند وجود دارد، آن را به جای حضرت اسماعیل فدا می‌کرد».[۱۴]

امام صادق(علیه السلام): شیر گاو دوا است، پیه آن شفا و گوشت گاو بیماری‌زا است».

امام صادق(ع): «هر کس یک لقمه پیهٔ گاو بخورد، به همان اندازه بیماری از بدن وی خارج می‌شود».[۱۵]

امام علی(علیه السلام): «اردک، گاو میش، پرندگان و مرغ خانگی خوک پرندگان و دراج مانند بوقلمون است».[۱۶]

آیت الله بهجت(ره) در هفته یکی دوبار بیشتر، غذای گوشت‌دار نخوردند با این‌که به برخی توصیه می‌فرمودند: که حتماً کباب بخورند.[۱۷]

و می‌فرماید: «بهترین گوشت، گوشت جوجه‌ای است که تازه پا گرفته یا پا می‌گیرد».۱۸

و در احادیث دیگر آمده که: «گوشت سنگخوار برای یرقان، هوبره برای بواسیر و کمر درد و قویتر شدن میل جنسی و گوشت دراج برای رفع غم و تندخویی مفید است».

گوشت نمک سود و خشک (قوورما) به شدت مورد نهی واقع شده و ضررهای زیادی دارد.

امام صادق(علیه السلام): «سه چیز موجب نابودی و **چه بسا باعث مرگ می‌شود** خوردن گوشت

۱۴ . کافی، ج۶، ص ۳۰۹.

۱۵ . همان، ص ۳۱۰.

۱۶ . همان، ص ۳۱۲.

۱۷ . توصیه‌های پزشکی عارفان، ص ۵۷.

۱۸ . کافی، ج۶، ص ۳۱۲.

خشکیده، با شکم پر وارد حمام شدن و آمیزش با شکم پر و با پیرزنان».[۱۹]

امام کاظم(علیه السلام): «گوشت خشک شده و نمک سود، بدگوشتی است در معده سست می‌گردد بیماری را بر می‌انگیزد و هیچ سودی ندارد بلکه زیان هم دارد».[۲۰]

امام علی(ع): «از گوشت ماهی کمتر بخورید زیرا بدن را آب می‌کند، بلغم را زیاد و روح را خشن می‌کند».[۲۱]

در روایات از خوردن تخم مرغ زیاد نهی شده است.

ابوعلی سینا **شانزده بیماری مهلک بر گوشت گاو**، مرتبط می‌داند که سرطان، مالی خولیا (اسکیزوفرنی)، بواسیر (هموروئید)، از آن جمله‌اند. تیرگی پوست، حالت‌های عصبی، افسردگی، وسواس، اختلالات روانی، سردرد و... نیز به مصرف گوشت گاو مربوطند.

گوشت شتر گرم است و استقامت انسان را بالا می‌برد. حتماً در وعده‌های غذائی خود از آن استفاده کنید.

مصرف دو بار گوشت در یک روز، مکروه است. می‌توانید از گوشت‌های ارزان مانند: سیرابی، سنگدان مرغ (در صورت نیاز ضروری به گوشت و ناچاری) و... نیز استفاده کنید. مخصوصاً افراد کم‌خون می‌توانند این دو را همراه ادویه‌جات میل نمایند، تا با کم‌ترین هزینه کم‌خونی و... رفع شود. طبق روایات، دو بار در هفته گوشت خوردن کافی است.

۳- مرغ صنعتی و گوشت‌های صنعتی

در یک دورهٔ پنجاه روزه، بزرگتر از مرغ های ۶ ماهه می شوند. در غذای این مرغ‌ها، مانند گاوداری-ها از پودر استخوان و انواع هورمون‌های رشد، هورمون استروژن، تستوسترون، مواد شیمیایی رشد دهنده، واکسن‌ها و داروها برای حفظ سلامتی مرغ‌ها استفاده می‌کنند. محرومیت کامل از نور آفتاب و ذخیره شدن اسید لاکتیک و مواد مسمومیت‌زا باعث انواع بیماری‌ها می‌شود.

۱۹ . زنان، ج۲، ص ۲۵۳.

۲۰ . کافی، ج۶، ص ۳۱۴.

۲۱ . خصال، ص ۶۳۳.

افسردگی، کابوس، اضطراب، ترس، وسواس و پریشانی فکری، کاهش نشاط، خستگی، بداخلاقی، غضب، افزایش سرطان‌ها، بلوغ زودرس از عوارض مصرف مرغ صنعتی است. استفاده از هورمون استروژن و... باعث بلوغ زودرس می‌شود. بسیار خطرناک است در روایات از مرغ به خوک پرندگان تعبیر شده است.

بیماری‌های ناشی از گوشت گاو طبیعی بسیار است؛ حال اگر پودر استخوان هم به گاوها بخورانند چه می‌شود. یکی از اصلی‌ترین علل بیماری‌های روحی و جسمی که مردم حتی جوان‌ها درگیر آنند، گوشت‌های صنعتی است. حتی در نسل انسان نیز اثر منفی دارند.

چند نکته گوشتی:

گوشت شتر تابستانی، گوشت گاو پاییزی یا زمستانی، گوشت گوسفند بهاری، گوشت ماهی زمستانی است. گوشت گاو نخورید و اگر خواستید ماهی یا مرغ بخورید حتماً همراه با مسهل و ادویه و گرمیجات بخورید و از این‌ها کمتر بخورید.

در برنامه غذایی، گوشت گاو و مرغ از نوع صنعتی را حذف کنید و مرغ خانگی و ماهی را کم بخورید نه صنعتی آن‌ها را؛ همراه با مصلح و ادویه‌جات بخورید، به جای این‌ها گوشت‌های دیگر را جایگزین کنید خیلی در سلامتی شما اثر خواهد داشت. مثلاً ضعف اعصاب شدید را با همین برنامه و عسل تا حدّ زیادی می‌توان اصلاح کرد.

این مسأله را جدّی بگیرید. می‌توان با این روش در زمینهٔ اصلاح اخلاق، رفتار، عقاید، شغل، مشکلات و... موفقتر بود.

۴- خطر بزرگ خوراندن خون به حیوانات پرورشی

امام رضا(علیه السلام) می‌فرماید: «خون خوردن، آدمی را بداخلاق می‌کند و موجب قساوت قلب می‌شود تا جایی که خونخوار چنان خطرناک می‌شود و آرامش روانیش را از دست می‌دهد که ممکن است فرزند خود را بکشد و یا دستش به خون پدرش آلوده شود».

امام صادق(علیه السلام): «غذا را یک روز با گوشت بخور، یک روز با شیر و یک روز با چیز دیگر.

دوبار خوردن گوشت در یک روز مکروه است».[۲۲]

البته برای برخی بیماری‌ها لازم است گوشت زیاد مصرف شود. که مخصوص زمان بیماری است.

۵- کباب ها

موسی بن بکیر می‌گوید: در حالی که رنگم زرد شده بود، امام کاظم(علیه السلام) مرا دید؛ به من فرمودند: مگر تو را به خوردن گوشت امر نکردم؟ عرض کردم: از آن زمان چیزی جز گوشت نخورده‌ام. فرمودند: چگونه می‌خوردی؟ عرض کردم پخته می‌خوردم. فرمودند: نه آن را کباب کن و بخور. هفته بعد حضرت(علیه السلام) کسی را فرستاد و مرا به حضور طلبیدند، در این هنگام خون به چهره‌ام بازگشته بود. ازاین‌رو حضرت(علیه السلام) فرمودند: حالا درست شد.[۲۳]

بیماری می‌گفت: دچار سردرد، دلتنگی، اضطراب، نگرانی از آینده، وسوسه‌های شیطانی، افکار پریشان، غم، گرفتگی و ناامیدی بودم. سست، بی‌حال و بی‌انرژی و عصبانی بودم. چند روز گوشت زیاد خوردم. حالم مانند فصل بهار، شاد و سالم شد؛ خودم تعجب کردم. البته این بیمار کم خون بود و اگر افراد پر خون گوشت زیاد بخورند، بیمارتر می شوند.

برای کم‌خونی، سستی، زردی، ضعف اعصاب و... مدتی هر روز کمی گوشت گوسفند نر یا شتر را کباب کنید تا خونتان زیاد شود. خیلی در سلامتی شما تأثیرگذار خواهد بود.

۷- یک نسخه گوشتی برای بیماران ضعیف

برای بیماران ضعیف و مریض، گوشت کبوتر و فنچ (نوعی پرنده)، سریع و قوی درمان می‌کند. مثلاً هر روز نصف کبوتر یا یک فنچ (به مدت ۲۰ روز) نتیجه بسیار تعجب آور است و سریع بیمار قوی و رو به راه می شود.

البته کباب را با زغال درست کنید نه با شعلهٔ گاز، زیرا مضر است. چرا که شما یک فوت که به غذا می‌کنید مکروه است شاید علتش در دی اکسید کربن باشد. گاز نیز این چنین است و در روایات خیلی بر پختن گوشت با شیر امر شده است.

---

۲۲ . بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۷۰.

۲۳ . کافی، ج۶، ص ۳۱۹.

۸- پنیر و گردو

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «پنیر و گردو هر گاه با هم مصرف شوند در هر کدام شفا نهفته است و اگر به تنهایی مصرف شوند، در هر یک بیماری نهفته است».[۲۴]

امام صادق(علیه السلام) می‌فرمایند: «سه چیز است که خورده می‌شوند و مایهٔ لاغری است: گوشت خشکیده، پنیر و شکوفهٔ خرما».[۲۵]

یک غذای سبک و کامل: نان سبوس‌دار، پنیر سنتی (نه پاستوریزه)، گردو، سبزی تازه و چند عدد خرما یک وعدهٔ غذایی کامل و مفید است مخصوصاً یک شب در میان می‌توان برای شام میل کرد.

۹- سفیدهایی که قتل عام می‌کنند

پنیر خالی مخصوصاً صبحانه، بسیار مضر و غلط است. از اصلی‌ترین بیماری‌های مردم چند سفید است. ۱. برنج بدون مصلحات ۲. نان سفید (بدون سبوس) ۳. پنیر خالی ۴. شکر و قند سفید ۵. گوشت‌های سفید (ماهی و مرغ) ۶. لبنیات پاستوریزه ۷. سس‌ها. باید اینها از برنامه تغذیه حذف شوند. همین کار، در سلامت عموم جامعه بسیار مفید خواهد بود. به جرأت می‌توان این سفیدها را جزء عوامل اصلی بیماری‌های بشر دانست.

۱۰- سرکه خانگی نه کارخانه‌ای

در روایات آمده که سرکه عقل را تقویت می‌کند، در آن خانه فقر راه نیابد، برای آغاز غذا خوب است، دل را زنده می‌کند، مایهٔ روشنی قلب است، شهوت را قطع می‌کند، دهان و استخوان را محکم می‌کند، کرم شکم را می‌کشد.

امام صادق(علیه السلام) درباره خواص سرکه فرمودند: «سرکه عقل را تقویت می‌کند؛ فقر در آن خانه راه نیابد و شهوت به زنان را قطع می‌کند».

البته ترکیب اسیدها که در برخی کارخانه‌ها برای تولید سرکه و آبلیمو مصرف می‌شود، مضرند و فواید سرکه را ندارد، حتماً باید سرکه، طبیعی و خانگی باشد.

---

۲۴ . همان، ص ۳۴۰.

۲۵ . محاسن، ج۲، ص ۴۶۳.

سرکه خیلی سرد است و افراد سرد مزاج باید همراه گرمیجات و به مقدار کمتر مصرف کنند. عدم مصرف آن نیز به شدت حافظه را کم می‌کند و شهوات و فشارخون و... را در پی دارد. حداقل نصف قاشق در روز مصرف نمایید. افراد صفراوی نیز لازم است مصرف ترشیجاتشان زیاد باشد. بلغمی‌ها نیز حتماً باید ترشیجات را همراه عسل و گرمیجات مصرف نمایند.

حتماً حداقل روزی یک قاشق سرکه استفاده کنید. حتی افراد بلغمی می‌توانند به صورت ترکیب پیاز یا سیر با سرکه، یا عسل با سرکه مصرف کنند.

۱۱- عسل

یک نسخه آسان و کامل برای اکثر بیماری‌ها است. درباره عسل همین یک جمله که آقای خیر اندیش مسئول مؤسسه حجامت ایران می‌گوید کافی است. حدود ۹۰ درصد بیمارانی که به ما مراجعه می‌کنند (از سرطان تا میخچه، همه بیماران، علت بیماری آنها از غلبه سردی (بلغم یا سودا) است و حتی عسل بقالی که ۱۰ درصد عسل خالص داشته باشد، برای درمان همه آنها کافی است و اگر بصورت سکنجبین مصرف شود نتیجه کاملتر و بهتر است. پس هر روز یک استکان سکنجبین برای همه لازم است.

قندها، ساده یا مرکب یا راست گرا یا چپ گرا هستند چپ‌گرا که در ساختمان آنزیم و هورمون که از اسید آمینه تشکیل شده به کار می‌روند و قندهای راست‌گرا که معمولاً در ساختمان قندها به کار می‌روند. قندهای چپ‌گرا نقش خیلی عمده‌ای در سلامت ما دارند و از طرفی قند هرچه ساده‌تر باشد، هضم و جذب آن آسانتر است و عوارض آن بر بدن کمتر است. عسل از بهترین قندهای ساده و چپ‌گرا است. قند و شکر؛ علاوه بر مواد شیمیایی که برای سفید کردن به آن می‌زنند؛ راست‌گرا و مرکب هستند. عسل طبیعی، برای جذب در مغز نیاز به انسولین ندارد. به همین علت درمانی برای دیابت است.

قند راست‌گرا کالری زیادی دارد ولی به تدریج بدن را فرسوده می‌کند و بر کبد نیز فشار زیادی می‌آورد، تا به قندهای ساده تبدیل شود. پس از قند ساده و چپ‌گرا و طبیعی؛ مانند: خرما، کشمش، توت، مخصوصاً عسل؛ استفاده کنیم.

آنچه در روایات درباره عسل آمده: عسل شفای همه دردها است. عسل + کندر+ قرآن خواندن برای رفع بلغم مفید است. عسلی که با مال همسر خریده شود+ آب باران برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است. عسل + شیر بسیار مفید است. لیسیدن عسل از بهترین شفاها است. عسل برای تقویت حافظه، قلب، رفع سردی سینه، جلا دادن قلب مفید است. پر برکت، مایهٔ حکمت و حکمت‌آور است. عسل + سیاهدانه را فراموش نکن. (یعنی همیشه مصرف کن) باد شکم و تب را رفع می‌کند.[۲۶]

حتماً همه باید هر روز حداقل یک قاشق عسل بخورند.

درباره خواص درمانی عسل همین یک جمله را بگویم: شما نمی‌توانید بیماری پیدا کنیدکه عسل، در پیشگیری و درمان آن بیماری مستقیم یا غیرمستقیم تأثیر نداشته باشد. همه باید هر روز عسل بخورند. البته متناسب کردن آن با مزاج و خصوصیات بدن خودمان لازم است. یعنی افراد گرم به آن لیموترش اضافه کنند. یا همراه غذای سرد یا داروهای سرد، میل کنند.

قرآن می‌فرماید: «فیه شفاءٌ لناس؛ برای همه مردم شفایی دارد».

در حالی که قرآن درباره خود قرآن می‌فرماید: «شفاءٌ للمؤمنین؛ قرآن شفاء برای مؤمنان است». یعنی اگر کسی ایمان نیاورد، نمی‌تواند از قرآن شفا ببرد.

در روز به اندازهٔ چند برابر یک قاشق قند و شکر و مربا و کیک و... می‌خورید. پس اگر از وزن آن‌ها کم کنید حتی می‌توان در روز سه قاشق عسل خورد. البته اگر امکان مالی ندارید، عسل تهیه شده از شکر هم مفید است. چون زنبور آن را به عسل تبدیل می‌کند. ولی بیماران دیابتی و مانند آن، باید عسل طبیعی‌تر (که ساکارز آن کم باشد) بخورند. البته زنبورداران می‌توانند به جای شکر، شیره چغندر و شیرهٔ نی شکر را قبل از تبدیل به قند از کارخانه بخرند و بعد عرقیات گیاهی اضافه کنند و به زنبور بدهند، این روش یک انقلاب در تهیهٔ عسل ایجاد می‌کند.

عسل طبیعی شکرک می‌زند، شکرک نزدن عسل نشان از شکری بودن آن یا جوشاندن عسل دارد. جوشاندن عسل اگر درون آب گرم باشد اشکالی ندارد ولی اگر مستقیماً روی شعله قرار بگیرد از خاصیت عسل می‌کاهد حتی برخی می‌گویند: که عسل می‌میرد.

۲۶. همه جملات بالا در روایات متعدد در احادیث پزشکی، آمده است.

تعداد بیماری‌ها و آثار آن‌ها که با عسل بهبود می‌یابند، در کتب و منابع تفصیلی آمده و با روش‌های علمی ثبت شده است. ولی قطعاً آیهٔ قرآن که «برای همه مردم در عسل شفایی هست» کاملاً درست است. پس هرگز عسل را از برنامه روزانهٔ خود حذف نکنید و می‌توانید آن را به اشکال مختلف که بیان شد مصرف نمایید. در حال حاضر عسل شکر ارزانتر از کره و پنیر و... است.

از روش‌های ارزان سازی هزینه‌های زندگی این است که هر سال در ابتدای پاییز یک حلب (حدود ۲۵) کیلو، عسل بخرید. و عسل هم لازم نیست خالص باشد. همانطور که گاو علف می‌خورد و شیر می‌دهد، زنبور، شکر را می‌خورد و بعد عسل تولید می‌کند با این روش هزینه عسل سالانه شما حدود یک پنجم می‌شود اگر هر خانواده ۲ کیلو در ماه عسل بخورد، در سال ۲۵ کیلو می‌شود یعنی یک حلبی.

افراد سرد مزاج و بیماران باید بیش از یک قاشق میل کنند.

امام صادق(علیه السلام) درباره اهمیت عسل می‌فرمایند: «مردم طلب سلامتی نمی‌کردند به غیر از عسل، مثل خوردن عسل».[۲۷] یعنی اگر مردم فوائد عسل را می‌دانستند بیماران خود را جز با عسل درمان نمی‌کردند.

پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) دراین باره فرمودند: «هرگز این دو شفا را رها نکنید: عسل و قرآن».[۲۸]

امام باقر(علیه السلام) فرمودند: «مقداری تربت حسین(ع) و آب باران برگیر و کمی عسل و زعفران به آن اضافه کن و برای شفای بدن بین بیماران شیعیان تقسیم کن».[۲۹]

امام رضا(علیه السلام) درباره اهمیت مصرف عسل فرمودند: «شفای هر دردی در عسل نهفته است و هر کس ناشتا اندکی عسل با کندر بخورد، بلغم را قطع و صفرا را شکسته و زهرهٔ سودا را ریشه کن و ذهن را صفا داده و حافظه را تقویت می‌کند».[۳۰]

۲۷ . مکارم الاخلاق ، ص ۱۶۵.

۲۸ . مکارم، ج۱، ص ۳۷۵.

۲۹ . محاسن، ج۲، ص ۳۱۰.

۳۰ . فق الرضا، ص ۳۴۷.

همانطور که اسید، خیلی چیزها را از جمله پوست و بدن را می‌سوزاند، بدن انسان در اثر زیاده‌روی در خوردن گرمی، ترشی، تلخی و سردی، حالت اسیدی یا بازی پیدا می‌کند. دراین حالت تا چند روز کلیه‌ها به شدت فعال می‌شوند، تا خون را متعادل کنند. (یعنی pH خون ۷/۴ شود) ادامه و تکرار زیاد غذای نامتعادل از نظر مزاج، کلیه‌ها را تخریب و از کار می‌اندازد و از طرفی اعصاب مرکزی را به تدریج از بین می‌برد. مخصوصاً حالت اسیدی که مانند اسید، اعصاب مرکزی را از بین می‌برد. پس برای سلامت کلیه، اعصاب، مغز و همه بدن، باید مزاج غذای ما متعادل باشد. یعنی سردی را با گرمی و خشکی را با تری اصلاح کرد.

نکته جالب این‌جا است که عسل، بهترین غذا برای تنظیم تعادل اسیدی و بازی بدن است. این نکته در سلامت بدن شاه‌کلید و بسیار اساسی است. همه باید عسل بخورند، سردمزاجان بیشتر و گرم-مزاجان کمتر و گرم‌مزاج‌ها می‌توانند شربت عسل را با لیموترش تازه میل کنند، تا گرمی عسل برای آن‌ها مشکل درست نکند. افراد سردمزاج چون غالباً ترش‌ها، آن‌ها را اذیت می‌کند. معمولاً ترشیجات، کمتر مصرف می‌کنند و از طرفی مصرف ترشیجات طبیعی برای سلامتی ضروری است. ازاین‌رو افراد سردمزاج نیز بهتر است بعد از مصرف ترشیجات، عسل میل نمایند.

۱۲- آب و مایعات

چهارمین عامل بیماری بعد از سیری از غذا، سردیجات و غذاهای کارخانه‌ای را، می‌توان مصرف زیاد مایعات دانست.

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «از زیاد نوشیدن آب بپرهیزید که مایهٔ هر بیماری است».

در حدیث دیگر آمده: «اگر مردم کمتر آب می‌نوشیدند، بدنشان پایدار می‌ماند».[۳۱]

امام صادق(علیه السلام) بیان داشتند: «هر کس کمتر آب بنوشد بدن او سالمتر می‌شود».[۳۲]

در جای دیگر فرمودند: «تا اشتها نداشته باشید، آب ننوشید و هر گاه به اشتها آمدید اندک بنوشید».[۳۳]

۳۱. محاسن، ج ۲، ص ۳۷۹.

۳۲. همان، ص ۳۹۸.

۳۳. همان، ص ۳۹۷.

از خیانت‌های طب جدید، دعوت به زیاد خوردن مایعات و غذاهای رنگارنگ، پرخوری، ترویج سردی خواری و غذاهای کارخانه‌ای است. با رعایت اکثر همین ۵ مورد بیماریها، ریشه کن می‌شود.
امام صادق(علیه السلام) فرمود: «کمتر آب بنوش که هر نوع بیماری را تداوم بخشد».
اگر برای برخی بیماری‌ها یا اصلاح خشکی بیش از حد بدن، زیاد نوشیدن آب لازم باشد باید کمی زیاد مصرف شود.تا به تدریج و در طول زمان، مزاج اصلاح شود.
افراد بلغمی و دموی و افرادی که بدن آن‌ها آبکی و آبدار است، باید مصرف آب را کمتر کنند امافرادی که بدن خیلی خشکی دارند بهتر است کمی بر مصرف خودشان اضافه کنند تا میزان آب بدن به تعادل نزدیک شود.
اگر برای مشکل دیگر جسمی، مجبور به مصرف زیاد آب باشیم، باید از غذا فاصله بدهیم و کمی بر خشکی غذاها اضافه کنیم تا این آب اضافه را جبران کند. سیب نیز آب اضافی بدن را دفع می‌کند.
البته تجربه ثابت کرده که هر کسی که آب زیاد بخورد یا خیلی کم آب بخورد در کلیه مشکل پیدا می‌کند پس باید به اندازه خورد. همانطور که اگر میوه را خشک کنیم، ماندگاری و عمر و سلامت میوه چندین برابر می‌شود و اگر خشک نکنیم، سریع می‌گندد بدن نیز چنین است.کسانی که مشکل معده دارند حتماً باید از اختلاط زیاد آب و غذا؛ به خصوص در وسط غذا؛ جلوگیری کنند. مصرف آب همراه میوه نیز مضر است.
اگر آب بدن زیاد شود مانند هر غذا و خوراکی دیگر، صفات آب و این غذاها در ما تأثیر می‌گذارد و ما شبیه آن‌ها می‌شویم. مثلاً آب زیاد انسان را (علاوه بر بیماری‌های جسمی) ناپایدارتر، اثرپذیرتر، حال به حال، خواب‌آلوده، تنبلی، خشوع، حق‌پذیری، تواضع، سرعت و آسانی ارتباط با دیگران، سریعتر شدن پاکی و آلودگی نفس، تغییرات زیاد در زندگی، نداشتن ثبات قدم، تکرار اشتباهات و... را در پی دارد. خشکی بدن نیز عکس این حالات را در پی دارد.
امام علی(علیه السلام) یکی از علل سلامتی و قدرتشان را در عدم مصرف زیاد آب می‌دانستند.
آب زمزم، آب نیسان (که اعمال مخصوص در مفاتیح دارد)، آبی که مؤمن بر آن دعا کند، آب چهل یاسین که چهل بار سورهٔ یاسین بر آن بخوانند، آب هفت بار جوشیده شده، آبی که در ظروف

مسی و با یک تکه چدن روسی در آن بجوشد و... بسیار مفید و شفا است.

با توجه به منابع آب فعلی شهرها و نحوه تسویه این آب‌ها که کلر و مواد شیمیایی مضر می‌زنند و احتمال وجود برخی عوامل بیماری‌ها مانند وبا در برخی اوقات و لزوم سبک بودن آب مصرفی و این‌که ما اکثر آبمان را در غذاهایی که می‌پزیم در سماور یا قوری می‌جوشانیم بهتر است آب سرد مصرفی روزانه را نیز بجوشانیم.

آیا تا به حال لایه‌های آهک و... را که به ته کتری و سماور می‌چسبد دیده اید؟ اگر آب نجوشد قسمتی از این مواد به تدریج به بدن ما می‌رود.

آیا تا به حال نوار بهداشتی خانم‌ها را در سدها دیده‌اید؟ یا سایر چیزهای کثیف را درون منابع آب شهری مانند سدها و رودها دیده‌اید؟ آیا نباید آب را جوشاند؟ مستر همفر جاسوس، ملعون انگلیسی که از مؤسسین فرقهٔ وهابیت بود، گفت: برای نابودی مسلمین آب مسلمین را یکجا جمع کنید و آن را آلوده کنید.

آب خوردن بعد از غذا در احادیث به صورت اختلافی آمده، بعد از برخی غذاها که خیلی خشک هستند و نیاز به آب هست بهتر است آب مصرف شود، چون در احادیث نیز خوردن آب بعد از برخی غذاها را مفید دانسته‌اند. ولی در غالب موارد ضرر دارد. به مزاج فرد نیز بستگی دارد. گرم مزاج‌ها یا خشک مزاج‌ها می‌توانند میل کنند. به مزاج غذا نیز ربط دارد. پس اگر غذا گرم یا تند یا خشک شده فرد نیز بدن خشک یا گرم داشت، می‌توان آب نوشید ولی اگر غذا سرد یا تر باشد و فرد نیز سرد یا مرطوب باشد، بهتر است آب نخورد. معده نیز مهم است، غذا و آب برای معده مشکل است و سایر بیماری‌ها را نیز باید در نظر گرفت.

رابطهٔ میزان آب بدن با کلیه. اگر میزان آب وارد شده به بدن خیلی کم باشد کلیه‌ها دچار مشکل می‌شوند. حتی ممکن است به کلی از بین بروند و زیادی آب نیز مضرات بسیاری از جمله بر کیله‌ها دارد. پس باید تعادل رعایت شود. غالب بیماران کلیه آب زیاد می‌خورند.

آب وسط غذا. هر کس بخواهد معده‌اش ناراحت نشود، در بین غذا آب نیاشامد تا وقتی که خوردن غذا به پایان برسد. هر کس در هنگام خوردن غذا آب بخورد بدنش مرطوب و معده‌اش ضعیف

می‌گردد و رگ‌های جوهر و قوت غذا را نمی‌گیرد.[۳۴]
آب وسط غذا باعث بزرگی شکم می‌شود. حتماً از افزایش زیاد رطوبت و خشکی بیش از حد بدن جلوگیری کنید که عوارض خیلی زیادی دارد.

۱۳- مویز

در روایات آمده که: مصرف مداوم روزانه ۲۱ عدد مویز به صورت ناشتا، برای مغز، اعصاب، حافظه، عقل، رفع بلغم، رفع خستگی و رنجیدگی، خوشتر کردن اخلاق، پاک و پیراسته شدن دل، زوال و رفع غم از دل و... مفید است[۳۵] و هر یک از این فواید منشأ ده‌ها فایدهٔ دیگر است.
مخصوصاً برای کسانی که کار فکری می‌کنند، چون قند ساده است، خیلی عالی است. قند ساده سریع جذب خون و مغز می‌شود.
افراد سردمزاج می‌توانند بعد از غذاهای سرد، مویز را همراه چند عدد پسته، بادام یا گردو میل نمایند.
البته مصرف بیش از حد گرمیجات یبوست، غلظت خون، شهوت‌زایی، گرمی زیاد بدن و... را در پی دارد.

۱۴- کندر

امام رضا(ع) بعد از نماز صبح، مقدار کمی کندر می‌جویدند. همین یک عمل امام رضا(ع) برای جویندگان سلامتی حجت است.
در روایات آمده که: عقل را زیاد می‌کند، چشم را جلا می‌دهد، فراموشی را از بین می‌برد، تیزهوشی می‌آورد، بلغم معده را می‌برد، غذا را گوارا می‌کند، کندر را بجوید، خوردنش توسط زنان حامله بر عقل کودکان می‌افزاید[۳۶]، (البته زمان و اندازه خاصی دارد نباید افراط کرد) اگر همراه عسل، ناشتا خورده شود برای همه مزاج‌ها مخصوصاً بلغم مفید است.

---

۳۴. مستدرک الوسائل.
۳۵. احادیث پزشکی قسمت مویز.
۳۶. احادیث پزشکی قسمت کندر.

کندر از بهترین ضددردها و ضد بلغم‌ها و رطوبت‌ها و عفونت‌ها است. این جمله یعنی کندر درمان بیش از ۹۵ درصد بیماری‌هاست.

۱۵- پیاز و سیر

امام صادق(علیه السلام) درباره خواص پیاز فرمودند: «پیاز، دهان را پاک، کمر را محکم و چهره را شاداب می‌کند».[۳۷]

پیاز به شدت گرم، میکروب و ویروس کش، شهوت‌زا، مصلح خوب برای اکثر غذاهای سرد مانند ترشیجات، برنج، سالادها، ماهی، گوشت مرغ و... است.

غلظت خون را کاهش می‌دهد. برای افراد بلغمی، سودایی، میل جنسی ضعیف، خون غلیظ، سیستم ایمنی ضعیف، برای بیماری‌های عفونی و انگلی بسیار مفید است.

پیاز، میگرن سرد و ضعف اعصاب ناشی از سردی را برطرف می‌کند. فردی می‌گفت: میگرن، داشتم هر روز یک پیاز خوردم، خوب شدم. افراد بلغمی اگر از بابت شهوت مشکل ندارند یا متأهل هستند از پیاز غفلت نکنند، چون هم گرم است و هم غلظت خون را پایین می‌آورد. از بهترین راه‌های اصلاح مزاج سرد، همین پیاز است و از طرف دیگر ضد عفونت، ویروس و باکتری و عامل تقویت سیستم ایمنی بدن است. اگر پیاز یا آب پیاز را با عسل بخورند. درمان قوی برای ویروس‌ها، آنفولانزا، سرفه‌ها، سنوزیت و حتی عوارض شیمیایی است.

مصرف پیاز با سرکه، یک ترکیب بسیار عالی برای همه مزاج‌ها است. شاید از بهترین و ضروری‌ترین چیزهایی که به همه سفره‌ها، باید اضافه شود و اصلاً ترک نشود ترکیب پیاز و سیر با سرکه یا آب غوره یا آبلیموی تازه می‌باشد. زیرا ده‌ها فایدهٔ اساسی، بر آن مترتب است. که از جملهٔ آن باز شدن انواع گرفتگی‌ها و عروق و رفع انوان عفونت‌ها است.

هر کس می‌خواهد آسیب بدنی نبیند، هفته‌ای یک بار سیر بخورد.[۳۸]

فواید سیر خیلی زیاد است. ولی مصرف بیش از حد آن، خون را گرم و جوشان می‌کند و حتی

۳۷. کافی، ج ۶، ص ۳۷۴.

۳۸. بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۳۲۵.

ممکن است بسوزاند. ولی افراد بلغمی باید بیش از سایر مزاج‌ها میل کنند. همراه ترشیجات ترکیب بسیار خوبی را می‌سازد که همه مزاج‌ها می‌توانند آن‌را میل کنند. سیر همراه ترشی فواید بسیار زیاد برای غالب اعضا و سیستم‌های بدن دارد.

۱۶- هلیلهٔ سیاه

پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) درباره خواص هلیلهٔ سیاه فرمودند: «حتماً هلیلهٔ سیاه بخورید که میوهٔ درخت بهشت است. طعم آن تلخ است و شفای همه بیماری‌ها است».[۳۹]

سید عبدالرسول شریعتمداری جهرمی حافظه بسیار قوی داشتند طوری که برخی بزرگان به وی مراجعه می‌کردند و در میان علماء مشهور شده بودند علت را در ممارست بر هلیلهٔ سیاه به همراه عسل و زنجبیل و مویز که خواص حیرت انگیزی در تقویت حافظه دارد، می‌دانستند.[۴۰]

آنچه در روایات دربارهٔ هلیله آمده: هلیلهٔ سیاه برای تقویت ذهن، حافظه و حواس ظاهری و باطنی، رفع آشفتگی ذهنی، رفع به هم ریختگی حواس، تصفیهٔ سم از بدن، شست‌وشوی کامل معده، تعادل جریان انرژی حیاتی در بدن، تقویت چشم‌ها و... مفید است. طوری که بعد از مدتی حتی ممکن است ستارگان را در روز دید.

هلیلهٔ زرد، هلیلهٔ کابلی و چینی ازدیگر انواع هلیله است چون تلخ است همراه عسل یا مصلح ماست و... مصرف شود.

۱۷- سیاه دانه

سیاه دانه را در نمک خود قرار دهید، شفای همه بیماری‌ها جز مرگ است.[۴۱]

از پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) روایت است:«سیاه دانه فشار بالا را پایین می‌آورد و فشار پایین را بالا می‌برد. برای ضعف اعصاب، سردرد عصبی، میگرنی و تنشی، بلغمی‌ها بسیار مفید و عالی است. حتماً

۳۹. احادیث پزشکی قسمت هلیله سیاه.

۴۰. توصیه‌های پزشکی عارفان، ج ۱، ص ۱۴۵.

۴۱. مسند احمد، ج ۵، ص ۳۵۱.

سرد مزاج‌ها، به نسبت یک به پنج با عسل مخلوط کنید و هر روز حداقل نصف قاشق میل نمایید».
از امام صادق(علیه السلام) مروی است: «در آخر شب سیاه‌دانه بخور و نیز فرمودند: در سیاه‌دانه از هر درد شفا است، من آن را می‌خورم برای تب، سردرد، چشم درد و بر آنچه بر من عارض شود از دردها، خداوند متعال، به سبب آن بر من شفا می‌دهد». [۴۲]
آقای خیر اندیش می گویند، حتی برای سنگ کلیه و تومور مغزی و ناباروری و همه بیماریهای سرد (بالای ۹۰ درصد بیماریها) عسل و سیاهدانه مفید است.

۱۸- سیب

از لحاظ علمی و مقایسه ترکیبات میوه‌ها، سیب از سلاطین میوه‌ها است. روزی دو عدد سیب میل نمایید. این‌که هر روز سیب بخور تا دکتر به خانه‌ات نیاید، تقریباً درست است.
سیب برای یبوست، خونسازی، رفع خستگی، مغز، اعصاب، قلب، رفع بلغم، دفع آب اضافی بدن و... مفید است.
امام صادق(علیه السلام) دربارهٔ اهمیت سیب فرمودند: «اگر مردم می‌دانستند سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند». [۴۳]
آیت الله بهجت(ره) فرموده‌اند: آقایی که نود الی صد سال سن داشت، می‌گفت: هر صبح یک سیب رنده می‌کنند و من می‌خورم و می‌توانم از جا بلند شوم. در طول سال در خانه سیب نگه می‌دارم. [۴۴]
در روایات داریم که هر کس عمر جاودانه می‌خواهد، سیب را سحرگاهان میل کند.
البته سیب باید رسیده و شیرین باشد نه ترش و کال. سرکهٔ سیب نیز خیلی خواص دارد.
البته غذاها و مواد مفید خیلی زیاد است ولی اگر کسی همین موارد را داخل برنامه معمول غذایی خود کند تقریباً ریشهٔ غالب بیماری‌ها، از بدن کنده می‌شود و تقریباً قسمت عمدهٔ برنامه غذایی ما اصلاح می‌شود. متأسفانه با وجود تأکیدات زیاد در روایات، عموم مردم از این‌ها غافل هستند.

۴۲. گیاه درمانی، ص ۱۴۲.
۴۳. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۲۳۱.
۴۴. در محضر بهجت، ج۲، ص ۲۳۸.

ای کسانی که خود را دنبال‌رو اهل‌بیت(علیهم السلام) می‌دانید، آیا پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) و ائمه(علیهم السلام) این همه حدیث را بیهوده بیان فرموده‌اند؟ چرا کمی فکر نمی‌کنیم؟ آیا اهل بیت(علیه السلام) سیاه‌دانه، هلیله، سرکه، سیب، زیتون، مویز و... را بدون دلیل توصیه فرموده‌اند؟ اگر مهم نیست چرا اهل بیت(علیهم السلام) و پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) خودشان از این‌ها میل می‌کردند؟ متأسفانه همه در خوابیم و روزی بیدار می‌شویم که در عمل، رفتار، افکار، جسم، روح و... از اهل بیت(علیهم السلام) فاصله گرفته‌ایم و کاری هم نمی‌توانیم بکنیم.

۱۹- کنجد

کسانی که زیاد کنجد و روغن کنجد می‌خورند، تا ۸۰ سالگی تقریباً جوان هستند. (بی‌خود نیست که روغن انبیاء است) غذایی که بر هر دارویی ترجیح دارد، کنجد است. که تقریباً بیشتر مواد مورد نیاز ساختمان بدن را دارد. خواص گوشت را دارد، اما مضرات آن‌را ندارد. قوت، تعادل زندگانی، جوانی، صحت بدن، طعم خوش، آسانی هضم برای همه (کوچک و بزرگ) عامل طول عمر، عامل تعویذ سلولهای کهنه با نو، آسان کنندهٔ تفکر، عامل رفع دردهای سرطان، سل، کم‌خونی و زیاد کنندهٔ زور و... است. مخصوصاً در زمان حاضر که فکر و ذهن بشر بیش از سایر اعضاء به کار می‌رود، کنجد از نان واجب تر است. کنجد دارای منیزیم، کلسیم، آهن، سیلیکس، آلومینیوم، کرم، مس، نیکل، سدیم و چند فلز دیگر و ویتأمین‌های زیادی مانند ب و ف و... است و از برترین داروها است.اینکه اقای تبریزیان ارده(باقی مانده کنجد در روغن گیری) را عامل عف حافظه میدانند،اولا خلاف تجربه و واقع است دوما عبارت روایت اشتباه معناشده است.

۲۰-آب یخ بسیار مضر

ابوعلی سینا می‌آورد: آب یخ خوردن ضرر دارد و اگر در جوانی عوارض خود را نشان ندهد، در پیری حتماً ضربهٔ خود را به تو خواهد زد. البته آب مختصر خنک اشکالی ندارد.

هشدار: بنده خودم جوان همسایه‌مان را که بعد از فوتبال آب سرد خورده وبلافاصله سکته کرده و مرده است را می‌شناسم و شاهد ماجرا بودم.

۲۱- غذای سرد و داغ

لولهٔ مری در اثر مصرف نوشیدنی و غذای داغ می‌سوزد و سرطان مری اتفاق می‌افتد. غذای خیلی سرد نیز دندان‌ها و معده را تخریب می‌کند.

۲۲- ماست همراه گوشت

باعث بیماری‌هایی مانند برص، لک و پیس، تولید خلط خام و بلعم، سردرد، سستی و خواب آلودگی و... می‌شود. قیافه و پوست را زشت‌تر می‌کند. مخصوصاً اگر گوشت‌های سرد مانند: گاو، مرغ و ماهی باشد.

۲۳- عدس

غذایی سرد و سودزا است؛ پس حتماً درافراد سرد مزاج باید همراه پیاز و سیر و ادویه‌جات و گلپر و... مصرف شود.

۲۴- نخود

یک غذای کلیدی و مهم برای همه است. همه خلط‌ها را تنظیم می‌کند، نیروی ذاتی و جوانی را افزایش می‌دهد. حتماً باید یک شب در آب بماند تا زرد آب آن گرفته شود. امروزه مصرف لوبیا اضافه‌تر از حدّ نیاز شده ولی نخود و لپه کمتر شده است، که باید اصلاح شود. تا می‌توانید نخود بخورید. (البته سایر قوانین نقص نشود).

رسول اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) درباره اهمیت مصرف نخود فرمودند: «پیامبران خدا از پروردگار متعال، نخود می‌خواستند، چون نعمتی به برکت نخود نمی‌شناختند».

۲۵- سالاد و سبزی

حتماً سر سفره سبزی استفاده کنید. سس مایونز را حتماً کنار بگذارید. سالادها را بهتر است از غذا فاصله دهید؛ مخصوصاً با گوشت و سفره‌هایی که تنوع غذایی زیاد است، سالاد را از غذا فاصله دهید. چون علاوه بر تولید خلطهای مضر، برای معده و گوارش نیز مضر است. جعفری، تره، ریحان، شوید، مرزه و... همه جزء داروهای گیاهی‌اند، اگر هر روز سبزی بخورید، در واقع یک داروی تقریباً جامع را میل نموده‌اید. که خودبه‌خود بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌شود. در روایات داریم که

امام رضا(علیه السلام) بر سر سفره بدون سبزی نمی‌نشستند. (مضمون حدیث).

۲۶- نخوردن پنیر خالی و گردوی خالی

در روایات از خوردن پنیر خالی و گردو به تنهایی منع شده است. ولی پنیر را همراه گردو خوردن، برای بدن مفید است. پنیر خالی مخصوصاً در صبحانه یا ظهر خیلی اشکال وضرر دارد، چون که ضعف اعصاب و قدرت یادگیری، امکان تب مالت، عصبانی شدن و بداخلاقی، سستی و خواب-آلودگی و کم‌حوصلگی را مخصوصاً در افراد سردمزاج و کسانی که کار فکری و دقیق می کنند در پی دارد. حتماً با گردو و سبزی و خرما میل نمایید یا لااقل فقط با گردو بخورید، پنیر را خالی نخورید.

۲۷- نوشابه‌های صنعتی

نوشیدن نوشابه و نوشیدنی‌های کارخانه‌ای، موجب پوسیدگی دندان، تخریب و زشتی صورت، بیماری‌های کبدی (که بسیاری از بیماری‌های دیگر را در پی دارد)، آلرژی، کاهش حافظه و عقل، سنگ کلیه، سوء تغذیه، دفع مواد مفید غذا، پوکی استخوان، خطوط روی صورت، کدر و جوشی شدن وکهنه شدن صورت و بی‌طراوتی آن، مشکلات عصبی را در بر دارد.

بنزوات سدیم هم که مادهٔ نگهدارنده است و عوارض زیادی دارد تقریباً در همه غذاهای کارخانه‌ای که زود خراب می‌شوند استفاده شده است. اگر همین بنزوات سدیم را یک جا و در حجم زیاد بخوریم، می‌میریم. ولی یهود همین را ذره ذره داخل غذاها ریخته و به ما می‌خوراند و منافع عظیم و سلطه بر جهان را به دست می‌آورد.

نوشیدنی‌های صنعتی چون مواد نگه دارنده (بنزوات سدیم)، CO_2 دارند، سرطان‌زا، پوک کنندهٔ استخوان، چاق کننده، مخرب دندان، افزایش رسوبات خون، تخریب کبد (که موجب کاهش نشاط و... می‌شود) بی‌قراری و نامنظمی قلب را در پی دارد. در اسلام فوت کردن به غذا مکروه است در حالی که نوشابه پر از CO_2 است که همان بازدم انسان است.استاد ضیایی میگفتند نوشابه های ایران ده برابر اروپا ودر عراق بیست برابر اروپا مواد افزودنی ومضر میزنند.

۲۸- بیشتر بخورید

چند بار در هفته سعی کنید کنجد، ده عدد از مغزها (پسته و بادام و...) و چند عدد آلو یا سایر خشکبارها و هر روز ۲۱ عدد مویز حداقل یک قاشق عسل، یک پیاز کوچک، حداقل یک عدد سیب، کمی سیاه‌دانه و گلاب، دارچین، مخلوطی از ادویه‌جات، روغن کنجد و زیتون و پی گاو و دنبه، حداقل یک قاشق سرکه، کمی هلیلهٔ سیاه، انواع سبزیجات با تنوع زیاد، را میل نمایید. البته با رعایت همه قوانین و پرهیز از پرخوری و پرهیز از سیر شدن.

البته می‌توان همه اینها را در دو وعدهٔ غذایی، همراه غذا، و جزیی از غذا میل کرد. حتی سیب، عسل و گلاب را در وعدهٔ صبحانه همراه با کره میل کرد. چون یک مربای طبیعی است.

۲۹- ادویه‌جات

مصرف ادویه‌ها را هرگز تعطیل نکنید مگر این‌که به دلیل یک بیماری خاص، پزشک یا طبیب شما را منع کرده باشد. البته باید متناسب با مزاج و... باشد. افراد گرم و خشک باید کمتر مصرف کنند و بلغمی‌ها بیشتر. افراد گرم نیز می‌توانند ادویه جات را بر غذاهای سرد اضافه کنند. ادویه بیماری‌های زیادی را پیشگیری و درمان می‌کند. مزه‌های تند، تلخ، شور و ترش نیز نباید ترک شود. ولی نباید زیاده‌روی کرد.

۳۰- سبوس

سعی کنید سبوس گندم و برنج و ذرت و... را استفاده کنید برخی سنگک‌ها سبوس دارند.برنج وگندم بدون سبوس ناقص وبیماری زاست. (بپرسید)

۳۱- برای لاغری

میوه و سالاد را از وعدهٔ غذایی فاصله دهید. ولی برای لاغر شدن، اگر معدهٔ شما مشکلی ندارد، می‌توانید قبل از غذا سالاد (بدون سس) بخورید و در حین غذا سبزی و زیتون بخورید تا حجم غذای شما کم شود و لاغر شوید. اگر از سالاد برای لاغری استفاده می کند. حتماً باید از ادویه ها و تلخ ها و شورها هم استفاده کنید. و الا بعد از مدتی دوباره چاق می شوید چون سالاد بلغم زا است و بلغم چاقی می آورد.البته نسخه ها در جلدهای بعدی آمده است.

۳۲- سس مایونز و مواد نگهدارنده

سس دارای مواد نگه دارندهٔ سرطان‌زا است. به شدت پوست صورت را خراب و جوش‌دار می‌کند و زیبایی آن را می‌برد. کبد را خراب، خون را کثیف، نشاط را کم، اضطراب را زیاد می‌کند.

سرطان‌زا، عامل آلرژی، چرب، زشت و کدر شدن پوست، ناراحتی‌های جدی کبدی، حتی گرفتگی عروق، تخریب و اختلال سیستم‌های اعصاب و گوارش، یبوست، غلظت خون و... نیز از مضرات سس مایونز ومواد نگهدارنده است. البته هر یک از این موارد خودش ریشهٔ ده‌ها بیماری است. مثلاً اگر کبد خراب شود، یا اعصاب ضعیف و بیمار شود، ده‌ها بیماری دیگر تولید می‌شود.

۳۳- پیتزا، سوسیس، کالباس و همبرگر

تخریب اعصاب و پوست، بلغم‌زا، مخرب کبد، سودازا، مخرب معده و سنگین برای معده، یبوست-زا، سرطان‌زا، اضطراب‌زا، غم‌زا، موجب تقویت تخیلات و شهوات ودر عین حال کاهش قدرت جسی، کاهش دهندهٔ نشاط، زشتی صورت، جوش صورت، خارش بدن، احتمال ایجاد اسید معده و... است. البته هر یک از عوارض بالا مقدمهٔ چندین عارضهٔ جسمی و روحی است. مثلاً بلغم ده‌ها بیماری در پی دارد.

طبیعی است که هرچه مصرف پیتزا، سوسیس، کالباس و همبرگر، زیاد شود، عوارض‌شان بیشتر می‌شود. شب‌هایی که این غذاها را می‌خورید، خواب‌هایتان را دقت کنید، یا روزتان را با این غذا شروع کنید و اخلاق آن روز را دقت کنید، خودتان پی می‌برید آنچه را که گفتیم.

۳۴- چیپس

سرطان‌زا، یبوست‌زا، مخرب معده، کبد و اعصاب است.

۳۵- پفک

سبب نازایی، اختلالات عصبی، رفتاری، تندخویی و پرخاش در کودکان، کاهندهٔ اشتهای کودک است. طبق تحقیقات بعد از هفت بار مسواک زدن، باز هم ذرات پفک روی دندان کودکان باقی می‌ماند. حال ببینید با معده و روده و... چه می‌کند، از پنیر فاسد (برخی می‌گویند) استفاده می‌شود. یبوست، کثیف شدن خون، سرطان، ضعف اعصاب و هوش بچه‌ها، از عوارض دیگر آن است.

بدقیافه شدن وکدورت پوست نیز در پی دارد.

۳۷- به جای شکر و قند

بهتر است ازقند طبیعی و شکر سرخ یا عسل، کشمش، توت و مویز استفاده کنید. مواد رنگبری که به قند می‌زنند تا سفید شود برای کبد، اعصاب و کلیه‌ها و... مضر است. این ماده از استخوان گرفته می‌شود و وارداتی است، (امیدواریم از استخوان خوک و... تهیه نشود.) البته شکر طبرزد در روایات توصیه شده و حتی جنبهٔ دارویی دارد، شکر طبرزد همان شکر طبیعی زرد یا قرمز است که مواد سفیدکننده ندارد.

حجم مصرف روغن، شکر، قند، نوشابه، برنج، ماکارونی، گوشت مرغ و.. (حتی اگر هیچ ضرری نداشته باشند)، در ایران بیش از مقدار نیاز بدن ما است و در برخی موارد چند برابر متوسط جهانی است.

در سال، صدها هزار دست و پا به دلیل شدت یافتن دیابت قطع می‌شود. که از علل اصلی آن مصرف زیاد شکر، قند،روغن مایع،قنادی و... است.

۳۸- پاستوریزه ها= عفونت خالص

یکی از دوستان مورد اعتماد ما که در کارخانهٔ لبنیات کار می‌کرد. نقل می کند: بعضی روزها به ما می‌گفتند: امروز شیر به خانه نبرید چون شیر فاسد شده بوده و یک مادهٔ شیمیایی می زنند تا آن را اصلاح کنند. می‌گفت: حدود بیست درصد آب، به شیر اضافه می‌کنند. کره و خامهٔ شیر را می‌گیرند و مواد مفید باقی مانده را هم با پاستوریزه کردن (مثلاً) از بین می‌برند. تقریباً آب است که به نام شیر می‌فروشند.

ماست و پنیری که از این شیر درست می‌شود هم چیزی نخواهد داشت. شیر، ماست، با کره و ماست چکیده محلی تهیه نمایید.حرارت بالا سلولهای زنده ومواد مفید را میسوزاند ومی میراند وتبدیل به مواد مرده وعفونی میکند.

۳۹- غفلت و اشتباه بزرگ در مدارس

این‌که هر روز به بچه‌ها در مدارس شیر می‌دهند یا به غذای دانشگاه و پادگان ها و ... کافور می ریزند، یا به زنان حامله توصیهٔ شدید می‌کنند که هر روز شیر، ماهی و مرغ زیاد بخورید، عوارض بسیار بسیار خطرناکی دارد؛ حتماً باید این شیر همراه با چند عدد خرما یا عسل و در حجم کم وطبیعی مصرف شود. و پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده: «سردی ریشهٔ هر بیماری است، مصرف زیاد شیر، ماست و پنیر باعث افزایش بلغم و سردی بدن می‌شود».این یک توطئه غذایی است.در اسراییل در مدارس کدو به دانش آموزان میدهند.معصومین فرموده اند کدو مغز را بزرگ می‌کند. و در میان غیر یهود، صبح پنیر، ودر مدرسه شیر ونهار برنج وشام ماکارونی یاکتلت یا ساندویچ میخورند وبعد میگویند چرا یهود بر همه دنیا حاکم است. دانش آموز با این برنامه غذایی در جوانی پیر می‌شود.

۴۰- مواد غذایی زیر را هم به برنامه غذایی‌تان اضافه کنید

علاوه بر موارد مذکور (که قبلاً عرض شد) عنّاب، زرشک، رب انار، شیرهٔ انگور، لیموترش تازه، ماءالشعیر طبیعی، عرق کاسنی یا جوشاندهٔ کاسنی. به برنامه غذایی خود اضافه کنید (البته لازم نیست هر روز مصرف شود، بلکه به تناوب باشد ولی جزیی از برنامه غذایی باشد) ولی هر کدام از این موارد، چندین جنبه مفید و لازمند. مثلاً رب انار به جای رب گوجه، شیرهٔ انگور بجای برخی شیرینی های مصنوعی، لیموترش تازه به جای ترشیجات کارخانه‌ای مصرف کنید، و کاسنی را با شربت سکنجبین مخلوط کنید.

۴۱- برای طحال و کبد

از اعضای اصلی و خیلی مهم بدن است. عرق کاسنی یا دم‌کردهٔ آن، برای کبد مفید است و شاه تره برای طحال مفید است. سعی کنید یک استکان عرق کاسنی و شاه‌تره را با کمی عسل، مستمراً میل نمایید. صدها فایده اساسی و مهم دارد. زیبایی، نشاط، اصلاح حالات روانی و... از جملهٔ این فواید است. این دو، طحال و کبد را که عضو رئیسه بدن هستند، اصلاح می‌کنند.

یا اینکه به سرکه انگبین های رایج که یک واح عسل ویک واحد عرق نعنا ونصف واحد سرکه است.یک واحد کاسنی ویک واحد شاهتره ویک واحدشیره انگور اضافه کنید وهر روز یک استکان

بنوشید.

۴۲- برنج

در روایات برخوردن برنج توصیه شده ولی نه تا این حد که ما مردم ایران می‌خوریم. باید حجم آن و دفعات آن را کم کنیم و باید چلتوک آن را نیز همراه برنج دم کرده و استفاده کنیم. خوردن برنج زیاد باعث سودا، غلظت خون، یبوست، گرفتگی عروق و... می‌شود. زیره مصلح برنج است، ولی شهوتزا است و مصرف زیاد آن برای چشم وزیبایی مضر است.

قدیم که برنج رایج نبود مردم غذاهای گرم وطبیعی می خوردند.همین یک مورد عامل بسیار بزرگی برای سلامتی است.

۴۳- از دیگر مضرات غذاهای مصنوعی و کارخانه‌ای و شیمیایی

غذاهای مصنوعی و کارخانه‌ای، باعث نازایی، افزایش اسید معده، ریزش مو، کاهش رشد و کم-اشتهایی، ناراحتی، ضعف اعصاب،ضعف سیستم ایمنی و بیماری پوست، کیست تخمدان، کاهش حافظه، یبوست، پروستات، سنگ کیسهٔ صفرا و کلیه، آسم و آلرژی، پیری زودرس، به هم خوردن تنظیم هورمون‌ها و بیماری‌های روحی و روانی، چاقی، پوسیدگی دندان‌ها، سوء تغذیه و چندین بیماری غیر مستقیم ناشی از این بیماری‌ها، مشکلات و بیماری‌های تک‌تک اعضاء مانند: کبد، معده، روده، کلیه و...میشود.

خلاصه یکی از اصلی‌ترین عوامل همه بیماری‌ها، مصرف غذاهای مصنوعی و کارخانه‌ای است. حتی دیسک کمر، ضعف و اختلال در سیستم مغز و تک‌تک اعضاء را در پی دارد.

۴۴- خشکبار گوگرد خورده

برای خشک کردن زردآلو، آلو و سایر خشکبارها، گوگرد را می‌سوزانند تا روی این مواد بنشیند تا رنگ آن را زیبا کند و مانع خراب شدن خشکبار شود. گوگرد از جمله عوامل سرطان، تولید و رسوب مواد سمی و عفونی در بدن است. حتماً لازم است قبل از مصرف شسته شوند.

۴۵- لوازم آرایشی و بهداشتی شیمیایی

مواد شیمیایی بسیار مضرند این مواد از طریق پوست جذب می‌شود. خون را غلیظ و کثیف می‌کند؛

مزاج را رو به سودا می‌برد؛ مواد سمی و عفونی را در سلول‌ها و بافت‌ها افزایش داده و رسوب می‌دهد؛ پوست را در دراز مدت خراب، کهنه، کدر و بی طراوت می کند؛ کبد و اعصاب را تخریب می کند و هر یک از موارد بالا می‌تواند عامل ده‌ها بیماری دیگر شود.

منافذ پوست را می‌بندد و مانع خروج مواد زاید بدن از طریق پوست می‌شود. به میانسالی و پیرهایی که زیاد در جوانی از مواد آرایشی استفاده کرده‌اند، نگاه کنید خیلی زشت‌تر از خانم‌های مؤمن که در بیرون از خانه آرایش نمی کنند هستند. الان جوان‌ها هم از شدت مصرف این لوازم، پوستشان خراب و زشت شده است. اسلام آرایش زنان در بیرون خانه را ممنوع کرده، زمانی که شوهرتان از شما بدش آمد و تصمیم به آزار یا طلاق شما گرفت حکمت ممنوعیت آرایش بیرون از خانه را خواهید فهمید.

۴۶- همه عطرها و اسانس‌های شیمیایی

عطرهایی که به چای، خوراکی ها و شامپوها و... می‌زنند، مانند: خود عطرهای شیمیایی مضرند و حتی سریعتر از غذا، جذب خون و مغز می‌شوند و به مرور زمان بیماری‌های زیادی تولید می کنند. پس یا عطر طبیعی بزنید یا عطر نزنید. متأسفانه در مساجد و ... عطر شیمیایی می زنند و مردم ناخواسته از مسجد فراری می‌شوند همانطور که در جنگ می گفتند شیمیایی زدند و ... در مساجد هم بچه شیمیایی می‌زنند.

۴۷- یک نسخهٔ غذایی خیلی مفید

شما روزی یک سیب میل نمایید تا طبیب به خانه شما راه پیدا نکند. هر روز چند عدد خرما، کمی روغن پی، کنجد و زیتون بخورید، تا هیچ وقت مریض نشوید. روزی یک هویج خام بخورید، تا به کمک آن لوزالمعده خود را قوی کرده و به بیماری قند و سوءهاضمه دچار نشوید. همه روزه در وعدهٔ صبحانه یک میوه بخورید. با هر لقمه یک پر سبزی بخورید و روی غذا نصف قاشق آبلیموی طبیعی بریزید تا غذای شما زنده شود. نمک دریا را به جای نمک تصفیه شده، استفاده نمایید.

۴۸- قارچ

زیاد خوردن قارچ سبب فلج شدن و سخت شدن جریان ادرار است. البته فوایدی هم دارد. ولی باید

همراه مصلحات گرم وبسیار کم میل نمایید. از ترکیب قارچ، خیار، گوجه، ماست، مرغ، سس و امثال این‌ها به شدت پرهیز کنید. زیرا قارچ، بسیار سرد، نفخ‌آور و مضر است. قارچ، ماهی و خامه و... باید کم مصرف شود.

۴۹- هندوانه

«ناشتا خوردن هندوانه آدمی را فلج می‌کند».[۴۵]

مصرف هندوانه در زمستان، بسیار مضر است. مگر این‌که فرد خیلی مزاجش گرم باشد. افراد سردمزاج، باید مصرف هندوانه را کم کنند و خربزه به جای آن مصرف نمایند یا هندوانه را همراه عسل یا گلاب میل کنند. ولی افراد گرم مزاج می‌توانند بدون مصلح میل نمایند. مخصوصاً گرم و خشک‌ها می‌توانند زیاد بخورند. ولی افرادی که آب بدنشان زیاد است، باید کمتر میل کنند.

هندوانه برای کلیه مفید است ولی نباید زیاده‌روی کرد.

در این چند موردی که گذشت تقریباً دیدید که برای مصرف هر غذایی، باید چندین اصل غذایی را در نظر گرفت. (فقط توجه به این که ویتامین دارد پس بخوریدو اگر ویتامین ندارد نخورید کافی نیست). باید مزاج فرد و غذا، یبوست، وضعیت خون فرد و غذا، وضعیت اعضای بدن، بیماری‌های خاص، قوانین کلی مربوط به حجم و زمان غذا، آثار روحی و روانی، هزینهٔ غذا و این‌که آیا چیز ارزانتر از این غذا هم هست که جایگزین کرد یا نه، تأمین نیاز به چهار گروه غذایی، تأثیر آن بر خواب و شغل و... را نیز باید در نظر گرفت.

می توان انجیر را به صورت لواشک، خشکبار، مربا یا به صورت تازه مصرف کرد. ولی برای رعایت هزینه می توان چند عدد از آن را داخل آب انداخت و بعد از خارج کردن از آب، کمی عسل یا شیرهٔ انگور به آن اضافه نمود و به صورت مربا مصرف کرد و آب آن را نیز نوشیده یا بین وعده‌های غذایی هنگام گرسنگی چند عدد مصرف کرد. برای عموم مردم توصیه می شود در برنامهٔ غذای روزانه ۱ عدد انجیر و ۷ عدد زیتون مصرف کنند. و زیتون را با شکم خالی نخورند بلکه همراه غذا مصرف کنند.

۴۵. همان، ص ۳۶۱.

۵۰- حلیم

امام علی(علیه السلام): «حلیم بخورید که تا چهل روز به آدمی نشاط در عبادت می‌دهد و همان غذایی است که از آسمان برای پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) نازل شد».[۴۶]

رسول اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «جبرئیل بر من نازل شد و مرا به خوردن حلیم امر کرد؛ تا پشتم قوی شود و بر عبادت پروردگار توانا گردم».[۴۷]

در روایات دیگر آمده: که میل جنسی را خیلی افزایش می‌دهد.

۵۱- ماکارونی

از گلوتن که ماده‌ای سرطان‌زا است در ماکارونی استفاده می‌شود. یبوست، تخریب کبد و اعصاب را نیز در پی دارد.

۵۲- هشدار خیلی شدید و خطر بزرگ

چند گرم سم بوتولیسم می‌تواند ده ها نفر را بکشد. این سم می‌تواند در غذاهای کنسرو شده تولید شود. حتماً غذاهای کنسرو شده و مواد نگه دارنده‌دار را از برنامه غذایی خودتان حذف کنید. به جای آن، غذاهای انبیاء(علیهم السلام)، ائمه هدی(علیهم السلام) و اولیاء، را که کاملاً طبیعی، و طیب و طاهر بودند میل نمایید.

هر غذایی را که در تهیهٔ آن، مواد نگهدارنده شیمیایی و غیر طیب استفاده شده یا در نحوه ترکیب، تهیه و نحوه نگهداری آن اصول سلامتی رعایت نشده مصرف نکنید.

مواد غذایی مانند انواع آبمیوه‌های پاکتی و کارخانه‌ای، کنسروها، تن ماهی، شکلات‌ها، رب‌های کارخانه‌ای، آبلیمو، سرکه و آبغوره کارخانه‌ای و... را با انواع طبیعی و خانگی این مواد جایگزین کنید.

ساخارین که در بیسکویت‌ها مصرف می‌شود نیز بسیار مضر است و نمی‌گذارد سلول‌ها و سیستم‌های بدن، استراحت و آرامش داشته باشد.

---

۴۶. کافی، ج ۶، ص ۳۱۹.

۴۷. محاسن، ج ۲، ص ۴۰۴.

بخش سوم: اصلاح روغن ها حیاتی است

۱-اصلاح روغن ها مخصوصا روغن معاویه، حیاتی است

حتماً باید روغن‌ها و غذاهایی که پیامبران الهی(علیهم السلام) و ائمه هدی(علیهم السلام) مصرف می‌کردند مصرف کنیم و لاغیر. تنها مکتب تغذیه‌ای اهلبیت(ع) است که واقعاً انقلابی در نظام سلامتی جسم وروح جهان ایجاد خواهد کرد.

حذف تدریجی روغن مایع و جامد و استفاده از روغن کنجد، زیتون، پی و دنبه بی‌بو، کاملاً ضروری است. اثر این مسأله را در دراز مدت متوجه می‌شوید.

۲- از مضرات روغن مایع، جامد و کرهٔ گیاهی

روغن‌های هیدروژنه جامد و مایع با رسوب در عروق و قلب، باعث انسداد آن‌ها می‌شوند. کلسترول و تری گلیسیرید خون را افزایش می‌دهند. مواد نگهدارندهٔ آن باعث تخریب اعصاب، کبد و کلیه‌ها می‌شود که هر یک عوارض خیلی زیادی را در پی دارد. روغن نباتی مزاج سردی دارد که روایت داریم ریشهٔ هر بیماری از سردی است.

باعث چاقی و بد تیپ شدن، زشتی صورت، افزایش عفونت و چرک در بدن می‌شود.

چرا ما از روغن‌هایی که پیامبران الهی(علیهم السلام) و حضرات معصومین(علیهم السلام) مصرف می‌کردند، نخوریم و به جای آن‌ها از روغن‌های به شدت مضر که دشمنان بشریت آن را رواج داده‌اند، بخوریم؟ آیا اولیای الهی نمی‌دانند، صهیونیسم جنایتکار که با هدف نابودی یا بیماری و وابستگی و زیر سلطه بردن بشر روش‌های غلط و مضر غذایی را رواج داده،میدانند؟

چرا در اسرائیل این غذاهای شیمیایی و غیر طیب و غیر طبیعی را نمی‌خورند؟

خانوادهٔ سلطنتی انگلیس چه می‌خورند؟ تحقیق کنید تا یقین کنید.

تحقیقات علمی در آمریکا روی ۱۳ هزار بیمار ثابت کرده که این روغن ها از عوامل اصلی سکتهٔ قلبی و گرفتگی عروق است. مخصوصاً مارگارین. اصلاً کدام گیاه کره دارد؟ یک مورد را نام ببرید؟

مثلاً می‌گویند روغن نباتی (یعنی گیاهی) شما یک گیاه را نام ببرید که این قدر روغن بدهد. مثلاً یک کیلو روغن مایع حدود چهار هزار تومان باشد در حالی که قیمت یک کیلو هستهٔ تخم آفتابگردان نزدیک ۲۰ هزار تومان است.وروغنش باید بالای ۳۰ هزار باشد.

بنده خودم از تلویزیون و اخبار شنیدم ودیدم که با تانکری که نفت حمل می‌کردند روغن حمل شده بود. برخی گزارشات از وجود موش و سایر حیوانات کوچک درون محموله‌های روغن حکایت دارد.

پیامبران(علیهم السلام) روغن کنجد، زیتون، پی گاو، دنبه و روغن زرد حیوانی و کره‌ای که از ماست گرفته شده باشد (نه از شیر) می‌خوردند.

ذره ذره جمع گردد وانگهی دریا شود. یقین کنید دشمنان انسان و اسلام از یک طرف سم‌ها را ذره ذره داخل بدن انسان بیمار عصر ماشین می‌کنند و از طرف دیگر داروی آن و طبابت آن را می‌فروشند و از طرفی بعد از چهل سالگی که مردم تازه می‌خواهند برای خود و جامعه مفید باشند، اوج بیماری شروع می‌شود. تقریباً همه را بیمار کرده‌اند. بنده یک نفر جوان و مسن‌تر سالم و بدون هیچ نقص نمی‌شناسم، روحیه و سرزندگی هم که هر روز بدتر می‌شود یک عامل اصلی آن همین غذاهای کارخانه‌ای سمّی شیمیایی و همین روغن جامد و مایع نباتی است.

مسؤولین باید از خواب غفلت بیدار شوند. این دشمن کثیف که غذای مردم را سمی کرده، انسان را از حیات طیبهٔ الهی دور کرده است.

این‌ها از عوامل زخم‌های گوارشی، اختلال در سوخت و ساز گلوکز و افزایش التهاب‌های اعضا نقش دارند. گرفتگی عروق خیلی خطرناک است و موجب سکته‌ها و زمین‌گیر شدن می‌شود. فشارخون و افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب و... نیز از عوارض دیگر است.

در سرخ کردنی‌ها به علت بالا رفتن دما، مواد معدنی و ویتامین‌ها و آنزیم‌ها و سلول‌های زنده و... از بین می‌روند و دستگاه گوارش را بیمار و فرسوده می‌کند، مواد زاید و عفونی و مرده در بافت‌ها تولید می‌کند.

روغن‌های کنجد، بادام، هستهٔ انگور، ذرت، بنفشه، زنبق و... نیز وجود دارد. اطبای سنتی مصرف

روغن کنجد را نیز خیلی توصیه می‌کنند. چندین بار می‌توان آن را سرخ کرد، تحمل دمای بسیار بالا را دارد ازاین‌رو برای سرخ کردنی‌ها مناسب است.

۳- روغن زیتون

روغن زیتون دارای امگا ۳، امگا ۶، امگا ۹ می‌باشد که خیلی با ارزش و مفید است. اسید لینوئیک روغن زیتون از رسوب آهن در جدار داخلی روده جلوگیری می‌کند. روغن کنجد نیز برای باز کردن عروق و رگ‌های قلب خیلی مفید است. روغن حیوانی به سرعت زخم‌ها و شکستگی‌ها را رفع می‌کند.

روغن زیتون در روایات: بخورید و به بدنتان بمالید، مایهٔ برکت است، اگر کسی روغن زیتون بیاشامد تا چهل روز شیطان به او نزدیک نشود. (البته نفس اماره در وجود ما است)، بادزدا است، آب کمر را زیاد می‌کند، دوبار با قدس مسح شده است.[۴۸] خداوند در قرآن به زیتون قسم یاد می‌کند.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) به علی(علیه السلام) سفارش کردند: «که ای علی! روغن زیتون را هم بنوش و هم به خودت بمال که هر کس روغن زیتون بیاشامد، تا چهل روز شیطان به او نزدیک نشود».[۴۹]

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «غذای پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم)، جو و حلوای ایشان، خرما و نان خورش ایشان، روغن زیتون بوده است».[۵۰]

البته روغن زیتون بهتر است بودار و تصفیه نشده باشد، برای شروع از بی‌بو استفاده کنید، ولی بعداً به تدریج بر حجم روغن زیتون بودار اضافه کنید تا عادت نمایید. ولی اگر به هیچ وجه نتوانستید از بودار استفاده کنید، از روغن‌های طبیعی دیگر زیادتر استفاده کنید و روغن زیتون بودار را به بدن بمالید و از روغن بی‌بو هم در غذا استفاده کنید.

۴-روغن حیوانی

مصرف روغن حیوانی، فواید بسیار زیادی دارد. از جمله در استخوان سازی (مخصوصاً بعد از

۴۸ . احادیث پزشکی قسمت روغن زیتون.

۴۹. محاسن، ج۲، ص ۲۸۱.

۵۰ . مکارم الاخلاق، ج۱، ص ۳۳۴.

شکستن استخوان)، کاهش چربی‌های شکمی، کاهش سموم بدن، شادابی و نشاط، زیبایی پوست، تأمین کنندهٔ اسیدهای چرب قلب، سبب طول عمر و جوانی، کاهش غلظت خون و... می‌شود. پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) روغن گاو را دوا دانستند و امام صادق(علیه السلام) آن را کاهش دهندهٔ چربی زاید بدن می‌دانند. می‌توان خیلی از غذاها را با روغن حیوانی یا مخلوط آن با روغن‌های دیگر به جای روغن مایع و جامد نباتی و کره‌های بسته‌بندی شده که از شیر می‌گیرند استفاده کرد.

روش تولید روغن حیوانی یا روغن زرد با هزینهٔ کمتر

می‌توانید برخی کره‌های روستایی را که قیمت آن‌ها پایین است، خودتان در خانه بجوشانید و روغن حیوانی تهیه کنید. در عمل خواهید دید که هزینه تمام شده حتی کمتر از نصف خواهد شد.

اگر مدتی تمرین کنید حتی برنج، املت و برخی سرخ کردنی‌ها را هم می‌توانید با این روغن ها تهیه و مصرف نمایید.

بخش چهارم: چهار گروه غذایی

قانون: طب سنتی کل نگر، طب جدید جزء نگر، طب اسلامی کامل نگر

در برنامه غذایی روزمره مصرف چهار گروه غذایی (پروتئین، چربی، قند و نشاسته و ویتامین) ضروری است. در روایات مزاج شناسی امام (ع)بعداز معرفی ارکان(آب،باد،خاک وهوا) میفرماید که هریک از این ارکان اصنافی دارند.از نقایص بزرگ طب سنتی این است که خیلی به عناصر جدول مندلیف تسلط وتمرکز نداشته است.واز محصنات طب جدید توجه واستفاده از عناصر مندلیف است.اما طب جدید اصول را از دست داده وفروع (توجه به عناصر)راتوسعه داده است.وطب سنتی برعکس.اما طب اسلامی هردو را دارد.زیرا معصومین(ع)ضمن بیان کلیات به ریزه کاری های آثار عناصر توجه داشته اند.

مثلا در برنامه غذایی اگر بدن ماامالح یامواد‌معدنی یا پروتئین یا چربی یا قند و یا نشاسته یا ویتامین کم یا زیاد از حد لازم داشته باشد، فرد بیمار خواهد شد. مثال بسیار است،یکی از علل بیماری‌هایی مانند قند، پوکی استخوان، تالاسمی، ضعف بینایی و صدها بیماری دیگر، ناشی از عدم تعادل ۴ گروه غذایی است.

۱-روش عملی برای تأمین به اندازهٔ نیاز بدن به چهار گروه غذایی

با توجه به فرهنگ غذایی رایج ایران وجهان برای تامین نیازهای بدن ازانواع عناصر ومواد مورد نیاز موارد زیر بسیار موثر می باشد.

هرچیزی که مهر استاندارد دارد در زاقع غیر استاندارد است وسعی کنید مصرف نکنید.

بجای برنج وماکارونی وساندویچ ها از لبنیات وخشکبار ومیوه ها وسبزی ها استفاده کنید

ازمیوه ها وسبزی های هر فصل در فصل مخصوصش استفاده نمایید.

سعی کنید به همه قوانینی که در این کتاب آمده عمل کنید. زیرا به هم‌دیگر ربط دارند، اگر مزاج، خون، یبوست،افزایش خام‌خواری،رعایت غذاهای مفید و مضر و سایر دستورات این کتاب رعایت

شود، سایر قوانین کتاب نیز به صورت خودکار؛ تا حد زیادی رعایت می‌شود.

سعی کنید غذا، میوه، سبزی، حبوبات، گوشت و... که امروز خورده‌اید فردا از آن نخورید و غذا، میوه، سبزی، گوشت و حبوبات جدیدی بخورید. سعی کنید در هر دوره حدودا یک ماهه از هر خوراکی که در زندگی روزمره خورده می‌شود بخورید. (عرف تقریباً) ملاک خوبی است. خیلی از عرف فاصله نگیرید. البته اگر برای یک مدت کوتاهی لازم باشد که یک یا چند غذا را تکرار کنید، عیبی ندارد و لازم است این کار را بکنید.

آنچه حالت دارو دارد، مانند: گیاهان دارویی، مواد عطاری‌ها را فقط در بیماری‌ها و یا فقط در پیشگیری(یعنی خیلی کم و پراکنده و خفیف) استفاده کنید.

سعی کنید از همه میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، گوشت‌ها و... بخورید ولی همه قوانین دیگر مانند: فرمایش حضرت علی(علیه السلام) که فرمود: «تا گرسنه نشدید نخورید و یک لقمه قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید» را رعایت کنید.

میوه ها وغذاهای قرآنی وروایی بیشتر مصرف کنید

توصیه‌های مربوط به غذاهای غیر طیب، مضر بودن گوشت گاو و مرغ صنعتی، غذاهایی که مواد نگه دارنده دارند را رعایت کنید. در خوردن زیاده‌روی نکنید. غذای سبک، مفید، طبیعی و طیب بخورید.

گروه‌های غذایی را بشناسید و مقدار مورد نیاز بدن به آن‌ها را بدانید و تقریباً طبق همان عمل کنید. اگر متوجه شدید چربی، قند، ویتامین و یا پروتئین بدنتان کم یا زیاد است، حتماً آن را تنظیم کنید. در برنامه روزمره این قانون طلایی سلامتی را مانند مزاج، یبوست، خون و... در نظر بگیرید. منظور اینکه، افراد متفاوت است برخی چربی یا قند کمتری نیاز دارند و برخی بیشتر نیاز دارند،پس نمی توان به همه یک دستور مساوی داد.

مصرف آب فلزات و اصلاح ظروف، برای تأمین عناصر مورد نیاز بدن خیلی مفید و عالی است. افزایش غذای خام ، کاستن از حجم غذای پخته، نپختن هر آنچه می توان خام خورد، جوانه زدن حبوبات و مصرف هر روزه میوه و سبزی در تأمین نیاز بدن به ۴ گروه غذایی شاه کلید است.افزایش

مصرف میوه ،خشکبار،جایگزین کردن سایر انواع گوشت (به جای مرغ و گا و و حذف مرغ و گاو و جایگزین کردن نان جو و سبوس دار به جای نان خیلی مفید است.

۲-تعدادی از غذاهای مربوط به هر گروه

البته حالت غالبی دارند یعنی ممکن است یک غذا از هر چهار گروه غذایی موادی داشته باشد. ولی غالباً هر غذا مربوط به یک گروه است.

نشاسته: نان، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و....

قند: خرما، عسل، کشمش، چغندر قند، قند و شکر و اکثر خوراکی‌های شیرین.

چربی: روغن زیتون ، روغن کنجد، دمبه گاو و گوسفند و چربی بدن حیوانات.

ویتامین: انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، حبوبات، مغزها (پسته، بادام و...) خشکبار و آجیل، لبنیات ،روغن همه گیاهان و ...

پروتئین ها: خشکبار ، گوشتها ،کنجد(خیلی مهم)،ارده و...

نکته: چون اکثر مردم سرد مزاج هستند، بعد از رواج طب سنتی اسلامی، غذاهای سرد را کاهش خواهند داد تا بدن گرم شود. که البته اینکار لازم و بسیار مفید است. ولی اکثر کلسیم بدن با غذاهای سرد تأمین می‌شود مانند لبنیات، استخوان و... پس سعی کنید کاهش سردی، در مواد غذایی که کلسیم کمتری دارند، باشد، تا بدن دچار کمبود کلسیم نشود. از بهترین گزینه‌ها، کاهش شدید برنج، مرغ، سیب زمینی، گوجه و گوشت گاو است اما سعی کنید از کله جوش و لبنیات همراه با خرما و عسل استفاده شود تا دچار کبود کلسیم نشوید.

بخش پنجم: ظروف غذا باید اصلاح شوند

ظروف حتماً باید اصلاح شوند والاّ بعد از مدتی بیمار می‌شویم.

تأثیر ظروف در دراز مدت خیلی جدّی است. سرطان، ضعف اعصاب، کم خونی، ضعف حافظه، سستی بدن، بی نشاطی و اضطراب و حالات بد روانی، آلزایمر، لرزش دست، ضعف سیستم ایمنی و ابتلا به بیماری‌ها، کمبود آهن و استفاده از قرص آهن برای جبران که عوارض خیلی زیادی دارد، تخریب تدریجی کبد، خستگی بدن و... از عوارض ظروف تفلون، آلمینیوم و پلاستیکی است.

از انواع ظروف و آثار آنها

جایگزین کردم ظروف قدیم با ظروف جدید، هم از توطئه‌های یهود است. چرا جوانان ۳۰ ساله، داخل خانه، روی مبل، جلوی کولر و... حوصله هیچ کاری را ندارند و همیشه اَخمو، ناراضی، تنبل، سست و... هستند در حالی که قدیم پیرمردهای ۸۰ ساله کشاورزی می‌کردند و راضی و شاد بودند؟ تحقیقات علمی نیز خیلی از این موارد را به اثبات رسانده است. با ظروف تفلونی و ظروف سربی و آلومینیومی، این مواد داخل خون می‌شوند که تفلون و سرب سرطان زاست و آلومینیوم به دلیل علاقهٔ حمال آهن به آلمینیوم، بجای آهن آلمینیوم به مغز استخوان و... می‌برد ولی برای ساختن خون نیاز به آهن هست در نتیجه خون ساخته نمی‌شود و فرد به کمبود آهن و کمبود خون دچار می‌شود. تا از ظروف آلومینیوم استفاده می‌کنید، در غالب افراد کمبود آهن ادامه خواهد داشت. چون حمال آهن به جای آهن، آلمینیوم حمل خواهد کرد.

قرصهای آهن نیز جذب نمی‌شوند یا عوارض زیادی از جمله تخریب کبد و اعصاب و پوست و مغز، کاهش رشد و بیش فعالی بچه‌ها و... را در پی دارند. سؤال؟ چرا پزشکان می‌گویند شربت آهن را به دندان بچه‌ها نزنید ما تجربه کرده ایم چون دندان را سیاه و خراب می‌کند حال ببینید با گوشت چه می‌کند؟

در اروپا و آمریکا ظروف مس هر روز در حال گسترش است. یهودی‌ها و خانواده سلطنتی انگلیس

هم از ظروف مس و سنگ و... استفاه می کند.

از فواید یون مس تقویت سیستم ایمنی بدن، تعادل هورمونها، مهار افسردگی، افزایش نشاط و سرحالی طبیعی نابود کنندهٔ طبیعی باکتریهاست. با ظروف مسی بمب انرژی و نشاط در وجود ما باز می‌شود. تأثیرش خیلی عالی است. روزانه ۶۰۰ میلیارد یون مس برای بدن لازم است که با ظروف مسی تأمین می‌شود.

طبق آزمایش علمی در ظرف مسی اگر چند ساعت شیر بماند تب مالت آن از بین می‌رود. آزمایشات علمی این نتایج را تأیید کرده است.

ظروف چینی و پیرکس نیز بی ضرر و بی فایده است. اما ظروف سنگی عالی‌اند.

ظروف یک بار مصرف پلاستیکی نیز مضرند، مخصوصاً اگر غذای داغ درون آن‌ها ریخته شود که سرطان زا است. ظروف سفالی نیز برای غذا پختن و غذا در آنها گذاشتن مضرند زیرا غذا در منفذها می‌ماند و فاسد می‌شود.

بخش ششم: دمنوش های اسلامی ایرانی

۱-اندازه وروش مصرف دمنوش هاو داروهای گیاهی

باید نحوه و اندازه مصرف دم‌کردنی‌ها، چای‌ها و داروهای گیاهی را بدانیم.

چای پررنگ نباید مصرف شود؛ به خاطر این‌که ضررهای زیادی بر کلیه، کبد، خون و مزاج و... دارد. چای کم‌رنگ مانند سایر دم کردنی‌ها هم فایده و هم ضرر دارد. چای، دارای نیکوتین (آرام بخش) و مواد ضد سرطان است. خستگی را کاهش می‌دهد. چای کم رنگ تقریباً ضرر خیلی کمی دارد؛ مگر این‌که بلافاصله بعد یا قبل از غذا مصرف شود، که در این صورت، آهن و ویتامین غذا را دفع می‌کند. رطوبت بدن را افزایش می‌دهد و زمینه رشد بلغم را فراهم می‌کند. پس اگر به صورت کم‌رنگ مصرف شود و از وعده غذایی فاصله داده شود و به چای معتاد نشویم،ضرر کمتری دارد ولی چای کم رنگ از مصرف مستمر و خودسرانه دم کردنی‌های غلیظ کم‌ضررتر است.

اگر به جای چای کم‌رنگ، مستمراً، خودسرانه و بدون نیاز و تجویز طبیب دم‌کرده گیاهان دارویی را مصرف کنیم، حتما عوارض دارد. مصرف بی‌دلیل و غلیظ هر دارویی(حتی گیاهی و بدون تجویز طبیب) دارای عوارض است. مثلاً اگر چند روز پشت سر هم کاکوتی (به زبان ترکی: کهلیه اوتی) مصرف شود موجب سرگیجه می‌شود، هر گیاهی دارویی همین طور است یعنی مصرف مستمر و غلیظ آن عوارض دارد. **مگر این‌که تنوع خیلی زیادی از دم‌کردنی‌ها و به صورت خیلی خفیف و کم‌رنگ و با رعایت سردی و گرمی، نکات مربوط به دوره بارداری، بیماری‌های خاص، یبوست، عدم خروج از زندگی طبیعی و... به همراه چای کم-رنگ مصرف شود.دم کردنی ها را متنوع مصرف کنید یک دم کردنی را هرروز استفاده نکنید** یعنی اگریک روزآویشن دم کردید روز دیگر اسطوخدوس و روز بعد چای کوهی و... وبه همین منوال از دم کردنی استفاده کنید مگراینکه طبیب تجویز کرده یا از روی علم و نیاز بدانید که باید هروز مصرف کنید. البته تغییر برنامه به صورت انقلابی ممنوع است و باید کاملاً به

تدریج باشد.

اگر طوری به چای عادت داریم که ترک آن موجب سردرد می‌شود، نباید مصرف چای ترک شود بلکه کاملاً به تدریج از غلظت و کثرت آن کاسته شود.

پس اگر هر روز یک یا دو دم‌کردنی را به صورت خیلی کم‌رنگ مصرف کنیم و نکات مزبور را رعایت کنیم و چای را هم ترک نکنیم بلکه کاهش دهیم و فقط به صورت کم‌رنگ مصرف کنیم، بهتر است از این‌که کلاً و انقلابی چای را ترک کنیم و فقط دم‌کردنی غلیظ بخوریم.

۲-از ضررهای چای سیاه

باعث از بین رفتن آهن و برخی ویتأمین‌های غذا، یبوست، اختلال در دستگاه گوارش، بی‌خوابی، عصبانیت، ضعف حافظه، تخریب معده و... می‌شود. اگر طوری عادت کنیم که نتوانیم ترک کنیم، ضررهای بیشتری متوجه ما خواهد شد. پس چای پررنگ برای همه ممنوع است و چای کم رنگ هم باید با فاصله از غذا، مصرف شود.

از دیگر نوشیدنی‌های ایرانی به صورت رقیق ، پراکنده و متناسب با مزاج هم استفاده شود. باید آب هم مصرف شود. زیرا در روایات آمده که آب بهترین نوشیدنی دنیا و آخرت است. البته علل دیگری هم دارد.

خلاصه: هر دارویی موجب مرضی می‌شود و تا امکان دارد نباید دارو مصرف کرد (گیاهی یا شیمیایی) و این مسأله (یعنی مصرف دم‌کرده غلیظ ، مستمر و گیاهان دارویی به جای چای کم‌رنگ) به ظاهر کم اهمیت است ولی مهم است. چرا که آثار منفی زیادی دارد. حتی احتمال سکته، فشارخون، تخریب سیستم‌ها و اعضای رییسه بدن و... وجود دارد. مضرات داروهای گیاهی را مطالعه بفرمایید تا یقین حاصل شود.

البته اگر برای اصلاح مزاج یا تقویت اعصاب و سایر بیماری‌ها با یک دلیل طبی یا به دستور طبیب، مصرف دم‌کردنی‌ها لازم باشد، باید مصرف شود. حتی اگر لازم باشد پررنگ و پرتکرار باشد. البته می‌توان با افزودن سردیجات مانند: ترشیجات یا عسل و گرمیجات، مزاج داروی گیاهی را متعادل کرد. ولی اگر بدون تجویز طبیب خواستیم داروی گیاهی مصرف کنیم، حتماً باید خیلی کم‌رنگ

متناسب با مزاج و بیماری های فرد، پراکنده و بدون تکرار باشد. برای بچه‌ها که هنوز به چای خوردن عادت نکرده‌اند، بهتر است چای را شروع نکنند در روایات داریم که بعد از تغییر کلیات که چند مورد است، بدن را به آنچه خو گرفته وا می‌گذاریم. پس اگر بدن به چای عادت کرده که ترک آن سردرد می‌آورد، احتیاط شود ودر کنار سایر دم کردنی های کم رنگ، چای هم به صورت کم‌رنگ مصرف شود.

۳-چند نوشیدنی سنتی و مفید

شربت سکنجبین برای اصلاح همه مزاج‌ها-اکسیر معجزه آسای شگفت آور جوانی و سلامتی برای همه

شربت سکنجبین یک نوشابهٔ سنتی پر فایده که از چندین جنبهٔ مختلف موجب حفظ سلامتی می‌شود. تقریباً همه مزاج‌ها را اصلاح می‌کند.

هر روز حتما سکنجبین بخوریم ، فرصت نیست بحث مفصل شود، این یک ترکیب معجزه گر است. (نصف لیوان سرکه خانگی + ۲ لیوان عرق نعنا + ۲ لیوان عسل + یک لیوان عرق کاسنی + یک لیوان عرق شاه تره+یک لیوان شیره انگور). بر همه لازم است نصف لیوان از این ترکیب + نصف لیوان آب سرد را هر روز بخورند. فقط همین یک لیوان اگر ادامه یابد و حداقل سالی یکبار حجامت شوند و سایر مسلمات را رعایت کنند، می تواند داروی ۷۰ درصد همه بیماریها (غیر از حوادث) شود، تأثیر فوق العاده شدید ، عالی و شگفت آور در همه بیماریها دارد.

در تهیه شربت سکنجبین می‌توانید علاوه بر نعناع از عرقیات دیگر متناسب با نیاز بدنتان استفاده کنید. یا اینکه می‌توانید هر دوره برای یکی از اعضا یا سیستم‌ها یا بیماری بدنتان یک عرق خاص علاوه بر نعناع اضافه کنید. مثلاً یک دوره؛ برای کبد؛ کاسنی بریزید. دورهٔ بعد؛ برای طحال؛ شاه‌تره بریزید. با کمی سیاه دانه یا کمی روغن زیتون بریزید یا برای اعصاب بهار نارنج اضافه کنید، سکنجبین از نوک انگشتان تا مغز، برای همه بدن (همه) مفید و لازم است.

البته قبلاً در حجم کم تهیه نمایید و مزهٔ آن را در نظر بگیرید، تا عرقی که اضافه می‌کنید مزهٔ کل شربت را خراب نکند، اگر مزهٔ یک عرق را نپسندید، آن عرق را تنها بخورید. و به شربت اضافه

نکنید و سکنجبین را با همان عرق نعنا درست کنید. می‌توانید کمی آب یا شیرینی جات اضافه کنید تا خوش‌مزه‌تر شود.

شربت سکنجبین انواع مختلفی دارد که از اضافه کردن انواع تخم‌ها، گیاهان دارویی و غذاهای دارویی درست می‌شود.حدود۱۲۰۰نوع سکنجبین داریم. می‌توانید برخی عرقیات که در برنامه دارویی شما است مانند: عرق کاسنی، شاه‌تره، بیدمشک، آب انار، آب زرشک و... را هم به سکنجبین اضافه کنید و سکنجبین را با همان عرق نعنا درست کنید.البته این ترکیبات باید آگاهانه مخلوط شوند.

افراد سرد مزاج و یا با اعصاب ضعیف یا زخم معده ای ها و ... می توانند میزان سرکه را کمتر کنند و عسل را بیشتر کنند.

۴- یک نوشابهٔ آرام بخش و مقوی اعصاب و رافع سردردها

برای تقویت اعصاب ، درمان میگرن ، سردردهای عصبی و بلغمی و کسانی که کارهای فکری و دقیق می‌کنند، بسیار عالی است و در دراز مدت معجزه می‌کند.

پنجاه گرم بادام را در درون آب بیاندازید و یک شب زیر آسمان در ظرف رو باز که روی در آن یک پلاستیک کشیده‌اید بماند، فردا پوست بادام‌ها را بکنید و چند قاشق عسل به یک لیتر آب جدید اضافه کنید.

و بادام‌های پوست کنده را هم به ظرف یک لیتری آب و عسل اضافه نمایید و مدت چند دقیقه با مخلوط کن، مخلوط نمایید.

کسانی که ضعف اعصاب، ضعف حافظه، سردردهای میگرنی، عصبی و تنشی وهمه بیماری های سرد دارند، می‌توانند روزی دو لیوان صبح و شام میل کنند. زیرا بسیار مفید و عالی است.

۵- از دیگر نوشیدنی‌های سنتی

شربت شیر و عسل، شیر و خرما، خاکشیر و گلاب و عسل و آب، انواع آبمیوه‌ها و انواع چایی‌های

ایرانی.

۶- روش متناسب کردن دم‌کردنی‌ها با مزاج بدن و شدت تأثیر آنها

اگر به دم‌کردنی‌های گرم، یا غذاها یا داروهای گرم، مواد سرد اضافه شود، مزاج دارو و غذا اصلاح می‌شود و بر عکس. البته این اصلاح فقط در صورت مصرف خودسرانه گیاهان و غذاهای دارویی است و نباید نسخهٔ طبیب را تغییر داد.

این مسأله مهم است زیرا اکثر داروهای گیاهی گرم یا سرد هستند و مصرف این‌ها بدون اصلاح مزاج، گاهی موجب غلبهٔ گرمی یا سردی و در نتیجهٔ بیماری می‌شود. پس حتماً لازم است با مزاج و بیماری ها سازگار شود. اگر مزاج شما گرم است، باید دارو یا غذا را سردتر کنید و برعکس.

۷- میزان و قدرت تأثیر گذاری داروهای گیاهی

هرچه تأثیرگذاری ادویه و داروی گیاهی قویتر باشد، لازم است مصرف آن کمتر و محدودتر شود و برعکس. برخی ادویه‌جات و داروهای گیاهی تأثیر بسیار شدید و خطرآفرین دارند. پس نباید به صورت خودسرانه و مستمر و غلیظ مصرف شوند.

تأثیرگذاری ضعیف؛ مانند: انجیر، انار، بنفشه و... که ضرر چندانی ندارد. تأثیرگذاری قوی؛ مانند: زرشک و آویشن که مصرف مستمرش ضرر و خطر دارد.

تأثیرگذاری خیلی قوی و آسیب‌رسان؛ مانند: زنجبیل و زنیان که ضرر دارد ولی مهلک نیست. تأثیرگذاری خیلی قوی و خطرناک؛ که مهلک هستند مانند سم‌ها و زهرها (اما در مواقع لزوم کاربرد درمانی دارند.)

۸- تعدادی از چای‌های ایرانی

چای بادرنج بویه و زیرفون: طبیعت گرم، بالا برندهٔ فشارخون در مزاج‌های گرم، مقوی قلب، اعصاب و سلول‌های مغزی، آرام‌بخش (زیاد) خون‌ساز، ضد صدای گوش، خواب‌آور، نشاط‌آور، ضد بیماری‌های کلیه، ضد خواب‌های وحشتناک و بوی دهان، می‌گویند: بادرنجبویه گیاه مورد علاقهٔ امام علی(علیه السلام) است. هر دو باید به صورت مساوی باشد.

چای به‌لیمو و زیرفون: طبیعت گرم، ضد سرماخوردگی، ضد ناراحتی عصبی، ضد تشنج، ضد

نقرس، ضدسیاستیک، غلظت خون، رماتیسم، میگرن، طپش قلب، سردرد، آسم، اسهال، خواب‌آور، آرام‌بخش، مقوی حافظه و معده پایین آورنده فشارخون، شست‌وشوی کلیه و... هر دو به صورت مساوی باشد.

چای بابونه: گرم، آرام‌بخش، مقوی اعصاب، معده، روده و مغز، ضد بلغم، یبوست، انگل و تب.

همه چای‌ها و دم‌کردنی‌های ایرانی دارای خواصی بسیار مفید هستند که چند مورد بالا از باب مثال آورده شد.برای عموم مردم،مناسب نیست که فواید یک گیاه دارویی را مطالعه کنند و از روی لیست فواید ،آن را مصرف کنند زیرا باید چندین عامل دیگر را درنظرگرفت و بعد داروتجویز کرد.

دارچین، زنجبیل، به‌لیمو، زیرفون، آویشن، گزنه، مرزنجوش، اسطوخدوس، زعفران، نعناع، پونه، گلپر، زیره، بهارنارنج، هوفاریقون، چای کوهی و... همه گرم هستند و می‌توان در حجم کم (به صورت کم‌رنگ) دم کرده و میل شود. خواص دارویی موارد بالا وموارد‌ی که در ادامه می آید، خیلی خیلی زیاد است. خلاصه این‌که برای هر دردی دوا هستند. ولی باید به گرم بودن این‌ها توجه شود. نباید پشت سر هم تکرار شوند؛ بلکه حتماً باید به طور پراکنده و نامنظم و به صورت کم‌رنگ مصرف شوند. مگر این‌که فرد بیمار باشد و برای مداوا لازم باشد، مستمر و غلیظ مصرف شود.می-توان چند قطره آبلیموی طبیعی خانگی به این دم‌کردنی‌های گرم، اضافه کرد تا مزاجش تعدیل شود.فلوس، گل نسترن، گل‌گاوزبان تقریباً متعادل هستند.

چای گل‌گاوزبان با سنبل الطیب با کمی لیمو خشک با کمی عسل: سنبل الطیب گرم است و لیمو سرد، این ترکیب آرام‌بخش اعصاب، خواب‌آور، رفع سردردهای عصبی، ضد سودا و صفرا، رفع دردهای کلیه است+ خواص عسل که زیاد است.

ابتدا چای را دم کنید بعد کمی عسل بزنید تا شیرین شود اگر عسل نبود با نبات شیرین کنید. افراد سرد مزاج و کسانی که سردرد دارند، می‌توانند بیشتر مصرف کنند. البته گل‌گاوزبان را شب‌ها بخورید و بخوابید ، مصرف گل‌گاوزبان قبل از فعالیت روزانه و تحرک خوب نیست.

۹- چند نکتهٔ کلی درباره دم‌کردنی‌ها

أ. از جوشاندن برگ‌های لطیف مانند گل‌گاوزبان و بابونه بپرهیزید چای‌ها هرچه بیشتر دم بکشد.

بهتر است مثلاً سه ساعت باشد.

ب. می‌توانید با نبات و افراد سرد مزاج با عسل، چای‌ها را شیرین کنید.

ج .چای کم‌رنگ بهتر از مصرف خودسرانه داروی گیاهی غلیظ و تکراری و مستمر است. برخی برای پرهیز از چایی، گیاه دارویی غلیظ ، مستمر می‌نوشند که خطرناک است.

د. به عوارض هر دم‌کردنی و داروی گیاهی حتماً دقت کنید؛ اولویت اول درمان با پرهیز و بعد با غذا است.

هـ مزاج، بیماری‌های خاص، آثار روحی و روانی این داروها را حتماً در نظر بگیرید.

مراحل درمان

پرهیز از مضرات و اصلاح تغذیه ، عادات غذایی ، اصلاح اعمال ،افکار،سبک زندگی و بعد استفاده از دم‌کردنی‌های رقیق و رعایت همه قوانین کلی این کتاب برای همه (حتی سالم‌ها) لازم است. زیرا این قوانین ریشه‌ها و زیربناهای درمان اساسی‌اند که ریشهٔ بیماری را از بین می‌برند.

اگر با رعایت موارد بند یک بیماری حل نشد، از داروی گیاهی و روش‌های طب سنتی و طب سوزنی و زنبور درمان و ... (غیر شیمیایی) استفاده کنید.اگر باز هم بیماری بهبود نیافت، تحمل بیماری‌های خفیف و استفاده نکردن از دارو بهتر است. مگر این‌که بیماری در حال پیشرفت و خطرناک باشد.

اگر تحمل بیماری سخت شد و یا بیماری در حال تشدید بود و یا بر زندگی و کار و... اثر منفی داشت، از داروی شیمیایی استفاده شود. البته اگر کسی به قوانین کلی این کتاب عمل کند، انشاء الله بیمار نمی‌شود. اگر بیمار هم باشد، با مراجعه به اطبای سنتی قوی که معرفی شد، مشکل حل می‌شود و خیلی بعید است که به داروی شیمیایی نیاز باشد.با رعایت قوانین این جلد از مجموعه طب اسلامی ایرانی، می توانید نسخه‌های جلدهای بعدی را عمل کنید.

بخش هفتم:غلبه خوامخواری

۱-خام‌خواری یا خوردن غذاهای زنده، درمان بیماری‌های لاعلاج

در این روش هیچ غذای پخته شده و غذایی که حتماً باید پخته شود به هیچ وجه مصرف نمی‌شود. مثلاً چون گوشت باید پخته شود و به صورت خام نمی‌توان مصرف کرد، خام‌خواران آن‌را مصرف نمی‌کنند. شیر، تخم‌مرغ، آش، سوپ، آبگوشت و... را نیزخام‌خواران مصرف نمی‌کنند. مگر اینکه با مواد خام درست می‌شود.

طبق احادیث، قوانین طب سنتی وپزشکی و غذایی جدید و عقل سلیم، این روش برای افراد عادی کاملاً غلط و نادرست است. بهترین دلیل روش غذایی انبیاء(علیهم السلام)، ائمه(علیهم السلام)، حکماء و علمای بزرگ وتجربه است.

۲- علم روز و خام‌خواری (بسیار مهم)

خام‌خواری دارویی برای پیشگیری وحتی درمان غالب بیماری‌هاست.البته در جنبه پیشگیری خامخواری کامل وطولانی مدت ممنوع است.بلکه مراد غلبه خوامخواری است.

بعد از کشف میکروب، مردم اروپا، سعی کردند هر غذایی را بپزند و هر چیزی که به غذا ارتباط دارند، بجوشانند، ولی در کمال تعجب حدود نصف مردم اروپا مردند. مخصوصاً افرادی که بیشتر به غذای پخته روی آورده بودند، زودتر مردند. عده زیادی مریض و علیل جسمی و روحی شدند. که در نتیجهٔ فرار از خوراکی‌های خام و پختن غذاها به وجود آمده بود.

خود پاستور (کاشف میکروب) در یک آزمایش علمی دید به حیواناتی که غذای پخته داده شد، مریض و رو به موت شدند ولی بعد از تغییر مجدد و دادن غذای خام، سریع بهبود یافتند.

روسن ژنه می‌گوید: یک غذای استرلیزه، یک غذای بی‌خاصیت است. مانند یک زمین مرده که حاصلخیز نیست. بنده(مولف) هم اضافه می‌کنم که ضرر هم دارد چون سلول مرده و مریض را وارد بدن می‌کند و عامل عفونت و بیماری می‌شود.

یکی از خام‌خواران می‌گفت: با خام‌خواری حتی جرم دندان‌هایم افتاد. ریشه اصلی مرض قند، مصرف زیاد گوشت است و اگر ویتأمین ث به بدن نرسد قند و نشاسته در بدن انبار شده و تبدیل به سم می‌شود.

بیماری قند، در اثر زیاد خوردن غذاهای خام و کاستن از غذاهای پخته درمان میشود. البته اینها مشتی از خروار است: هر چیزی را که می‌توان خام مصرف کرد، نپزید و خام میل نمایید. غذاهای خام، غذاهایی پر از سلول‌های زنده هستند. نان با خرما، انگور، فالودهٔ سیب، هندوانه، خربزه، سبزی، مربای خام (میوهٔ رنده شده)، سالاد و... یک وعدهٔ غذایی کامل و عامل سلامتی، نشاط و سرزندگی‌اند.

۳- تأثیر بزرگ درمانی خام‌خواری

کسانی که بیماری شدید مانند سرطان، قند، چربی، فشار، سکته‌ها و خلاصه افرادی که بیماری‌های خیلی شدید یا مجموعه‌ای از بیماری‌ها را دارند و از زندگی طبیعی خارج شده‌اند و داروهای شیمیایی زیادی مصرف می‌کنند و احتمال مداوا شدن در آن‌ها پایین است، می‌توانند از روش خام‌خواری استفاده کنند. چون خام‌خواری حتی می‌تواند سرطان و بسیاری از بیماری‌ها را درمان کند. (تا حد زیادی) ولی از آن جا که خامخواری عوارضی نیز دارد، برای افراد سالم توصیه نمی‌شود.

تعداد زیادی از کسانی که هیچ امیدی به بهبودی نداشتند در اثر خام‌خواری تا حد بسیار زیادی درمان شده‌اند.

نامه‌های بیمارانی که بیماری‌های بسیار سخت داشتند و با خام‌خواری، درمان سریع و تقریباً کامل و عجیب درمان شده اند، فراوان است. هر روز عدهٔ بیشتری از بیماران به خام‌خواری روی می‌آورند.

یکی از اصلی‌ترین عوامل کمبود ویتامین‌ها و آهن و... حرارت دادن غذاها است. حرارت دادن غذاها می‌تواند تا حدود ، اسید فولیک، مواد معدنی و آنزیم‌ها و... را از بین ببرسفید کردن آرد و برنج و... مقدار منیزیم، ویتامین E، اسید فولیک وروی را کاهش می‌دهد.

حرارت دادن، سبوس زدایی، اضافه کردن مواد شیمیایی و...، به تولید مواد سمی و خطرناک از جمله مواد سرطان‌زا کمک می‌کند.

چرا خام‌خواری در درمان بیماری‌های بزرگ و لاعلاج مانند سرطان و... معجزه می‌کند؟

از علل اصلی بیماری‌های ساده و پیچیده مانند: ضعف و سستی، بیماری اعصاب، قلب، سیستم ایمنی، مغز و سایر اعضا و سیستم‌ها، بی‌نشاطی، سستی‌ها و بیماری‌های سخت‌تر مانند چربی و قند و سرطان و... خوردن سلول‌ها و غذاهای مرده است و نخوردن یا کمتر خوردن غذاها و سلول‌های زنده است. اگر انسان غذای مردهٔ زیاد بخورد، همه احوالات، افکار، رفتار، جسم، روح، زندگی، خانواده، شغل و... حالتی شبیه به مردگان (یعنی سرد، بی‌روح و ضعیف) پیدا می‌کند و اگر انسان غذای زنده زیاد بخورد، همه موارد بالا، (جسم، روح و همه شؤون زندگی) حالت زنده، باطراوت، سالم، قوی و مطلوب پیدا می‌کند و بیماری‌های جسمی و روحی خیلی کمتر به سراغ ما خواهد آمد.

(این نکته خیلی مهم است. جدی بگیرید و حتماً در این باره تحقیق کنید.)

۴- سیرهٔ غذایی انبیاء(علیهم السلام) و ائمه(علیهم السلام)

آیا سیرهٔ غذایی انبیاء(علیهم السلام) و ائمه(علیهم السلام) بر خام‌خواری استوار بود؟ یا شبیه روش غذایی عموم مردم بود؟

ما در برنامه غذایی و توصیه‌های این بزرگان موارد زیادی می‌بینیم که بر خوردن غذاهای پخته توصیه نموده‌اند. انواع حلیم، گوشت‌ها، برنج، شیر، کباب و... بسیار توصیه شده است. از طرف دیگر بر مصرف خوارکی‌های خام، مانند انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، مغزها و... نیز توصیهٔ فراوان شده است.

ولی نکتهٔ مهم اینجا است که غذای ائمه(علیهم السلام) و انبیاء الهی(علیهم السلام)، غالباً ساده، (یک یا دو نوع)، بیشتر خام، طبیعی و غیر ترکیبی بوده است. مثلاً در روایات هست که امام علی(علیه السلام) شیر یا نمک و نان می‌خوردند. امام رضا(علیه السلام) خیلی به سبزی سر سفره تأکید داشتند. ظاهراً سر سفره‌ای که سبزی نبود نمی‌نشستند؛ پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) خرما و زیتون می‌خوردند. شواهد زیادی را درباره غلبه خام‌خواری آن‌ها به غذای پخته می‌توان پیدا کرد.

آنچه مسلم است این است که این شیوهٔ غذایی فعلی بشر که بیشتر وعده‌ها غذای ترکیبی و پخته می‌خورد و گاهی صبحانه نیز غذای پخته و مرده می‌خورد کاملاً غلط و مردود است. باید بر میزان غذاهای خام در وعده‌ها اضافه کرد. ولی این‌که مانند خام‌خواران، فقط غذای خام مصرف کنید نادرست است. خام‌خواری محض، فقط برای درمان بیماری‌های سخت زیر نظر متخصص توصیه

می‌شود.

مثلاً می‌توان نان، پنیر، گردو و سبزی یا نان و خربزه یا نان و ماست، عسل یا انواع مرباهای خام مانند سیب، هویج، به (رنده کنید و به آن عسل یا شیرهٔ انگور اضافه کنید)، انواع سالادها با روغن زیتون (بدون سس و مواد غیر طبیعی)، مغزها، کشمش و انواع جوانه‌ها، انواع خشکبار بدون گوگرد و طبیعی، انواع میوه‌ها، انواع سبزی‌ها، خرما، عسل، کشمش و سایر غذاهای خام را با هم و به شکل‌های مختلف ترکیب کنید و با نان میل نمایید.

مثلاً انواع مغزها، کشمش‌ها، عسل، خرما، روغن زیتون، آرد جوانه نخود، آرد سنجد، آرد جوانه عدس، آرد جوانه ماش وسایر حبوبات وبرخی خوراکی‌های پر فایده مانند: آرد هلیله؛ سیاه‌دانه و خاکشیر و... (در حد خیلی کم) با هم مخلوط نمایید و به عنوان حلوا با نان میل نمایید. می‌توانید در هفته چند وعده این غذاها را با کمی ماست یا کمی خرما و نان به عنوان یک وعدهٔ غذایی کامل میل نمایید.

از نبی اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) آمده که در خوراک گرم(حرارت دیده) برکت اندک است و در خوراک سرد بیشتر است. کاستن از حجم غذای پخته (مخصوصاً گوشت‌ها) و اضافه کردن غذای خام (سبزیجات و میوه‌جات)، مورد تأیید دین اسلام، مسیحیت، یهود، زردتشت، اهل ریاضت، عرفا، صوفیه، هندوها و بودایی‌ها و... بوده و هست حتی علم و دانشمندان مانند ابوعلی سینا و دانشمندان طراز اول دیگر جهان نیز این شیوه را تأیید می‌کنند بهتر است از طریق اینترنت و منابع دیگر در این باره تحقیق نمایید.

مثلاً ابوعلی سینا در کتاب‌های خودش از مضرات گوشت بارها صحبت نموده و مرید گیاه خواران بوده و انسان را از خوردن گوشت زیاد برحذر داشته است.

دانشمندان می‌گویند ساختمان بدن انسان به گیاه خواران شباهت زیادتری دارد چون رودهٔ گوشت خواران کوتاه است تا گوشت سریع از بدن خارج شود ولی رودهٔ انسان طولانی است و موجب گندیدن و عفونی شدن گوشت در روده می‌شود.

امام علی(علیه اسلام) می‌فرمایند: «معدهٔ خود را گورستان حیوانات نکنید». در روایات آمده: که تا چهل

روز می‌توانید گوشت نخورید و زیاد خوردن گوشت و دو بار گوشت خوردن در یک روز، مکروه است.

روزهٔ مسیحیان نیز با ترک مصرف گوشت انجام می‌شود. پس می‌بینید که این مطلب ریشهٔ الهی و دینی دارد. صفات حیوانات با گوشت به ما منتقل می‌شود.

از نبی اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) روایت شده: «تا می توانید سبزی بخورید. سفره‌هایتان را با سبزی بیارائید که شیاطین را دور می کند».

دانشمندان و محققان می گویند: کارگران اهرام مصر، پیاز، تره و سیر می‌خوردند. افلاطون غلات و میوه (به خصوص انجیر) می‌خورد. ۳۰۰ میلیون از هندی‌ها (تا چند سال پیش) گیاه‌خوارند. چینی‌ها بیشتر غلات، برنج، سبزی و ماهی می‌خورند. ژاپنی‌ها با وجود پیشرفت اقتصادی، از شیوهٔ غذایی اروپا و آمریکا تقلید نمی کنند؛ بلکه بیشتر، محصولات کشاورزی و جلبک (خیلی خیلی مفید) می‌خورند. شیوهٔ غذایی اروپا که در واقع یک توطئه تمام عیار یهودی و ماسونی است، بسیار بسیار غلط و خطرناک، آلوده، بیماری‌زا و از بین برندهٔ سلامت روح، روان و جسم است. ما ایرانی‌ها از این شیوه تقلید می کنیم، که در آن گوشت، روغن، ترشیجات، نان، چای، قند، برنج، نمک، آب، شیرینی‌جات، ظروف غذا، نحوه پخت و پز، میزان و نحوه خوردن غذا، نحوه ترکیب غذا و.. همه آلوده شده و تغییر یافته است. به طوری که عمر مفید افراد را به حدود یک پنجم یعنی حدود ۲۰ سال رسانده و تقریباً همه را (کوچک و بزرگ) بیمار نموده است. به طوری که بدن‌ها و اعصاب، توان کار، اصلاح و موفقیت ندارند. روان و ارواح به شدت تخریب، پریشان و بیمار شده است.

ائمه هدی(علیهم اسلام) که الگوی ما هستند، به دلیل سلامت روان، روح، اعصاب و جسم، سخت‌ترین آزارهای روحی، روانی و جسمی، مانند: زندان، کارهای سنگین، جنگ‌ها و... را به بهترین شکل تحمل می کردند. در عین حال ذره‌ای خطا، اشتباه و گناه نداشتند. یکی از علل اصلی آن، این بوده که حتی قبل از انعقاد نطفه پاک این انوار مقدس و تا آخرین لحظهٔ مرگ، عادات غذایی را که پروردگار متعال فرموده عمل می کردند.

ولی بدبختانه ما به جای تقلید از ایشان، از یهود و کفار که به صراحت قرآن مجید، شدیدترین

دشمنان اسلام هستند تقلید می کنیم. خوردن غذای طیب وغیر کارخانه ای، به اندازه و بیشتر به صورت خام،سبزی، میوه و خوردن گوشت کمتر، از سیرهٔ غذایی ائمه هدی(علیهم اسلام) بوده است.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) فرموده: شیطان همراهان خود را ندا می‌دهد و آنان را بر خوردن گوشت و مسکرات دعوت می کند و می گوید: من گوشت و مسکر را در کانون فساد و شرورها یافته‌ام».

در روایتی دیگر داریم: «آن کس که میوهٔ تنها را تناول کند، زیانی نخواهد دید. از بهترین طعام‌ها نان و بهترین میوه‌ها انگور است».

در روایتی دیگر شیوهٔ غذایی فعلی انسانِ دورهٔ ماشین نهی شده و آمده که از خوردن غذاهای گوناگون بر یک سفره بپرهیزید، زیرا این نوع خوراک نامبارک است.

اعراب بادیه نشین با خوردن خرما و شیر شتر و گوسفند، از سالم‌ترین، قوی‌ترین و مقاوم‌ترین افراد بشر بوده اند. کارگران کشتی در مصر که کاری بسیار سخت داشتند، بیشتر پیاز، خربزه، باقلا، عدس، خرما و ذرت می‌خوردند. روستاییان روس، غالباً نان، سبزی و شیر میل می کردند. چاپارهای بومی مکزیک، غالباً ذرت می‌خوردند. انکاها (بومیان شیلی و پرو) که لشکر اسپانیول را شکست دادند؛ تنها میوه، نان و سبزی می‌خوردند. آنان مردمانی بسیار زیبا، خوش‌اندام، خوش‌اخلاق و با عادات نرم و مهربان بودند. به طوری که زنان آنان تا ۶۰ سالگی، جوانی خود را حفظ می کردند.

بعضی از مردان مسیحی نیز با وجود کار خیلی سخت و زراعت، خیلی سالم، خوش بنیه و دارای عمر دراز بودند. به خاطر آن‌که فقط گیاه‌خوار بودند. در ایران و افغانستان قدیم نیز تقریباً همین شیوه جاری بوده و غلبه داشته است.[۵۱] انسان اروپایی، آمریکایی و شهری با پیروی از توطئه غذایی ماسون-ها پست و مریض شده است.

دکتر والتر هدون می گوید: ۲۵ سال است گیاه‌خوارم و آن‌را یک کمک خیلی بزرگ در بهبودی ناخوشی‌ها یافتم و حقیقتاً در بسیاری از مواقع آن را کافی دیدم که بدون دارو معالجه می‌نماید. برخی خویشاوندان من از ۶۰ سالگی شروع کردند و برخی ۹۰ سال دارند و کاملاً سالمند. امروز

۵۱. طب الکبیر.

بسیاری از قهرمانان گیاه‌خوار شده‌اند. (اقرارهای گیاه‌خواران بسیار زیاد و موجود است) الان در همه جای دنیا گیاه‌خواری در حال توسعه و فراگیرتر شدن است.

مکیدن آب، شکل و خصوصیات معده و روده و خصوصیات اخلاقی و روانی انسان بیشتر به گیاه خواران و میوه‌خواران شبیه است.

فواید گیاه‌خواری و میوه‌خواری بسیار بسیار زیاد و برای همه اعضاء، سیستم‌ها، بیماری‌ها، جسم، روح و روان و همه شؤون زندگی دنیا و آخرت ما مفید است. تقویت همه قوای مثبت مانند: عقل، اراده، نشاط، پاکی، معنویت و کاهش همه قوای حیوانی مانند: شهوات، غضب، وهم و صفات درندگان مانند: پرخاش، ظلم، جنایت، قتل و صفات رذیله، از آثار خام‌خواری است.

تقریباً (به جز چند مورد) برای همه بیماری‌ها مانند: سرطان، قند، نقرس، بیماری‌های قلبی، کبدی، کلیوی، مغزی، اعصاب، سیستم ایمنی، یبوست و مشکلات خونی، کاملاً مفید و مؤثر است. جوانی، طول عمر، سلامت روح و روان، از بارزترین فواید گیاه‌خواری است. خلاصه هرچه درباره حسن غلبهٔ مصرف گیاهان بگوییم کم گفته‌ایم. ولی باز هم تکرار می‌کنیم که برای عموم، ترک مطلق غذای پخته و گوشت، مضر و مردود است. ولی، غلبهٔ غذا و خوراک خام، سبزی و میوه بر خوراک پخته و گوشت مطلوب است. اما بیماران مخصوصاً بیماریهای سخت توصیه می شود مدتی خام خواری مطلق بکنند تا بیماری آنها درمان شود.

۵- هشدار

از آن‌جایی که گیاه‌خواری مطلق، خلاف روایات و سیرهٔ معصومین(علیهم اسلام) و اولیاء دین و آموزه‌های اسلام است، افراد سالم نباید به طور مطلق و همیشگی گیاه‌خوار شوند. احتمالاً این شیوه نیز یکی از توطئه‌های یهود و ماسون‌ها برای سلطه بر جهان است. زیرا ترک مطلق گوشت موجب سلب برخی صفات مانند: شجاعت، روح مقاومت و ظلم ستیزی حتی ضعف جسمی و روحی می‌شود. ازاین‌رو برای عموم، دو بار گوشت خوردن در هفته مفید است. ولی هر چیزی را که می‌توان خام مصرف کرد، نپزید و خام میل نمایید. در صورت امکان، در شبانه روز بیش از یک وعده غذای پخته نخورید. ولی لازمهٔ مصرف زیادتر غذای خام، جویدن زیاد است؛ چون هضم و جذب غذای

خام سخت‌تر است و به معده فشار می‌آید. می‌توانید از کمک کننده‌های هضم غذا نیز استفاده نمایید. ولی یک دورهٔ پانزده الی سی روزه خام‌خواری مطلق، برای پاکسازی بدن از عفونت و سلول‌های مرده، ضعیف و عوامل بیماری‌ها، بسیار مفید است و توصیه می‌شود.

۶- حتماً این بند را بخوانید، مخصوصاً بیماران

یک مؤسسهٔ بهداشتی در آلمان که فقط بیماران لاعلاج را می‌پذیرد، در بسیاری از موارد تا ۹۰ درصد، بیماران را درمان می‌کند. در این مؤسسه به هیچ وجه از دارو استفاده نمی‌شود؛ اصلی‌ترین برنامه آن‌ها بر خام‌خواری و پرهیز از غذا، مواد غیرطبیعی و شیمیایی است. تقریباً فقط میوه، سبزی و نان سیاه به بیماران می‌دهند. مثلاً به برخی فقط روزانه ۱۵۰ عدد فندق می‌دهند. پرهیز کامل از گوشت نیز جزء برنامه آن‌ها می‌باشد. بیماری‌های قلبی، کبدی، کلیوی، یرقان، استسقاء، فشارخون، مرض قند، حتی سرطان را هم به راحتی درمان می‌کنند. سرطان را با پرهیز از گوشت و تنقلات غذایی، خوراندن فندق، جو و سرکه که دارای مقدار زیادی مس گیاهی است درمان می‌کنند.[۵۲]

درآلمان کلینیک درمانی وجود دارد که فقط باسیاهدانه درمان میکنند.

در روایات داریم که میوه نوبر، درمان و شفا است. همان طور که گوشت و غذای پخته سریع می‌گندد و حتماً باید در یخچال بماند، در بدن ما نیز ممکن است بگندد عفونت تولید کند چون بدن با سیستم‌های مختلف، مواد عفونی را دفع می‌کند و ما متوجه این عفونت و آثار آن نمی‌شویم. ولی اگر زیاده از حد غذای پخته بخوریم، عفونت تشدید شده و در بافت‌های انباشته می‌شود که این امر، موجب بیماری، کسالت، تنبلی و بی‌نشاطی می‌شود.

۷- مژده به بیماران لاعلاج یا صعب العلاج

تجربیات و گزارشات خود بیماران بسیار امیدبخش و تعجب‌آور است. موارد زیادی گزارش شده حتی سرطان، قند، چربی، بیماری‌های عفونی شدید، بیمارانی که مرده متحرک بودند، بیماران لاعلاج، فلج و... با این روش، تا حد بسیار زیادی درمان شده‌اند. حتماً این نوع بیماران به متخصصین

۵۲. کتاب طب الکبیر، صفحه ۹۱ و ۹۲.

مربوط مراجعه کنند و از طریق اینترنت و کتاب‌های طبی در این زمینه تحقیق کنند تا روش‌های عملی خام‌خواری را یاد بگیرند.

۸- نامه‌هایی از بیماران شفا یافته

آقای کلوزیان که زخم معده با خونریزی شدید داشت و همسرش بیماری قارچ داشت و همه ناخن-هایش ریخته بود و خوب شدنی نبود، با چهار ماه خام‌خواری، ناخن‌ها رویید و سرفه مزمن درمان شد. او دخترش را بدون قطره‌ای خونریزی به دنیا آورد. چون در دوره حاملگی خام‌خواری کرده بود.

خانم دکتری که فلج بود و قادر به حرکت نبود، بعد از حدود یک سال خام‌خواری، اعضا حرکت کرد و الان با چوب زیر بغل راه می‌رود.

بیماری دیگر می‌گوید: گاستریت اثنی عشر داشتم و سرگیجه، دل‌درد، سردرد، بیحالی، ناتوانی شدید، درد کمر و کتف‌ها و یبوست شدید داشتم، بعد از چندین دوره مراجعه و بستری شدن و انواع آزمایشات و عکس‌ها و داروها (نزدیک ۱۰۰ مورد) و رنج‌های خیلی شدید، از درمان ناامید شدم. در طول دورهٔ درمان که داروهای شیمیایی می‌خوردم ترشی معده، ناراحتی‌های کبدی، کلیوی و ادرار، فشارخون، تپش قلب، چشم درد، ضعف شدید، قلب درد، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، بوی دهان و چندین بیماری دیگر که قابل توصیف نیست نیز به بیماری‌هایم اضافه شد.

به ناچار، رو به خام‌خواری آوردم؛ بعد از بیست روز خام‌خواری، نشانه‌های بهبود آشکار شد تا حدود یک سال بهبودی بیشتر می‌شد. ولی هر چند مدت یک بار، عوارضی آشکار می‌شد ولی خام‌خواری را ادامه دادم. اکنون بعد از ۲۱ ماه خام‌خواری، شکر خدا همه ناراحتی‌هایم بر طرف شده‌اند. مواردی مانند این بسیار است.

البته هر یک از این موارد با آدرس‌ها و توضیحات دقیق و تفصیلی آمده است که بنده خلاصه کردم. به کتاب های خامخواری مراجعه نمایید.این‌که اصل خامخواری برای بیماری‌های شدید و این‌که باید غذای خام را در غذاهایمان زیاد کنیم، بسیار بسیار مفید و صحیح است. توجه نمایید که خام-خواری درمانی، روش‌های خاصی دارد.

چند داروی جامع ودرمان مشترک در این کتاب وجلد اول از مجموعه بیست جلدی نسخه های معصومین وبزرگان آورده شده که برای درمان بیماری‌های خاص از آن‌ها استفاده کنید.وبعد از رفع ریشه های بیماریها،به نسخه مخصوص خود بیماری عمل نمایید.

بخش هشتم: خوراکی های مفیدومضربرهمه بیماری ها

۱-بسیار نوشیدن مایعات = دومین عامل بیماری بعد از سردیها

امام صادق (علیه السلام):آب بسیار منوش ؛ چرا که سرچشمه هر دردی است .[۵۳]

امام صادق (علیه السلام):اگر مردم کمتر آب می نوشیدند، بدن هایشان به سامان بود.[۵۴]

امام صادق (علیه السلام):هر کس کمتر آب می نوشد، تندرست است .[۵۵]

امام صادق (علیه السلام):کمتر آب بنوش ؛ چرا که هر دردی را به سوی خود می کشد. از درمان نیز تا هنگامی که بدنت تحمل درد را دارد، بپرهیز.[۵۶]

۲- کم خوری

برخی موضوعات عمدا تکرار شده است.عموم مردم باید حدود نصف حجم غذای خود را کم کنند یعنی دو برابر نیاز میخورند.با اینکه اکثر مردم از گرانی وکمبود شکایت میکنند ولی واقعیت این است که مردم آخر الزمان بیشتر از پرخوری مریض میشوند تا از کم خوری.برخی میگویند رعایت توصیه های طبی هزینه ها را افزایش میدهد ولی اگر از طب اسلامی همین یک مورد(کم خوری) را عمل کنیم هزینه ها در کل کاهش می یابد.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):مادر همه داروها، کم خوری است .[۵۷]

امام علی (علیه السلام):هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است.[۵۸]

---

۵۳ الکافی ج۶ ص۳۸۲

۵۴ المحاسن ج۲ ص ۳۹۷

۵۵ المحسن ج۲ ص۳۹۸

۵۶ الکافی ج۶ ص۳۸۲

۵۷ المواعظ العدیده ص۲۱۳

۵۸ غررالحکم ح۸۴۰۹

امام علی (علیه السلام):سلامت تن ، از کمی غذا و کمی آب است.[۵۹]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس ، از این خرسند می شود که خویش را از ابلیس برهاند، باید گوشت و چربی خود را با کم خوری ، آب کند؛ چرا که از کم خوری ، حضور فرشتگان و فراوان اندیشیدن در آنچه نزد خداوند (عزوجل) است ، حاصل می آید.[۶۰]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):با کمی خوراک و نوشیدن، با نفس خویش جهاد کنید تا فرشتگان بر شما سایه بگسترند و شیطان از شما بگریزد.[۶۱]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس خوراکش اندک باشد، تنش سلامت و دلش صفا می یابد؛ و هر کس خوراکش فراوان باشد، تنش بیمار و دلش سخت میگردد.[۶۲]

" اقلل طعاما تقلل سقاما ": یعنی کم بخور تا کمتر بیمار شوی.[۶۳]

"من قل طعامه قلت الامه": یعنی کسی که کم خوراک باشد ، بیماریهای او نیز اندک خواهد بود[۶۴]

و علی (ع) فرموده اند: "صحه الجسم من قله الطعام و قله الماء ": یعنی سلامتی بدن از کم خوردن غذا و کم نوشیدن آب است.[۶۵]

۳- سنگین خواری

امام صادق (علیه السلام):هر دردی از بدگواری (سنگین خواری) است ، مگر تب ، که به خودی خود به بدن در می آید.[۶۶]

---

۵۹ تحف العقول ص ۱۷۲

۶۰ الفردوس ج۳ ص ۵۳۶

۶۱ تنبیه الخواطر ج۲ ص۱۲۲

۶۲ تنبیه الخواطر ج۲ ص۲۲۹

۶۳ غررالحکم ح ۲۳۳۶

۶۴ غررالحکم ح ۸۴۰۹

۶۵ تحف العقول ص ۱۷۲

۶۶ الکافی ج۶ ص۲۶۹

امام علی (علیه السلام):ای کمیل ! مبادا معده ات را از خوراک ، سنگین کنی . در آن ، جایی برای آب و جایی برای باد واگذار و هنگامی که هنوز به خوردن اشتها داری ، از غذا خوردن دست بکش ، که اگر چنین کنی ، غذا را گوارا خواهی یافت ؛ چه ، تندرستی ، از کم خوردن و کم آشامیدن است.[۶۷]

۴- حرام دارو نیست، عامل بیماری است

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) درباره شراب پرسید. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم)، او را از این کار نهی کرد، یا ساختن آن را ناخوشایند داشت . وی گفت : من آن را تنها به عنوان دارو می سازم .فرمود: "این ، دارو نیست ؛ خود، بیماری است".[۶۸]

۵- مصرف حرام در ناچاری لازم است

به امام صادق (علیه السلام) گفتم : فدایت شوم ! مرا آگاه ساز که چرا خداوند، شراب، مردار، خون و گوشت خوک را حرام ساخته است ؟

فرمود: خداوند – سبحانه و تعالی – نه از سر علاقه اش به آنچه بر مردم حرام کرده ، و نه از سر بی رغبتی به آنچه بر آنان حلال ساخته ، این چیزها را بر بندگان خویش حرام گردانده و جز آنها را حلال دانسته است ؛ بلکه او آفریدگان را آفرید و به آنچه تن آنان، بدان برپاست و به کارشان می آید، آگاهی داشت و همین چیزها را از سر لطف و برای مصلحت بندگان خویش ، بر آنان حلال و مباح کرد و (از سویی) از آنچه هم به ایشان زیان می رساند، آگاه بوده و آنان را از آن کارها نهی فرمود و آنها را بر ایشان حرام گرداند. سپس همین محرمات را برای هر فرد، ناچار و به هنگامی که تن وی جز به آنها بر پا نمی شود، مباح و حلال قرار داد و البته

او را بدین نیز امر فرمود که از آن ، به قدر نیاز بردارد، نه بیش آن.[۶۹]

۶۷ تحف العقول ص ۱۷۲

۶۸ صحیح مسلم ج۳ ص۱۵۷۳

۶۹ کافی ج۶ ص۲۴۲

انا وجدنا کل ما أحل الله – تبارک وتعالی – ففیه صلاح العباد وبقاؤهم ، ولهم الیه الحاجة التی لا یستغنون عنها، ووجدنا المحرم من الاءشیاء لا حاجة بالعباد الیه و وجدناه مفسدا داعیا للفناء والهلاک .

ما می بینیم هر آنچه که خداوند – تبارک و تعالی – حلال کرده ، در آن ، صلاح و بقای بندگان است و بدان نیازی گریز ناپذیر دارند، و می بینیم همه آنچه که حرام شده است ، بندگان ، بدان نیازی ندارند و می بینیم که همه ، موجب تباهی و زمینه نابودی اند[۷۰]

۶- سنا

امام صادق (علیه السلام):اگر مردم می دانستند گیاه سنا چه خواصی دارد، ارزش هر مثقال آن را به اندازه دو مثقال طلا می رساندند. هان! بدانید که این گیاه، مایه ایمنی یافتن از بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه است. باید آن را با کشمش سرخ و بدون هسته، همراه با مقداری برابر از هلیله کابلی، زرد و سیاه، و به صورت ناشتا، به اندازه سه درهم، مصرف کرد و هنگامی که به بستر خواب می روی نیز، همین اندازه مصرف کن، که این، مهتر همه داروهاست.

پیامبر خدا (ص) فرمود:با سنا درمان کنید ،که اگر بنا بود چیزی مرگ را برگرداند ،سنا بود که آن را دفع می کرد.[۷۱]

۷- سیب

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):چهار چیز، عمر را می افزاید:... وخوردن سیب در سحرگاهان وآورده اند:چهار چیز است که عمر را می افزاید: خوردن سیب در آغاز روز، ازدواج کردن با دوشیزگان، خوابیدن بر بستر نرم و غسل در آب.... و در برخی نسخه ها آمده غسل با آب گرم.[۷۲]

۷۰ علل الشرائع ص ۵۹۲

۷۱ قرب الاسناد ص ۱۱۰

۷۲ المواعظ العدیده ص ۲۱۱

امام کاظم (علیه السلام):سه چیز است که هیچ زیانی ندارد: انگور رازقی ، نیشکر و سیب لبنانی. [۷۳]
امام صادق (ع) فرمود: اگر مردم می دانستند سیب چیست بیمارانشان را جز با سیب درمان نمی کردند.[۷۴]

۸- نیشکر و شکر طبیعی

امام کاظم (علیه السلام):نیشکر، انسدادها را می گشاید و هیچ بیماری و عارضه ای در آن نیست .[۷۵]
امام کاظم (علیه السلام):سه چیز است که هیچ زیانی ندارد: انگور رازقی ، نیشکر و سیب لبنانی. [۷۶]
نزد امام صادق (علیه السلام) از درد، اظهار ناراحتی کردم .
به من فرمود: چون به بستر رفتی ، دو شکر پاره بخور.
این کار را انجام دادم و بهبود یافتم .[۷۷]
امام باقر (علیه السلام):خطاب به زراره -:ای زراره ! دریغ از تو! چه قدر مردم از ارزش شکر طبرزد، بی خبرند، در حالی که برای هفتاد بیماری ، سودمند است و بلغم را کاملا فرو می خورد و ریشه کن می سازد.[۷۸]
امام کاظم (علیه السلام):هر کس در هنگام خفتن ، دو شکر پاره بردارد، برای او در برابر هر دردی، مگر درد مرگ درمان است .[۷۹]

۷۳ الخصال ص۱۴۴ ح۱۶۹ المحاسن ج۲ ص۳۳۶ ح ۲۱۵۳ مکارم الاخلاق ج۱ ص۳۶۳ ح ۱۱۹۰
۷۴ طب الائمه ص۱۳۵
۷۵ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۶۳ ح ۱۱۹۱
۷۶ الخصال ص۱۴۴ ح۱۶۹ المحاسن ج۲ ص۳۳۶ ح ۲۱۵۳ مکارم الاخلاق ج۱ ص۳۶۳ ح ۱۱۹۰
۷۷ الکافی ج۶ ص۳۳۳
۷۸ طب الائمه ص ۶۷
۷۹ مکارم الاخلاق ج۱ ص۳۶۳ ح۱۱۸۷

۹- اولویت خرما بر شکر

امیرامؤمنین(ع) فرموده اند: راه شکر خواران را نپیمایید و خرما بخورید که شفای درد، در آن نهفته است.

۱۰- آلوی سیاه

زیاد قندی می گوید: خدمت امام کاظم(ع) رسیدم. پیش روی ایشان ظرف آبی قرار داشت و درون آن آلوی سیاه نوبر بود. ایشان فرمودند: تب کرده ام و آلوی تازه حرارت را فروکش و صفرا را آرام می کند و گونه ی خشک آن، خون را تسکین و بیماریهای شدید و کشنده را ریشه کن می سازد.[۸۰]

۱۱- مویز

رسول خدا(ص) فرموده اند: مویز را هرگز فراموش مکنید که زهره را برطرف می کند و بلغم را می زداید، اعصاب را تقویت می کند و خستگی و کوفتگی را می زداید، اخلاق را نیکو می سازد و روان را آرام و اندوه را دور می گرداند.[۸۱]

وآورده اند: ناشتا خوردن مویز [بدون هسته]همه بیماریها جز مرگ را دفع می کند.[۸۲]

امیرالمؤمنین(ع) فرموده اند: هرکس روز خود را با بیست و یک دانه مویز سرخ آغاز کند، به هیچ بیماری جز بیماری مرگ مبتلا نشود.[۸۳]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: ((به نام خدا بخورید. مویز، چه نیکو خوراکی است ، پی را استحکام می بخشد، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بلغم را می برد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.[۸۴]

---

۸۰ کافی: ج ۶، ص ۳۵۹

۸۱ خصال: ۳۴۴

۸۲ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۷۴.

۸۳ کافی: ج ۶، ص ۳۵۱

۸۴ الاختصاص ص۱۲۴

۱۲- میوه نوبر

رسول خدا (ص)فرموده اند:حتما میوه نو بر بخورید که مایه سلامتی بدن وزدودن اندوه است ومحصولهای آخر را رها کنیدکه مایه بیماری بدن است.[۸۵]

۱۳- کشمش سرخ

در روایتهای فراوانی آمده بود:هر کس صبح را با خوردن بیست ویک دانه کشمش سرخ آغاز کند جز به بیماری مرگ دچار نشود.[۸۶]

۱۴- جو

امام صادق (علیه السلام):اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می دید، آن را خوراک پیامبران قرار نمی داد.[۸۷]

۱۵- برتری نان جو بر گندم

امام رضا (علیه السلام):برتری نان جو بر گندم ، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است. هیچ پیامبری نیست که برای خورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواسته باشد و هیچ درونی نیست که جو بدان در آمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد. آن ، خوراک پیامبران و غذای نیکان است . خداوند متعال ، جز این را نخواسته است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد.[۸۸]

۱۶- آب باران تگرگ

امیرالمؤمنین(ع) فرموده اند: از آب باران بنوشید که بدن را پاک و دردها را دفع می کند. خداوند متعال فرموده است وینزل علیکم من السماء ماء لیطهرکم به و یذهب عنکم رجز الشیطان ولیربط علی

۸۵ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۹۶.

۸۶ کافی:ج۶،ص۳۵۱.

۸۷ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۳۴

۸۸ الکافی ج ۶ ص ۳۰۴

قلوبکم ویثبت به الاقدام ...۸۹ امام صادق(ع) فرموده اند: تگرگ نباید خورده شود. زیرا خداوند فرموده است:یصیب به من یشاء.[۹۰]

فرموده اند:آب باران را بنوشید که مایه پاکی بدن وجلوگیری از بیماریها است.[۹۱]

۱۷- آب زمزم وفرات وآب ناودان کعبه

و آورده اند که آب فرات وآب ناودان کعبه وآب زمزم مایه شفا وتندرستی است.[۹۲]

آورده اند: هرکس از آب زمزم بنوشد شفا یافته وبیماری از وی رخت بربندد.[۹۳]

امام صادق (ع) فرموده اند:آب زمزم شفای همه دردها است.[۹۴]

وفرموده اند: آب زمزم برای هر بیماری که مصرف شود ، شفا بخش است.[۹۵]

وفرموده اند:آب زمزم شفای هر درد ومایه ایمنی از هر هراسی است.[۹۶]

۱۸- آب گرم(تجربه ای شگفت آور)

فرموده اند: آب گرم برای همه چیز مفید است وبرای هیچ چیز زیان آور نیست.[۹۷]

امام صادق (ع) فرمود: دو چیز نامناسب که به هر درون نامناسب در نمی آیند مگر آنکه آن را به درستی در می آورند، انار و آب نیم گرم و..[۹۸]

استاد خیر اندیش از زبان دوست پزشکش که در اروپا چند بیمارستان دارد وپر فسور است میگوید:ما درآفریقا بیماران با این نسخه درمان میکنیم که (آبگرم بخور وبدو) همین. ولی در اروپا که مردمش

۸۹ کافی: ج ۶، ص ۳۸۷

۹۰ کافی: ج ۶، ص ۳۸۸

۹۱ تحف العقول: ص۱۲۴.

۹۲ بحارالانوار:ج۹۹،ص۲۴۲.

۹۳ من لا یحضره الفقیه:ج۲،ص۲۰۸.

۹۴ بحارالانوار:ج۶۶ریالص۴۴۸.

۹۵ من لا یحضره الفقیه:ج۲،ص۲۰۸.

۹۶ بحارالانوار:ج۶۶،ص ۴۵۰.

۹۷ بحارالانوار:ج۶۶،ص۴۵۱.

۹۸ الکافی ج۶ ص۳۱۴

سالی یک ماه سهمیه بیمه بستری در بیمارستان دارند و هر روز بیماریها بیشتر میشود.حتما باید بدوید که عرق کنید.تا عوامل بیماری از پوست خارج شود.

بیایید به تنها مرجع علم واخلاق دنیا یعنی پیامبر(ص) واهل بیتش برگردیم ودنباله روی از یهود ودشمنان اهل بیت را رها کنیم. از این نمونه ها فراون است. امام باقر(ع) میفرماید: من طبیب طبیبان هستم.

اهل بیت (ع) خزینه های علم هستند.ای مومن صحبت از علم اهل بیت است حتی خواص مومنین هم دنبال احیای علم اهل بیت نیستند انگار همه باور کرده ایم که علم را باید از دشمنان دین بگیریم واخلاق را از دین.اگر ۱- هر دانشجو ودانشمند مومن چند سال روی فواید وکاربردهای یک روایت تحقیق وتمرکز کند و۲-یک مشکل وسوال ریز را از منابع اسلامی جواب دهد و۳- مراکزی این تحقیقات را ساماندهی ورهبری وتقسیم کار کند جهانیان باید زبان فارسی یاد بگیرند تا بیایند وشاگردی اهل بیت را بکنند ولی مسوولین ودانشگاهیان حتی روایات را یک آزمایش هم نمیکنند تا نتایج را ثبت ومنتشر کنند.

فقط روایات طبی میتوانند میلیونها ! بله میلیونها تحقیق وکشف علمی معتبر جهانی باشند مسولین واساتید غرب زده پرورش یافته در دامن دانشگاههای با سیستم یهودی را رها کنیم و معطل آنها نشویم شما ای برادر وخواهر مومن وارد این میدان شوید که با کسب گوشه ای از علم اهل بیت (حتی با سواد در حد خواندن ونوشتن) از پرفسورهای علوم غربی یهودی ،عالمتر خواهی شد.یقین کنیم که قدرت این کار را داریم.

۱۹- طریفل اصغر

امام صادق(ع) فرموده اند: اینگونه شنیده ام که حضرت موسی از بلغم به خداوند شکایت کردوخداوند به وی وحی نمود که به یک اندازه از هلیله وبلیله واملج تهیه وبا عسل مخلوط کن وبخور.سپس حضرت فرمودند:این را طریفل اصغر می نامندکه شفای همه بیماری ها جز مرگ در آن نهفته است.[۹۹]

۹۹ رجوع کنید به کافی:ج۸،ص۱۹۳.

۲۰- سیاهدانه

فرموده است: سیاه دانه ای را که در نمک خود قرار می دهید، شفای همه بیماریها جز مرگ است.[۱۰۰] کسی به امام صادق (ع) عرض کرد مولای من، به دل درد وقرقر شکم دچار شده ام. حضرت به وی فرمودند: چرا از سیاه دانه استفاد نمی کنی که شفای همه بیماریها جز مرگ در آن نهفته است.[۱۰۱]

۲۱- داروی جامع

[عبدالله وحسین دو فرزند بسطام] می گویند:احمدبن رباع پزشک ، این دارو را برای ما گفت وما نوشتیم ویادآور شده آن را بر امام عرضه داشته وایشان آن را پسندیده وفرموده اند:« این دارو به اذن خداوند از زهره سودا وصفرا وبلغم ومعده درد واستفراغ وتب وبرسام وترک خوردن دستها وپاها وبند آمدن ادرار وزحیر ودل درد ودرد کبد وداغی سر، مفید است وشایسته است که از خرما وماهی وسرکه وسبزی پرهیز شود وباید غذای کسی که آن را می نوشد آمیزه آش زیرباج با روغن گل باشد.این دارو را باید سه روز و هر روز دو مثقال بنوشد». من یک مثقال می گفتم و ایشان فرمودند دو مثقال و یادآور شدند که این ، داروی برخی از

پیامبران بوده است:

یک رطل خیارچنبر تمیز را به مدت یک شبانه روز در یک رطل آب ریخته، سپس صاف کرده وعصاره ان را گرفته وتفاله آن را دور ریخته ویک رطل عسل ویک رطل افشرج به و چهل مثقال روغن کنجد را به آن اضافه وحرارت ملایم داده تا سفت وغلیظ[۱۰۲] شود.سپس از روی آتش برداشته وباید صبر کرد تا سرد شود هرگاه سرد شد، فلفل وفلفل سبز ودر نسخه دیگری قرفهٔ القرافل و قاقلهٔ و زنجفیل ودارچین ونارگیل، سه مثقال از هر کدام را کوبیده ونرم کرده وپس از صاف کردن[۱۰۳] به

۱۰۰ مسند احمد: ج۵،ص۳۵۱.

۱۰۱ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۲۷.

۱۰۲ در کتاب آمده :(حتی یسخن) ولی صحیح آن (حتی یثخن) است.

۱۰۳ در کتاب آمده : (کمون منخول) ولی صحیح آن (مدقوق منخول) است.

آن اضافه می کنیم و آن را به هم می آمیزی ودر سبویی سبز رنگ یا در ظرف مخصوص داروقرار داده ودو مثقال آن را ناشتا خورده که به اذن خداوند برای آنچه که ذکر شده سودمند خواهد بود.[۱۰۴]

۲۲- خربزه قبل از غذا

رسول خدا (ص) فرموده اند: خربزه پیش از غذا، دل را شسته وبیماری را ریشه کن می کند.[۱۰۵]

۲۳- اهلیله

فرموده اند:حتما اهلیله سیاه بخورید،که میوه درخت بهشت است ،طعم آن تلخ وشفای همه بیماریها در ان نهفته است.

هرکس سه روز درد خود را پنهان کند وتنها به خداوند شکایت کند.سالم می شود. وهر کس سه ماه پیش از ورود به تابستان ودر هر ماه سه روز شکر ورازیانه واهلیله بخورد،جز به بیماری مرگ دچار نشود.

وآورده اند که باید هر سه روز یکبار ویا حداقل هر جمعه یا حداقل هر ماه، اهلیله سیاه مصرف شود. واهلیله شفای هر دردی است.

۲۴- داروی محمد(ص)، داروی جامع

امام صادق (ع) فرموده اند:این دارو، داروی محمد است ،و شبیه آن چیزی است که امین وحی، جبرئیل آن را به حضرت موسی هدیه کرد،جز آنکه کاهش وافزایش های در این هست که در آن نبوده است. این داروها از ساخته های پیامبران وجانشینان حکیم آنان است، پس اگر در میزانی که آنها قرار داده اند.[۱۰۶] افزایش وکاهشی در ان ایجاد شود یا حبه ای کم یا زیاد شود،اصل آن شکسته شده ودارو فاسد می شود واثر نبخشد زیرا هرگاه در ساخت دارو اشتباه شود،اثر آن نیز ازبین می رود. دستور تهیه آن دارو این است:

---

۱۰۴ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۶۲،ص ۲۴۰.

۱۰۵ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۹۹.

۱۰۶ در کتاب آمده: (أو وضعوه) ولی صحیح آن (مما وضعوه) است.

چهار رطل سیر پوست کنده را با چهار رطل[شیر گاو درون پاتیل ریخته وزیر آن شعله ملایمی روشن کرده تا سیر،شیر را جذب کند سپس چهار رطل] روغن گاو در پاتیل ریخته وهرگاه سفت شد وحالت چسبندگی پیدا کردچهار رطل عسل به آن اضافه کرده وحرارت ملایمی زیر آن روشن می کنیم وسپس به اندازه دو درهم بابونه[۱۰۷] به آن اضافه کرده وسپس به شدت آن را به هم زده تا سفت شود.پس از آن که سفت شدوآماده شد وخوب آمیخته شد، آن را در حالی که گرم است درون بستویی ریخته ودر آن را محکم بسته ودر ایام تابستان چند روزی آن را درون جو یا خاک تمیز قرار ده ودر فصل زمستان به اندازه یک گردوی بزرگ از آن را ناشتا بخور.این دارو، دارویی است جامع که برای هر بیماری کوچک وبزرگ مفید است ونزد اهل ایمان شناخته شده وتجربه شده است.[۱۰۸]

امام صادق (ع) درباره داروی محمد فرموده اند: دارویی است که برای هر چه استفاده شود مفید است. آن را برای همه بیماری ها وبادها ودرد ها استفاده کن وبه برادران ایمانی خود بیاموز که در برابر هر مومنی که آن را فرا می گیردپاداش کسی را به تو می دهند که بنده ای را از دوزخ نجات داده است.[۱۰۹]

۲۵- پنیر و گردو به تنهایی

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): پنیر، درد است ، گردو هم درد است ؛ اما چون با هم در یک جا جمع گردند، درمان می شوند.[۱۱۰]

نکته: میزان مصرف فعلی پنیر ، تخم مرغ ،مرغ ،ماهی،برنج ،لبنیات ،نان سفید یعنی بدون سبوس ،شکر سفید ، گوشت گاو ،غذای کارخانه ای ،سیر شدن از غذا ، غذای حرام ومایعات زیاد را به

۱۰۷ در کتاب آمده : (قراضا) ولی صحیح آن (قراصا) است.

۱۰۸ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۵۹.

۱۰۹ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۶۰.

۱۱۰ طب النبی ص ۶

جرات میتوان اصلی ترین عامل بیماری ها دانست. اگر مردم جهان به همین یک نسخه عمل کنند بیش از نصف بیماریها پیشگیری و رفع میشود.

امام صادق (علیه السلام):اگر که پنیر برای هر چیزی زیانبار است و هیچ سودی ندارد، شکر(طبیعی) برای هر چیز سودمند است و برای هیچ چیز، زیانی ندارد.[۱۱۱]

۲۷- شافیه معجزه طب اسلامی

ائمه اطهار (ع) این دارو را به دوستان خود می آموختند واین دارو، دارویی است که "شافیه" نامیده شده وغیر از داروی"جامعه" است. برای درمان فلج کهنه وجدید ، وکج شدن فک کهنه وجدید و[دمل کهنه وجدیدو] سیاه سرفه کهنه،[وجدید وکزاز وباد شوک آوروچشم دردوریح السبل که باعث روئیدن موی در چشم می شودوبرای پادرد کهنه ناشی از روئیدن چیز اضافه ای بر پا] ومعده ضعیف وبادام الصبیان وبی تابی زن باردار در خواب وبیماری سل که نفخ[۱۱۲] می آورد وآن آب زردی است که در شکم است وبرای جذام ونشانه زهره وبلغم وخارش پوست ومار وعقرب گزیدگی مفید است.

این دارو را آنگاه که فرعون تصمیم گرفت بنی اسرائیل را مسموم کند امین وحی جبرئیل برای موسی بن عمران آورد. فرعون روز یکشنبه را عید قرار داد وغذاهای فراوانی را تهیه وسفره های بسیاری گستراند وغذای آنان را به سم آغشته کرد. حضرت موسی به همراه بنی اسرائیل که ششصد هزار [۱۱۳] نفر بودندبه سوی این مهمانی خارج شد. حضرت موسی (ع) در آستانه محل میهمانی[۱۱۴] توقف کرد وزنان وفرزندان را بر گرداند وبه بنی اسرائیل گفت از خوراکی ها ونوشیدنی ها نخوریدونیاشامید تا من برگردم.پس از چندی بازگشت وبه هر کدام از این دارودادزیرا وی می

۱۱۱ الکافی ج ۶ ص ۳۳۳

۱۱۲ در کتاب آمده :(بالنقح)که صحیح آن (بالنفخ)است.

۱۱۳ در کتاب،رقم سیصد هزار نفر آمده.

۱۱۴ یا تنگه، در نسخه ای آمده (عندالمضیف)ودر نسخه دیگر:عندالمضیق).

دانست که[اگر به نخوردن غذا فرمان بدهد]آنان فرمان او را مخالفت کرده واز غذای فرعون استفاده خواهند کرد.او به همراه بنی اسرائیل روانه شد.

وقتی که نگاه آنان به سفره های گسترده افتاد، به سوی غذاها هجوم برده وسرگرم خوردن شدند.فرعون برای موسی و هارون ویوشع بن نون وبرخی از بزرگان بنی اسرائیل غذای مخصوصی آورد وگفت: من بر خود عهد کرده ام که خدمتکار شما جز من یا یکی از بزرگان کشورم نباشد.

همه خوردند تا سیر شدند وفرعون پی درپی به آنان سم می داد.وقتی که غذا تمام شد

موسی ویاران او خارج شده وآن حضرت به فرعون گفت: زنان وکودکان وسالمندان

پس از ما می آیند. منتظر آنها می مانیم!

فرعون گفت : به آنها نیز غذا می دهیم وهمانند همراهانت، آنان را نیز اکرام خواهیم کرد!

پس چنین کرده وبه آنان نیزهمانند مردان غذا دادند.موسی به سوی لشکر رفت وفرعون رو به اصحاب خود کرد وگفت: می پندارید که موسی وهارون جادو کرده یا جادو به همرانشان دادند که غذا می خورند ولی اکنون که خارج شده اندوسحر باطل شده است معلوم می شود که هیچ نخورده اند.هر کس را که می توانید امروز وفردا برای خوردن باقیمانده غذاها گرد آورید تا نابود [۱۱۵] شوند وآنان چنین کردند.

از سوی دیگر فرعون فرمان داده بود که برای اصحاب خودغذای ویژه ای که مسموم نباشد تهیه کنند.او همه را برای خوردن آن گرد آورد.برخی خوردند وبرخی نخوردند. هر کس خورده بود نفخ[۱۱۶] کرد. وهفتاد هزار مرد وصدو شصت هزار زن به جز چهار پایان وسگهاو... به هلاکت رسیدند. اینجا بود که موسی و اصحاب خود از فرمان خداونددرباره خوردن داروی (شافیه) در شگفت شدند. سپس خداوند این دارو را توسط جبرئیل بر رسول خود نازل کرد:

مقداری سیر پوست کنده تهیه وآن را خرد کن ولی نه آنقدر که نرم شود، وآن رادرون پاتیل یا ظرفی که حاضر است ریخته وسپس حرارت ملایمی زیر آن روشن کن. سپس روغن گاو را به

۱۱۵ در کتاب آمده (یتعافوا)ولی صحیح آن (یتفانوا) است.

۱۱۶ در کتاب آمده : (لقح) هولی صحیح آن (نفخ)است.

اندازه ای اضافه می کنی که روی سیر را بگیردوبا شعله ملایم حرارت می دهی تا روغن را به خود بگیرد، بار دیگرمقداری روغن اضافه کن تا به خودبگیردواین کار را آنقدر تکرار کن تا اینکه دیگر سیر چیزی به خود نگیرد. سپس بر آن شیر گاو جوان ریخته وبا شعله ملایم حرارت ده وهمانند روغن عمل کن تا اینکه دیگر شیر را نیز به خود نگیرد.سپس به سراغ موم عسل رفته وعسل را از آن جدا کرده وجداگانه حرارت می دهی ونباید ذره ای موم در آن باشد،سپس آن را روی سیر ریخته وبا شعله ملایم حرارت بده همانگونه که با روغن وشیر عمل کردی.

آنگاه به سراغ ده درهم سیاه دانه رفته وآن را نرم کن بکوب وبدون اینکه آن را صاف کنی پاک کن. وبه اندازه پنج درهم فلفل مرزنجوش تهیه وآن را کوبیده ودرون آن ریخته وبر روی آتش حرارت بده تا مثل حلوا شود.

سپس آن را فورا درون ظرفی که به روغن گاو چرب شده باشد بریز تا نه غبارونه چیز دیگری ونه باد به آن نرسد.سپس آن را به مدت چهل روز درون ظرفی از جویا درون خاک قرار می دهی والبته هرچه بیشتر بماند بهتر است.مقدار یک نخود از این دارو را به هنگام **شدت درد** به بیمار می دهی.اگر بر این دارو یک ماه بگذرد.

وبه اندازه نصف گردو از آن پیش از غذا مصرف شود برای **دندان درد و همه پیامدهای بلغم** مفید است. اگر دو ماه بر آن بگذردوبه اندازه نصف گردو از آن به هنگام خواب مصرف شود، برای **تب شدید** مفید بوده وبهترین دارو برای هضم غذا وهرگونه بیماری چشم است.

پس از سه ماه اگر پیش از غذا مصرف شود برای **زهره صفراء و بلغم فوران کرده** وبرای هر بیماری دیگری که از پیامدهای فوران بلغم باشد مفید است.

پس از چهار ماه،خوردن آن پیش از خواب برای **تار شدن چشم وتنگی نفس** به هنگام راه رفتن مفید است.

پس از پنج ماه روغن بنفشه یا روغن کنجدتهیه وبه اندازه نصف عدس از این داورا با آن تفت داده ودر بینی کسی که به **سردرد شدید** دچار است ریخته می شود.

پس از شش ماه، به اندازه یک عدس آن را به همراه بنفشه ،صبح ناشتا درون سوراخ بینی که در سمت **شقیقه ای است که درد می کند**، ریخته می شود.

پس از هفت ماه برای **بادی که در گوش می پیچد** مفید است. به اندازه یک عدس آن را باید صبح ناشتا به وسیله عصاره گل درون گوشی که درد می کند چکاند. پس از گذشت هشت ماه برای **زهره حمراء وخوره** مفید است. آن را به همراه آب پیش از صبحانه به هنگام طلوع خورشیدصرف کرده ویا هرگونه که خواستی چرب کن وبر محل درد بگذار.

پس از گذشت نه ماه، به اذن خداوند برای **مسدود شدن رگ و پرخوابی وهذیان گوئی** در خواب وترس وبی تابی مفید است. به اندازه یک عدس از آن را با روغن بذر ترب،در حال ناشتا وهنگام خواب باید مصرف کرد.

پس از گذشت ده ماه برای زهره سوداء و صفراء که آدمی را **مضطرب وپریشان** می کند وبرای **تب درونی وپریشانی عقل** مفید است. یک عدس آن را صبح ناشتا وبه هنگام خواب، به همراه سرکه وسفیده تخم مرغ با هر روغنی که خواستی باید مصرف کرد.

پس از گذشت یازده ماه برای **زهره سوداء که بی تابی و وسواس** را در پی داردمفید است ،صبح ناشتا یک نخود آن را با روغن گل وبه هنگام خواب یک نخود آن را بدون آن باید مصرف کرد.

پس از گذشت دوازده ماه به همراه آب مرزنجوش برای **فلج جدید و کهنه** مفید است. به اندازه یک عدس آن را باید مصرف کرد و به مدت دو روز پاهای او را پیش از خواب با روغن ونمک چرب کرد واز خوردن سرکه وشیر وسبزیجات وماهی پرهیز کرد. وپس از آن هر چه خواست بخورد.

پس از سیزده ماه برای **دملی** که در شکم به هم رسد وبرای **خنده بی جهت** و **بازی با ریش** مفید است. یک نخودآن را با آب سداب باید تفت داد و اول شب مصرف کرد.

پس از گذشت چهارده ماه برای همه سم ها مفید است هر چند پیش از مصرف دارو مسموم شده باشد. تخم بادنجان را کوبیده روی آتش تفت داده وصاف کرده وباید به هنگام **سحر** یک نخود از این دارو را با آب گرم ،یک،دو ،سه ویا چهار بار ونه بیشتر مصرف کرد.

پس از پانزده ماه برای جلوگیری از زیان **جادو ،گرمی، سردی وارواح** مفید است.یک فندق آن را با خرما تفت داده وبه هنگام خواب خورده ودر آن شب وفردای آن ننوشد تا اینکه به مقدار زیاد اطعام کند.

پس از شانزده ماه، نصف عدس آن را با آب باران تازه از همان روز یا همان شب، ویا با تگرگ تفت داده وتا چهار روز،هر روز سه نوبت صبح ، عصر وبه هنگام خواب، به چشم کسی که **کوری کهنه یا جدید** دارد، کشیده می شود.اگر خوب نشد این کار را باید تا هشت روز ادامه داد. به اذن خداوند تا به روز هشتم نرسیده خوب خواهد شد. پس از گذشت هفده ماه، به همراه روغن پاچه گاو،نه گوسفند، به اذن خداوند،برای درمان **جذام** مفید است. یک فندق آن را به هنگام خواب وناشتا باید مصرف کرد وبا یک حبه آن بدنش را به شدت چرب کرده ومالش داد. مقدارکمی از آن را نیز به همراه روغن زیتون یا روغن گل، باید در آخرین ساعات روز وداخل حمام ،درون بینی او ریخت.

پس از گذشت هجده ماه، به اذن خداوند برای **سفیدی پوست که شبیه پیسی** است با این تفاوت که پوست را می شکافد وخون می آید مفید می باشد.

بعد از طلوع فجر به اندازه یک نخود آن را با روغن فندق یا بادام تلخ ویا روغن صنوبر باید مصرف کرد. ویک حبه آن را با روغن در بینی ریخته و به همراه نمک به بدن مالید. **نباید در اندازه وویژگی این داروها تغییری داد. اگر دگرگون شود، تاثیر آن نیز دگرگون شده وهیچ فایده ای نخواهد داشت.**

پس از گذشت نوزده ماه، آب انارشیرین وبه اندازه یک حبه حنظله تهیه ودر حالت ناشتا ، به همراه آب گرم، برای درمان ناهنجاریهایی چون **سهو و نسیان و بلغم به جوش آمده و تب کهنه و جدید** مصرف می شود.

پس از گذشت بیست ماه، به اذن خداوند **ناشنوایی** را درمان می کند. آن را در آب کندر خیسانده وسپس آب را از آن جدا کرده وبه اندازه دانه عدس کوچک درون گوش وی ریخته می شود. اگر شنوایی به وی برنگشت،روز بعد به همین مقدار به درون بینی کشیده می شود وباقیمانده آن به سر وی ریخته می شود.و همچنین برای بیمار مبتلا به **برسام**، آنگاه که سنگین شودوزبانش بلند شود نیز مفید است.ابتدا یک دانه انگور ترش وسپس از آن دارو به وی داده می شود که سودمند واقع خواهد شدودرد او را کاهش خواهد داد.

هرچه این دارو کهنه تر شود بهتر بوده و به مقدار کمتری باید استفاده شود.[۱۱۷]

۲۸- مرزه

ومرزه داروی امیرالمومنین (ع) است.

۲۹- کاسنی (به ترکی: چادانگوش)

سزاوار است که به پیروی از امیرالمومنین (ع) سبزی بر سر سفره آورد. وخوردن هفت برگ از کاسنی در آن شب مایه ایمنی از قولنج است وهر برگ آن ، شبنمی از بهشت است پس باید آن را بدون تکان دادن خورد. کاسنی مایه فزونی توان آمیزش وزیبایی فرزند وشفای از هزاربیماری است

امام رضا (علیه السلام):کاسنی ، درمان هزار درد است . هیچ دردی وبیماری در درون آدمی زاده نیست ، مگر این که کاسنی ، آن را در هم می کوبد.۱۱۸

۳۰- حوک (ریحان کوهی)

امام صادق (علیه السلام):حوک (باذروج) سبزی پیامبران است . بدان که در آن ، هشت ویژگی است ؛ هضم کننده است ؛ گرفتگی های عروق و مجاری را می گشاید؛ آروغ را خوش بو می سازد؛ دهان را بوی خوش می بخشد؛ غذا را دوست داشتنی می سازد؛ درد و بیماری را از درون بدن ،

۱۱۷ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۴۹.

۱۱۸ الکافی ج۶ ص۳۶۳ح۹

بیرون می کشد ؛ و امان انسان را جذام است ؛ (و) چون در درون انسان جای گیرد، همه بیماری ها را فرو می نشاند.[۱۱۹]

۳۱- ترک نکردن شام

رسول اکرم فرموده اند: ترک کردن شام انسان را به نهایت پیری می رساند.

امام علی (ع) فرموده اند : ترک العشاء خراب البدن . یعنی ترک کردن شام مایه نابودی بدن است.

۳۲- ترک نهار

شهاب بن عبدربه: دردمند شده و به سوءهاضمه دچار شده بودم. از حال خود به امام صادق(ع) شکایت کردم. آن حضرت به من فرمودند: فقط چاشت و شام بخور و بین آندو چیزی نخور که بدن را نابود می کند. آیا نشنیده ای که خداوند متعال فرموده

است :.. لهم رزقهم فیها بکره و عشیا.[۱۲۰]

حذف تدریجی و یا کاهش شدید حجم ناهار لازم و ضروری است و باید به جای ناهار کمی میوه یا خشکبار و یا حداکثر چند لقمه از غذاهای شبیه صبحانه مصرف شود. ناهار مفصل،مخصوصاً اگر بعد از ناهار بخوابیم، عامل تولید خلط بلغم و سودا و خون کثیف و عفونتها و اختلالات روانی، ضعف اعصاب، سردردها، سوءهاضمه، زشتی قیافه و زمینه ی همه ی بیماریهای جسمی و روحی است. نهار مفصل باعث می شود، قیافه فرد دچار خواب آلودگی شود و مجبوراً بخوابد و در نتیجه شب دیر می خوابد و صبح دیر بیدار می شود و سرکار دیرتر میرود و چون شام دیر خورده مواد زاید شب در بدن او می ماند و انواع عفونت به خون نفوذ می کند و ....

۳۳- صبحانه نخوردن ممنوع

ربیع الابرار: واگذاردن ناشتایی ، مایه بیماری است.[۱۲۱]

---

۱۱۹ کافی ج۶ ص۳۶۴

۱۲۰ الکافی ج۶ ص ۲۸۸

۱۲۱ ربیع الابرار ج۲ ص ۷۴۷

۳۴- هرگز از غذا سیر نشو

تکرار این محتوا بدلیل شدت اهمیت کم خوری عمدی است.

امیرالمؤمنین(ع) فرموده اند: هرکس می خواهد هیچ طعامی به وی زیان نرساند غذا نخورد تا گرسنه شود و آنگاه که خواست غذا بخورد بگوید (بسم الله وبالله) و لقمه را خوب بجود و تا هنوز اشتها دارد و به غذا نیازمند است دست از غذا بکشد.[۱۲۲]

امام صادق (علیه السلام): تباهی تن ، در فراوانی خوراک است ؛ تباهی کشت ، در ارتکاب گناه ؛ و تباهی شناخت ، در واگذاردن صلوات بر برترین مردمان (یعنی پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم).[۱۲۳]

امام علی (علیه السلام): هر بیماری ای از پرخوری است ، مگر تب ، که ناگاه به بدن در آید.[۱۲۴]

امام علی (علیه السلام): اعتیاد به سیری ، انواع دردها را به همراه می آورد.[۱۲۵]

۳۵- خربزه

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید؛ چرا که میوه بهشت است ، در آن ، هزار برکت و هزار رحمت است و خوردنش شفای هر درد است .[۱۲۶] پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):خربزه پیش از غذا، شکم را کاملا می شوید و بیماری را از ریشه می کند.[۱۲۷]

۱۲۲ بحارالانوار:ج۶۶،ص ۳۸۰

۱۲۳ مستدرک الوسایل ج۱۶ ص ۲۱۳

۱۲۴ الکافی ج ۶ ص ۲۶۹

۱۲۵ غررالحکم ح۱۳۶۳

۱۲۶ طب النبی ص ۸

۱۲۷ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۹۹.

۳۶- سویق(قاووت)

امام رضا(ع) فرموده اند: قاووت برای هر دردی که استفاده شود مناسب است.[۱۲۸]

۳۷- شیر شتر

موسی بن عبدالله بن الحسن می گوید: از بزرگانمان شنیده ام که می گویند: شیر ناقه شیرده، شفای هر درد و آفتی است و برای کسی که دل درد دارد، ادرار آن مفید است.[۱۲۹]

۳۸- فرفخ

از امام صادق(ع) شنیدم که فرمودند: بر این کره ی خاکی هیچ سبزی ای عزیزتر و سودمندتر از فرفخ که سبزی فاطمه زهرا(س) است، وجود ندارد. سپس فرمودند: نفرین خداوند بر بنی امیه که از سر کینه و دشمنی با ما آن را سبزی احمق نامیدند.[۱۳۰]

سودمندترین سبزی قطعاً بر هر بیماری مفید است.

۳۹- شلغم مخصوصا در فصل آن

امام صادق (علیه السلام):هیچ کس نیست ، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم ، این رگ را می سوزاند. شلغم را در فصل آن بخورید تا هر دردی را از شما ببرد.[۱۳۱]

نکته مهم: امام صادق (ع) فرمود: **شلغم زیاد بخورید واین راز را به دشمنان ما نگویید**.بنده در میان احادیث طبی حدیثی مشابه این بسیار کم دیده ام.شاید به تعداد انگشتان یک دست هم نباشد. اگر ترکیبات شلغم را مطالعه کنی در بهت وشگفتی فرو خواهی رفت. حقیقتا شلغم از نادر خوراکی هایی است که این مجموعه ترکیبات را یکجا دارد .حتی داروی فعال رادیو اکتیو دارد.روبیدیم ،گوگرد ، فسفر وانواع ویتامینهاو..همه در شلغم جمع اند.شلغم هرگز در هوای آزاد نمی گندد. و آن را پنی سیلین طبیعی می گویند. اگر ما بتوانیم روایات معصو مین را با یافته های

۱۲۸ محاسن: ج ۲ ، ص ۲۸۷

۱۲۹ کافی: ج ۶، ص ۳۳۸

۱۳۰ کافی ج۶ ص۳۶۷

۱۳۱ المحاسن ج۲ ص۳۳۳

علمی مقایسه کنیم خواهیم یافت که پرفسور های عالم در مقابل علوم امامان شیعه قطره ای آب گل آلود در مقابل دریایی پاک وزلال هستند.

۴۰- خرما

اما آن سه چیز که خوراکی نیست و چاق می کند عبارت اند: گوشت خشک شده، پنیر و خرمای تازه به بار نشسته (و در حدیثی دیگر آمده است : گوشت راسته شتر و لرد روغن). آن دو چیزی هم که برای هر چیز سودمند است و برای هیچ چیز ضرر ندارد، عبارت اند: آب نیم گرم و انار. و آن دو چیزی هم که برای هر چیز زیان دارند و برای هیچ چیز مفید نیستند، عبارت اند: از گوشت خشک شده و پنیر.(راوی می گوید:) گفتم : فدایت شوم ! آن جا گفتی لاغر می کنند و این جا می گویی زیان می رسانند؟!

فرمود: آیا نمی دانی که لاغری ، خود (مصداق های) زیان دیدگی است ؟!.[۱۳۲]

امام علی (علیه السلام):خرما بخورید؛ چرا که شفای دردها در آن است .[۱۳۳]

امام صادق (علیه السلام) : بهترین خرمای شما، خرمای برنی است . دردها را می برد و خود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در بر ندارد، بلغم را از میان می برد و با هر خرمایی ، سازگار است .[۱۳۴]

در روایتی دیگر است که فرمود: غذا را گوارا و سبک می کند، خستگی را می برد، و سیر می کند.[۱۳۵]

۱۳۲ الکافیج ۶ص ۳۱۵ ح ۷ مکارمالاخلاقج۱ ص ۴۲۶ ح ۱۴۵۳

۱۳۳ الخصال ص۶۱۵

۱۳۴ احادیث پزشکی ص ۴۸۰

۱۳۵ الکافی ج۶ ص۳۴۵

۴۱- انجیر

امام رضا (علیه السلام):انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، مو بر می رویاند، درد را می برد و با وجود آن ، دیگر به دارویی نیاز نیست.[۱۳۶]

۴۲- پنیر خشکیده (پنیر پیتزا)

امام صادق (علیه السلام):دو چیز مناسب اند که به هیچ درون نادرستی درنیاید، مگر این که آن را درست (و سالم) کنند. آن دو چیز مناسب ، عبارت اند از: انار و آب نیم گرم ؛ و آن دو چیز نامناسب نیز عبارت اند از: پنیر و گوشت خشک شده .[۱۳۷]

۴۳- آویشن و نمک

امام صادق (علیه السلام) فرمود: چهار چیز، چشم را جلا می دهد، سودمند است و هیچ زیانی ندارد. درباره آنها از امام (علیه السلام) پرسیدند.

فرمود: آویشن و نمک ، وقتی با هم باشند، نانخواه و گردو، وقتی با هم باشند.

به ایشان گفتند: این چهار چیز، وقتی با هم باشند، به چه کار می آیند؟

فرمود: نانخواه و گردو، (چون در بر هم قرار گیرند،) بواسیر را می سوزانند، باد را دور می کنند، رنگ پوست را زیبا می سازند، معده را سختی (مقاومت) می دهند و کلیه ها را گرم می کنند.

اما آویشن و نمک ، (چون در بر هم قرار گیرند،) بادها را از دل برون می رانند، انسدادها را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب (منی) را زیاد می گردانند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان می برند و آلت را سفتی می بخشند.[۱۳۸]

۴۴- آویشن و سیاهدانه

درباره پیامبر خدا، چنین روایت شده که داروی هضم کننده و آویشن و سیاه دانه

---

۱۳۶ الکافی ج۶ ص۳۵۸

۱۳۷ همچنین ، ر. ک : مبحث بعد (اندوه و بیماری) و ص ۶۵ (عوامل شادابی : ح ۹۲).

۱۳۸ مکارم الاخلاق ج ۱ ص۴۱۶

خواست . چون مواد سفیده دار یا غذایی که سنگین بود، می خورد این مواد را با هم آسیاب کرده ، آرد آن را با نمک نیم کوفته همراه می کرد و غذای خویش را بدان آغاز می کرد و می فرمود: چون این دارو را بخورم ، باکی از این ندارم که چه چیزی خورده باشم .

او می فرمود: همین دارو معده را تقویت می کند، بلغم را از میان بر می دارد و مایه ایمنی از کجی دهان است.[۱۳۹]

رئیس دانشکده طب سنتی ایران آقای خیراندیش میگوید باسیاهدانه و عسل حتی تومور مغزی وسنگ کلیه و... را درمان میکنیم.

۴۵- آب وسط غذا

امام رضا (علیه السلام):هر کس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان برساند زیرا که هر کس چنین کند رطوبت در بدنش می نشیند و معده اش ضعیف می شود و رگ ها نمی توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند چه اگر پی در پی آب به معده ریخته شود، معده، فراخ می گردد.[۱۴۰]

۴۶- خاک خوردن

امام باقر (علیه السلام):هر کس خاک بخورد، تنش به خارش می افتد، به بواسیر گرفتار می شود، بیماری و بدی در درونش برانگیخته می گردد، و نیرو از پاهایش می رود، و هر چه نیز در این فاصله ، یعنی از دوره سلامت پیش از خوردن خاک تا بهبود دوباره ، از اعمال (عبادی) او کم شود، بر آن ، باز خواست گردد و کیفر ببیند.[۱۴۱]

۱۳۹ مکارم الاخلاق ج۱ ص۴۰۷

۱۴۰طب الامام رضا (ع) ص۳۵

۱۴۱ ثواب الاعمال ص۲۹۳

۴۷- عسل

امام صادق(ع) فرموده اند: مردم با چیزی بهتر از عسل خود را درمان نکرده اند.[۱۴۲]

امیرالمؤمنین(ع) فرموده اند: خوردن عسل، شفای همه ی درد هاست.[۱۴۳]

امام صادق(ع) فرموده اند: عسل همواره پیامبراکرم(ص) را به شگفت آورده و می فرمودند: هرگز این دو شفا را رها نکنید: عسل و قرآن.[۱۴۴]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): اگر در چیزی از این داروهایتان خیری باشد، در نوشیدنی ای از عسل ، یا نیشتر حجامتگر و یا گزشی از آتش است و البته من ، داغ کردن را دوست ندارم.۱۴۵

۴۸- عسل با کندر

امام الرضا (علیه السلام): امام کاظم (علیه السلام) فرمود: در عسل ، درمان هر دردی است . هر کس ناشتا یک قاشق عسل بخورد، این عسل ، بلغم را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، مانع از تلخه سیاه (سودا) می شود و ذهن را صفا می بخشد، و اگر که همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد[۱۴۶].

۴۹- درمانی آسان برای همه شیعیان

زنی به من مقداری پشم رشته شده داد که آن را به مکه ببرم تا در پرده ی کعبه استفاده شود. من که پرده داران کعبه را می شناختم خوش نداشتم آن را به ایشان بدهم. وقتی به مدینه رسیدم خدمت امام باقر(ع) رسیدم و عرض کردم: فدایتان شوم! زنی مقداری پشم رشته شده به من داده و برای آن حضرت سخن زن را و ناخوشی خود را از دادن پشمها به پرده داران کعبه به اطلاع ایشان رساندم. حضرت فرمودند: با آن، عسل و زعفران خریداری کن و قدری را برگیر و با باران در هم آمیز و

۱۴۲ کافی: ج ۶، ص ۳۳۲

۱۴۳ همان

۱۴۴ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۵۷

۱۴۵ صحیح البخاری ج۵ ص۲۱۵۷ ح۵۳۷۵

۱۴۶ الفقه المنسوب للامام رضا(ع) ص۳۴۶

مقداری از آن عسل و زعفران به آن بیفزا و بین شیعیان تقسیم کن تا بیماران خود را با آن مداوا کنند.[۱۴۷]

۵۰- خرما برای زن زایمان کرده

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):نزد من برای زن تازه زا، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند عسل وجود ندارد.[۱۴۸]

نکته:زنی بلافاصله بعد از زایمان ساندیس و کیک میخورد. وپزشکان نهی نمی کردند.این از کوتاهی وغفلت مسولین بهداشت وسلامت ماست. روز قیامت چه جوابی خواهید داد.چرا نسل شیعه را قتل عام میکنید.

۵۱- دایه بیمار و ناشایست

امام علی (علیه السلام):بنگرید که چه کسی فرزندانتان را شیر می دهد؛ چرا که کودک ، به همین شیر، رشد می کند.[۱۴۹]

به امام صادق (ع) عرض کردم:زنی از زنا ،فرزند دار شده است.آیا اورا دایه بگیرم؟فرمود:نه او را دایه بگیر نه دختر او را.[۱۵۰]

۵۲- شیرخشک بجای دایه

امام صادق (علیه السلام):(حداقل) شیردهی ، بیست ویک ماه است و آنچه از آن کاسته شود، ستمی است بر نوزاد.[۱۵۱]

پس شیر خشک یا شیر گاو یاشیره انگور یا...جای شیر مادر یا دایه را نمیگیرد.ونظام دایه باید احیا شود.خداوند بهترین راه ها را به معصومین آموخته است ومطمئنا هیچ راهی (در هر کاری)بهتر از

۱۴۷ محاسن: ج ۲، ص ۳۰۱

۱۴۸ الفردوس ج۴ ص۸۵

۱۴۹ الکافی ج۶ ص۴۴

۱۵۰ الکافی ج۶ ص ۴۲

۱۵۱ الکافی ج۶ ص ۴۰

شیوه های معصومین نیست.هرچه مثلا پیشرفت میکنیم از هدف اصلی که سعادت دنیا واخرت است دورتر میشویم.

۵۳- سبزی در سفره غذا

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):سفره هایتان را به سبزی آذین کنید؛ زیرا آن ، همراه با گفتن بسم الله ، شیطان را می راند.[۱۵۲]

روزی ، امام کاظم (علیه السلام) در پی من فرستاده و مرا برای غذا خوردن نزد خود نگه داشت . چون سفره آوردند، در آن سبزی نبود. امام (علیه السلام) دست بداشت و سپس به غلام فرمود: مگر نمی دانی که من از سفره ای که در آن سبزی نباشد، نمی خورم ؟ برایم سبزی بیاور.

آن غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد. پس ، امام (علیه السلام) دست به سفره گشود و خورد.[۱۵۳]

۵۴- آغاز غذا با نمک و پایان غذا با سرکه

امام صادق (علیه السلام):بنی اسرائیل ، (غذا را) با سرکه آغاز می کردند و با آن نیز به پایان می بردند؛ ولی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم .[۱۵۴]

۵۵- ایستاده خوردن آب در روز

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): خطاب به امام علی (علیه السلام): ای علی ! ایستاده آب بخور که برای تو مایه قدرت افزون تر و سلامت بیشتر است .[۱۵۵]

امام صادق (علیه السلام):ایستادن آشامیدن آب در روز، مایه قدرت افزون تر و تن درستی بیشتر است .[۱۵۶]

۱۵۲ طب النبی ص۱۱

۱۵۳ الکافی ج۶ ص ۳۶۲

۱۵۴ الکافی ج ۶ ص ۳۳۰

۱۵۵ جعفریات ص۱۶۲

۱۵۶ الکافی ج۶ ص۳۸۲

۵۶- نخوردن آب از دسته ظرف

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):مباد کسی از شما از کنار دسته ظرف ، آب بخورد؛ چرا که آن جا جای گرد آمدن آلودگی است .

۵۷- ننوشیدن آب از لبه شکسته کاسه

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که از لبه شکسته کاسه آب ، آشامیده و یا در نوشیدنی ، دمیده شود، نهی فرمود.[۱۵۷]

امام علی (علیه السلام):از لبه شکسته ظروف و از کنار دسته آن ، آب نخورید؛ چرا که شیطان بر دسته و لبه شکسته می نشیند.[۱۵۸]

امام باقر (علیه السلام):از دسته کوزه و از شکستگی آن - اگر در آن ، شکستگی ای باشد - نباید آب آشامیدن ؛ چرا که آشامیدنگاه شیطان هاست .[۱۵۹]

۵۸- دمیدن در غذا یا نوشیدنی ممنوع

امام علی (علیه السلام):- درباره آنچه پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) نهی فرموده است -: از این نهی کرده که در غذایا نوشیدنی بدمند.[۱۶۰]

امام علی (ع) فرمود : نباید کسی در محل سجده یا غذا یا نوشیدنی خود بدمد.[۱۶۱]

نکته: حقیقتا حتی دقیق ترین وعلمی ترین متون نیز نتوانسته اند چنین نکات بهداشتی دقیق را بیان کنند.وسط جنگ صفین علی (ع) از یک لیوان که ترک داشت آب ننوشید.وفرمود که مکروه است.شما این مطالب را در کدام مکتب علمی وطبی سراغ دارید؟

---

۱۵۷ سنن ابی داوود ج۳ ص۳۳۷

۱۵۸ الکافی ج۶ ص ۳۸۵

۱۵۹ الکافی ج۶ ص ۳۸۵

۱۶۰ من لا یحضره الفقیه ج۴ ص۹

۱۶۱ الخصال ص ۶۱۳

۵۹- خوردن یا نوشیدن با دست راست

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس با دست چپ بخورد، شیطان نیز همراه با او می خورد و هر کس با دست چپ بنوشد، شیطان نیز همراه با او می نوشد.[۱۶۲]

نکته : ولی طهارت باید با دست چپ باشد.برخی میکروبهای مدفوع حتی با شوینده های شیمیایی نیز از بین نمی روند.

علم طب غرب سموم و گاز دی اکسید کربن را بنام استاندارد به خورد بشر میدهد و اسمش را پیشرفت میگذارد و امامان معصوم شیعه حتی دمیدن در غذا و محل سجده را نهی فرموده اند. علم غرب در همه عرصه عامل اصلی پس رفت و دور شدن از هدف است.پیشرفته بودن علوم غرب را میتوان بزرگترین دروغی دانست که در عالم بشر واقع شده است. چون ریشه و هدف علم غرب شیطان است ولی ریشه و هدف علم اهل بیت (ع) خداست.

۶۰- غذای داغ ممنوع

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):از غذای داغ حذر کنید؛ چرا که برکت را از میان می برد، و بر شما باد غذای سرد؛ چرا که گوراتر و پر برکت تر است .[۱۶۳]

امام صادق (علیه السلام):برای پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) غذایی بسیار داغ آوردند. فرمود: چنین نیست که خداوند، آتش را خوراکمان کرده باشد. آن را در جایی بگذارید تا سرد شود و (جوشش آن ،) آرام بگیرد؛ چرا که غذای داغ ، برکت ندارد و شیطان را در آن بهره ای است.[۱۶۴]

۶۱- وارد نکردن غذا به معده قبل از خالی شدن آن

روایت شده که وارد ساختن غذا به معده ، در حالی که در آن غذایی دیگر وجود دارد، درد بی درمان است .[۱۶۵]

---

۱۶۲ صحیح مسلم ج۳ ص ۱۵۹۸

۱۶۳ اسد الغابه:ج۱ ص۴۲۲

۱۶۴ الکافی ج۶ ص۳۲۲

۱۶۵ الدعوات ص۸۱

۶۲- شستن میوه

امام صادق (علیه السلام): هر میوه ای را زهری است . پس اگر میوه آوردید، آبی به آن بزنید یا آن را در آب فرو ببرید یعنی بشویید.[۱۶۶]

۶۳- باهم نخوردن میوه ها

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):میوه ها را جدا جدا بخورید تا زیان نرساند.[۱۶۷]

روایت شده است که هیچ دو میوه ای را نباید با هم خورد، مگر انگور و انار را؛ زیرا روایت شده است که اشکال ندارد دانه های انگور و انار، در کنار هم قرار داده شوند.[۱۶۸]

۶۴- انار

امام صادق (علیه السلام):هر کس در هنگام خفتن ، یک انار بخورد، تا صبح ، جانش در امان می ماند.[۱۶۹]

اما آن سه چیز که خوراکی نیست و چاق می کند عبارت اند: گوشت خشک شده ، پنیر و خرمای تازه به بار نشسته (و در حدیثی دیگر آمده است : گوشت راسته شتر و لرد روغن). آن دو چیزی هم که برای هر چیز سودمند است و برای هیچ چیز ضرر ندارد، عبارت اند: آب نیم گرم و انار. و آن دو چیزی هم که برای هر چیز زیان دارند و برای هیچ چیز مفید نیستند، عبارت اند: از گوشت خشک شده و پنیر.

۶۵- باقلا

امام صادق (علیه السلام):باقلا، بیماری را می برد و در آن ، بیماری ای نیست .[۱۷۰]

---

۱۶۶ الکافی ج۶ ص ۳۵۰

۱۶۷ جامع الاحادیث قمی ص۱۰۸

۱۶۸ مستدرک الوسایل ج۶ ص۳۲۷

۱۶۹ طب الائمه ص ۱۳۴

۱۷۰ مکارم الاخلاق ج ۱ ص۳۹۷

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس یک دانه باقلا را با پوست آن بخورد، خداوند (عزوجل) به همان اندازه ، بیماری را از درون او بیرون می برد.[۱۷۱]

پیامبر خدا (ص) فرمودند: هرکس یک دانه باقلا با پوست آن بخورد خداوند به همان اندازه بیماری از بدن او خارج میکند.[۱۷۲]

۶۶- تلبینه

امام صادق (علیه السلام):اگر چیزی وجود داشت که انسان را در برابر مرگ ، سود می بخشید، تلبینه سود می بخشید. پرسیده شد: تلبینه چیست ؟

فرمود: شوربای فراهم آمده با شیر. شوربای فراهم آمده با شیر. و این را سه بار تکرار کرد.[۱۷۳]

۶۷- روغن زیتون

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):روغن زیتون بخورید و خود را با آن ، چرب کنید؛ زیرا در آن ، درمان هفتاد درد است که جذام ، از جمله آنهاست .

امام علی (علیه السلام):با روغن زیتون ، بدن را چرب کنید و با آن ، خورش بسازید؛

چرا که روغن نیکان و خورش برگزیدگان است ، دو بار به پاکی سوده شد، (و) در آن، بدان هنگامی که روی می کند و بدان هنگام که پشت می کند، برکت نهاده شده است و با وجود آن ، هیچ بیماری ای زیان نمی رساند.[۱۷۴]

۶۸- بوی به و انگبین و گل سرخ

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):بوی پیامبران (علیهم السلام)، بوی به است ؛ و بوی حوریه های آهوچشم (بهشت)، بوی انگبین ؛ و بوی فرشتگان ، بوی گل سرخ ؛ و بوی دخترم فاطمه زهرا،

۱۷۱ المحاسن ج۲ ص۳۹۷

۱۷۲ مکارم الاخلاق ج ۱ ص ۳۹۷

۱۷۳ الکافی ج۶۶ ص۳۲۱

۱۷۴ الکافی ج ۶ ص ۳۳۱

بوی به و انگبین و گل سرخ .خداوند، هیچ پیامبری را برنیانگیخته است ، مگر این که از او، بوی میوه به می آمده است . به بخورید و به زنان باردار خود بدهید تا فرزندانتان نیکو باشند.[۱۷۵]

۶۹- خرفه(سبزی حضرت زهرا(س)(تکرار عمدی است)

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) حرارتی یافت ، بر خرفه ای دندان فشرد و از آن احساس راحتی کرد. سپس فرمود: (خداوندا! در آن برکت بنه . در آن ، شفای نود و نه درد است . (ای خرفه !) در هر جا می خواهی ، بروی).[۱۷۶]

امام صادق (علیه السلام):در روی زمین ، گیاهی والاتر و سودمندتر از خرفه نیست ، و آن ، سبزی فاطمه (علیها السلام) است .[۱۷۷]

۷۰- پیه گاو

امام علی (علیه السلام):پیه ، هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد. مردم ، به هیچ چیز بهتر از روغن حیوانی و قرائت قرآن ، درمان نجسته اند.[۱۷۸]

امام صادق(ع) فرمود : هرکس یک لقمه پیه بخورد،آن لقمه هم اندازه خودش بیماری را از بدن بیرون میکند.[۱۷۹]

۷۱- روغن حیوانی

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس یک لقمه چرب شده به روغن حیوانی بخورد، به همان اندازه ، بیماری از تن او فرو می ریزد. گوشت گاو، درد است و روغن آن ، شفا و شیرش نیز درمان . هیچ چیز، همانند روغن گاو، به بدن در نیامده است .[۱۸۰]

---

۱۷۵ جامع الاحادیث قمی ص۸۲

۱۷۶ الدعوات ص۱۵۵ ح۴۲۱

۱۷۷ الکافی ج ۶ ص ۳۶۷ ح۱

۱۷۸ کنزالعمال ج۱۰ ص۸۶ ح۲۸۴۷۲

۱۷۹ الکافی ج۶ ص۳۱۱

۱۸۰ دعائم الاسلام ج۲ص۱۱۱ح۳۶۵

امام علی (علیه السلام):گوشت گاو، بیماری است و شیر آن ، شفاست و روغنش درمان است . پیه هم به اندازه خود، درد را از بدن برون می برد و مردم به هیچ چیز، برتر از روغن گاو، درمان نجسته اند.[۱۸۱] امام علی (ع) فرمود: روغن گاو شفاست.[۱۸۲]

۷۲- بادمجان در فصل خرماچینی

امام صادق (علیه السلام):در فصل خرما چینی ، بادمجان زیاد بخورید؛ زیرا درمان هر دردی است ، فروغ چهره را فزون می سازد، می نویسد: رگ ها را نرم می کند و به آب کمر می افزاید.[۱۸۳]

امام رضا (ع):بادمجان در فصل چیدن خرما، موجب هیچ بیماری ای نیست .[۱۸۴]

نکته:باتوجه به روایت دوم بادمجان در فصل خرماچینی چنین آثاری دارد که واقعیت های تجربی نیز آن را تاییدمیکند.طبق روایات معصومین(ع)تجربه بالاترین استاد است.

۷۳- چغندر(بدون رگهای آن)

امام صادق (علیه السلام):خداوند، جذام را از میان یهودیان برداشت ، بدان سبب که چغندر می خوردند و رگ ها را بیرون می کشیدند.[۱۸۵]

امام رضا (علیه السلام):به بیمارانتان ، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ چرا که در آن درمان است و هیچ بیماری ای به همراه ندارد و هیچ عارضه ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می سازد؛ اما از خود چغندر بپرهیزید؛ چرا که سودا را تحریک میکند.[۱۸۶]

امام رضا (علیه السلام) پرسید: ای احمد! علاقه ات به سبزی ها چگونه است ؟

گفتم : همه آنها را دوست دارم .

---

۱۸۱ کنزالعمال ج ۱۰ ص۸۶ح ۲۸۴۷۲

۱۸۲ الکافی ج۶ ص۳۵۵

۱۸۳ مکارم الاخلاق ح ۱ ص ۳۹۸

۱۸۴ المحاصن ج ۲ ص ۲۳۴

۱۸۵ الکافی ج۶ ص۳۶۹ ح۱

۱۸۶ الکافی ج ۶ ص ۳۶۹ ح۴

فرمود: اگر چنین است ، بر تو باد چغندر؛ زیرا بر کرانه های فردوس می روید و شفای دردها در آن است . استخوان را درشت می کند، گوشت می رویاند و اگر نبود که دستان گناهکاران به آن می رسد، هر برگ از آن برای پوشش چند مرد، بسنده می
کرد.
گفتم : برای من ، از دوست داشتنی ترین سبزی هاست .
فرمود: خدا را بر این که با آن آشنایی ، سپاس بگزار.[۱۸۷]

۷۴- خوردن نمک پیش و پس هرچیز

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس پیش از هر چیز و پس از هر چیز، نمک بخورد، خداوند (عزوجل) سیصد و سی نوع بلا را که کمترینش جذام است ، از او برمی دارد.[۱۸۸]
امام صادق (ع):بنی اسرائیل ، (غذای خود را) با سرکه آغاز می کردند و با همان نیز به پایان می بردند؛ و لی ما با نمک آغاز می کنیم و با سرکه به پایان می بریم .[۱۸۹]
(دانشمندان غربی نیز اعتراف کرده اند که شکر سم سفید است و ضررآن بیشتر از نمک است)[۱۹۰]

۷۵- گوشت میش(گوسفند) و شیر گاو

امام صادق (علیه السلام):هر کس در قلب یا بدن خود به ضعفی گرفتار آمد، گوشت میش با شیر بخورد؛ چرا که در این صورت ، هر بیماری و عارضه ای ، از بند بند تن او برون می رود، بدنش نیرو می گیرد و لثه اش استحکام می یابد.[۱۹۱]

۷۶- ترک گوشت خام

امام باقر (علیه السلام):پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از این که گوشت ، خام

۱۸۷ المحاسن ج۲ص۳۲۷ح۲۱۰۹
۱۸۸ مکارم الاخلاق ج۱ ص۴۱۲ ح۱۳۹۵
۱۸۹ الکافی ج۶ ص۳۳۰ ح۱۲
۱۹۰ اخبار سراسری شبکه یک
۱۹۱ طب الائمه ص۶۴ المحاسن ج۲ ص۲۵۹ ح۱۸۱۹ مکارم الاخلاق ج۱ ص۳۴۴ ح۱۱۱۴

خورده شود، نهی کرد و فرمود: تنها درندگان ، چنین گوشتی می خورند. (گوشت را) هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش، آن را دگرگون ساخته باشد.[۱۹۲]

۷۷- ترک خوردن گوشت ناشسته

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):برادر عیسی ، از شهری گذر کرد و دید که مردمش رنگ چهره هایشان زرد و چشم هایشان کبود است . آنان از بیماری هایی که داشتند، نزد وی اظهار ناراحتی کردند.

گفت : (درمانتان همراهتان است . شما هنگامی که گوشت می خورید، آن را ناشسته می پزید، در حالی که هیچ چیزی بدون نوعی جنابت ، از دنیا نمی رود).

از آن پس ، گوشت های مصرفی خود را شستند و در نتیجه بیماری هایشان از میان رفت.[۱۹۳]

۷۸- ترک گوشت وگیاه خواری مطلق(برای افراد سالم ممنوع است)

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):بر شما باد گوشت ؛ چرا که گوشت می رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می شود.[۱۹۴]

به ابو الحسن امام رضا (علیه السلام) گفتم : مردم می گویند که هر کس سه روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.

فرمود: (دروغ گفته اند؛ اما هر کس چهل روز گوشت نخورد، خوی و بدن او دیگرگون می شود؛ چرا که نطفه در مدت چهل روز (از حالتی به حالت دیگر) تغییر می یابد.[۱۹۵]

نکته: خام خواری کامل قدرت درمانی فوق العاده شدید دارد اما سخت وپر هزینه ودارای عوارض مختصر است.پس برای درمان وبصورت کوتاه مدت مفید است ولی برای افراد سالم وبصورت طولانی مدت توصیه نمیشود. چون در روایات زیادی غذا های پخته شده نیز توصیه شده است.اما

۱۹۲ الکافی ج۶ ص۳۱۳

۱۹۳ قصص الانبیا ص ۲۷۴

۱۹۴ صحیحه الامام رضا(ع) ص ۲۴۳

۱۹۵ الکافی ج۶ ص۳۰۹

شیوه رایج فعلی غذایی نیز غلط است یعنی لازم است عموم مردم غذای پخته را تقریبا نصف کنند وغذای خام را دو برابر کنند.مانند نان با انار یا نان با خربزه یا نان وخرما یا نان جو با سرکه یا نان وسبزی وپنیر یا نان با عسل وارده وشیره انگور و...

۷۹- خوردن مغز و نرمه استخوان

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):بدان امت من ، کسانی هستند که مغز استخوان را می خورند.[۱۹۶]

وفرمود: نرمه سر استخوان پرندان را نخورید، زیرا سل می آورد.[۱۹۷]

۸۰- گوشت گوسفند و شیر گاو بجای گوشت گاو و شیر گوسفند

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):گوشت گاو، درد است و شیرش ، درمان ؛ اما گوشت گوسفند، درمان است و شیرش ، درد.[۱۹۸]

ابو علی سینا میگوید: گوشت گاو موجب هفده بیماری لا علاج میشود.علمای قدیم گوشت گاو مصرف نمیکردند.عارف واصل کشمیری میفرماید: رعایت نکردن تغذیه اسلامی، مانند مصرف گوشت گاو یا پنیر، بعد از باز شدن چشم برزخی، ممکن است باعث سلب آن از سالک شود

۸۱- گوشت جوجه سنتی بجای مرغ

در حضور عمر، از گوشت ، یاد شد. عمر گفت : خوش ترین گوشت ، گوشت مرغ است .امیرمومنان (علیه السلام) فرمود: نه ؛ مرغ ها خوک های پرندگان هستند. اما بهترین گوشت ، گوشت جوجه تازه از تخم در آمده ای است که تازه برخاسته یا نزدیک است که برخیزد.[۱۹۹]

هر ایرانی بطور میانگین سالانه هجده مرغ مصرف میکند.اگر هر مرغ سه آمپول هورمون رشد

۱۹۶ طب النبی (ص) ص۵

۱۹۷ کنز العمال ج۱۵ ص۲۶۴

۱۹۸ طب النبی ص۷

۱۹۹ الکافی ج۶ ص۳۱۲ح۲المحاسن ج۲ص۲۶۷ح۱۸۵۱

و واکسن دریافت کند یعنی هر ایرانی حدود پنجاه آمپول شیمیایی مصرف میکند.یکی از علل شباهت مردان به زنان وبرعکس وبلوغ زودرس وطلاقها و..مصرف مرغ وگوشت وغذای هورمونی وصنعتی است

زنان ومردان در قیافه وافکار وشغل و..جای هم را عوض کرده اند.که خانواده ها را ویران کرده است.زنان سبیل وریش و مو در آورده اند ومردها ریزش مو دارند و..

۸۲- ممنوعیت ماهی

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):(پیوسته) خوردن ماهی ، بدن را از میان می برد.[۲۰۰]

۸۳- درمان همه بیماری ها باشربت امام رضا علیه السلام (باقری)[۲۰۱]

براساس سفارش امام رضا علیه السلام اگر دم کرده زیر را در روزهای اول و دوم و سوم هر ماه قمری تهیه کرده و میل کنید به خواست خدا در آن ماه از بیماری ها مصون می مانید: پوست هلیله زرد+ رازیانه+ شکر سرخ

این ها را به نسبت مساوی با هم مخلوط کرده یک قاشق از آن را در یک قوری عرق رازیانه ریخته دم کنید.

توجه داشته باشید که در پاییز و زمستان، رازیانه را از مخلوط فوق حذف و مسطکی را جایگزین آن کنید. در روز های اول، دوم و سوم هر ماه قمری هر روز یک استکان از آن میل کنید.

اگر در این روزها موفق به تهیه آن نشدید در روزهای دیگر نیز می توانید این شربت را تهیه کنید.

این شربت را تهیه کرده همیشه در منزل داشته باشید. شیوه تهیه آن را به دیگران نیز آموزش داده و گاهگاهی نیز به عنوان سوغات و هدیه یک شیشه کوچک از آن را به دیگران بدهید.

متاسفانه در بسیاری موارد ما از فرهنگ غنی و سرشار اسلامی خود فاصله گرفته ایم و این به جهت بی خبری از ذخایر خود و خودباختگی در برابر فرهنگ غرب است.

---

۲۰۰ الفردوس ج۱ ص۴۲۰ ح۱۷۰۵

۲۰۱ طب اصول گرای صفحه ۱۰۰.

۸۴- عسل و درمان بیماری ها (دریایی)[۲۰۲]

جایگاه عسل درمانی در طب النبی در نسخه های کاربردی تشریح شده است و ضمن نقل آیات و روایات مستند می گویند:

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، هنگامی که عسل می خوردند، می فرمودند، «قرائت آیاتی از قرآن کریم و جویدن کندر، بلغم را از بین می برد.»[۲۰۳]

«هم چنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم، عسل را بسیار دوست می داشتند.»[۲۰۴]

و نیز می فرماید: «عسل شفاست».[۲۰۵]

و نیز فرموده اند: «عسل درمان نفخ و تب است.»[۲۰۶]

و می فرماید: «بوی خوش، عسل، نگاه کرده به سبزه و سواری نیز آرامبخش است.»[۲۰۷]

و فرموده اند: «برای تقویت حافظه عسل بخورید.»[۲۰۸]

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می فرماید: «پنج چیز، فراموشی را از بین می برد و حافظه را تقویت و بلغم را درمان می کند: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرآن خواندن»[۲۰۹]

از سوی دیگر پژوهشگران تحقیقی درباره تاثیر عسل طبیعی روی باکتری (Helicobacter Pylori) که علت التهاب معده است، انجام داده اند. نتیجه آزمایش ها در ظروف آزمایش (دیش دوپتری) نشان داده است که عسل با غلظت ۲۰٪ در توقف رشد این باکتری موفق بوده است.

---

۲۰۲ کتاب عسل صفحه ۲۴۹.

۲۰۳ وسائل الشیعه، ج۲۵، صفحه ۹۸.

۲۰۴ وسائل الشیعه، ج۲۵، صفحه ۹۸.

۲۰۵ مستدرک الوسایل، ج۱۶،ص۳۶۵.

۲۰۶ مستدرک الوسایل، ج۱۶،ص۳۶۷.

۲۰۷ مستدرک الوسایل، ج۱۶،ص۳۶۷.

۲۰۸ مستدرک الوسایل، ج۱۶،ص ۳۷۰.

۲۰۹ مکارم الاخلاق ج۶ ص۳۵۹

در سال های اخیر، و در راستای شناخت بهترین انواع عسل طبیعی غیر پاستوریزه که روی باکتری تاثیر گذارند، تحقیقاتی در نیوزیلند انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داده است که بهترین آنها عسلی به نام عسل مانوکا (Honey Manuka) است.

البته بهترین انواع عسل همان عسل طبیعی است که با دست ساخته نشده باشد.

ولی آن عسل های تجارتی که در یک کشور تولید شده به ویژه عسل اقاقیا اگر طبیعی باشد می تواند، به خواست خدا یک غذای مفید و موثر برای بیماری ها به ویژه دیابت باشد.

هم اکنون مطالعات و تحقیقات علمی که هدف آنها اثبات فواید عسل است، در سراسر جهان در حال انجام است.البته این تحقیقات بخشی از فواید عسل را کشف نموده و نه تمام فوایدآنرا.

پروفسور کروفت در کتاب خود (Honey & Health) می گویند «نوشیدن عسل خالص در همه حال، مفید و نافع است، و بر فرض که آنرا مفید ندانیم، ضرری هم نخواهد رساند. به ندرت غذایی پیدا می کنیم که این گونه توصیف شده باشد».

۸۵- پرهیزات عمومی

پرهیزات عمومی (کردافشاری)

انواع روغن های نباتی و مایع، انواع کره های گیاهی و مارگارین، انواع آبمیوه ها (کارخانه ای)، انواع مواد خمیری و حجیم (ماکارونی، لازانیا، رشته های صنعتی و..)، انواع مواد مخدر و دخانیات (سیگار و..)، انواع نوشیدنی های گازدار (نوشابه، دلستر و...)، انواع سس (مایونز، کچاپ، گوجه فرنگی و کارخانه ای، انواع ساندویچ پیتزا، خمیر وپنیر پیتزا، انواع فراورده های گوشتی (سوسیس، کالباس، همبرگر، کباب لقمه و...)، انواع تنقلات مصنوعی (پفک، چیپس، آدامس، شکلات و کاکائو، اسنک، نوشمک، یخمک و...، قند، شکر مصنوعی و هرآنچه در آن قند و شکر مصنوعی به کار رفته است، انواع شیرینی جات قنادی، بیسکوییت و آب نبات، انواع نان های سفید (فانتزی و نان هایی که دارای آرد نول میباشد)، مرغ و تخم مرغ ماشینی، کشک کارخانه ای، رب گوجه فرنگی کارخانه ای، سرکه، آبغوره و آبلیموی کارخانه ای، انواع کمپوت و کنسرو صنعتی، یخ و آبی که یخ در آن ذوب شده باشد، آب نارنج جوشیده شده در غذا، انواع بستنی و فالوده صنعتی،

چای سیاه و غلیظ، خوردن غذاهای پرچرب، برنج آبکشی، انواع غذاهای آماده، انواع نوشابه های الکلی، انواع میوه جات غیر فصلی، گوشت گاو (گوشت گوساله کمتر استفاده شود بویژه کسانی که دارای طبع سرد میباشند)، میوه جات و خیار و گوجه گلخانه ای، سرخ کردن، خوردن غذاهای مختلف روی هم، خوردن نمک زیاد، انواع غذاهای شور (خیارشور، ماهی دودی و کارخانه ای، انواع ترشیجات که با سرکه های صنعتی تهیه شده باشند(کارخانه ای)، انواع فراورده های لبنی پاستوریزه (ماست، شیر، خامه، سرشیر، پنیر و دوغ)، آب جوش (اگر زیاد و مرتب استفاده شود)، کشمش و زرشک تیزابی، خوردن غذاهای مانده، بیات و فریز شده، استفاده از زود پز، سرخ کن، مایکروفرو، انواع ادویه جات تند (مرتب و زیاد)، غذاهای رستورانی، انواع مواد کافئین دار (قهوه، نسکافه و...، استفاده از لوازم بهداشتی آرایشی و رنگ موی شیمیایی غذاهایی که اجتماعشان با همدیگر ممنوع است لبنیات (شیر و ماست و...) با گوشت سفید (مرغ، ماهی و..، تخم مرغ و ماهی به حسب اختلاف در مزاج انسانها، احتمال حدوث امراضی همچون جذام(خوره)، فالج، نقرس، بواسیر، قولنج، درد دندان و امراض رطوبتی خواهد شد. سرکه و حلیم، لبنیات و ترشیجات (باعث انجماد شیر در معده می گردد)، پنیر و ماست چکیده، پنیر و بادام، سرکه و عدس و یا سرکه و ماش، سرکه و ماست، ماست و ترب، شیر برنج و سویق(آردگندم)، انار و حلیم(هریسه)، خربزه و عسل، خربزه و مویز و یا خربزه و انبه، کله گوسفند و انگور، خوردن اغذیه گرم و سرد با هم، خوردن غذاهایی که دارای طبیعت سرد هستند با همدیگر، خوردن غذاهایی که دارای طبیعت گرم هستند با همدیگر، خوردن غذاهای نفخ آور به همراه اغذیه نفخ آور.

خوردن غذاهایی که بر روی غذاهای قبلی ممنوع است خوردن سرکه بعد از برنج، غذاهای نفخ آور، لزج ،گس، لطیف (ماهی، شیر و هندوانه) و سنگین به ترتیب بر روی غذاهای نفخ آور، لزج، گس، لطیف و سنگین خورده شده، آشامیدن آب سرد بعد از غذاهای گرم و یا بعد از استحمام، آشامیدن آب سرد بعد از خوردن میوه‌ها خصوصا میوه های سرد مانند خربزه و هندوانه باعث تولید سم در بدن می شود، آشامیدن آب گرم بعد از غذای شور، آشامیدن آب سرد هنگامی که معده خالی باشد مثلا ناشتا، خوردن ترشی بعد از شیرینی، آشامیدن آب سرد بعداز ورزش و ریاضت و

حرکات سنگین، خوردن خربزه و هندوانه بر روی آب گوشت و گوشت ها باعث سنگینی و حدوث امراض متعدد می شود، آشامیدن آب سرد و بلافاصله خوابیدن، آشامیدن آب بلافاصله پس از صرف غذا خصوصا در سردمزاجها، آشامیدن آب در هنگام غذا خوردن، آشامیدن آب سرد بدون توقف زیرا احتمال دارد امراض متعددی رخ دهد از آن جمله: اگر سردی آن به قلب برسد به علت انطفاع حرارت غریزی احتمال سکته خواهد بود، اگر به کبد برسد موجب بیماری استئقاء خواهد بود، اگر سردی آن به مغز برسد موجب استرخاء و سستی اعضا (ام اس) خواهد بود، اگر سردی آن به آلات تنفس و صوتی برسد باعث اختلال در عملکرد اعضای مذکور خواهد شد. آشامیدن آب بعد از خوردن غذاهای ترش، شیرین و خوردن ادویه اسهال آور، آشامیدن آب سرد بعد از غذا و بعد از شیرینی ها باعث آسیب رساندن به دندانها و افتادن زودرس آنها می شود.

بخش نهم: روش تهیه چند غذا و داروی مهم و عمومی

۱-طرز تهیه روغن دنبه و پی بدون بو

پنج کیلو (دنبه یا پی یا مخلوط این دو) چرخ کرده، سه عدد پیاز خرد شده و یک لیوان گلاب و کمی هل و اندکی دارچین و دو لیوان ماست و یک عدد به خرد شده را ذوب کنید؛ می‌توانید طعم دهنده‌های دیگری اضافه کنید. یا تغییراتی در ترکیب ایجاد کنید تا بوی پی و دنبه گرفته شود. می‌توانید مقدار پی و دنبه را تغییر دهید.بهتر است چند بار در حجم کم تهیه کنید تا قلق بی بو کردن را بدست آورید.چون بوی روغن ها متفاوت است.ولی این بو کاملا حذف میشود.طوری که میتوانید تخم مرغ یا برنج بپزید بدون اینکه بویی بماند.

نکته:برای تهیه روغن ارزان میتوانید روغن اعضای درون شکم گاو که غالبا بسیار ارزان وحتی گاهی دور ریز میشود ودر برخی مناطق جغول بغول درست میکنند استفاده کنید.این روغن مثلا در آذربایجان شرقی شهرستان مرند با قیمت کیلویی حدود هزار تومان قابل تهیه است.

۲- روش طبیعی پاستوریزه کردن شیر

کره را باید از ماست تهیه کرد. پنیر ولبنیات بهتر است ازگاو باشد.و سنتی پر چرب، بدون مادهٔ شیمایی باشد. لبنیات حتماً باید در برنامه غذایی باشد، ولی نباید زیاده‌روی کرد. اگر یک سنگ تمیز خیلی داغ درون ظرف شیر بیاندازید، به سرعت شیر داغ می شود. با این روش شیر پاستوریزه می‌شود.

۳- روش تهیه چند سس طبیعی

مواد زیر را در مخلوط کن، مخلوط نمایید تا یک مایع غلیظ ایجاد شود.

یک استکان آبلیمو یا آبلیمو ترش تازه؛

یک لیوان روغن زیتون؛

یک قاشق ارده؛

ده قاشق نخود پخته شده؛

دو حبه سیر (یا یک حبه)؛

کمی نمک + کمی فلفل + مقداری آرد نخود برای تنظیم غلظت سس.

می توانید ترکیب را کمی تغییر دهید یا موارد مجاز را اضافه کنید تا مزه آن مطابق میل شما باشد. برای قرمز شدن سس می‌توانید رب انار یا رب گوجهٔ خانگی اضافه کنید.

۴- طرز تهیهٔ حلیم

گوشت گوسفند یا شتر ۲۵۰ گرم، گندم پوست کنده یک کیلو، نمک، دارچین، هل و گلاب و عرق بیدمشک (برای طعم دادن)، روغن زیتون چند قاشق، همه موارد را در یک قابلمه مسی بریزید و آن قدر بپزید و هم بزنید تا اجزای مواد در هم حل شود و لعاب بیاندازد، بعد از پختن کمی دارچین، شکر طبیعی و آب زعفران اضافه کنید تا خوشمزه شود. می توانید قلم گوسفند یا استخوان شتر و جو هم اضافه کنید (ترکیب قابل تغییر است).

۵- چند نوع بستنی طبیعی

چند میوه (به دلخواه) پوست کنده و خرد نمایید + کمی عسل + کمی پودر پسته یا سایر مغزها + نصف قاشق وانیل + یک قاشق ثعلب + کمی گلاب یا عرق بیدمشک می‌توانید برخی طعم دهنده‌ها مانند پودر نارگیل و... را هم اضافه نمایید.

همه را مخلوط کنید و آن قدر هم بزنید که یک مایع غلیظ یکنواخت به دست آید. ۲۰ دقیقه در فریزر بگذارید و سپس بیرون بیاورید تا یک بستنی تهیه شود. می‌توانید سیب، موز، گلابی و... را استفاده کنید ولی سعی کنید، زیاده‌روی نکنید.

۶- روش تولید شربت آهن و مس و آب فلزات

کمبود آهن از رایج‌ترین مشکلات و زمینه‌های بیماری در زمان ماست، چرا در قدیم گاهی زنان بیش از ده فرزند داشتند و مشکل زنان زمان ما را که ۴ فرزند به زور می‌آورند را نداشتند. یکی از علل در ظرف است. پزشکی جدید با قرص و شربت آهن، در حق بشر ظلم بزرگ می‌کند. اینهمه قرص و شربت می‌خورند پس چرا باز هم کمبود آهن جبران نمی‌شود؟ بچه‌ها را کند ذهن و بیش فعال می‌کند، اعصاب و کبد را تخریب و ضعیف می‌کند و... باید یک تکه آهن آبدیده یا چدن را درون ظروف غذا بیاندازیم و ظروف را هم مسی کنیم و غذاهای آهن دار مانند سیب و عسل و... بخوریم تا طعم سلامتی و نشاط را بچشیم.

به وضع مردم نگاه کنید چرا اینقدر سرطان و سکته‌ها و سردردها و... زیاد شده؟

ظروف مسی حتماً باید قلع اندود شوند و چکش خورده باشند.

در ظروف لعاب دار نیز باید از سالم بودن لعاب و روی نداشتن آن مطمئن شد.

روش تولید شربت آهن و مس و سایر فلزات: اگر تکهٔ آهنی مانند نعل اسب تازه را روی شعلهٔ داغ سرخ کنید و قبل از سرد شدن داخل آبی که در ظرف مسی است بیاندازید، به شدت یون آهن و یون مس تولید می‌شود، یا اگر یک سماور مسی تهیه کنید و یک تکه آهن درون آن بیاندازید و برای غذاها از این آب استفاده کنید، کمبود مس و آهن نخواهید داشت، انشاء الله.

۷- روش تولید پودر ماءالجبن

روش تولید پودر ماءالجبن(کردافشاری)

لیوان عرق شاه‌تره +۱ لیوان از مجموع عرقیات کاسنی+ بید + خارشتر را در ظرفی ریخته و گرم کرده، سپس آن را در۳ لیوان ریخته و ۱ قاشق غذا خوری از پودر ماءالجبن را در هر لیوان حل کرده و صبح ناشتا به جای صبحانه به صورت گرم گرم میل نمایید.بعد از خوردن هر لیوان کمی قدم بزنید تا عرق کنید و سپس لیوان بعدی میل شود. و تا ظهر(حداقل ۳ ساعت) حد الامکان چیزی میل نشود.مقدار دارو را به مرور زمان اضافه کنید. (۳ قاشق غذاخوری پودر ماءالجبن را به ۶ قاشق رسانده و عرقیات را نیز ۲ برابر نمایید.در بیماری‌های پوستی و اخلاط سوخته، هفته‌ای ۲ روز، ۲۰ گرم تمبر هندی میل شود.در دیابتی‌ها با عرق گزنه، شنبلیله و برگ گردو و... مصرف شود.

در بیماری‌های اعصاب، با عرقیات مفرح میل شود.در بیماری‌های چربی و فشار و کلسترول، با عرق شوید و برگ زیتون و... مصرف شود.

برای پاکسازی بهتر پوست و کبد می‌توان با شربت سکنجبین بزوری یا عنابی یا شربت کبد مصرف شود. در خانم‌ها برای تنظیم هورمون‌ها با عرق رازیانه + بومادران مصرف شود. در بیماری‌های قلبی با عرق کیالک و عرقیات مفرح مصرف شود.

۸- طرز تهیه داروی تنقیه

۳ قاشق غذاخوری از پودر تنقیه را در ۳ لیوان آب بجوشانید (روی شعله ملایم)، تا ۲ لیوان باقی بماند. بعد صاف نموده و ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری صابون گل ختمی رنده شده و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین اضافه کرده و تنقیه نمایید. (برای کودکان پودر تنقیه ۱/۵ قاشق غذاخوری و آب هم ۲ لیوان که ۱ لیوان آن بخار شود و ۱ لیوان بماند، صابون هم ۱ قاشق غذاخوری، روغن بادام شیرین ۱ الی۱/۵ قاشق غذاخوری مصرف شود.)

۹- روش تهیهٔ انواع مربا ی خام

سیب، هویج، آلبالو، به، گلابی و... را رنده کنید و با عرق بیدمشک و کمی پودر بادام یا نارگیل و... و کمی عسل یا شیرهٔ انگور، مربا درست کنید.

۱۰- روش تهیهٔ نان خام

انواع جوانه‌ها را مخلوط کنید و در دستگاه، چرخ کرده، خمیر نمایید و بعد با اضافه کردن پودر مغزها و روغن زیتون، در یک سینی در زیر آفتاب گرم کنید تا اندکی سفت شود، ولی نباید خیلی سفت گردد، بعد روی آن یک نایلون بکشید و در یخچال نگه دارید. می توانید انواع سبزیجات و سیفی‌جات را با هم مخلوط کنید و انواع جوانه‌ها و روغن زیتون یا کنجد و پودر مغزها و نارگیل اضافه نمایید و کمی آب لیموترش تازه بزنید و همه اجزاء را ریز کنید و با نان تهیه شده میل نمایید. برای وعده‌های مختلف می‌توانید ترکیب را تغییر دهید.

۱۱- روش تولید حلوای خام

اگر در تهیهٔ نان که توضیح دادیم، خرما، عسل، انواع کشمش، توت، شیره انگور یا ترکیبی از این مواد را اضافه کنید تبدیل به یک حلوا می‌شود. می‌توانید برای طعم دادن از پودر نارگیل، دارچین و... استفاده کنید. اگر خیلی سفت شد با کمی عرق بیدمشک یا گلاب نرم نمایید.

بخش دهم: میوه های قرآنی

۱-خرما

خرما حدود ۲۰ بار در قرآن (خرما و نخل) آمده است. در روایات آمده که: «هر کس در یک روز هفت خرمای عجوه بخورد، شیطان در آن روز به او ضرر نمی‌زند».[۲۱۰] «هر کس صبحانه هفت عدد خرمای عجوه بخورد، سم و ساحر در وی اثر نمی‌گذارد».[۲۱۱]

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «کسی را که خرما را دوست دارد، دوست می‌دارم».[۲۱۲]

خرما دارای سیزده مادهٔ حیاتی و پنج ویتأمین مهم، مواد قندی و معدنی مفید است و دارای پتاسیم، فسفر، کلسیم و... است. مصرف خرما در دوران بارداری، برای دانش آموزان ، اهل فکر و سرد مزاج‌ها از اهمیت مضاعفی برخوردار است.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «خرما شیطان را دیوانه می‌کند، کمر را قوی و محکم می‌گرداند، قوه چشم و گوش و قوهٔ جماع را زیاد می‌کند، وسیلهٔ نزدیکی به خداوند می‌شود، انسان را از شیطان و وسوسهٔ او دور نگه می‌دارد، غذا را هضم می‌کند، درد را از بین می‌برد، دهان را خوشبو می‌کند».[۲۱۳]

امام علی(علیه السلام) فرمود: «خرما بخورید که در آن شفا است و نمی‌گذارد انسان احتیاج به دوا پیدا کند».[۲۱۴]

رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «چون زنی بزاید، اولین چیزی که می‌خواهد بخورد رطب یا

۲۱۰ . محاسن، ج ۲، ص ۵۳۹.
۲۱۱ . امالی طوسی، ج ۲، ص ۹.
۲۱۲ . مکارم الاخلاق، ص ۱۹۳.
۲۱۳ . وسایل الشیعه، ج ۱۷، ص ۱۰۷.
۲۱۴ . مکارم الاخلاق، ص ۱۶۸.

خرما باشد چون اگر چیزی از آن افضل بود خداوند به حضرت مریم در وقت زاییدن حضرت عیسی(علیه السلام) اطعام می‌نمود».

در سیرهٔ غذایی پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) و ائمه(علیهم السلام) مصرف خرما بوده است و خیلی حکایات و روایات در این مورد داریم.

فواید خرما علاوه بر اصلاح مزاج غذاهای سرد، بسیار است، خونساز، ضد سرطان، دارای انواع ویتامین و املاح معدنی و... است حدود هفت عدد در روز، برای غالب مزاج‌ها مناسب است که می‌توان به جای قند و یا به صورت حلوا، همراه ارده یا همراه تخم‌مرغ یا شیرخرما مصرف کرد. ولی افراد گرمتر می‌توانند کمتر مصرف کنند. نباید زیاده‌روی کرد.

از استاد خیر اندیش پرسیدم، شما چه می خورید، که کارهای فکری و بدنی سنگین را همراه با نشاط و بهتر از جوانها، انجام می دهید؟ گفتند: از بیشترین غذاهای پیامبر(ص) خرما بود و برای کسانی که کارهای الهامی و فکری و تربیتی دارند، خرما ضروری است.

۲- انگور

در قرآن بیش از ده بار به اشکال متفاوت آمده است و به لحاظ علمی نیز مانند یک داروخانهٔ طبیعی است و سرشار از ویتأمین، قند ساده و املاح و... است و در روایات نیز با عبارات بزرگی توصیه شده است. در روایات داریم که بهترین طعام شما نان و بهترین میوهٔ شما انگور است.[۲۱۵] عصب را محکم، ناراحتی را نابود و نفس را پاک می‌کند از بهشت نازل شده است.[۲۱۶] غصه را رفع می‌کند.[۲۱۷]

انگور لایروبی کنندهٔ رگ‌ها و دفع اسیداوریک و رافع یبوست، تصفیه کنندهٔ کلیه‌ها، درمان جوش جوانی، زیبا کنندهٔ پوست، ضد سرماخوردگی، آرام‌بخش، اشتهاآور، میکروب‌کشی، ضد سرطان، موجب تناسب اندام است. به دلیل دارا بودن پتاسیم طبیعی، بسیار شادی‌آور حقیقی است.

مصرف آن با نان یک وعدهٔ غذایی کامل و بسیار مفید و عالی است. انگور یک مسکن قوی طبیعی

۲۱۵. طب النبی، ص ۱۲۸.

۲۱۶. وسائل وافی، ج۳.

۲۱۷. الفروع من الکافی، ج۶، ص ۳۵۰.

است و برای درمان ضعف سیستم عصبی، کم‌خونی، بیماری‌ها و کمبودهای روانی مانند افسردگی، ترس، عصبانیت، وسواس و کم نشاطی و... بسیار مفید است.

در فصل پاییز که فصل دلتنگی و کم‌نشاطی، آغاز سرما و بروز برخی بیماری‌های عفونی است، انگور تولید می‌شود که خداوندگار عزیز، آنرا آفریده تا این مشکل‌ها را رفع بنماید.

برای کسانی که مشکلات عصبی و روانی دارند، توصیه می‌شود هر روز به طور مستمر انگور تازه و اگر نشد کشمش شسته شده بخورند، خیلی عالی است.

فرآورده‌های انگور مانند، غوره، آبغوره، مویز و کشمش، روغن هسته انگور نیز فواید بسیار زیادی دارد.

برای بیدار شدن بر نماز شب و صبح: اگر شب‌ها نصف قاشق سرکه سیب یا انگور را در یک قاشق عسل میل کنند، با نشاط تر می‌توانند برای نماز شب بیدار شوند.

برای زیبایی و طراوت صورت: هر روز یک مرتبه با پنبهٔ آغشته به (سرکه + عسل) صورت را ماساژ دهید، البته ماسک‌های مختلف و قوانین کلی کتاب نیز خیلی مفید هستند.

برگ مو (درخت انگور) نیز جزء داروهای گیاهی است و فواید زیادی دارد. روغن مالی با هسته انگور و حتی خوردن آن مخصوصاً برای کوفتگی و خستگی عضلات خیلی مفید است.

شیرهٔ انگور نیز فواید انگور را دارد و علاوه بر مصرف مستقل آن، می‌توان به عنوان شیرینی در مربا و کیک و... استفاده کرد. یا این‌که با نان به عنوان یک وعدهٔ غذایی مستقل همراه کره میل نمود.

انگور یک داروی تقریباً جامع، کلیدی و خیلی مهم برای اعصاب و روان و روح و...

پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: «بهار امت من در فصل خربزه و انگور فرا می‌رسد و من در میان میوه‌ها این دو را دوست دارم».

انگور از بهترین میوه‌ها است. تولید کننده خون سالم، تعدیل کننده مزاج‌های چهار گانه، دفع کننده مواد سودایی، خلط سوخته، بلغم و سمومات خون و بدن، اصلاح کننده سینه و ریه است. البته خوردن انگور و نخوردن پوست آن دارای ضررهایی از جمله بر معده و نفخ‌آور است. بهتر است بعد از چیدن از درخت، دو روز صبر شود و بعد انگور میل شود.

ملین، رافع تب‌های کهنه و سردی بدن، رافع ترشی خون، دافع سموم بدن، مقوی قلب مانع نرمی استخوان، مصلح کم‌خونی، رافع اوره بدن، معالج زیادی کلسترول و صفرا، لاغر کننده چاق‌ها و چاق کننده لاغرها، مفید بر غدد مخصوصاً غده سیب، زیبا کننده و نرم کنندهٔ پوست، ادرارآور و مفید بر مجاری ادرار، مثانه، کلیه و کبد، معالج نقرس، بسیار مفید بر کودکان، اضافه کننده شیر خانم‌ها، مفید بر تشکیل سرم خون، عامل تقویت عمومی و کاهش خستگی و ضعف، دارای خواص رادیواکتیو خیلی مفید، سریع الهضم و سریع الجذب، پر انرژی و کثیر الغذا، مفید بر تمام طبایع و خانم‌های حامله و کسانی که عمل جراحی کرده‌اند و همه افراد اعم از بچه و بزرگ (به جز چند بیماری خاص) مفید است.

برای درد مفاصل، روماتیسم، انسداد مجرای طحال و کبد، ورم امعاء، یبوست، سوء هضم، اسهال خونی، بواسیر، سنگ کلیه، مثانه و چندین بیماری دیگر مفید است. فواید زیاد دیگری از جمله در روح، روان و فکر نیز دارد. انگور سرشار از انواع ویتأمین‌ها، مواد معدنی، عناصر و فلزات لازم است. کسانی که به دلیل بیماری یا وضعیت خاص از مصرف انگور نهی نشده باشند، برای تأمین مواد و ویتأمین‌های بدن و کمک به همه اعضاء و سیستم‌های بدن مخصوصاً سیستم اعصاب، در یک دوره چند ماهه که انگور در بازار موجود است هر روز حدود ۲۰۰گرم انگور میل نمایند. می‌توانید با نان به عنوان یک وعدهٔ غذایی میل نمایید. البته حتماً انگور را بشویید. مصرف روزانه ۲۱ عدد مویز برنامه همیشگی و ثابت است. سایر فرآورده‌های انگور مانند: آبغوره، کشمش‌ها، شیرهٔ انگور، هسته انگور، روغن هستهٔ انگور دارای خواص زیاد و فوق‌العاده‌ای هستند. مخصوصاً کسانی که ضعف اعصاب دارند (عموم مردم) باید به مصرف انگور، مویز و شیرهٔ انگور به عنوان یک راه کار بسیار ویژه و بسیار مفید، (حتماً و حتماً) توجه کنند.

۳- زیتون

در قرآن خداوند متعال به زیتون قسم یاد می‌کند و حدود هفت بار در قرآن آمده و با کلمه شجرهٔ مبارکه نیز آورده شده است. تنها درختی که همه انبیاء(علیهم السلام) در حق آن دعا کرده‌اند و اولین درختی که بعد از طوفان نوح روییده، سرشار از انواع ویتأمین و املاح معدنی فسفر، گوگرد، کلسیم،

پتاسیم و... است.

امام صادق(علیه السلام) در اهمیت زیتون فرمودند: «محبوب‌ترین غذای رنگارنگ بر رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) سرکه و زیتون بود که غذای انبیا است».

مصرف مستمر مسهل‌های شیمیایی مضراتی مانند بی‌اثر شدن مسهل و افزایش مشکل یبوست دارد، ولی زیتون از بهترین عوامل اصلاح و پیشگیری یبوست است. مخصوصاً اگر به صورت ناشتا دو قاشق نوشیده شود. برای مشکل بوی زیتون می‌توان آن را با سرکه یا برخی طعم دهنده‌های دیگر مخلوط کرد. روغن زیتون باید در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری شود.

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «زیتون بوی بد دهان را پاک می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، پی‌ها را محکم می‌کند، مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند».[۲۱۸]

امام صادق(علیه السلام) فرمود: «زیتون باد بدن را از بین می‌برد».

زیتون و روغن زیتون در روایات زیادی توصیه شده و غذای انبیا(علیهم السلام) و پاکان است.

۴- انار

انار چند بار در قرآن آمده و در روایات به عنوان سید میوه‌ها معرفی شده است. امام علی(علیه السلام) فرمودند: «... هر دانه‌ای از انار زمانی که در معده مستقر گردید، حیات قلب، روشنگر نفس است و وسوسه‌های شیطان را تا چهل روز ضعیف می‌کند».[۲۱۹]

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «به فرزندانتان انار بخورانید که بر جوانی آنان سرعت می‌دهد».

و نیز فرموده‌اند: «چهار چیز است که طبیعت ومزاج را به حالت اعتدال در آورد: انار سورانی، خرمای پخته، بنفشه و کاسنی».اعتدال مزاج برترین درمان طبی است.

سرشار از ویتأمین‌هایی مانند C، B_1، B_2 و کلسیم و پتاسیم، مواد آلی و... است برای کم‌خونی، ضعف اعصاب، نشاط‌آور، رفع کرم روده و پاک کنندهٔ معده و... است. از بهترین و کم هزینه‌ترین راه‌های اصلاح انواع مشکلات خونی است.

۲۱۸ . مکارم الاخلاق، ص ۲۱۸.

۲۱۹ . خصال ، ص ۶۳۶.

۵- انجیر

امام علی(علیه السلام) فرموده‌اند: «خوردن انجیر روده‌ها را نرم می کند و بر باد قولنج مفید استو فرمودند: «شبها از آن کم بخورید».[۲۲۰]

امام رضا(علیه السلام) فرمود: «انجیر بوی بد دهان را می‌برد، استخوان را محکم می‌کند، موی را می‌رویاند، درد را می‌برد تا جایی که با آن احتیاجی به دوایی نباشد».[۲۲۱]

امام صادق(علیه السلام) فرمود: «انجیر بخارات را از بین می‌برد و استخوان را محکم می کند و مو را تقویت می کند و بیماری را از بین می‌برد تا جایی که احتیاجی به دوا نداردر حدیثی آمده: «هر کس بخواهد دلش رقیق و نرم شود همواره انجیر بخورد».[۲۲۲]

مخلوط عسل خوب با انجیر (به طور مساوی) از بهترین درمان‌ها برای زخم معده است. انجیر دارای دیاستازهای مختلف، ویتأمین‌ها، املاح، مواد معدنی، فسفر، کلسیم، آهن، مواد قندی و... است.

۲۲۰ . محاسن جلد ۲، ص ۵۵۴.

۲۲۱ . همان.

۲۲۲ . مکارم الاخلاق، ص ۱۹۸.

فصل دوم

فصل دوم: اصلاح اعمال

درکتب ومنابع فعلی طب سنتی اسلامی تدابیر لازم برای قسمت کوچکی از اعمال انسان را می آورند.مانندتدابیر حمام،جماع،خوردن ونوشیدن و..ولی این دیدگاه بسیارناقص است.دیدگاه صحیح این است که تدابیر وتوصیه های لازم برای همه اعمال انسان تدوین وآموزش داده شود.مانند تدابیر شغل(صدهاشغل داریم که هریک تدابیر ویژهای دارد)،مطالعه وعلوم]،تربیت فرزند،زناشودی،عبادت،مسکن اسلامی،کشاورزی وکشاورزان وپرورش تک تک محصولات کشاورزی،دامداری ودامداران وپرورش تک تک دام ها وطیور،مدارس ومعلمان ودانش آموزان،جهاد وجهاد گران(سپاهی وارتشی وانتظامی ودریایی وهوایی وزمینی)،سیاست وسیاست مداران،صنعت وصنعت گران وصد ها عمل وعامل دیگر که اصناف انسان به آن می پردازند.طب اسلامی برای همه اعمال انسان توصیه های مفید دارد که برای سلامت جسم وروح لازم است.

اما متاسفانه در منابع فعلی طب اسلامی سنتی تدابیر لازم برای تعداد محدودی از اعمال انسان رابیان میکنند.در این کتاب در صدد بیان تدابیر مخصوص هر موضوع نیستیم.بلکه نکات کلیدی ،مهم،عمومی وبرخی از نکات کمتر بیان شده در سایر منابع را می آوریم.

اگر بخواهیم در یک جمله همه این تدابیر را خلاصه کنیم.آن جمله این است که حلقه نامرعی غلامی وپیروی از دانشمندان جاهل اسلام ستیز را از گردن خود وبشر در آورید وپیرو اسلام واهل بیت (ع) باشید.

بخش اول: حرکت و سکون

اگر فعالیت بدنی و ماهیچه‌ای صحیح نباشد انسان مریض می‌شود. حتی اگر همه دستورات سلامتی را رعایت کنید؛ حتی زنان، بچه‌ها، پیرها نیز باید مانند جوانان ورزش و یا کار ماهیچه‌ای نیمه سنگین یا لااقل سبک انجام دهند.

اگر هر روز یا لااقل سه روز در هفته، طوری کار ماهیچه‌ای نمایند که بدن خوب گرم شود و قلب به سرعت بیفتد و پوست عرق کند، این کار در درازمدت تا حد زیادی موجب نشاط، کاهش قند، چربی و مواد زاید دفع شدنی بدن، زیبایی پوست، استحکام استخوان‌ها، تقویت بدن، قلب، ریه‌ها، روده‌ها، مغز و حتی معده و... می‌شود. سیستم‌های ایمنی، اعصاب، خون‌رسانی و عروق را تقویت می‌کند، برای تنظیم وزن و اشتها مفید است. برای رفع تنبلی، تقویت اراده، تحمل سختی‌های زندگی، شغل و خانه کمک بزرگی است.

شما کسانی را که غالباً کار بدنی نمی‌کنند را با کسانی که فعالیت ماهیچه‌ای دارند و در عین حال غذای مناسب می‌خورند مقایسه کنید، اکثر بیماری‌های جسمی مانند: اعصاب، قند، چربی، سستی، خستگی، نارضایتی و شکایت از زندگی، انواع بیماری‌ها روانی، چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلب و... در افرادی که فعالیت بدنی ندارند بیشتر یافت می‌شود.

تقریباً همه پیامبران الهی(علیهم السلام) و ائمه هدی(علیهم السلام)، کارهای بدنی می‌کردند. کار جوهر مردانگی را در مرد تقویت می‌کند. زنان قدیم اکثراً بیش از هشت بچه داشتند؛ کار روستایی هم می‌کردند. در عین حال، سالم و با نشاط بودند. در جوامع ماشینی فعالیت ماهیچه‌ای نکردن باعث خیلی از بیماری‌های روحی و جسمی است.

ز نیرو بود مرد راراستی که سستی کژی زایدوکاستی

پس، از امروز حتماً یا شغل ماهیچه‌ای داشته باشید یا هفته‌ای سه روز، طوری ورزش کنید که بدنتان گرم و قلبتان تپش کند و پوستتان عرق کند. اگر این ورزش حالت بازی هم داشته باشد و این بازی

گروهی و اجتماعی باشد خیلی خوب است و از چندین جهت مفید است.
البته ورزش و فعالیت خیلی سنگین و ورزش قهرمانی مضرات خیلی زیادی دارد و برای طالبان سلامتی توصیه نمی‌شود، ضایعات قلبی، مغزی، عصبی و سکته‌ها، مرگ زودرس خیلی میان قهرمانان رایج است.
با عمل به این برنامه، نشاط عجیبی در زندگی و کارهای روزمره خواهید یافت. اصلاً زندگی یعنی همان روحیه و احوالات درونی ما، اگر این روحیه و سرزندگی در کسی نباشد، فرد یک مرده متحرک است.
ورزش‌های گروهی مخصوصاً با دوستان مؤمن و پاک که حالت تفریح و فعالیت ماهیچه‌ای، خنده و شادی را با هم دارد، یک شاه‌کلید بزرگ برای زندگی سالم است. البته این کار در قدیم در متن زندگی روستایی انجام می‌شد ولی امروزه از زندگی ما خارج شده است. فعالیت بدنی حتی از سرطان پیشگیری می‌کند.البته فعالیت زیاد و سخت‌گیری جسمی و استراحت نکردن نیز از عوامل بیماری‌های جسمی و روحی است. ورزش به سبک غربی و قهرمانی نه تنها موجب سلامتی نمی‌شود، بلکه اکثر قهرمانها، بیمار یا حتی جوان مرگ می‌شوند. حتماً ورزشکاران را که وسط صحنهٔ مسابقه، فوت شده‌اند را دیده‌اید. همه چیز غرب، اینطور است. درست عکس آن چیزی که نشان می‌دهد.
یکی از دوستان پرفسور خیراندیش، که در اروپا چند بیمارستان دارد، می‌گوید ما به بیماران آفریقایی که بیمارستان و ... نیست، می‌گوییم که آب گرم بخور و بدو، تا این آب جوش از طریق پوست بخار شود و کل بدن و سلولها، بخارشویی شود. آقای خیراندیش می‌گویند، حتی بیماری‌های لاعلاجی مانند پمفیکوس، را با این روش درمان کرده‌ایم.
هر کس هر بیماری که دارد، می‌تواند به این توصیه عمل کند. در روایات داریم که، آب گرم برای هر درد و بیماری مفید است.

بخش دوم: مسواک، استنشاق و خلال

مسواک و شست و شوی دهان و بینی

در روایات: شست‌وشوی دهان و بینی از فطرت توحیدی است؛ سنت و مایهٔ پاکی دهان و بینی است.

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «شایسته است کسی از شما در چرخاندن آب در دهان و بینی مبالغه ورزد، چرا که این کار مایهٔ آمرزش برای شما و باعث گریز شیطان است؛ چون آب را در بینی چرخاندی همه را به بیرون ریز. سپس آب را به داخل بینی بکشید و بعد فین کنید تا بینی تمیز شود. برای رفع بوی دهان، نوشیدن آب آلو را در صبح مدتی امتحان کنید تنقیه و دستورات پاکسازی بدن از سموم و خوردن غذاهای طیب، طاهر و طبیعی نیز مؤثر است. اصلاح مزاج، یبوست و مصرف روغن‌های سالم نیز مؤثر است.

مسواک زدن در روایات: مایهٔ خشنودی خداوند، فصاحت مرد، پاکیزگی دهان، تثبیت دندان‌ها، شفای هر درد، افزایش عقل، رفع بلغم، رفع وسوسه قلب، جلا دهنده بینایی، رفع اشک ریزش، استمرار سنت پیامبران(علیهم السلام)، صد برابر شدن پاداش نماز، رفع فقر، افزایش حافظه، استواری فهم، گوارش غذا، رفع درد دهان، دوری بیماری‌ها، پدید آمدن یک نور در انسان و دست دادن فرشتگان با او به واسطهٔ این نور، مطبوع شدن غذا، دو برابر شدن حسنات، اصلاح معده، از فطرت توحیدی، عبور از گذرگاه قرآن و...

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) درباره اهمیت مسواک زدن فرمودند: «جبرئیل آن قدر درباره مسواک توصیه کرد که گمان کردم، آن را واجب خواهد کرد».

نکته: فکر کنید که واجبات چقدر آثار مهم و بزرگی دارند. مسواک با همه این فواید، مستحب است.

خلال کردن در روایات: پاکیزگی، ایمان،بهشت، جلب روزی، سلامت دندان، سلامت لثه،

محبوب شدن نزد فرشتگان، خوشبو شدن دهان، رحمت خداوند، دعای اهل بیت(علیهم السلام) و... را در پی دارد.

هر کس خلال نکند به مشکل خواهد افتاد، فرشتگان از بوی دهان خلال نشده بدشان می‌آید؛ کعبه از این بو، به خداوند شکایت نماید؛ حجامت، مسواک و خلال بر پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) وحی شد. هیچ چیز سخت‌تر از بوی غذای باقی مانده برای فرشتگان نیست.

و از خلال بانی و ساقهٔ چوب انار، آس، برگ درخت خرما، ساقهٔ سبزی نهی شده است که رگ جذام را می‌جنباند، آب خلال را بیرون بریزید. همه جملات بالا در روایات آمده‌اند.

چوب اراک،پارچه،انگشت دست،برخی میوه ها مانند هویج،نمک یاعسل یاسرکه یا مخلوط اینها را میتوان به عنوان مسواک وخمیر دندان به کار برد.اولویت با چوب اراک است.

بخش سوم: روغن مالی

۱-روغن مالی در روایات

امام صادق(علیه السلام) درباره اهمیت روغن مالیدن می‌فرماید: «روغن مالیدن توانگری را ظاهر می‌کند؛ فقر را زایل می‌گرداند».[۲۲۳]

امام باقر(علیه السلام) در این باره فرموده: «هر که بر مؤمن روغن بمالد، حق تعالی برای او به عدد هر مویی، نوری بنویسد و در قیامت به او عطا می‌فرماید».[۲۲۴]

امام صادق(علیه السلام) فرموده: «چون روغن را بر کف دست بریزی بگو: «اَللهمَّ إنّی أسألُکَ الزَّینَ و الزَّینةَ و المحبَّةَ، و اَعوذُ بکَ من التّشینِ و النّسانَ و المقتِ». پس کف دست را بر بالای سر بگذار و از آن‌جا شروع کن به روغن مالیدن».[۲۲۵]

۲۲۳ . اصول کافی، ج۶، ص ۵۱۹.

۲۲۴ . همان، ص ۵۲۰.

۲۲۵ . همان، ص ۵۱۹.

پوست را نرم می‌کند، توان مغز را اضافه می‌کند، مجاری آب را در بدن می‌گشاید، کثافات پوست را دفع می‌کند، رنگ را روشن می‌کند، بدی را از میان می‌برد، ترک لب را رفع می‌کند، چهره را سفید می‌کند، رگها را آبیاری می‌کند، درد سر و چشم را رفع می‌کند، در تابستان سرما بخش و در زمستان گرما می‌دهد و...[۲۲۶] یکی از حدود ۴۰ روش درمانی طب سنتی همین روغن مالی است.

۲- زمان روغن مالی در روایات

در روایات آمده که:یک روز در میان، شب‌ها، هر جمعه تا جمعه یک یا دو روز، هنگام دخول در حمام با روغن بنفشه شروع کردن.[۲۲۷]

۳- روغن مالی با بنفشه در روایات

به این کار امر شده، در تابستان سرد کننده و در زمستان گرم کننده است. روغن بنفشه مانند ائمه در میان امت است. برتر از دیگر روغن‌ها است. درد سر و چشم را رفع می‌کند، روغن بنفشه به ابروها، سردرد را از میان می‌برد.[۲۲۸]

۴- روغن مالی با زیتون

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) به روغن مالی با زیتون توصیه می‌کردند و می‌فرمودند: «روغن زیتون، روغن نیکان و خورش بزرگان است».

در روایات داریم که اگر مرده‌ای در اثر ماساژ زنده شد، انکار نمی‌کنم. حال اگر کسی را روغن مالی و ماساژ (با هم) دهیم، برای نشاط و سلامتی جسمی و روحی خیلی مؤثر است. مخصوصاً متأهل‌ها بیشتر استفاده کنند. البته بعد از روغن مالی مدتی باید صبر کنید تا روغن جذب بدن شود.

۵- روغن بان و خلوق و زنبق

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «بان، روغن مردانه است، چه خوب روغنی است بان، امّا من از خلوق،

۲۲۶ . احادیث پزشکی قسمت روغن مالی.

۲۲۷ . همان.

۲۲۸ . همان.

خوشم می‌آید».

امام علی(علیه السلام) فرمود: «روغن مالی، پوست را نرم می‌کند؛ بر توان مغز می‌افزاید؛ مجاری آب را در بدن می‌گشاید؛ کثافات پوست را از میان می‌برد و رنگ را روشن می‌کند».[۲۲۹]

امام صادق(علیه السلام) فرمود: «روغن بنفشه، مغز را نیرو می‌بخشد».

در روایت دیگری آمده که: «برای بدن، هیچ چیز از روغن زنبق (رازقی) بهتر نیست».

اگر بدنتان را با روغن‌ها ماساژ دهید و بادکش بیاندازید، در سلامت جسم، روح، نشاط، روان و... خیلی مفید است. الان در اروپا و آمریکا ثروتمندان از ماساژ و روغن مالی خیلی استفاده می‌کنند و تبدیل به یک صنعت شده است.

بخش چهارم:خواب و بیداری

نسخه‌های بیماریهای خواب در جلدهای بعدی آمده است اما مطالبی عمومی و ریشه ای در اینجا بیان می‌شود. عبارات احادیث خیلی جدی، محکم و اثرگذار است و از طرفی تجربیات میدانی و آموزه‌های طب سنتی نیز، توصیه‌های روایات درباره انواع، کمیت، کیفیت و زمان خواب را تأیید می‌کند. بدون اصلاح خواب، سلامتی کامل جسمی، روحی و فکری به طور کامل حاصل نمی‌شود. خواب نیز یکی از ریشه‌های بیماری‌ها و درمان‌ها است.

امام باقر(علیه السلام) درباره اوقات خواب فرمودند: «خواب صبحگاهی، دیوانگی است، خواب پیش ازظهر (قبل از اذان ظهر) نعمت است و خواب عصر حماقت و خواب بین نماز مغرب و عشا مایهٔ حرمان از روزی است».[۲۳۰]

امام صادق(علیه السلام) در این باره فرمود: «خواب صبحگاهی شوم است، روزی را طرد، رنگ را زرد،

۲۲۹. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۲۴۳.

۲۳۰. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۵۰۲.

پوست را زشت می‌کند و دگرگون می‌سازد. این خواب هر آدم شومی است. زیرا خداوند متعال روزی را بین طلوع فجر و طلوع خورشید تقسیم می‌کند. پس از این خواب بر حذر باشید».[۲۳۱] در روایات داریم بعد از بیداری و در اول روز صدقه بدهید تا شومی آن روز از شما رفع شود.

نکته: البته اگر کسی عذر خداپسندانه داشته باشد، مثلاً در اثر بیداری بین الطلوعین قدرت انجام تکالیف شغلی را ندارد یا از لحاظ جسمی بیمار است و نمی‌تواند بین الطلوعین بیدار شود، باید صدقه بدهد و نباید بر خداوند سوءظن داشته باشد و نباید در هر کاری به خودش تلقین کند که من شوم هستم. درجهٔ شومی هم فرق دارد. برکت کامل و کسانی که هیچ شومی و نامبارکی نداشتند انبیاء(علیهم السلام) و ائمه هدی(علیهم السلام) بودند و هرچه پایین بیاییم افراد دارای درجه‌ای از نامبارکی هستند. پس باید رفع کرد و ناامید نشد.

خواب با شکم پر و بلافاصله بعد از غذا، باعث غلظت خون، افزایش سودا و بلغم و... است. بهترین زمان خواب در شب‌ها اوائل شب تا حدود یک ساعت قبل از اذان صبح است. پس شب‌ها دیر خوابیدن مضر است. فردی می‌گفت: در اثر این کار نزدیک بود دیوانه و روانی شود و اختلالات شدید رفتاری، گفتاری، روانی و عصبی بر وی عارض شده بود.

تاثیر خواب بر پیشگیری و درمان همه بیماریهای روح و جسم

از طلاب مرند بنام اقای علیزاده میگوید حدود یک هفته بین الطلوعین بیدار ماندم آنزیم کبدم که بالا بود ۱۰۰ واحد پایین آمد.یا آقای ی.بجانی میگوید افسردگی چند ماهه یکی از اقوامشان که پزشکان نتوانسته بودند درمان کنند فقط با یک روز بیداری در بین الطلوعین خوب شد.بیمار دیگری میگفت اگر نزدیک غروب بخوابم سردرد، افسردگی،گریه، عصبانیت ، رکود واختلال روحی میگیرم.یا یکی از چهره های اندگار در اثر بیماری روحی در مطب استاد خیراندیش مثل بچه گریه میکرد استاد گفتند علتش بیداری های شبانه است و...

۲۳۱. همان.

از این نمونه ها فراوان است.پس خواب هم باید اسلامی وروایی شود.همه اینها در روایات آمده است.هدف از ذکر این موضوع،این است که درک کنیم که ،باید همه ریشه های بیماریها رفع شود .وطبیب نمیتواند همه ریشه های بیماری هارا کشف کند وبه بیمار بگوید.بلکه این خود بیمار است که باید اول ریشه های مشترک واختصاصی بیماری را بیابد ورفع کند.به همین علت ،بهترین طبیب برای هر شخص،خود اوست.

برای بیداری بر نماز شب

شب قبل از خواب یک استکان شربت عسل و سرکه و نعناع (سکنجبین) میل شود. کاهش غلظت خون، رطوبت بدن و تدابیر زود خوابیدن رعایت شود. تنظیم خواب و انجام فعالیت بدنی برای زود خوابیدن نیز لازم است.

نکته: اگر دقت کنید کسانی که شب زود می‌خوابند و صبح زود بیدار می‌شوند در همه شؤونات زندگی موفقترند. ازجمله شغل، ثروتمند بودن، خانواده، اخلاق، تربیت فرزندان، رفتار و عقاید صحیح، محبوبیت در خانواده و جامعه، نشاط و موفقیت در زندگی، سلامت جسمی و روانی. کسانی که شب دیر می‌خوابند، صبح نیز دیر بیدار می‌شوند و دیر به سرکار می‌روند. غالباً این طور نیستند. (استثنا هم وجود دارد). این نکته ظریف ، خیلی بیشتر مهم و اثرگذار است.

نوشیدن یک لیوان دوغ، شربت بابونه و برخی عرقیات خواب‌آور، حدود دو ساعت قبل از خواب، فرد را خواب‌آلود می‌کند. یعنی زودتر خوابمان می‌آید. خاموش کردن تلویزیون و تعدادی از چراغ‌ها نیز خواب‌آور است.

بخش پنجم: اعمال درمانگر برای همه بیماریها

۱-نُه قانون کلی امام صادق(علیه السلام) (بسیار مهم و اساسی)

طبیب هندی به امام صادق(علیه السلام) عرض کرد: آیا می‌خواهی آنچه می‌دانم به شما یاد دهم؟ حضرت صادق(علیه السلام) در جواب فرمودند: «نه؛ زیرا آنچه من دارم بهتر از آن چیزی است که تو داری... ۱ـ ما گرمی را با سردی ۲ـ سردی را با گرمی، ۳ـ رطوبت را با خشکی و ۴ـ خشکی را با رطوبت درمان می‌کنیم. ۵ـ همه کارها را به خداوند متعال وا می‌گذاریم ۶ـ به آنچه رسول خدا فرموده عمل می‌کنیم. ۷ـ بدان که معده لانه بیماری‌ها است و ۸ـ پرهیز داروی دردها است و ۹ـ بدن را تا آن‌جا که قابلیت دارد عادت می‌دهم. (به تدریج بدن را به غذاها و عادات صحیح عادت می‌دهیم مانند رام کردن حیوان. خودمان را تسلیم عادت‌هایمان نکنیم اما بعد از آن که، سلامتی حاصل شد،طبق عادت عمل می کنیم.)»[۲۳۲]

پیامبر خدا (ص) فرموده اند : پا برهنه ها را مژده ی طول عمر ده و نیز فرموده اند : ریشه ی هر بیماری، سردی است.[۲۳۳]

شما بیماری و درمانی را نمی توانید پیدا کنید که خارج از این حدیث باشد. فقط همین حدیث برای اثبات امامت و بی نظیر بودن ائمه ما کافی است و فقط همین یک حدیث می تواند تمام علوم انسانی را بکلی عوض و اصلاح کند و امام صادق(علیه السلام) را به همه بشریت معرفی کند و همه بشر را به پای مکتب اهل بیت علیهم السلام بکشاند. در کلام ائمه علیهم السلام گنج های بسیار عظیم هست که کورترین گره ها را که همه عقلای عالم هنوز نتوانسته‌اند باز کنند، با چند جمله حل و فصل کرده اند.

اگر همین یک حدیث باز شود می توان (هزاران) بله هزاران جلد کتاب در زمینه طب، روانشناسی ،

۲۳۲ . علل الشرایع، ج۱، ص ۹۹.

۲۳۳ بحارالانوار: ج ۷۶، ص ۲۹۰

جامعه شناسی، مدیریت ها، شهرسازی ، خانه سازی، مهندسی، علوم جنگی، اقتصاد، راهنمایی و رانندگی، کاهش جرائم، مشکلات خانوادگی (طلاق و...) ، ازدواج، مدیریت زندانها، تربیت فرزند و صدها شاخه بزرگ علمی نوشت که در همه این زمینه ها، با آسانترین روشها، راهکارهای بسیار عالی و مؤثر برای حل مشکلات بزرگ، ارائه شده باشد.

برای مثال فقط در زمینه درمان بیماریها قسمت کوچکی از این حدیث را باز می کنیم،

در قسمتی از حدیث، امام (علیه السلام) می فرماید که سردی را با گرمی و گرمی را با سردی درمان می کنیم. مثلا همه بیماریهای زیر ناشی از تجمع و زیادی خلط بلغم یا سودا (یا همان سردی هاست): سرطان، میگرن سرد، Ms، آلزایمر، ضعف عمومی بدن، ضعف اعصاب و سیستم ایمنی، برص (ویتیلیگو) ، واریکوسل، انواع عفونتهای سر، صرع و غش و تشنج ، رماتیسم، آرتروز، بسیاری از ناباروریهای، نقرص و صدها بیماری سرد دیگر.

درمان همه این بیماریها ، مصرف گرمی ها از طریق جبهه های گوناگون در کل سیستم و موضع بیماری است. از جبهه های مختلف درمان یعنی بوئیدنیها، نوشیدنیها، و خوردنیها (روغن‌ها، گوشت‌ها و ...) کارها و افکار ، داروهای گیاهی، اخلاق، گفتار، لباسها، آب و هوا، محیط زندگی و دوست و روابط انسانی، لمس کردنیها (پوست) دیدنیها، اعمال درمانی مانند حجامت و بادکش و زالوو اسباب معنوی.

اگر مزاج همه بدن و قسمت های مختلف و سایر مسلمات را که غالباً در این کتاب آمده، را بدانیم به راحتی می توان بیماریها را درمان کرد. البته برخی از این بیماریهایی که ذکر شد می توانند ناشی از شدت گرمی نیز باشند.

همه بیماریهایی که در عالم وجود دارد، همین طور است یا سرد ند یا گرم. لازم نیست نسخه مخصوص هر بیماری را بدانیم و حفظ کنیم ؛ همین که مزاج فرد و بیماری و مسلمات را بدانیم کافی است. به همین راحتی همه شیعیان می توانند حتی بیماری لا علاج درمان کنند.علت بیماری یکی از این ۹ مورد (که در حدیث آمده) است و درمان آن نیز به ضد آن است.

شاید باور کردنش برای شما کمی سخت باشد ولی حدود ۸۰درصد پیشگیری و درمان ،که برای

آن در طب جدید یک دوره حدود (۳۰۰ ساله برای انواع تخصص ها) تعریف کرده اند و یک استثمار قوی بر بشر تحمیل کرده اند و همه را مریض کرده اند به همین راحتی قابل درمان است."علی (علیه السلام) فرمودند: العلم نکته و کثره الجاهلون: علم یک نکته است و آن را جاهل‌ها زیاد کرده اند." این یک نظریه ای است که تجربه هم شده است. و اگر غربی‌ها ائمه ما را داشتند صدها سال قبل با همین احادیث همه بشریت را تابع این انوار مقدس می‌کردند. ولی بدبختانه عده‌ای تنگ نظر و بی خبر، علوم اهل بیت(ع) را فقط مختصر در احکام و عقاید کرده‌اند و عملا مانعی در راه نشر علوم اهل بیت علیهم السلام شده اند. خداوند هدایتشان کند. اگر فقط برای همین یک حدیث یک مرکز مستقل حوزوی تأسیس شود و این حدیث تبیین شود، باز هم کوتاهی شده است بسیاری از احادیث نیز چنین اند.

سنگ کلیه، تومور مغزی، میگرن، انواع عفونتهای سرد و... بعد از رعایت کلیات و مسلمات ،با سیاه دانه و عسل و سکنجبین و حجامت قابل درمان است (بله درمان نه پیشگیری) . هر بیماری که فکرش را بکنید، اگر سرد بود با گرمی و اگر گرم بود با سردی و اگر از رطوبت بود با خشکی و اگر خشک بود با تری درمان می شود. و البته پرهیز و اسباب معنوی و عادت دادن به غیر مضرات و سایر قسمت های حدیث نیز باید رعایت شود.

هر یک از این نه بند، یک دنیا مطلب دارد که در نقاط مختلف این کتاب بدان پرداخته شده است. این حدیث فقط پیشگیری نیست بلکه حتی بیماری لا علاج درمان می‌کند. تقریباً قسمت عمده طب و غالب روانشناسی و ده ها علم دیگر را می‌توان از همین حدیث استخراج کرد و علوم انسانی را دچار انقلاب اسلامی کرد. بله همه طب و علوم انسانی و... عمل به این حدیث داروی همه بیماریها (حتی لاعلاج) است همه مطالب این کتاب به این حدیث ربط دارد و ابعاد آن را مطرح می‌کند.

پیامبر (ص) فرمود:گرم مزاجان را به طول عمر مژده ده.[۲۳۴]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما

۲۳۴ بحار الانوار ج۶۲ ص ۲۹۰

درد، عبارت است از: خون ، تلخه(صفرا وسودا) و بلغم . درمان خون ، حجامت است ، درمان بلغم، حمام است، و داروی تلخه نیز راه رفتن .[۲۳۵]

صباح پرسید : گونه های مختلف گوهر از کجا بدست می آید ؟

امام رضا (ع) فرمودند : از دگرگونی زمین بدست می آیند. شبیه نطفه که ابتدا به خون بسته ، سپس به گوشت و در پایان به خلقتی کامل بر پایه ی عناصر چهارگانه متضاد تبدیل می گردد.

عمران پرسید : اگر زمین از آب آفریده شده و آب سرد و مر طوب است ، پس چرا زمین ، سرد و خشک است ؟

حضرت فرمودند : رطوبت آن برچیده شده و بدین سان خشک گردیده است.

پرسید : گرمی سودمند تر است یا سردی ؟

امام رضا (ع)فرمودند : گرمی از سردی سودمند تر است زیرا منشأ گرمی ، گرمی حیات است و منشأ سردی ، سردی مرگ و سم های کشنده هم اینگونه اند که گرم آن از سرد آن سالمتر بوده و زیان کمتری دارد .[۲۳۶]

تعداد زیادی از روایات مزاج،در فصل مزاج آمده است.

۲-بدون اصلاح نسبی خون درمان محال است.

برای داشتن بدن سالم (حتماً) و روح سالم (غالباً) اصلاح خون ضروری است.اصلاح خون از اصلاح مزاج نیز مهمتر ودرمانگرتر است.

بیماری‌های رایج خون: کم‌خونی، غلظت خون، کثیف بودن خون، زیاد بودن خون، ناقص بودن خون (نداشتن برخی عناصر مانند پلاکت‌ها و...) بیماری‌های نادر و خاص خونی، فشار خون، قند خون،سودای خون،صفرای خون،بلغم خون،رسوب خون، چربی خون، جوششی که در اندام ایجاد می‌شود، خارش، حرکت جنبندگان، چرت زدگی، سرگیجه و... از بیماری‌های خون یا آثار بیماری‌های خونی دانسته شده است.برای استفاده از نسخه ها به جلدهای بعدی مراجعه نمایید.

۲۳۵ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص۱۲۶

۲۳۶ مناقب ابن شهرآشوب : ج ۴ ، ص ۳۵۳

رمز موفقیت برخی از مراکز طبی مانند موسسه حجامت در خون درمانی واصلاح مزاج واصلاح تغذیه باهم است.اصلاح خون جزء پنج اصل وعامل اول سلامتی وبیماری است.در اکثر موارد حتی از اصلاح مزاج هم مهمتر است.انسان از انعقاد نطفه تا مرگ خون خوار است.چون غذا بعد از روده در کبد تبدیل به خون میشود.وسلولها از خون تغذیه میکنند.اگر خون صالح وبه اندازه در بدن جاری شود حتما بیش از نود درصد بیماری ها پیشگیری ودرمان میشوند.**در تمام بیماری ها حتی اگر بیماری ناشناخته باشد،شما خون،مزاج،تغذیه،گوارش واعمال بیمار را اصلاح کنید.هرچه این اصلاح کاملتر باشد درمان کاملتر است.در تمام بیماری ها قسمت عمده درمان همین چند کار است.ونسخه ها در واقع مصادیق همین اصلاحات است.**

۳-قویترین نسخه ای که یافتم

علی (ع) فرمود همه طب در یک آیه«کلوا و اشربوا و لا تسرفوا؛ جمع شده است.بخورید و بیاشامید ولی زیاده‌روی یا تفریط و کم خوری نکنید». یعنی به اندازه نیاز بدنتان بخورید نه کم و نه زیاد. به نظر می‌رسد در این دستور «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» پرخوری، کم‌خوری، تکرار زیاد یک یا چند غذا، زیاده‌روی در مصرف گیاهان دارویی، یا ترک کامل یا بیش از حد داروهای گیاهی یا ترک خودسرانه و بدون اذن پزشک در غذای حلال و طیب را نهی فرموده است.[۲۳۷]

بنده(مولف که تخلص خودم را دشمن علم مینامم)باوجود دسترسی به بهترین نسخه های بزرگان طب ومنابع قدیم ،این آیه را قویترین نسخه(نه فقط پیشگیری)طبی جهان یافتم.بنده هرجا در درمان درمانده میشوم طبق این آیه افراط وتفریط های غذایی وشغلی وجنسی ورفتاری و..بیمار را پیدا میکنم وبیمار بهترین نتیجه درمانی را بدست می آورد.

مثلا۳کودک کم کاری تیرویید داشتندپزشکان گفته بودند هر روز تا یک لیتر شیربخور.باصرف نظر ازضررهای زیاد سردی ها،هر عاقلی میفهمد که این افراط است.باکاهش شیر وسردی وافزایش گرمی درمان شدند.یا۲نفر ازدوستان به زانودردوسردرد و..مبتلا بودند.افراط آنهادر دوغ وماست

۲۳۷ . خصال، ص ۵۱۲.

بود.وخانمی هردوکلیه اش کم کار شده بودوافرطش در چای پررنگ بود یا خانم افسرده ای هر روز ماکارونی وماست می خورد.بیماری جوان وقوی در عراق از تنگی نفس مینالید.علتی نیافتم جز اینکه هر روز ده عدد تخم مرغ آب پز وسیب زمینی برای بدنسازی میخورد.البته همه ورزش های غربی بیماری زا هستند.یکی از اطبا سرکه زیاد خورده بود وکولیت گرفته بود.فرد دیگری ترشی زیاد میخورد بود واعصاب نداشت.بیماران زیادی بخاطر زیادصحبت کردن باموبایل سردرد ومیگرن وضعف اعصاب داشتند وصدهامورد دیگر که درمان نمی شدند.حتی با طب اسلامی نیز درمان نمیشدند.تا اینکه با استفاده از این آیه افراط وتفریط آنها را یافتیم ورفع کردیم ودرمان شدند.این روش یک مکتب درمانی است.نام آن را اعتدال درمانی میگذارم.**واز دشمنان اهلبیت (ع)تقاضا داریم تا این حسن کلام اهلبیت را نیز بنام خود ثبت کنند وتوسعه دهند.تاشیعیان که به علوم امامان معصومشان اعتماد ندارند امابه علوم دشمنان اسلام اعتماد دارند،از فواید مکتب اعتدال درمانی استفاده کنند.**حقیقتا اعتدال درمانی قویترین مکتب درمان وپیشگیری جهان خواهد شد.

نکته جالب اینجاست که حتی بزرگان طب اسلامی مانند استادخیراندیش وتبریزیان واستادباقری و..نیز به این آیه وفواید آن بی توجه اند.وعملادر نسخه ها از این روش استفاده نمیکنند.آیا علی (ع) بیهوده فرمود که همه طب در این آیه جمع شده است؟پس چرا مکتب اعتدال درمانی را توسعه وکاربردی ورایج نمیکنید؟این آیه نسخه است.فقط پیشگیری نیست.

البته تنها با عمل به این دستور، سلامتی حاصل نمی‌شود؛ زیرا دستورات دیگری نیز توسط شارع مقدس بیان شده است.

پیامبر خدا(صلی الله علیه و آله وسلم) دراین باره فرموده‌اند: «ساکنان خانه، در اثر کم خوردن غذا، خانه شان نورانی می‌شود».[۲۳۸]

از دیگر فواید کم‌خوری در روایات: نورانی شدن خانه و قلب، مادر همه داروها، شادابی چهره، طول عمر، صفای اندیشه، رهایی از شیطان، در آمدن به ملکوت آسمان‌ها، تقرب به درگاه خداوند و...

۲۳۸. کنز العمال، ج۳، ص ۳۹۲.

می‌باشد.

البته ملاک برای عموم این است که قبل از گرسنگی نخوری و کمی قبل از سیری کامل، غذا را ترک کنی و فشار و گرسنگی طولانی و پرخوری نداشته باشی.

۴-چهار قانون اساسی از امام علی(علیه السلام):

ای پسرم! آیا به تو چهار کلمه نیاموزم، تا از طب بی‌نیاز شوی؟ امام حسن(علیه السلام) فرمودند: بله. امیرالمؤمنین(علیه السلام) فرمودند:

جز به وقت گرسنگی غذا نخور؛

قبل از سیری کامل، دست از غذا بکش؛

غذا را خوب بجو؛

پیش از خواب به دستشویی (تخلیه روده و مثانه) برو.

البته چون خطاب علی(علیه السلام) به فرزندش بوده و ائمه(علیهم السلام) از کودکی و حتی قبل از انعقاد نطفه، دستورات سلامتی جسم و روح را رعایت می‌کرده اند و از طرفی دستورات عادی غذایی را نمی‌توان طب درمانی نامید. بلکه طب درمانی به درمان و دستورات خاص اختصاص دارد و این‌که ائمه(علیهم السلام) می‌دانستند چه غذایی را بخورند و چگونه بخورند. ازاین‌رو رعایت این دستور مهم برای سلامتی مردم لازم است، ولی کافی نیست.

و فرمودند: «سیری بیماری را افزایش می‌دهد».[۲۳۹]

و فرمودند: «استمرار پرخوری، انواع دردها را در پی دارد».[۲۴۰]

امام صادق(علیه السلام) در این زمینه فرمودند: «فساد و نابودی بدن در پرخوری است».

پس حجم غذا نباید زیاد باشد ولی کیفیت و تنوع غذایی باید رعایت شود. پس اگر لازم شد یک کیلو گوشت را کباب کن و بخور ولی حتی یک قاشق را هم اضافه نخور.

نکته: یکی از علمای برجسته اخلاق می‌فرمود: حتی در مهمانی یا در خانه، حتی یک قاشق از غذا را

۲۳۹ . غرر الحکم، ص ۹۱۲.

۲۴۰ . همان، ص ۱۳۶۳.

که در ته بشقاب مانده و میل نداری نخور، حتی اگر اصرار کردند.

پرخوری علاوه بر ضررهای جسمی، قوای حیوانی را قوی و عقل را ضعیف می کند. در میهمانی‌ها دقت کنید قبل از غذا غالباً افراد مؤدب‌اند و متانت دارند ولی بعد از غذا غالباً ادب و متانت می‌رود، پر حرفی و چرت و پرت و حتی مشاجرات و... شروع می‌شود.

۵- اسباب جلب و وسعت رزق و روزی و رفع فقر

صلهٔ رحم، اخلاق خوب و وضو وشستن دستها قبل و بعد از غذا و شستن ظروف، دعا برای مؤمنین، خواندن سورهٔ واقعه، ذکر یا فتاح یا رزاق یا وهاب یا غنّی یا قویّ، یا علی، یا وفی، گفتن (سبحان الله بحمده، سبحان الله العظیم) ۳۰ مرتبه، شستن سر با ختمی، اطعام دادن در راه خدا (خیلی نافع)، شروع غذا با نمک، برخوردن کاسنی مداومت کنید، خوشرفتاری با همسایه، توقف بر صفا و مروه، پرهیز از دروغ. انگشتر عقیق و فیروزه‌از مواردی که فقر می‌آورد: (در روایات)

اظهار حرص، دروغ گفتن، خوابیدن پیش از طلوع خورشید، خوابیدن بین نماز مغرب و عشا، خیانت، خود را فقیر جلوه دادن، خودداری از قرض دادن نان و خمیر، کمک نکردن به دیگران، اهانت نسبت به زنان، اسراف، نیت گناه.

۶- از اسباب طول عمر در روایات:

ازدواج با دوشیزگان، غسل کردن در آب گرم، خفتن بر شانهٔ چپ، خوردن سیب در سحرگاهان، گرم مزاج بودن، زود خوردن صبحانه، کم‌تر با زنان آمیزش کردن، کم بودن بدهی، شستن دستها «قبل و بعد از غذا»، صلهٔ رحم، صدقه و دعا.

آورده اند:چهار چیز است که عمر را می افزاید:خوردن سیب در آغاز روز،ازدواج

کردن با دوشیزگان،خوابیدن بر بستر نرم وغسل در آب.... ودر برخی نسخه ها آمده غسل با آب گرم.[۲۴۱]

هرچیزی که عمر را طولانی میکند،از عوامل مشترک برای پیشگیری ودرمان همه بیماری هاهستند.وطول عمر ناشی سلامتی وقدرت عمومی بدن واعضاست.

۲۴۱ المواعظ العدیده ص ۲۲۱

۷- حجامت

حجامت سر مستحب است وشفای همه بیماری ها در آن نهفته است وحجامت در روزهای چهارشنبه وجمعه، به دلیل ترس از چرکین شدن مکروه است مگر آنکه خون او به جوش آمده باشدکه در این صورت هرگاه که خواست حجامت کند [(آیۀ الکرسی) را بخواند] و [از خداوند طلب خیر کند] وبر پیامبر اکرم (ص)درود فرستد.

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس در روز سه شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه ، حجامت کند، این حجامت برای وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن ، شفای سردرد، دندان درد دیوانگی ، جذام و پیسی نیز خواهد بود. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):اگر در چیزی از این داروهایتان خیری باشد، در نوشیدنی ای از عسل ، یا نیشتر حجامتگر و یا گزشی از آتش است و البته من ، داغ کردن را دوست ندارم.[۲۴۲]

امام باقر (علیه السلام):طب عرب ، در هفت چیز است : نیشتر حجامتگر، شیاف ، حکام، انفیه ، قی کردن ، نوشیدن قدری عسل ، و آخرین درمان هم داغ کردن است و شاید نوره را هم بدان بیافزایند.[۲۴۳]

۸- اصلاح استفراغات مخصوصا یبوست

اصلاح استفراغات ضروری است.سلامتی با یبوست قابل جمع نیست.یبوست مادر بیماری هاست.ادرار(اسهال یایبوست یا..)،مدفوع،منی، عرق بدن، حجامت، فصد، زالو انداختن، عادت ماهیانه، آب دهان، خونریزیها،مو و ناخن، پوست اندازی و سایر ترشحات پوستی،عطسه و... از جمله راه های دفع مواد زاید بدن است که همگی باید صحیح و سالم باشد.اصطلاحا به این ها استفراغات می گویند.

اختلال در هر یک از این امور باید رفع شود. بو، مزه، حجم، رنگ، حالت و شکل ترشحات و استفراغات برای شناسایی بیماریها ، علت بیماریها و تجویز نسخه دقیق بسیار مؤثر است. که جای

۲۴۲ الخصال ص۳۸۵

۲۴۳ طب الائمه ص۵۵

بحث آنها در منابع تفصیلی است.نسخه های مربوط به هریک از این موارد در جلدهای بعدی آمده است.ازمیان استفراغات، عموم مردم به یبوست کم توجه ویا بی توجه اند.

برای داشتن جسم سالم (حتماً) و روح سالم (غالباً) و پیشگیری از حدود ۲۰۰ بیماری حل مشکل یبوست کاملاً ضروری است. اگر یبوست مدتی ادامه داشته باشد، ابتلا به انواع بیماری‌ها حتمی است. یبوست مادر دیگر بیماری‌ها است. کثیف شدن خون، اضطراب، نگرانی، فشار عصبی، فشار بر کلیه‌ها ، عروق، قلب و سیستم ایمنی، عصبانی شدن، غلبه شهوت، غلبه تخیلات شیطانی، گاهی سردرد، بداخلاقی، خسته شدن، لذت نبردن از کارها و زندگی می‌تواند، از عوارض یبوست باشد.

اگر یبوست چند هفته یا چند ماه طول بکشد، زمینه بیماری‌هایی مانند: بواسیر، افسردگی، غلبه مزاج سودا، نقرس،تب،نارسایی کلیه،گرفتگی عروق،سکته،انواع بیماری های مغز و اعصاب و عفونتها و... پیش خواهد آمد. حتی در افکار و اعمال نیز، شخص را به بدبینی و بدگویی، شکایت، نارضایتی، شک و تردید، ضعف نفس، ترس، ضعف اراده و... سوق می‌دهد.حتی ازعوامل انحرافات جنسی،شهوانی و بی دینی و طلاق می شود.قوه وهم ، خیال، غضب و شهوت را تشدید و عقل را تضعیف می کند و نورانیت فکر و قلب را به شدت کاهش میدهد.

یبوست چیست؟

اگر دفع مدفوع از بدن با تأخیر یا به سختی باشد، مدفوع خیلی سفت و محکم باشد و بیشتر در بدن باقی بماند، فرد دچار یبوست شده است. مزاج سالم باید روزی حداقل دو بار، مدفوع را به صورت طبیعی و بدون فشار و در عرض کمتر از یک دقیقه از بدن دفع کند. البته اگر این تخلیه سه بار باشد بهتر است.

باید همه مواد زاید روده در سریع‌ترین زمان ممکن؛ بعد از جذب مواد مفید؛ از بدن دفع شود. هرچه این زمان بیشتر شود، جذب مواد زاید از طریق روده بیشتر می‌شود و به تدریج خون و همه بدن را مسموم و عفونی می‌کند. حتی روح و روان نیز بو می‌گیرد. یعنی اخلاق، افکار، روان و حتی اعمال فرد ،آلوده و شیطانی و پریشان می‌شود. مانند شهر یا خانه‌ای که آن قدر مواد زاید در آن می‌ماند که

می گندد و بو می گیرد. چون که میکروب و ویروس در خانه پخش می‌شود.

عوامل ابتلا به یبوست

غلبه سودا،سریع خوردن ونجویدن غذا،پراکنده خوری،عوامل ارثی، خشکی بدن ومزاج، گرمی بدن ، خوردن غذاهای یبوست‌زا و گرم، خوردن غذاهایی که مواد نگه دارنده دارند و غذاهای غیر طیب مانند: کالباس، سوسیس، تن ماهی، زیاد خوردن غذاهای نشاسته‌ای مانند: ماکارونی و برنج، حبس کردن ادرار و مدفوع به صورت عمدی ،موز، قاووت، داروهای شیمیایی، ورزش و فعالیت بدنی نکردن، یا فعالیت بدنی شدید،کم خوردن میوه و سبزیجات، از عوامل اصلی یبوست است.

برای درمان یبوست به جلد بیماری های گوارشی مراجعه نمایید.

۹- تزریق دمکرده ها به رگ-ایده ای نو

آورده اند که درمان، در حجامت ونوره وتزریق و استفراغ کردن است.[۲۴۴]

این۴ مورد از قویترین موارد پیشگیری ودرمان همه بیماریها هستند ولی باید بجا و به اندازه استفاده شود و شاید کلمه تزریق کلیات طب سوزنی را تایید میکند.به تازگی در یکی از مراکز درمانی طب اسلامی سنتی دمکرده وعرقیات رابا سرنگ به رگ تزریق میکنند که در درمان بسیار موثر وسریع الاثر است.اما این روش نیاز به تحقیق وتوسعه دارد.ومیتواند موجب تحولی درطب اسلامی باشد.

۱۰- ماساژ و دلاکی و مشت و مال

امام رضا(ع) فرمود: اگر چیزی موجب افزایش (نیرو و نشاط وسلامتی) بدن شود. ماساژدادن بدن و لباس نرم و همچنین بوی خوش و استحمام آن است و اگر مرده ای در اثر ماساژ زنده شود من ان را انکار نمی کنم.[۲۴۵]

هر نوع کار بدنی ، شانه کردن ، ورزش و..نیز نوعی ماساژ است. دلاکی در حمام های سنتی و در خانه ها جزئی از فرهنگ رایج مسلمین و ایرانیان بوده است. به نظر حقیر از اصلی ترین علل بیماری های کارمندان، طلاب، دانشجویان، خانم ها وکسانی که کارهای بدنی و ماهیچه ای نمیکنند عدم

۲۴۴ خصال ص ۲۴۹

۲۴۵ فقه منسوب به امام رضا(ع) ص۳۴۶

تحرک و سکون زیاد است که یکی از ضررهای بزرگ علوم مثلا پیشرفته غربی است.قدیم بدن ها کار ماهیچه ای میکردند ولی ذهن ها آرام ودر سکون بود ولی امروز بدن ارام و راحت اما مریض است .و از طرفی روح وروان وذهن متلاطم ومضطرب ودر حرکت دایم است.پس سعی کنید علاوه بر ماساژ ودلاکی ،با ورزش وشغل مناسب، بدن ها کار ماهیچه ای کند وذهن ها استراحت کند.

۱۱- روزه و گرسنگی ، سودمندترین درمان

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):روزه بدارید تا تندرست بمانید.[۲۴۶]

امام علی (علیه السلام):روزه ، یکی از دو (طریق) سلامت است .[۲۴۷]

امام علی (علیه السلام):گرسنگی کشیدن ، سودمندترین درمان است[۲۴۸]

ای احمد! به عزت و جلالم سوگند، هیچ بنده ای برایم چهار چیز را تضمین نمی کند، مگر این که او را به بهشت در می آورم : زبان فرو بندد و آن را جز بدانچه به وی مربوط است ، نگشاید؛ دل خویش را از وسواس حفظ کند؛ آگاهی من از او و این را که او در زیر نگاه من است ، پاس بدارد؛ و نور دیده اش ، در گرسنگی باشد.

ای احمد! کاش ، شیرینی : گرسنگی ، سکوت ، خلوت و آنچه را از آن به ارث برده اند، چشیده بودی !.

پرسید: پروردگارا! ارث گرسنگی چیست ؟

فرمود: حکمت ، حفظ دل ، تقرب به خداوند، اندوه دائم ، کم هزینگی برای مردم ، حقگویی ، و اهمیت ندادن به این که در گشایش و آسانی زندگی می کند یا در سختی و دشواری

ای احمد! آیا می دانی با کدام حالت و وقت ، بنده به من تقرب می جوید؟.

گفت : نه ، ای پروردگار!

---

۲۴۶ دعایم الاسلام ج۱ ص ۳۴۲

۲۴۷ غررالحکم ح۱۶۸۳

۲۴۸ غررالحکم ح ۹۰۳

فرمود: آن هنگام که گرسنه یا در حالت سجده باشد.[۲۴۹]

امام علی(علیه السلام): «خوراک را کم کن تا بیماری تو کم گردد».[۲۵۰]

امام صادق(علیه السلام): «هرگاه مردم در خوراک خود میانه رو باشند، بدن‌هایشان پایدار و محکم می‌شود».[۲۵۱]

امام علی(علیه السلام): «از همیشه سیر بودن و بسیار خوردن بپرهیزید که این کار بیماری‌ها و رنج‌ها را بر می‌انگیزد».[۲۵۲]

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم): «بر حذر باش از آن‌که، بخوری آنچه را که اشتها نداری که باعث حماقت و نادانی می‌گردد».[۲۵۳]

امام علی(علیه السلام): «یا کمیل! شکمت را از خوراک پر مکن، برای آب و هوا هم جایی بگذار، تا اشتها داری دست از خوراک بردار اگر این کارها را انجام دهی خوراک بر تو گوارا گردد، همانا تندرستی، کم خوردن و کم نوشیدن است».[۲۵۴]

رسول اکرم(صلی الله علیه و آله وسلم): «پر خوری موجب از بین رفتن و نابودی هشیاری و زیرکی است».[۲۵۵]

امام کاظم(علیه السلام): «تدبیر غذایی و رژیم خوراکی این نیست که اصلاً چیزی نخوری ولکن رژیم این است که چیزی بخوری اما سبک».[۲۵۶]

رسول اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم): «محبوب‌ترین شما در پیشگاه خداوند، آن کس است که کم خوراکتر

---

۲۴۹ ارشادالقلوب ص ۱۹۹

۲۵۰ . غرر الحکم، ج۱، ص ۲۶۱.

۲۵۱ . سفینهٔ البحار، ج۲، ص ۷۹.

۲۵۲ . غرر الحکم، ج ۵۱، ص ۱۵۱.

۲۵۳ . لئالی الاخبار، ش ۲.

۲۵۴ . تحف العقول، ص ۶۴.

۲۵۵ . مستطرف، ج ۱، ص ۱۸۰.

۲۵۶ . وسایل، ج ۱۷، ص ۱۸۳.

و سبکتر باشد».[۲۵۷]

نکته: کم‌خوری و گرسنگی طولانی (بیش از نیم ساعت) توصیه نمی‌شود، بلکه چند لقمه مانده به سیری دست از غذا بکشید و به هیچ وجه آن چند لقمهٔ آخر را نخورید. حتی اگر در بشقاب یک لقمه باقی بماند.

کم‌خوری و جوع، یک ریاضت شرعی و از اسباب قوی تهذیب نفس است ولی مربوط به مراحل قوی و تکمیلی سیر است و عده‌ای مبتدی در اوایل سیر و سلوک دست به این کار زده‌اند و لطمات بزرگی بر جسم ،اعصاب ، روح ، روان ، خانواده و جامعه و... زده‌اند. ازاین‌رو باید با اذن استاد باشد، البته پرخوری برای همه ممنوع و مضر است.

۱۲-قی کردن عمدی(بسیار مفید)

امام باقر (علیه السلام):هر کس پیش از آن که خود به خود، حالش به هم بخورد، عمدا قی کند، (این کار) از هفتاد دارو بهتر است و این نوع قی کردن ، هر درد و بیماری ای را (که در او هست ، از تنش) بیرون می آورد.[۲۵۸]

۱۳-سرمای مضر و سرمای مفید ؟

امیر مؤ منان ، چهار جمله در طب فرموده که اگر بقراط یا جالینوس آنها را گفته بودند، صد ورق ، مقابلشان نهاده می شد و آنها را بدین سخنان ، می آراستند. آن سخنان ، این است که فرمود:

از سرما در آغازش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید؛ چه ، سرما با بدن ، همان کاری را می کند که با درختان می کند: در آغازش می سوزاند و پایانش شاخ و برگ می رویاند[۲۵۹]

رسول اکرم (ص) فرموده اند:باد بهاری را غنیمت شمرید که با بدن های شما آن می کند که با درختان می کند.[۲۶۰]

۲۵۷ .کنز الاعمال، ج ۱۵، ص ۲۶۱.

۲۵۸ طب الائمه ص ۶۷

۲۵۹ الدعوات ص۷۵

۲۶۰ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۷۱.

۱۴-وضوگرفتن

وی فرموده است: وضوی پیش از غذا وپس ازآن فقر را می زداید،آنگونه که کوره آهنگری زنگار آهن را می زداید وهمواره در گشایش زندگی خواهد کرد.[۲۶۱]

امام صادق (ع) فرموده است:هر کس دوست دارد خیر وبرکت خانه اش افزایش یابد باید پیش از غذا وپس از آن وضو بگیرد.زیرا هرکس دست خود را به هنگام غذا وپس از ان بشوید،تا همیشه در گشایش زندگی کرده وجسمش از بلا شفا یابد..[۲۶۲]

۱۵-آب گرم هنگام ورود به حمام

امام صادق (ع) فرموده اند:هرگاه وارد حمام شدید، سه کف آب گرم بنوشید که مایه شادابی چهره وزدودن درد از بدن است.

۱۶- زیاد بر سر سفره نشستن

و[امام صادق (ع) فرموده اند:مدت زیادی بر سر سفره بنشینید که از عمرتان محسوب نمی شود.[۲۶۳]

۱۷- شانه زدن

امام کاظم (ع) از حضرت رسول الله نقل کرده اند که: هرکس هفت بار شانه را بر سر وریش وسینه خود بکشد هرگز بیماری به وی نزدیک نشود.[۲۶۴]

امام صادق (ع) فرموده اند:شانه زدن گونه ها دندانها را محکم می کند وشانه زدن ریش وبا را می زداید و شانه زدن پیشانی اندوه سینه ها را می برد وشانه زدن ابرو مایه ایمنی از جذام است و شانه زدن سر بلغم را قطع می کند.[۲۶۵]

---

۲۶۱ بحارالانوار:ج۶۶،ص۳۶۲.

۲۶۲ بحارالانوار:ج۶۶،ص۳۶۲.

۲۶۳ بحارالانوار:ج۶۶،ص۴۱۱.

۲۶۴ بحارالانوار:ج۷۶،ص۱۱۵.

۲۶۵ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۰۳.

می توانید نوعی شانه با دندانه درشت درست کنید و با آن همه بدن و محل درد را بخوبی با آن شانه وماساژدهید.مخصوصا گوش وزیر پا وسر را که برای همه بیماریها مفید است.

۱۸- آمیزش با زنان

علی (ع): هرگاه بدن شما به درد آمد وحرارت بر وی غلبه کرد، بر او باد فراش.

از امام باقر(ع) سوال شد ای پسر رسول خدا معنی فراش چیست؟

فرمود:آمیزش با زنان(این کار درد را آرام و حرارت را فرو مینشاند.)[۲۶۶]

۱۹- مسواک

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):مسواک ، شفای هر دردی است ، مگر سام ، و سام ، مرگ است .[۲۶۷]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس در هر روز، دو بار مسواک بزند، سنت پیامبران را استمرار بخشیده است ، در برابر هر نمازی که بخواند، خداوند، برایش پاداش صد رکعت می نویسد، از فقر به غنا (و بی نیازی) در می آید، دهانش خوش بو می شود، حافظه اش فزونی می یابد، فهمش استوار می گردد، غذایش گوارش می یابد، درد دندان هایش از میان می رود، بیماری از او دور می گردد، و فرشتگان ، به واسطه نوری که بر او می بینند، با او دست می دهند و دندان هایش تمیز می شود.[۲۶۸]

توضیح:در یک آزمایش علمی ۲۰۰۰ بیمار،گروهی که از چوب اراک استفاده کرده بودند بیماریهای دندانهایشان ۸۰ درصد کمتر از گروهی بود که از مسواک وخمیر دندان های جدید استفاده کرده اند.مردم عربستان بدلیل رواج چوب اراک سالمترین دندانها را دارند.

---

۲۶۶ بحار الانوار ج ۱۰۳ ص ۲۹۱

۲۶۷ اتحاف السادات المتقین ج۲ ص ۳۵۰

۲۶۸ جامع الاخبار ص۱۵۱

۲۰-سرمه و روغن مالی

امام حسین (علیه السلام):پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) به من فرمود: فرزندم ! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید، به شمار دفعات فرد، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی .[۲۶۹]

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است : برای بدن ، هیچ چیز از روغن زنبق (رازقی) بهتر نیست .[۲۷۰]

۲۱- به پشت خوابیدن پس ازغذا

امام صادق (علیه السلام):به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن ، بدن را چاق می کند، غذا را گوارا می سازد و درد را (از درون انسان) بیرون می کند[۲۷۱]

۲۲- عطسه

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):عطسه کردن ، برای بیمار، نشان بهبود و راحت بدن است.[۲۷۲]

با (امام صادق (علیه السلام)همنشینی داشتیم ؛ و به خداوند سوگند، مجلسی پر بارتر از نشست با او ندیدم .

روزی به من گفت : عطسه از کجا بیرون می آید؟

گفتم : از بینی .

گفت : نادرست گفتی .

---

۲۶۹ دعائم الاسلام ج۲ ص۳۱۱

۲۷۰ الکافی ج۶ ص۵۲۳

۲۷۱ الدعوات ص ۸۰

۲۷۲ الکافی ج ۲ ص۶۵۶

پرسیدم : فدایت شوم ! از کجا بیرون می آید؟
گفت : از همه بدن ، آن سان که نطفه از همه بدن ، سرچشمه می گیرد و از آلت ، بیرون می زند.
سپس فرمود: آیا نمی بینی که انسان چون عطسه می کند همه اندام هایش تکان می خورد؟ کسی که عطسه کند، تا هفت روز از مرگ ، در امان است .[۲۷۳]

۲۳- جرعه جرعه نوشیدن آب

امام صادق(ع) فرموده اند: هرگاه یکی از شما خواست آب بنوشد ، باید در سه دم بنوشد. اولی سپاس نعمت نوشیدن است، دومی دور کننده شیطان و سومی شفای هر بیماری داخلی.۲۷۴

۲۴- دقت و رسیدگی به بدن

امام رضا (علیه السلام):بدن ، به سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدان ، مراقبت شود، به گونه ای که آب ، نه فراوان تر از نیاز بدان برسد تا آن را غرق کنند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش فزونی می گیرد و کشتش بالندگی و برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید.
بدن ، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشاک ، چنین است . (پس)، سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن ، ریشه می گسترد.
بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی ای را می گوارد. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر[۲۷۵].

۲۵- کوتاه کردن مو و ناخن و سیبیل

مفضل می گوید: گفتم : چرا اصولا اینها به گونه ای آفریده نشده اند که زیاد و بلند نشوند تا انسان به کوتاه کردن آنها نیازمند گردد؟

---

۲۷۳ الکافی ج۲ ص۶۵۷
۲۷۴ مکارم الاخلاق: ج ۱، ص ۳۲۵
۲۷۵ طب الامام رضا (ع) ص۱۳

فرمود: خداوند را در این باره ، بر بنده ، نعمت هایی است که آنها را نمی شناسد تا او را بر آنها سپاس گوید. بدان که دردها و بیماری های بدن ، همراه با در آمدن موها از بستر خود و در آمدن ناخن ها از انگشتان ، از بدن بیرون می روند. از همین رو، انسان به نوره کشیدن ، سر تراشیدن و کوتاه کردن ناخن ها در هر هفته ، فرمان یافته است تا موها و ناخن ها رشد شتابان تری یابند و با در آمدن آنها، دردها و بیماری ها از تن بیرون بروند. اما هنگامی که بلند شوند، سرگردان می مانند و در آمدنشان کاهش می یابد و بدین سبب ، مایه های دردها و بیماری ها در بدن حبس شوند و بیماری ها و دردهایی را پدید آورند.[۲۷۶]

امام صادق (علیه السلام) به من فرمود: موی خود را از ته بزن تا آلودگی اش و جنبندگان و چرک آن ، کم شود، گردنت ستبر گردد و دیده ات جلا یابد) و در روایت دیگری است : و تنت راحت شود.[۲۷۷]

نزد امام صادق (علیه السلام) از کوتاه کردن سبیل سخن به میان آوردیم .

فرمود: این عمل : نوعی پیشگیری از بیماری و عمل به سنت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) است .[۲۷۸]

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):کوتاه کردن ناخن ها، از بیماری بزرگ ، جلوگیری می کند و روزی را سرشار می سازد.[۲۷۹]

رسول اکرم (ص) فرموده اند هرکس در روز شنبه ناخن بگیردخوره به انگشتان وی افتد وهر کس روز یکشنبه چنین کند برکت آن روز از وی رخت بربندد وهر کس روز دوشنبه چنین کند حافظ وکاتب و قاری شود وهر کس روز سه شنبه چنین کند بیم آن برود که نابودی در وی افتد وهر کس

۲۷۶ بحار الانوار ج ۳ ص۷۶

۲۷۷ الکافی ج۶ ص۴۸۴

۲۷۸ الکافی ج۶ ص۴۸۷

۲۷۹ کافی ج۶ ص۴۹۰

روز چهارشنبه چنین کند بداخلاق می گردد وهر کس به روز پنج شنبه چنین کند بیماری از بدن وی خارج می شودوشفا وارد می شود وهر کس به روز جمعه چنین کندعمر وی طولانی می گردد.[۲۸۰]

۲۶- تنقیه

تدابیر تنقیه (کردافشاری)

طرز تهیه داروی تنقیه:

۳ قاشق غذاخوری از پودر تنقیه را در ۳ لیوان آب بجوشانید (روی شعله ملایم)، تا۲ لیوان باقی بماند. بعد صاف نموده و ۲ الی ۳ قاشق غذاخوری صابون گل ختمی رنده شده و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن بادام شیرین اضافه کرده و تنقیه نمایید. (برای کودکان پودر تنقیه ۱/۵ قاشق غذاخوری و آب هم ۲ لیوان که ۱ لیوان آن بخار شود و ۱ لیوان بماند، صابون هم ۱ قاشق غذاخوری، روغن بادام شیرین ۱ الی۱/۵ قاشق غذاخوری مصرف شود.)

روش تنقیه:

به وسیله سوند نلاتون و سرنگ گاواژ ۶۰ سی سی انجام می‌شود.

ابتدا به حالت سجده بخوابید، سوند نلاتون را با روغن بادام شیرین چرب کرده و حداقل یک سوم آن را داخل مقعد گذاشته و مواد تنقیه ولرم را که آماده کردید به وسیله سرنگ گاواژ ۶۰ سی سی برای بزرگسالان و از همان سرنگ ۴۰ سی سی برای کودکان از طریق سوند نلاتون تزریق کنید. کسانی که اذیت می‌شوند به وسیله ژل لیدوکائین هم می‌توان بی‌حسی موضعی انجام دهند. تنقیه هر روز ۳ تا ۵ بار پشت سر هم هر ۱۰ دقیقه یک بار باید انجام شود. بهترین زمان انجام آن صبح یا عصر

می باشد. بعد از تزریق مایع مدتی (در حد تحمل) به سمت چپ یا به پهلویی که درد دارد بخوابد. سپس تخلیه نمایند تعداد دفعات انجام تنقیه طبق دستور پزشک تعیین می شود ولی به طور معمول

۲۸۰ بحارالانوار:ج۷۶،ص۱۲۴.

سه تا پنج روز پشت سر هم انجام شده و سپس یک روز در میان انجام شود و بعد هفته‌ای ۲ بار، یعنی ۳ روز در میان.

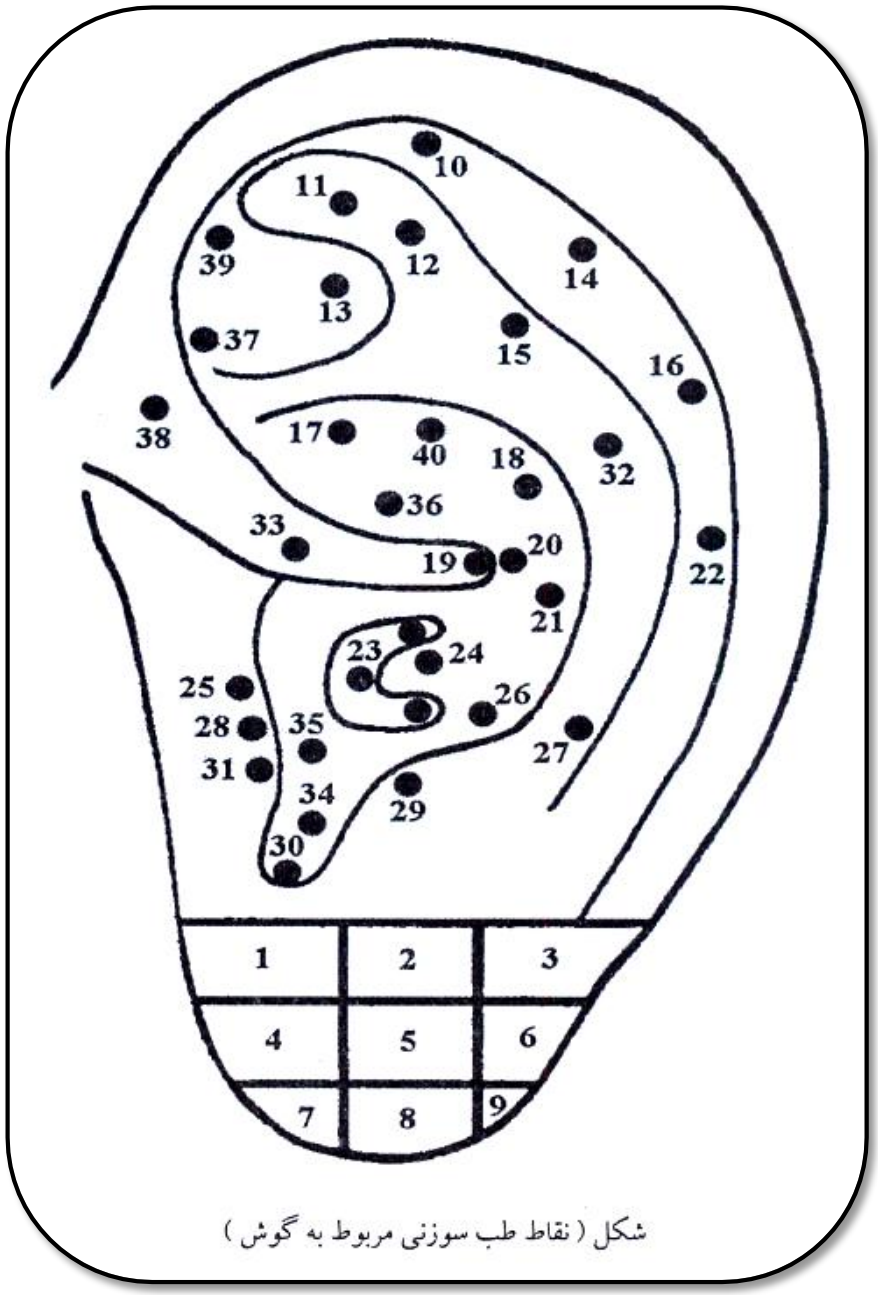
درمان های مشترک در طب فشاری و سوزنی

نقاط فشاری اصلی در گوش

نکته: کسانی که در طب سوزنی متخصص نیستند، روی نقطه مربوط به بیماری ، یک سنگ کوچک به اندازه نصف عدس با چسب نواری بچسبانند و هر روز ۳وعده، ودر هر وعده ۵ دقیقه به آرامی به آن نقطه فشار دهند.سه دوره ۱۰ روزه ادامه دهید.در جلد رنگی نیز سایر تصاویر طب فشاری ومحل و نحوه و فواید درمانی حجامت، بادکش،گیاهان و روغن ها آمده است.

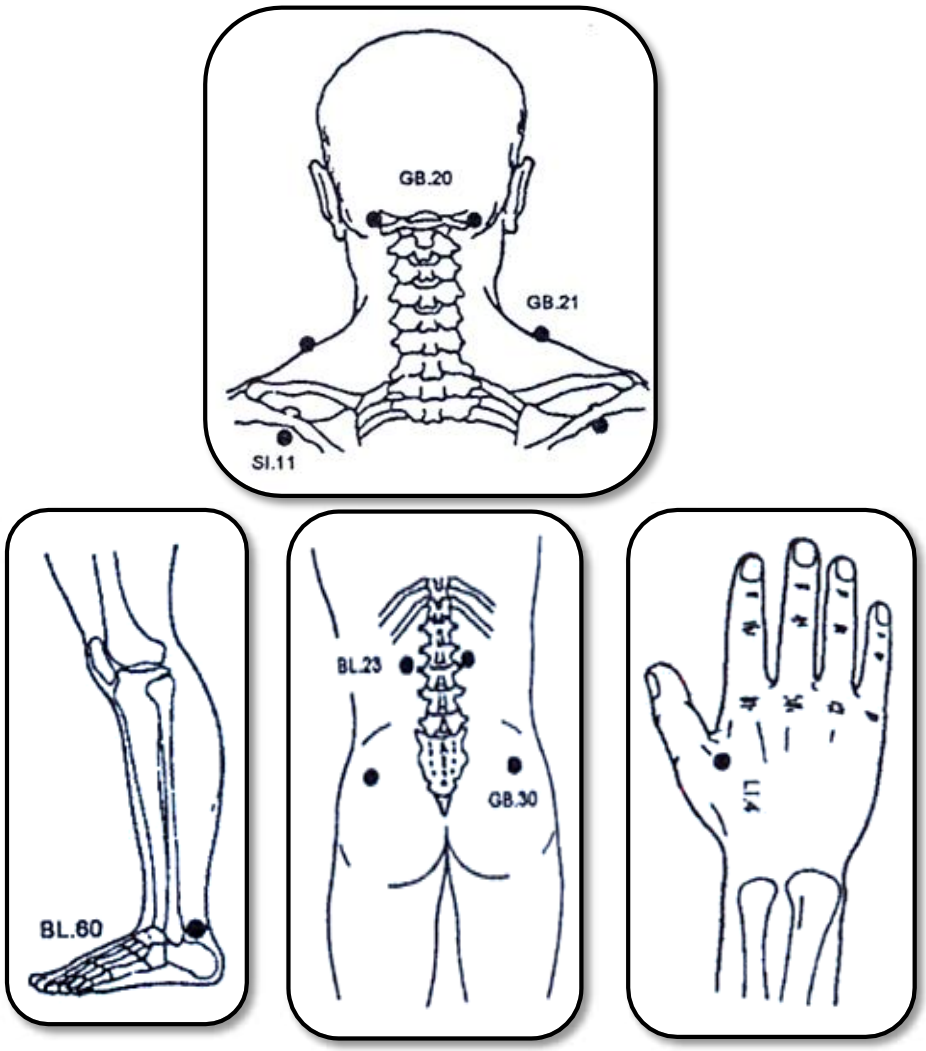
۱- دندانهای فک بالا	۲- دهان	۳- فک ـ لوزه
۴-دندانهای فک پایین	۵- چشم	۶-گوش،داخلی
۷- دندانهای فک پایین	۸- لوزه	۹- گوش داخلی
۱۰- پا	۱۱- مچ پا	۱۲- زانو
۱۳- آرامش	۱۴- مچ دست	۱۵- باسن
۱۶- آرنج	۱۷- پروستات	۱۸- مثانه
۱۹- استراحت	۲۰- معده	۲۱- کبد
۲۲- شانه	۲۳- ریه —بُرُنش	۲۴- قلب
۲۵- بینی داخلی	۲۶- دندان درد	۲۷- گردن
۲۸- غده فوق کلیوی	۲۹- آسم	۳۰- غدد درون ریز
۳۱- مرکز گرسنگی	۳۲- مهره کمری	۳۳- دیافراگم
۳۶- روده بزرگ	۳۷- سیستم عصبی خودکار	۳۸- آلت تناسل
۳۹- رحم	۴۰- کلیه	

۳۴- قشر داخلی مغز ۳۵- گرم کننده های سه گانه شامل:(۱-اعمال دستگاه تنفسی۲- اعمال دستگاه گوارشی۳-اعمال دستگاه تناسلی).



شکل (نقاط طب سوزنی مربوط به گوش)

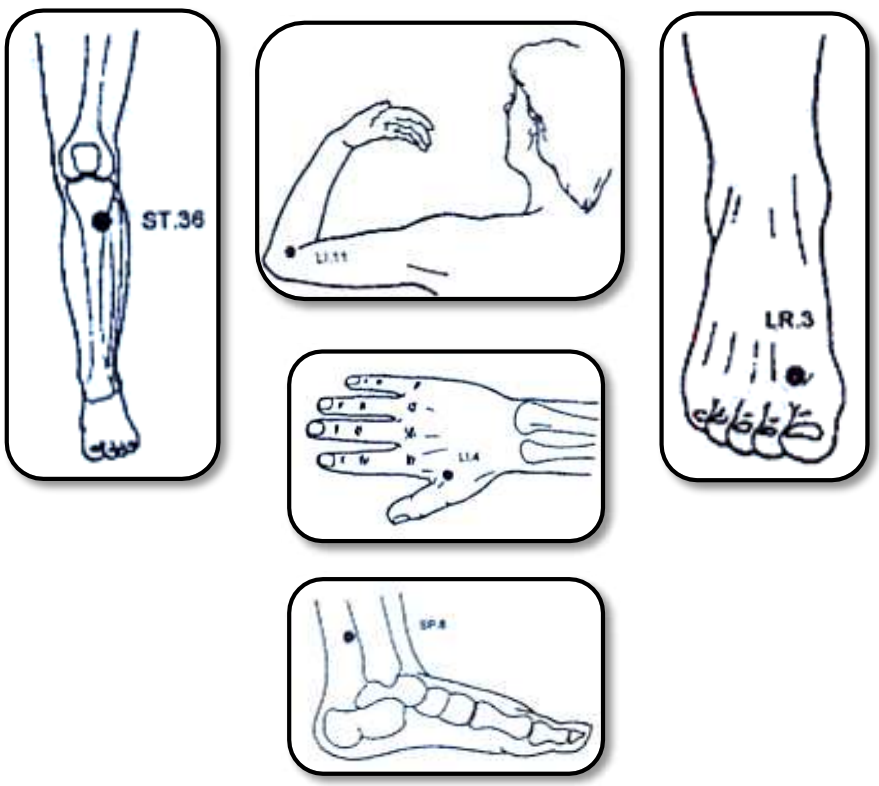
نقاط فشاری – دردهای کلی[۲۸۱]



۲۸۱ کتاب درمان جامع طب سوزنی

نقاط فشاری - تقویت نیروی حیات (چی)

توضیح: سلامتی ، آرامش و داشتن احساس خوب ، به هماهنگی و گردش منظم انرژی حیاتی(چی) در بدن افراد بستگی دارد.قطع شدن جریان چی ،موجب مرگ میشود .وضعف واختلال وناهماهنگی در جریان آن موجب بیماری میشود.و نظم وقوت جریان چی باعث سلامتی میشود.[۲۸۲]



۲۸۲ کتاب درمان جامع طب سوزنی

بخش ششم: عوامل مشترک بیماری ها

۱-از اسباب پیری زودرس در روایات:

فراوانی آمیزش با زنان، سخن گفتن زمان قضاء حاجت، فراوانی بوی خوش، آب نوشیدن هنگام شب، نگاه به شرمگاه زنان، به رو خفتن، شبها ایستاده آب نوشیدن، مالیدن استین به صورت، شستن سر با گِل، نخوردن شام، خوردن گوشت خشکیده، اندوه و غم، نشستن در جای مرطوب، بالا رفتن از پلکان و...

امام صادق (علیه السلام): چهار چیز، (انسان را) پیش از فرا رسیدن هنگام پیری، پیر میکند: خوردن گوشت خشک شده ، نشستن بر جای مرطوب ، بالا رفتن از پلکان ، و آمیزش با پیرزنان[۲۸۳]

همه عوامل پیری زودرس وضعف بدن و کوتاهی عمر جزء عوامل مشترک بیماریها هستند.این مورد از باب نمونه است.

۲-تک خوری

کسی که در حال خوردن چیزی است ولی به کسی که وی را می نگرد چیزی نمی دهد، خداوند دردی بر وی فرو می فرستد که درمانی نداشته باشد.[۲۸۴]

۳-زیاد ماندن زیرآفتاب

امام علی (علیه السلام)، مردی را در آفتاب دید. فرمود: از آفتاب برخیز. این حرارت ، بدبو کننده دهان و سست کننده شهوت است ، بوی بدن را بد می کند، جامعه را کهنه می سازد و دردهای نهفته را آشکار می کند.[۲۸۵]

شاید این توصیه برای گرم مزاجان باشد یعنی افراد سرد مزاج میتوانند زیر آفتاب بمانند.

---

۲۸۳ تحف العقول ص۳۱۷

۲۸۴ طب الائمه ص ۳۰۰

۲۸۵ کنز العمال ج۹ ص۲۲۳

۴- خندیدن وخوابیدن زیاد

امام علی (علیه السلام):در حدیث معراج : خداوند متعال فرمود: ...ای احمد! دنیا و همدمانش را منفور بدار و آخرت و همدمانش را دوست بدار.

گفت : پروردگارا! همدمان دنیا چه کسانی ، و همدمان آخرت ، چه کسانی اند؟

فرمود: همدمان دنیا کسانی اند که خوردن ، خندیدن ، خفتن و خشم آوردنشان ، بسیار است[۲۸۶]

۵- از اسباب فرسوده شدن بدن در روایات:

حمام با شکم پر، آمیزش با شکم پر، آمیزش با پیر زنان، خوردن گوشت فاسد، خوردن پنیر، خوردن گوشت خشکیده، غم و اندوه و شادی نکردن و...

کاملا واضح است که هرچیزی که بدن را فرسوده میکند،از عوامل مشترک برای همه بیماری هاهستند.

۶- آمیزش جنسی غلط

امام رضا (ع) فرموده اند: در تابستان وزمستان هیچ گاه در ابتدای شب با زنان در نیامیز، زیرا معده ورگها پر هستندواین هیچ خوب نیست.بیماریهای قولنج وکج شدن فک ونقرس وسنگ [کلیه یا مثانه] وریزش بی اختیار بول وفتق وضعف بینایی از اینجا به وجود می آیند. پس هرگاه قصد آمیزشی داشتی،بهتر است درآخر شب باشد که برای سلامتی بدن بهتر وبرای فرزنددار شدن مایه امید بیشتر وفرزندی را که خداوند بدهد باهوشتر خواهد بود.[۲۸۷]

امام صادق (ع) فرموده اند: سه چیز است که بدن را نابود و **چه بسا باعث مرگ میشود** : خوردن گوشت خشکیده، با شکم پر وارد حمام شدن و آمیزش با زنان پیر.[۲۸۸]

ابو اسحاق نهاوندی اضافه کرده است : و آمیزش با زنان با شکم پر.

---

۲۸۶ ارشاد القلوب ص۱۹۹

۲۸۷ بحارالانوار:ج۶۲،ص۳۲۷.

۲۸۸ کافی ج۶ ص۳۱۴

سایر قوانین وتوصیه های امیزش وباراری ودوره شیر دهی را از منابع اسلامی حتماً مطالعه وعمل نمایید.

۷- کثرت آمیزش جنسی

امام صادق (علیه السلام):جز از سر چیرگی شهوت ، آمیزش مکن .[۲۸۹]

البته طبق روایات زن باید هر شب آرایش کرده وبرهنه بدن خود را به بدن شوهر بزند وگرسنگی جنسی زن وشوهر خطرات شدید دارد.

۸- پیشاب(ادرار) بعد از آمیزش

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):اگر مردی با همسر خویش نزدیکی کرد، تا پیشاب نکرده است ، غسل نکند؛ از این بیم که مبادا باقی مانده منی در آمد و شد باشد و از آن ، دردی بی درمان خیزد.[۲۹۰]

عدم تخلیه سریع منی دربدن از عوامل اصلی بیماری هاست مخصوصا در کسانی که مبتلا به استمناء هستند.

۹- درمان با دارو قبل از اصلاح تغذیه ،خون، اعمال وافکار واخلاق

امام علی (علیه السلام): نوشیدن دارو برای بدن ، به صابون برای جامه می ماند؛ آن را تمیز می کند، اما کهنه اش هم می کند.[۲۹۱]

۱۰- طولانی ماندن در توالت

امام رضا (علیه السلام):برای قضای حاجت ، به آبریزگاه برو و در آن جا به همان اندازه که قضای حاجت کنی ، بمان و آن را به درازا مکشان ؛ چرا که این کار، درد نهفته را در پی می آورد.[۲۹۲]

---

۲۸۹ مکارم الاخلاق ج۱ ص۳۹۳ ح۱۳۲۸

۲۹۰ الجعفریات ص ۲۱

۲۹۱ شرح نهج البلاغه ج ۲۰ ص ۳۰۰

۲۹۲ طب الرضا (ع) ص۴۹

۱۱-کوتاهی کننده در درمان بیمار ومجروح، قاتل است

مسیح (علیه السلام) می گفت :

ان التارک شفاء المجروح من جرحه شریک لجارحه لا محالهٔ ...؛

آن که درمان کردن زخم دیده ای را واگذارد، ناگزیر، شریک کسی است که زخم را بر بدن وی نشانده است.[۲۹۳]

ای مسولین نظام پزشکی وتصمیم گیران من به عنوان یک طلبه به همه مقدسات قسم میخورم که در اکثر بیماری ها حتی بیماریهایی که پزشکی جدید نمی تواند درمان کند با طب اسلامی سنتی درمان میشود.ما این موارد را خودمان دیده ایم وشنیده ایم.

۱۲- عدم تحمل بیماری و مراجعه به پزشکان

امام صادق (ع) در حالی که شخصی را توصیه می کردند فرمودند : تا بدنت توان تحمل بیماری دارد از خوردن دارو خودداری کن.[۲۹۴]

امام علی (ع) فرمودند : تا زمانی که بیماری با تو راه می آید تو نیز با آن راه بیا.[۲۹۵]

پزشکی به نام اسماعیل بن حسن می گوید : به امام صادق (ع) عرض کردم : من مردی از نژاد عرب هستم و از دانش پزشکی برخوردارم و سبک پزشکی من ، پزشکی عربی است و برای این کار هیچ پولی نمی گیرم.

امام (ع) فرمودند : اشکالی ندارد.

گفتم : ما با آتش ، هم بدن را می شکافیم و هم آن را داغ می زنیم.

حضرت فرمودند : اشکالی ندارد.

گفتم : از داروهای سمی اسمحیقون و غاریقون استفاده می کنیم.

---

۲۹۳ احادیث پزشکی ص ۵۱

۲۹۴ کافی : ج۶،ص ۳۸۲

۲۹۵ نهج البلاغه : کلمات قصار ۲۷

فرمودند : اشکالی ندارد.گفتم : گاهی بیمار می میرد .

فرمودند : حتی اگر بمیرد.گفتم : برای بیمار شراب تجویز می کنیم.

فرمودند : هر گز در آنچه حرام است ، شفا نیست.[۲۹۶]

امام صادق (ع) فرمودند :کسی که سلامتی بر بیماری اش چیره شود و خود را (با دارو) درمان کند و بمیرد ، من از او در نزد خدا بیزاری می جویم.[۲۹۷]

امام کاظم (ع) فرمودند : آنگاه که بیماری ، خود برطرف می شود ، درمان پزشکان را رها کنید زیرا درمان بسان کار ساخت و ساز است که اندک آن به بسیار منجر می شود.[۲۹۸]

۱۳- مراجعه به طبیب کم تقوا و پولکی

من تطب فلیتق الله ولینصح ولیجتهد.هر کس طبابت پیشه کند، باید که از خدا پروا بدارد و خیرخواهی و جدیت به خرج دهد.[۲۹۹]

۱۴- مراجعه به طبیب ناآگاه

یجب علی الامام اءن یحبس الفساق من العلماء والجهال من الاءطباء.[۳۰۰]

بر امام ، لازم است عالمان فاسق(آشکارا گناه کنند) و پزشکان ناآگاه را به زندان درافکند

۱۵- مراجعه به طبیب کم تجربه

برای طبابت فقط علم کافی نیست.تجربه وتقوا وحسن نیت نیز لازم است.

---

۲۹۶ الکافی ج۸ ص۱۹۳

۲۹۷ خصال :۲۶

۲۹۸ علل الشرایع : ج ۲ ، ص ۴۶۵

۲۹۹ احادیث پزشکی ص۴۶

۳۰۰ احادیث پزشکی ص۵۰

از پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده :من تطبب ولم یعلم منه طب قبل ذلک ، فهو ضامن.[۳۰۱]هر کس بدون سابقه (و تخصص لازم) به کار طبابت دست یازد، ضامن است .

۱۶- درمان با چشمه گوگرد دار و تلخ

امام صادق (علیه السلام): پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از درمان با چشمه های آب گرم ، نهی فرموده است ، و آنها، چشمه هایی از آب گرم در کوهستانهاست که بوی گوگرد دارد.[۳۰۲]

امام صادق (علیه السلام): پدرم خوش نداشت به آب تلخ و آب گوگرددار، درمان کند. او می فرمود: نوح ، آن هنگام که طوفان به پا شده بود، آب ها را فرا خواند و همه آنها به او پاسخ دادند، مگر آب های تلخ و آب های گوگرددار. پس ، این آب ها را نفرین کرد.[۳۰۳]

۱۷- درمان بدون شناخت علت بیماری

لا تداو احدا حتی تعرف داءه .هیچ کس را درمان مکن ، مگر آن گاه که بیماری او را بشناسی سلامت انسان ، زیانبار است .[۳۰۴]

نکته:ازبرتری های بزرگ طب اسلامی سنتی به طب بیماری زای غربی این است که طب غربی یهودی علامت درمان است.ولی طب اسلامی ایرانی علت درمان است.یعنی بدون توجه به اسم وپیچیدگی بیماری فقط باید علت بیماری رابیابیم وعلت را درمان کنیم.بیش از نصف علت ها(حدود هشتاد درصد)اصلاح مزاج واصلاح خون ورفع افراط وتفریط هاست.علت درمانی موقت وعارضه دار وناقص وعودکننده است.

۳۰۱ احادیث پزشکی ص۵۰

۳۰۲ کافی ج۶ ص۳۸۹

۳۰۳ کافی ج۶ ص۳۹۰

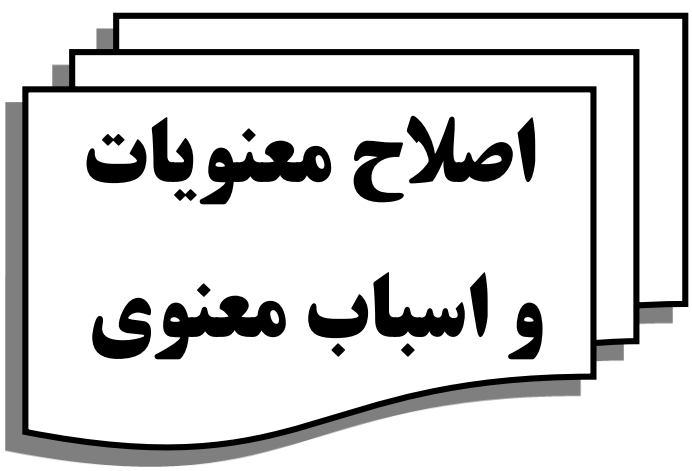
۳۰۴ احادیزشکی ص۴۷

۱۸- حمام با شکم پر

امام صادق (علیه السلام):سه چیز، بدن را فرسوده می کند و شاید هم (فرد را) بکشد: حمام رفتن با شکم پر، آمیزش کردن با شکم پر و همبستری با پیرزنان .[۳۰۵]

۳۰۵ کافی ج۶ ص۳۱۴

فصل سوم



فصل سوم: اصلاح معنویات و اسباب معنوی

ازامتیازات وبرتری های طب اسلامی برطب سنتی مباحث معنوی درمان وبیماری است.توصیه های معنوی دین اسلام بسیار فراوان است.ازمیان این مباحث موضوعات مرتبط باسلامتی وازمیان آنها روایات مربوط به درمانهای مشترک وعلل مشترک بیماری را بیان میکنیم.هریک از این موارد به تنهایی میتواند موجب بیماری های بزرگ یا درمان از بیماری شود.لذاباید بسیار جدی تر از اسباب غیرمعنوی گرفته شوند.

۱: آثار بیماری برمؤمن

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «یک شب، بیداری به خاطر بیماری یا درد، پاداشی برتر و بزرگتر از یک سال عبادت و بندگی دارد».[۳۰۶]

رسول خدا(صلی الله عیه و آله وسلم): «خداوند به فرشته‌ای که برای او می‌گمارد. می‌فرماید: هرگاه بندهٔ من مریض شد، آنچه در روزگار تندرستی می‌نوشتی، برایش بنگار، زیرا این من هستم که او را گرفتار بیماری می‌کنم».[۳۰۷]

امام باقر(علیه السلام): «هر گاه خداوند بنده‌ای را دوست بدارد، به او نظر اندازد و هر گاه به او نظر انداخت، یکی از این سه چیز را به او هدیه دهد: سردرد، تب یا درد چشم».[۳۰۸]

---

۳۰۶. کافی، ج۳، ص ۱۱۴.

۳۰۷. همان، ص ۱۱۳.

۳۰۸. خصال، ۱۳.

از آثار دیگر بیماری مؤمن در روایات: محو کنندهٔ گناهان، ادب کننده مؤمن، ترفیع مؤمن، جلوگیری از غرور و مستی، موجب توجه به خداوند، دوست خداوند شدن، تب سهم مؤمن از آتش، بیماری هدیه خداوند به مؤمن و نشان گرامیداشت مؤمن نزد خداوند، مؤمن اگر آثار بیماری را می‌دانست دوست داشت، هرگز سالم نشود.[۳۰۹]

۲:پنهان نگه داشتن بیماری

امام صادق(علیه السلام): «هر کس یک شب، بیمار گردد و آن را با جان و دل بپذیرد و سپاس آن را به جا آورد، گویا شش سال بندگی کرده... حضرت در ادامه فرمود: یعنی بر آن بردباری ورزیدن و کسی را از آن آگاه نکردن و چون صبح شد خدای را بر آن سپاس گفتن».[۳۱۰]

در روایت دیگر برای پنهان نگه داشتن بیماری، وعدهٔ سلامتی و جبران مشکل جسمی داده شده است.

۳: آگاه‌کردن برادران مؤمن بعد از سه روز

امام صادق(علیه السلام): «هر کس از شما بیمار شد، سزاوار است، که برادران خود را باخبر سازد. تا او را عیادت کنند. هم او اجر برد و هم عیادت کنندگان.»[۳۱۱]

(البته در بیماری ادامه‌دار و بزرگ نه هر بیماری مانند سرماخوردگی و تب و...)

۴: کراهت شکایت به غیر خداوند

امام صادق(علیه السلام): «هر گاه مؤمنی شکایت نیاز و گرفتاری خود را به خانهٔ کافر و یا مخالفی ببرد، شکایت خود را نزد دشمن خدا برده است».[۳۱۲]

البته ناله کردن در شدت درد اشکالی ندارد، ولی نباید سخنان کفرآمیز و اعتراض به خداوند گفته

---

۳۰۹ احادیث پزشکی

۳۱۰. کافی، ج۳، ص ۱۱۶.

۳۱۱. سرائر، ج۳، ص ۵۹۶.

۳۱۲. کافی، جلد ۱، ص ۱۴۴.

شود. صبر مؤمن به خداوند گزارش می‌شود.

۵: ثواب عظیم عیادت مؤمن برای رضای خدا

امام صادق(علیه السلام): «هر کس بیماری از بیماران مسلمین را عیادت کند، خداوند پیوسته هفتاد هزار فرشته بر او گمارد تا از منزل، او را فرا گرفته و تسبیح و تهلیل و تکبیر گویند و نیمی از این ثواب به عیادت کننده برسد».[۳۱۳]

امام باقر(علیه السلام) «... برای عیادت کننده گوشه‌ای از بهشت است که سواره در چهل سال همه آن را سیر می‌کند». در احادیث آمده: که نزد بیمار کم بنشینید تا اذیت نشود. مگر این‌که خود بیمار دوست بدارد و ضرری به او نرسد. البته در تکرار عیادت نیز نباید زیاده‌روی کرد.

در حدیث دیگر زیارت مؤمن، زیارت خداوند شمرده شده است.

۶: دعای بیمار مانند دعای فرشتگان

امام صادق(علیه السلام): «هر گاه کسی از شما به عیادت برادر خود رفت، از او بخواهد که برایش دعا کند، زیرا دعای بیمار همچو دعای فرشتگان است».[۳۱۴]

امام صادق(علیه السلام): سه کس هستند که دعایشان پذیرفته است: حاجی، رزمنده و بیمار، پس به او تندی نکنید و او را نیازارید».[۳۱۵]

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) به سلمان فرمودند: «در این بیماری برای تو سه ویژگی است: خداوند به یاد تو است، دعای تو پذیرفته شده است و بیماری، تمام گناهان تو را فرو می‌ریزد، امید است خداوند تو را تا آخر عمر سلامت بدارد». [۳۱۶]

۳۱۳. کافی، ج ۳، ص ۱۲۰.

۳۱۴. کافی، ج۳، ص ۱۱۷.

۳۱۵. کافی، ج ۲، ص ۵۰۹.

۳۱۶. وسایل الشیعه، ج۲، ص ۶۳۸.

۷: بردن هدیه برای بیمار

امام صادق(علیه السلام): «... آیا نمی‌دانید که بیمار با آنچه برایش می‌برند خرسند می‌شود. هرگز بیمار را آزار ندهید: **بیماران دوستان خداوند متعال هستند**».

امام باقر(علیه السلام): «آن گاه که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) به معراج رفتند عرض کرد: پروردگارا! مؤمن در پیشگاه تو چه جایگاهی دارد؟ خداوند در جواب فرمود: ای محمد! آن کس که دوست مرا خوار کند، با من به نبرد برخواسته و من برای یاری دوستانم شتابنده‌ترینم».

۸: ثواب پرستاری از بیمار

در روایتی آمده: «هر کس در برآوردن نیاز بیماری کوشش کند، خواه آن را برآورد یا نیاورد، از زیر بار گناهان خویش خارج می‌شود مانند روزی که از مادر متولد شده است».

حتماً مطالب مربوط به درمان‌های معنوی را بخوانیم و عمل نماییم که شافی حقیقی خدا است.

۹: شفا و دواء از خداست

امام صادق (ع) در این زمینه فرموده اند : "ان نبیا من الانبیاء مرض فقال : لاتداوی حتی یکون الذی امرضنی هو الذی یشفینی" : یعنی یکی از پیامبران بیمار شد و گفت : اقدام به درمان نمی کنم تا آن کس که مرا بیمار کرده خود شفا دهد. خداوند متعال به وی فرمودند که :"لا اشفیک حتی تتداوی فان الشفاء منی والدواء منی".یعنی من تو را شفا نمی دهم تا تو خود را درمان کنی ، به راستی که هم شفا از من است و هم دواء . آن پیامبر خدا ، خود را درمان کرد و سپس شفا یافت.

رسول خدا(ص) فرموده اند:در هر بیماری از خداوند بزرگ وپروردگار عرش بزرگ بخواه که تو را شفا دهد.[۳۱۷]

۱۰: آثار صدقه بر سلامتی و درمان

امام صادق(علیه السلام): «با دست خود صدقه دادن، هفتاد نوع از انواع بلا جلوگیری می کند».

امام صادق(علیه السلام): «بامدادان صدقه بدهید، زیرا بلا بر آن پیشی نمی گیرد».[۳۱۸]

---

۳۱۷ رجوع کنید به :مستدرک الوسایل:ج۲،ص۹۰. مطلب فوق گزارشی از یک حدیث است.

۳۱۸ . همان، ج ۴، ص ۶.

در روایتی آمده: «صدقه دادن شومی آن روز را می‌زداید».

امام صادق(علیه السلام): «بیماران خود را با صدقه درمان کنید و با دعا از بلاها پیشگیری کنید و روزی را فرود آورید. صدقه آدمی را از شر هفتصد شیطان می‌رهاند. برای شیطان هیچ چیز سخت‌تر از صدقه به مؤمن نیست. صدقه پیش از آن‌که به دست بنده برسد به دست پروردگار متعال خواهد رسید».[۳۱۹]

امام باقر(علیه السلام): (خلاصه حدیث) «صدقه‌ای که عابدی به فقیری داد، او را از مرگی که به خاطر یک زنا دامنگیرش شده بود نجات داد. عابد بعد از هشتاد سال عبادت، زنا کرده بود. و خداوند عبادت هشتاد ساله را به آن زنا نابود کرد و باطل ساخت».

۱۱: پیشگیری و درمان با تربت امام حسین(علیه السلام)

امام صادق(علیه السلام): «خداوند متعال تربت جدم حسین(علیه السلام) را شفابخش همه دردها و ایمنی از همه ترس‌ها قرار داده است. هر گاه بدان دست یافتی آن را بوسیده و بر چشم خود گذاشته و به بدن خود بمالید و بگویید:

«اللهم بحقِّ هذهِ التربةِ و بِحَقِ مَن بها وثَوی فیها و بِحَق اَبیهِ و اُمِّهِ و أخِیهِ و الأئمهٔ من ولدِهِ و بِحَقِ الملائکهٔ الحافیّنَ بِهِ، الّا جَعَلتَها شِفاءً مِنْ کُلِ دَاءٍ و بَرداً مِن کُلِ مَرَضٍ و نَجاهً مِن کُلِ آفَهٍ و حِرزاً مِنْ اَخافُهُ و أحذرُ»

پس از آن استفاده کن، ابواسامه می‌گوید: من روزگاری دراز این ترتب را آن گونه که امام فرموده بود به کار بردم و بحمدلله، ناخوشی ندیدم. البته از خوردن بیش از یک نخود نهی شده است.[۳۲۰] باید به درمانگری آن اعتقاد داشته باشید.

۱۲: درمان و پیشگیری با گفتن بسم الله

از دیگر درمان‌هایی که در طب اسلامی آمده، گفتن بسم الله است.

---

۳۱۹. همان، ج۴، ص ۳.

۳۲۰. امالی طوسی، ص ۳۱۸.

امام صادق(علیه السلام) در جواب مَسمَع که گفت: بسم الله گفتم ولی زیان دیدم؛ فرمودند: «اگر بین غذا که سخن می‌گویی از همین جا است که بر تو زیان می‌رسد اگر دوباره بسم الله را می‌گفتی زیان نمی‌دیدی».[۳۲۱]

امام صادق(علیه السلام) به نقل از جد بزرگوارشان امام علی(علیه السلام) فرمودند: «هر کس هنگام غذا خوردن بسم الله بگوید، من تضمین می‌کنم که از آن رنجی نبیند. ابن ابی الکواء گفت: ای امیرالمؤمنین من شب گذشته چنین کردم ولی اذیت شدم. حضرت فرمود: شاید غذا رنگارنگ بوده و تو تنها بر برخی از آن‌ها بسم الله گفته‌ای، ای ناکس».[۳۲۲]

۱۳: درمان و پیشگیری با خوردن ریزه‌نان‌های سفره

آنچه در روایات مختلف آمده: یکی از عوامل شفای بیماری‌ها، زدودن فقر، موجب فرزند زیاد داشتن، رفع سوءهاضمه، غرق در برکت شدن، نگهداری از ابتلاء به جنون، جذام، پیسی، آب زرد ساده لوحی، زیادی روزی؛ خوردن ریزه‌نان‌های سفره است.[۳۲۳]

امام علی(علیه السلام) در این رابطه فرمودند: «ریزه‌های ریخته در سفره را بخورید، به اذن خداوند شفای همه بیماری‌ها است. برای آن‌که شفای خود را در آن می‌جویند».[۳۲۴]

۱۴: از درمان‌های سنگ دلی و کمی اشک چشم

حضرت علی(علیه السلام) فرمودند: «خوردن عدس قلب را نازک و اشک را فراوان می‌سازد، خداوند به یکی از پیامبرانش وحی فرمود که عدس بخور».[۳۲۵]

عدس سرد و سودازا است. باید همراه ادویه و گرمیجات مصرف شود. البته در احادیث برای نورانیت قلب، توفیق بر عبادات، اصلاح رذایل اخلاقی مانند ترس و بسیاری از حالات روحی و روانی و

۳۲۱. کافی ج ۶، ص ۲۱۵.

۳۲۲. همان، ص ۲۹۵.

۳۲۳ احادیث پزشکی

۳۲۴. کافی، ج۶، ص ۲۹۹.

۳۲۵. همان ص ۳۴۳.

مسائل دینی، دستورات غذایی خاص داریم.

۱۵: آثار آب‌های معنوی بر سلامتی

با آب زمزم، آب چهل یاسین، آب نیسان و آبی که بر آن دعا شود، می‌توان از بیماری پیشگیری نمود و بیماری را درمان کرد. زمانی که پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) در مدینه بودند از مسافران مکه، آب زمزم را هدیه می‌خواستند.

آب چهل یاسین، آبی است که چهل بار بر آن سورهٔ یاسین خوانده شود.[۳۲۶]

آبی که بر آن دعا خوانده شود، یعنی مؤمنی پاک بر آبی دعا کند و آن را بدهند مریض بخورد.

برای همه این آب‌ها آثار درمانی فوق‌العاده و زیادی نوشته شده است. حتماً سی دی (شهادت آب) که یک محقق ژاپنی با میکروسکوب که به صورت علمی ثابت می‌کند، آب یک موجود زنده است و به حالات مخاطب و محیط عکس‌العمل متناسب نشان می‌دهد، مشاهده نمایید. چرا که در تقویت ایمان و اراده و علم و... بسیار مفید است.

آب نیسان نیز همان آب باران است که یک سری دعاها و ذکرهای خاص دارد که در مفاتیح آمده، در صورت علاقه مراجعه نمایید. اگر کسی بیماری لاعلاج دارد، حتماً این آب‌ها را استفاده کند و افرادی که هیچ مرضی ندارند یا بیماری قابل علاج دارند، بهتر است انجام بدهند چون آثار معنوی ودرمانی زیادی دارند.

۱۶: پیشگیری و درمان با انواع سنگ‌ها مانند عقیق، زمرد

سنگ‌های زیادی دارای آثار شبیه به عقیق است و می‌توان یک انگشتر عقیق به انگشت کرده و در انگشت دیگر که نگینی از مجموع چند سنگ دیگر باشد استفاده شود تا از آثار همه آن‌ها بهره‌مند شد.

در روایات مختلف آمده: «کسی که انگشتر عقیق به دست کند، امید است سرنوشت خوبی پیدا کند. امور او به امن و ایمان ختم شود. مایهٔ برکت و ایمنی از بلا می‌باشد. در چتر حمایتی خداوند خواهد بود. پیوسته با خوبی‌ها مواجه می‌شود».

---

۳۲۶. من لایحضره الفیه، ج۲، ص ۲۰۸.

امام صادق(علیه السلام) درباره اهمیت انگشتر عقیق فرمودند: «انگشتر عقیق بر دست کردن مایهٔ ایمنی از تازیانه و قطع دست، خونریزی، فقر و نگهداری از هر بلا است. دستی که انگشترعقیق بر آن باشد از درهم و دینار تهی نگردد. خداوند دوست دارد دستی به دعا بلند شود که نگینی از عقیق در آن باشد».[۳۲۷]

در جایی دیگر فرمودند: «... انگشتر عقیق همراه وی (که والی مدینه او را خواسته بود) کنید. چنین کردند، هیچ گزندی به او نرسید».[۳۲۸]

بحث درباره نگین است امّا سوار (بدنه) آهنی مکروه است.

ودر حدیث دیگری آمده است :هر کس انگشتر عقیق به دست کند،فقیر نشود وسرنوشت او جز به خیرونیکی رقم نخورد.[۳۲۹]

امام باقر (ع) فرموده اند:هر کس صبح کند وبر دست راست او انگشتری با نگین عقیق باشد وپیش از آن که کسی را ببیند،انگشتر را به سمت داخل دست بچرخاند وسوره قدر را بخواند وسپس بگوید:"آمنت با لله وحده لا شریک له و کفرت بالجبت والطاغوت وآمنت بسر آل محمد(ص) و علانیتهم وظاهرهم وباطنهم و أولهم و آخرهم" [۳۳۰] خداوند وی را در این روز از شر آنچه از آسمان فرو می آید وآنچه به آسمان بالا می رورد وآنچه به زمین فرو می رود وآنچه از آن بیرون آید ایمن می سازدوتا شب [۳۳۱] در چتر امنیتی خدا و ولی او می باشد.[۳۳۲]

به صورت علمی و تجربه‌های میدانی نیز آثار سنگ‌ها اثبات شده که توصیه می‌شود حداقل دو

---

۳۲۷. وسایل الشیعه، ج۳، ص ۴۰۳.

۳۲۸. کافی، ج۶، ص ۴۷۱.

۳۲۹ کافی:ج۶،ص۴۷۱.

۳۳۰ به خدای شریک وبی همتا ایمان آوردم وبه طاغوت وهر چه غیر خدا است کافر شدم وبه سر خاندان رسول خدا (ص) وآشکارشان وبه ظاهر وباطنشان ویه آغاز وانجامشان ایمان آوردم.

۳۳۱ در کتاب(حتی یرجع)آمده ولی صحیح آن(حتی یمسی)است.

۳۳۲ مستدرک الوسایل ج ۳ ص ۲۹۷

انگشتر که یکی جامع چندین سنگ و یکی عقیق باشد می‌توانید حتماً استفاده کنید. به منابع مفصل مراجعه نمایید، حتی به صورت علمی در درمان بسیاری از بیماری‌ها آثار سنگ‌های مختلف، حتی سنگ‌های ساده مانند مرمر اثبات شده است. سنگ‌های فیروزه، زمرد، یاقوت و... نیز دارای آثار بزرگ هستند.

۱۷: چشم زخم خطری بزرگ و پنهان و روش‌های حفظ شدن از آن

رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) درباره چشم زخم فرمودند: «چشم زخم حقیقت دارد و حتی کوه‌ها را به زیر می‌کشد».[۳۳۳]

در جایی دیگر می‌فرمایند: «به راستی که چشم زخم زدن، آدمی را به قعر قبر و شتر را به درون دیگ می‌فرستد».[۳۳۴]

حضرت یعقوب(علیه السلام) به فرزندانش فرمود: «از درهای مختلف وارد شوید، چون از چشم زخم می‌ترسید».[۳۳۵]

حضرت ابراهیم(علیه السلام) و موسی(علیه السلام) و پیامبر اسلام(صلی الله علیه وآله وسلم) برای حسن و حسین(علیهما السلام) این گونه تعویض (دعای در امان ماندن) می‌خواندند:

«أُعیذُ کُما بِکَلِماتِ اللهِ التّامّةِ، مِن کُلِ شَیطانٍ وَهامَّةٍ، مِنْ کُلِّ عَینٍ لَامَّةٍ؛ شما را از شر هر شیطان و حیوان شرور و چشم شور در پناه کلمات تامه خداوند قرار می‌دهم».[۳۳۶]

امام صادق(علیه السلام): «اگر قبرها باز شوند خواهید دید که بیشتر مردگان از چشم زخم مرده‌اند، زیرا چشم زدن حقیقت است».[۳۳۷]

برای پیشگیری به نکات ذیل توجه نمایید:

---

۳۳۳. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۶.

۳۳۴. بحار الانوار، ج ۶۳، ص ۲۶.

۳۳۵. مسند احمد ج ۱، ص ۲۷۴.

۳۳۶. بحار الانوار، ج ۹۴، ص ۱۹۶.

۳۳۷. همان، ج ۹۵، ص ۱۲۷.

تا می‌توانید و ضرورت ندارد برتری‌های مالی، جانی و شغلی را آشکار نکنید البته نه این‌که خود را فقیر و گدا نشان دهید بلکه خودنمایی بیهوده نکنید و زیاد به چشم نزنید.

دعاهای چاپ شده با عناوین حرزهای مختلف هست می‌توانید همراه خود و فرزندان و دارایی‌های خود داشته باشید. یا دعای حدیث بالا و دعاهای بعدی را بنویسید.

از سایر اسباب معنوی مانند صدقه، قربانی، آیت الکرسی، انگشتر عقیق و انگشتر ۹نگین که حرز داردو... نیز استفاده کنید.

قضیهٔ چشم زخم را جدی بگیرید، هم نسبت به خود و هم این‌که به دیگران چشم زخم نزنید. هر گاه مالی، مقامی و جمالی و... دیدید که متعجب شدید حتماً به خداوند توجه پیدا کنید و از او ببینید و از او بخواهید.حتما ماشا الله بگویید.

ذکر «الحمدلله، الله اکبر، ماشا الله و لا قوهٔ الابالله» را بگویید؛

صدقه بدهید؛

چهار قل (قل اعوذ برب الناس، قل هو الله احد، قل اعوذ برب الفلق، قل یا ایها الکافرون) نیز مؤثر است. البته به دیگران سوء ظن نداشته باشید و همه را بدچشم تخیل نکنید.

بنده کسی را نمی‌شناسم که به یک امتیاز بالای مالی، علمی، کمالی، جمالی یا... برسد ولی بلایی بر سر او نیامده باشد! این حوادث را مرتبط به چشم زخم، می‌دانم. از جمله دعاهای خاص که می‌توانید همراه خود داشته باشید.دعای زیر است.

در مکانی اسب مرده‌ای را دیدند که درندگان آن را ندریده بودند، امام رضا(علیه السلام) فرمود: علت در تعویذی است که در پیشانی اسب هست، مأمون آن را برداشت و درندگان آن را دریدند، متن آن چنین است:

۱۸: جادو و خطرات آن و درمان آن

جادو نیز یک حقیقت مسلم است. با جادو می‌توان سلامت جسم و روح و زندگی فرد را از بین برد. می‌توان کسی را سیاه‌بخت کرد. مالش را از دستش گرفت. البته جادو حرامی در حدّ کفر است و ابطال جادوکاری پسندیده و ثواب است.

ولی بد نیست به علمای با تقوا و ماهر (نه هر کسی) که دارای سابقهٔ خوش و تجربه و ایمان هستند مراجعه نمایید. تا اگر کسی شما را سحر یا چشم زخم یا... نموده، انشاء الله آثار سوء آن‌ها باطل شود. البته اگر این افراد از شما مطالبهٔ پول کردند و یا گفتند که مثلاً فلان مبلغ را بدهید تا با یک سری اعمال و... مشکل را حل کنم، احتیاط کنید و تحقیق کنید البته دعا اشکالی ندارد.اگر دعا نویس پول خواست،ندهید.وبه سراغ علمایی که درخواست پول نمیکنند بروید.ولی شما نیز شاکر باشید وحق الزحمه ای بپردازید.

۱۹: پیشگیری و درمان با قربانی و عقیقه

قربانی کردن بر نوزاد

امام صادق (ع) فرموده است:[سلامتی]هر فرزندی در گرو عقیقه است.وفرموده است عقیقه واجب است.[۳۳۸]

سلامت جسمی هرفرزندی در گرو عقیقه[۳۳۹] است.[۳۴۰]

یکی از شاگردان آیت الله بهجت(ره) نقل می‌کرد: پسری در حد مرگ بیمار شد و درمان نمی‌شد. ایشان دستور دادند تا یک قربانی کشته شود تا به شکل این پسر در آید و همزاد این پسر که این پسر را می‌خواهد با خود ببرد اشتباهاً آن قربانی را که به شکل این پسر درآمده با خود ببرد. چنین کردند و بیماری لاعلاج درمان شد.

البته می‌توانید قربانی کوچکی مانند بز کوچک را قربانی نمایید عقیقه یعنی گوسفندی که هنگام تولد نوزاد قربانی می‌کنند بسیار در سلامتی مهم است. در «سلامتی شما در گرو عقیقه است. حتی اگر پیر شدید و عقیقه نکرده اید، عقیقه نمایید».

پس حتماً در اولین فرصت برای خود و اطرافیانتان در صورت امکان عقیقه نمایید و از گوشت آن نخورید. کل قربانی را به فقرا بدهید. البته اگر اختلاف و کینه پیش می‌آید، به فامیل غیر فقیر هم

---

۳۳۸ کافی:ج۶،ص۲۵.

۳۳۹ گوسفندی که برای نوزاد قربانی کرده ومیان فقرا تقسیم می کنند.

۳۴۰ کافی:ج۶،ص۲۵.

بدهید.

۲۰: پیشگیری و درمان با نذر و عهد

شهید برونسی که شرح حالش در کتاب بسیار زیبا و اثرگذار (خاک‌های نرم کوشک) آمده می‌گوید: بعد از آن‌که خانمم نذر کرده بود انگشتری به ضریح امام رضا(علیه السلام) بیاندازد، مانع شدم و گفتم: به فقرا بده، امام رضا(علیه السلام) دارد. در عملیات بعدی مجروح شدید شدم در بیمارستان حضرت زهرا(علیها السلام) تعدادی از ائمه(علیهم السلام) به ملاقاتم آمده بودند و به من فرمودند: انگشتر را داخل ضریح بینداز، این‌ها است که شماها را حفظ کرده است.

ولی فقیه زمان که رد فرمان او، به منزله رد فرمان امام زمان(عج) است، خواندن کتاب خاک‌های نرم کوشک را توصیه فرموده است.

نمونه‌های زیادی درباره حل شدن مشکلات و بیماری‌ها با نذر و اسباب معنوی وجود دارد. البته نذر را نباید سنگین کنید که به سختی بیفتید. فردی می‌گفت: آیت الله بهجت(ره) برای سلامتی مادرم که در حال مرگ بود، یک صلوات نذر کردند و مادرم به صورت معجزه‌آسایی خوب شد.

۲۱: برترین و کامل‌ترین و ضروری‌ترین درمان

بندگی خداوند برترین و کاملترین سبب سلامت دنیا و آخرت است. باید یقین کنیم که همه امور دست خدا است و همه بیماری و سلامتی از او است. هرچه بر سر ما می‌آید، برای رسیدن ما به خداوند و تربیت ما است و هر بلایی ناشی از گناه یا امتحان است. پس باید در خانهٔ او برویم و لا غیر.

اسباب معنوی سلامتی جسم و روح زیادند. اصلاً اسلام همه‌اش برای همین است و یقین کنید تا به طور کامل از گناه خارج نشویم، در این مسیر طولانی تا مقصد بهشت، یقیناً گرفتار رنج و بیماری‌های جسمی و روحی و اخروی و دنیوی خواهیم شد. روایت داریم: «مؤمن به خاطر یک گناه، ممکن است صد سال به حبس بیفتد (بعد از مرگ) و گرفتار شود».

ترک گناه بهترین و ضروری‌ترین و کامل‌ترین دارو و پیشگیری است. تا آن طور که خداوند می‌خواهد، نباشیم، زندگی، آن طور نخواهد بود که ما می‌خواهیم. خداوند درباره مردی وحی کردند

که اگر آن قدر سجده کند که گردنش خرد شود، حاجت او را نمی‌دهم؛ مگر این‌که آن طور باشد که من می‌خواهم. (مضمون حدیث).

۲۲: دارویی دیگر برای هر درد بزرگ و کوچک:

امام جعفر صادق(علیه السلام) از زبان پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) می‌فرمایند:

«چهار رطل سیر پوست کنده را با چهار رطل شیر گاو مخلوط کن و در شعلهٔ ملایم در یک ظرف مسی، آن قدر بپز که سیر، شیر را بخورد. بعد چهار رطل روغن گاو بریز تا روغن هم توسط سیر جذب شود و تمام شود. بعد دو درهم (خورده نان) بر آن بریز. بعد خوب هم بزن تا مخلوط شود و به هم چسبیده شود، بعد در همان حالت گرم در یک ظرف سفالی بگذار و سر آن را ببند و در جو یا زیر خاک، چند روز در تابستان پنهان کن. وقتی زمستان رسید، در هر صبح به اندازه یک گردوی بزرگ از آن به صورت ناشتا بخور، دوای کاملی بر هر درد بزرگ و کوچک است و این داروی مجرب و مفروضی است نزد مؤمنین».[۳۴۱]

۲۳: داوریی جامع برای درمان همه بیماری‌ها و دردها:

نافع می‌گوید: رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) بر ما وارد شد و سلام کرد، بعد فرمود: «آیا به شما تعلیم بدهم دارویی را که جبرئیل به من داد که محتاج به داروی اطبا نباشم؟ حضرت علی(علیه السلام) و سلمان و غیر آن‌ها گفتند: آری. رسول خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) به علی(علیه السلام) فرمود: «در ماه نیسان، آب باران می‌گیری و فاتحهٔ الکتاب (حمد) و آیهٔ الکرسی و قل هو الله احد و قل اعوذ برب الفلق و قل اعوذ برب الناس و قل یا ایها الکافرون، هر یک هفتاد مرتبه می‌خوانی، بعد صبح و شام پی در پی از آن می‌خوری».

سپس پیغمبر(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: «سوگند به خدایی که مرا به حق نبی قرار داد، جبرئیل گفت: خداوند دفع می‌کند از کسی که از این آب می‌خورد هر مرضی که در بدنش هست و او را عافیت می‌دهد و از بدنش خارج می‌کند و او و جمیع اعضایش را بزرگ می‌کند و از لوح محفوظ گناه آن

۳۴۱. گیاه ردمانی، ص۱۶۱. بحارالانوار، ج ۶۲، ص۲۵۹.

را محو می‌نماید و... در ادامه موارد خیلی زیادی از بیماری‌ها مانند نازایی و سردرد و چشم درد و... را می‌شمارند که درمان می‌شود.[۳۴۲] ماه نیسان از ماه‌های رومی است که از ۲۳ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت است.

۲۴: امید وتسلیم به خدا

"أعظم البلاء انقطاع الرجاء": سخت ترین بلا، گسستن امید است .[۳۴۳]

"قتل القنوط صاحبه" : نومیدی ، آن کس را که دامنگیرش بشود، می کشد.[۳۴۴]

یک بیمار سرطانی که پزشکان طب غربی گفته بودند ۲ ماه دیگر خواهی مرد، ضمن مصرف نسبی داروها نشاط وامید وتوکل ورضایت از خداوند داشت.این بیمار حدود ده سال است که موفق وبا نشاط زندگی میکند.پس به خدا امیدوار ومتوکل باش وبخند.

۲۵: چرا هر چه امر به معروف میکنیم باز گناه بیشتر میشود؟

امام صادق (علیه السلام):مردم هیچ آبادی ای از سه گروه ، بی نیاز نیستند که در کار دنیا و آخرت خویش به ایشان پناه برند و چون آنان را نداشته باشند، شوربخت باشند: فقیه دانا و پرهیزگار، امیر نیکوکار و فرمان روا، و طبیب آگاه و مورد اعتماد.[۳۴۵]

مولف:تا طب و مدیران جامعه ما اسلامی نشود گناه وفساد خود بخود بیشتر خواهد شد واسلام در همه عرصه های فردی واجتماعی ناقص خواهد ماند حتی در دینی ترین مراکز .امروز فقیهان واکثر مدیران جامعه ما اسلامی هستند. ولی طب و طبیبان ما اسلامی نیستند.

---

۳۴۲. مهج الدعوات، ص ۴۴۴ این نسخه با کمی تفاوت در جای دیگری نیز آمده است.

۳۴۳ غررالحکم ح ۲۸۶۰

۳۴۴ غررالحکم ح ۶۷۳۱

۳۴۵ تحف العقول ص ۳۲۱

۲۶: بیماری اعتقادی اخلاقی

"ان من البلاء الفاقهٔ ، و أشد من ذلک مرض البدن ، وأشد من ذلک مرض القلب ، وان من النعم سعه المال ، وأفضل من ذلک صحهٔ البدن ، و أفضل من ذلک تقوی القلوب" .یکی از گرفتاری ها تنگ دستی است . سخت تر از آن ، ناتندرستی است و سخت تر از آن هم بیماری دل ؛ و یکی از نعمت ها توانمندی مالی است و برتر از آن ، تن درستی است و بهتر از آن نیز تقوای دل ها.[۳۴۶]

۲۷: جستن سلامتی (بسیار مهم)

- امام باقر (علیه السلام): در سفارش به جابر جعفی : بدان که نه هیچ دانشی چون جستن (دانش) سلامت است ، ونه هیچ سلامتی چون سلامت دل .۳۴۷

۲۸: پیروی از رضای خدا

"یهدی به الله من اتبع رضونه سبل السلم" : خداوند، هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن (کتاب) به راه های سلامت ، رهنمون می شود.[۳۴۸]

۲۹: ازعوامل ناخشنودی خدا

امام صادق (علیه السلام):در سه چیز، ناخشنودی خداوند (عزوجل) است : خفتن بدون بیداری کشیدن (و احساس نیاز به خواب)، خندیدن بدون شگفتی ، و خوردن پس از سیری.[۳۴۹]

۳۰ : غذای دهان خورده مومن

امام علی(ع) فرموده اند: غذای دهان خورده ی مؤمن، شفا است.[۳۵۰]

۳۱ : دعاء درمانی

امام صادق(علیه السلام): «دعا آنچه را که مقدر شده و یا نشده بر می‌گرداند... و فرمودند: یعنی کاری

---

۳۴۶ الامالی ، طوسی : ص۱۴۶ ح ۲۴۰

۳۴۷ تحف العقول ص ۲۸۶

۳۴۸ نسا ایه ۱۳۴

۳۴۹ ر. ک : ص ۳۹۵ (خوردن غذا به هنگام گرسنگی و اشتها

۳۵۰ رسایل الشیعه: ج ۱۷، ص ۲۰۸

می‌کند که هرگز مقدر نشود».[۳۵۱]

امام صادق(علیه السلام): دعا قضا را پس از آن‌که محکم شده است بر می‌گرداند، پس بسیار دعا کنید که کلید هر رحمت و برآورندهٔ هر حاجت است. آنچه نزد خدا است فقط با دعا دست یافتنی است و هیچ دری نیست که بسیار بکوبند مگر آن‌که امید است به روی کوبندهٔ آن باز شود».[۳۵۲]

امام صادق(علیه السلام): «دعا را فراموش نکن که شفای هر بیماری است».[۳۵۳]

دعا باید حقیقی، امیدوارانه، خاشعانه و فقط از خدا باشد.

علامه طباطبایی(ره) می‌فرمایند: «خداوند گاهی فرد ی را چهل روز بیمار می‌کند، تا یک بار از ته دل خداوند را یاد کند و خداوند را بخواند».

زرارهٔ میگوید : امام باقر (ع) به من فرمودند : آیا تو را به چیزی راهنمایی بکنم که رسول خدا(ص) هیچ استثنایی درآن وارد نکرده اند؟

عرض کردم : آری

ایشان درحالی که دست خودرا به هم می فشردند فرمودند : دعا، بلای حتمی و محکم را بر می گرداند.[۳۵۴]

أبو ولاد می گوید : امام کاظم (ع) به من فرمودند : دعا کنید که دعا از آن خدا است و دست نیاز به سوی اوست . دعا بلا را برمی گرداند ، بلایی که مقدر شده و حتمی است و تنها به امضای خداوند نیاز دارد پس آنگاه که بنده ای ، خدای عزوجل را خوانده و از او برطرف سازی بلا را بخواهد ، خداوند آن را برمی گرداند.[۳۵۵]

---

۳۵۱. کافی ج ۲، ص ۴۶۹.

۳۵۲. همان، ص ۴۷۰.

۳۵۳. همان، ص ۴۷۰.

۳۵۴ کافی : ج ۲،ص ۴۷۰

۳۵۵ همان

۳۲: زیارت امام حسین(ع)

امام صادق (ع) فرموده اند: زمان زیارت کردن امام حسین (ع)از عمر آدمی محسوب نمی شود.[۳۵۶]

یکی از اعراب شیعه عراق پای زوار امام حسین(ع)را میشست.واین آب را در پای درختان نخل وکشاورزی خودش میریخت.علت راپرسیدیم.گفت سال گذشته نخلستانم خشکید.از این آب ریختم.نخلستان احیاشد.

۳۳: سلامت و بیماری قلب

امام صادق (ع) به کسی فرمودند :ای فلانی ! بدان که جایگاه قلب در بدن، همچون جایگاه امام در میان مردم است که اطاعت او بر آنان واجب است.

پیامبر(ص):فرمود: در انسان پاره گوشتی است که اگر سالم باشد ، همه بدن به سلامت آن سالم است واگر بیمار باشد،همه بدن به بیماری آن،بیمار است:قلب انسان.[۳۵۷]

۳۴: ماشا الله...

امام صادق (ع)فرموده اند: هر کس هفتاد بار بگوید

"ماشا الله،لا قوة الا بالله" خداوند هفتاد گونه بیماری را که راحت ترین آن خنق است از وی بگرداند.

عرض کردم: فدایت شوم !خنق چیست؟

فرمودند:مرتبه پائین تری از جنون است.[۳۵۸]

۳۵: تاخیر حج

امام صادق (ع)فرمودند: هر کس حج برادرش را به تا خیر اندازد باید از فتنه ای در هراس باشد که به دنیای وی می رسدگذشته از آنچه در آخرت بدو می رسد.[۳۵۹]

---

۳۵۶ تهذیب الاحکام:ج۶،ص۴۳.

۳۵۷ کنزالعمال ج۱ ص۲۴۳

۳۵۸ کافی:ج۲،ص۵۲۱.

۳۵۹ من لا یحضره الفقیه ج۲ ص۲۲۱

۳۶: ممانعت از حج فقیران

اسحاق ابن عمار می گوید:به امام صادق (ع)عرض کردم:

کسی درباره سفر حج با من مشورت کرد.از آنجا که توان جسمانی او اندک بود بدو گفتم که حج نرود.امام صادق (ع) فرمودند:"سزد که یکسال بیمار شوی" ومن یکسال تمام بیمار شدم.[۳۶۰]

۳۷: قصد بازگشت دوباره درپایان حج

پیامبر اکرم (ص)فرموده اند:هر کس دنیا وآخرت را می خواهد باید آهنگ این بیت کند وهر کس با نیت بازگشت دوباره از حج بازگردد عمر وی طولانی گردد وهر کس بدون قصد بازگشت بر گردد، مرگ [وعذاب] [۳۶۱]وی نزدیک می شود.[۳۶۲]

۳۸: اذان گفتن با صدای بلند

امام رضا (ع)فرموده اند: اذان گفتن با صدای بلند درون خانه مایه زدودن بیماری وفزونی فرزند است.[۳۶۳]

۳۹: سوره یس

امام صادق (ع)فرموده اند:هر کس [پیش از خواب] ویا در روز پیش از فرا رسیدن شب سوره (یس) را بخواند[اگر در روز بخواند]تا شب در زمره محافظت شدگان وروزی داده شدگان باشد وهر کس آن را شب هنگام وپیش از خواب بخواند خداوند هزار فرشته بر وی بگمارد که وی را از هر شیطان رانده شده واز هر آسیبی در امان بدارند.[۳۶۴]

---

۳۶۰ کافی:ج۴،ص۲۷۱.

۳۶۱ این قسمت در کتاب نیامده است.

۳۶۲ وسایل الشیعه:ج۸،ص۱۰۷.

۳۶۳ رجوع کنید به وسایل الشیعه :ج۴،ص۶۴۱.

۳۶۴ ثواب الاعمال:۱۱۱.

در فضیلت سوره (یس) آورده اند:هر کس آن را بنگارد وبنوشد به درون وی هزار دارو وهزار نور وهزار یقین وهزار برکت وهزار رحمت وارد شده وهر بیماری جسمی وروحی را بزداید...[۳۶۵]

۴۰: توصیه پیامبر(ص)

رسول الله (ص) فرموده اند:هر گاه یکی از شماها به سردرد یا درد دیگری دچار شد دودست خودرا بگشاید وسوره های اخلاص وفلق وناس را بخواند ودستها را به صورت خود بکشد که آن بیماری برطرف خواهد شد.[۳۶۶]

۴۱: سوره سبا و فاطر

امام صادق (ع) فرموده اند:هر کس در هنگام شب دو سوره حمد یعنی سوره سبا وفاطر را بخواندآن شب در چتر حمایتی وامنیتی خداوند واگر به هنگام روزآن دو سوره را بخواند در آن روز گزندی به وی نرسد واز بهره دنیا وآخرت چیزی بدو دهند که نه به فکرش برسد ونه در آرزویش بگنجد.[۳۶۷]

۴۲: تربت امام حسین (ع)

آورده‌اند که شخصی به امام صادق علیه السلام گفت: از شما شنیدم که فرمودید: تربت حسینی، از داروهای منحصر به فرد است و به هر بیماری برسد آن را هضم می‌کند.

حضرت فرمودند: همینطور است، و یا فرمودند: من این را گفته‌ام. حرف تو چیست؟

عرض کرد: من آن را خوردم ولی فایده‌ای نداشت.

حضرت فرمودند: تربت دعایی دارد که هر کس تربت را بدون آن بخورد هرگز از آن سودی نبرد.

عرض کرد: به وقت خوردن چه بگویم:

حضرت فرمودند: پیش از هر چیز آن را می‌بوسی و بر دیدگان خود می‌گذاری و بیش از یک نخود نخور که هر کس بیش از آن بخورد، گویا از گوشت و خون ما خورده است. آنگاه که خوردی

---

۳۶۵ بحارالانوار:ج۹۲،ص۲۹۱.

۳۶۶ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۹۲،ص۲۳۴.

۳۶۷ این قسمت در کتاب نیامده است.

بگو: (اللهمَّ اِنی اَسأَلُکَ بِحَقِّ المَلِکِ الّذی قَبضَها وَ اَسأَلُکَ بِحَقِّ النّبیّ الّذی خَزَنَها وَ اَسأَلُکَ بِحَقِّ الوَصِیّ الّذی لَحِدَ فیها، اَن تُصَلّی عَلی مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ اَن تَجعَلَهُ شِفاءً مِن کُلِّ داءٍ وَ اَماناً مِن کُلِّ خوفٍ وَ حِفظاً مِن کُلِّ سُوءٍ[۳۶۸] وقتی این دعا را خواندی آن را در چیزی بپیچ و بر آن سوره قدر را تلاوت کن. دعایی که نخست خواندی اجازه بود و تلاوت قدر پایان آن.[۳۶۹]

تربت حسینی شفای همه دردها است. وسرمه کشیدن مایه روشنی چشم است وباید هنگام خواب چهار بار در چشم راست وسه بار در چشم چپ کشید.[۳۷۰]

وفرموده اند: در تربت سیدالشهدا (ع) که بزرگترین دارو است شفای همه دردها نهفته است.[۳۷۱]

وفرموده اند: کام فرزندان خود را با تربت حسینی بردارید که مایه ایمنی [از هر بلا وآفت وجانور در دنیا وآخرت][۳۷۲]است.

امام صادق(ع) فرموده اند: نزد سر امام حسین (ع) تربت سرخ رنگی است که شفای هر دردی به جز مرگ در آن نهفته است.[۳۷۳]

۴۳: صله رحم

امام باقر (ع) فرموده اند:صله رحم،اخلاق را نیکو ،دست را بخشنده،نفس را پاک،رزق را فراوان واجل را به تاخیر می اندازد.[۳۷۴]

---

۳۶۸. بار الها به حق آن فرشته‌ای که زمین را نگهداشته و به حق آن پیامبری که در آن آرمیده و به حق آن وصیی که در آن دفن شده، از تو می‌خواهم که بر محمد و خاندانش درود فرستی و این تربت را شفابخش دردها و ایمین بخش ترسها و نگهدار از بدیها قرار بده.

۳۶۹. مصباح المتهجد: ۷۳۴.

۳۷۰ بحارالانوار:ج۶۲،ص۲۸۶.

۳۷۱ من لا یحضره الفقیه:ج۲،ص۵۹۹.

۳۷۲ در مصدر نیست. تهذیب الاحکام :ج۶،ص۷۴.

۳۷۳ کافی : ج۴،ص۵۸۸

۳۷۴ کافی:ج۲،ص۱۵۲.

۴۴: درمان مرگ و بیماریهای سخت

امام صادق (ع) فرمود مرگ هم چاره دارد.

عرض کردم علاج آن چیست؟

فرمود : صله رحم.[۳۷۵]

۴۵: گناهان تسریع کننده مرگ

وآورده اند:گناهانی را که مرگ را شتاب می دهند عبارتند از :قطع رحم، قسم دروغ، سخن دروغ،زنا،راه را بر مسلمین بستن وبه ناحق ادعای امامت کردن.[۳۷۶]

رسول الله (ص) فرموده اند:مرگ آدمی از سر گناه بیشتر از مرگ وی بخاطر فرا رسیدن اجل است وزندگی او بخاطر اعمال صالح بیش از زندگی او بخاطر عمر است.[۳۷۷]

۴۶: نیکی به اهل بیت

وفرموده اند:هر کس دوست دارد اجلش به تاخیر افتد و[از آنچه خداوند به وی داده لذت ببرد][۳۷۸] باید پس از من با اهل بیت من با نیکی وشایستگی رفتار کند وهر کس چنین نکند خداوند عمر او را کوتاه می کند ودر روز واپسین با رویی سیاه بر من وارد شود.[۳۷۹]

۴۷: اندوه فراوان

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):هر کس اندوه (و دغدغه اش) فراوان شود، بدنش بیمار گردد[۳۸۰]

---

۳۷۵ طب الائمه ص۳۰۲

۳۷۶ بحارالانوار:ج۷۳،ص۳۷۵.

۳۷۷ بحارالانوار:ج۷۸،ص۸۳.

۳۷۸ در کتاب آمد(ولم یمنع ما حوله الله) که صحیح آن ،این است(وان یتمتع بما خوله الله)

۳۷۹ بحارالانوار:ج۲۳،ص۱۱۶.

۳۸۰ الامالی طوسی ص۵۱۲

۴۸: سوره حمد

رسول خدا(ص) فرموده اند:هفت بار خواندن سوره حمد شفای هر دردی است اگر کسی آن را صد بار بر دوستش که جان داده بخواند خداوند روحش را به وی برگرداند.[۳۸۱]

امام صادق (ع) فرموده اند: اگر هفتاد مرتبه سوره حمد را بر مرده ای بخوانند و وی زنده گردد جای هیچ شگفتی نیست.[۳۸۲]

۴۹: اعمال ابتدای ماه

امام جواد (ع) فرموده اند: هرگاه ماه جدیدی فرا رسید، در آغاز آن دو رکعت نماز بجای آور در رکعت نخست یک بار حمد وسی بار توحید (به عدد روزهای ماه) ودر رکعت دوم یکبار حمد وسی بار توحید(به عدد روزهای ماه) بخوان وبه هر اندازه که می توانی صدقه بده که سلامتی خود را در آن ماه خریده ای.[۳۸۳]

همچنین آورده اند: می توان به یک بار خواندن سوره قدر وتوحید نیز بسنده کرد.

۵۰: زکات فطره

ودر باره زکات فطره آورده اند که نپرداختن آن مایه مرگ وپرداختن ان راز بقا وزندگی است.[۳۸۴]

۵۱: نسخه معجزه آسا

امام صادق (ع) فرموده اند :هر کس صد آیه از هر جای قرآن بخواند آنگاه هفت بار بگوید (یا الله) اگر بر صخره ها دعا کند آنها را از جای برمی کند.[۳۸۵]

---

۳۸۱ بحارالانوار:ج۹۲،ص۲۵۷.

۳۸۲ کافی:ج۲،ص۳۲۶.

۳۸۳ دروع الواقیه:۴۳.

۳۸۴ طب الائمه ص۲۸۷

۳۸۵ بحارالانوار:ج۹۲ص۱۷۶.

امام کاظم(ع) فرموده اند:هر گاه از چیزی به هراس افتادی صد آیه از هر جای قرآن که خواستی بخوان آنگاه سه بار بگو(اللهم اکشف عنی البلا).[۳۸۶]

۵۲: شفاخواهی از قرآن

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند:هر کس از قرآن شفا خواهی نکند، خداوند وی را شفا ندهد.[۳۸۷]

۵۳: سوره انعام

آورده اند که خواندن سوره انعام در نخستین شب هر ماه،آدمی را در آن ماه ایمن می سازد.[۳۸۸]

امام باقر (ع) فرموده اند: اگر بیماری هولناکی داشتی، سوره انعام را بخوان که از آن بیماری به تو آسیبی نخواهد رسید.[۳۸۹]

۵۴: هنگام خطرات شدید مانند وبا و جنگ و...

از امام صادق (ع) روایت شده که ایشان فرموده اند:هر کس پیش از ظهر چهار رکعت نماز بجای آورد ودر هر رکعت یکبار حمد وبیست وپنج بار قدر را بخواندجز به بیماری مرگ دچار نخواهد شد.[۳۹۰]

---

۳۸۶ ثواب الاعمال:۱۲۹.

۳۸۷ بحارالانوار:ج۹۲،ص۱۷۶.

۳۸۸ روایت به شکلی که در بالا توضیح داده شد وجود ندارد صحیح آن این است: هر کس در اول ماه دو رکعت نماز بخواند وپس از حمد در هر دو رکعت سوره انعام را بخواند واز خدا بخواهد که اور را از هر خوف ودردی ایمن سازدتا پایان ماه از هر آنچه خوش ندارد در امان باشد.رجوع کنید به بحارالانوار:ج ۹۱،ص ۳۸۲.

۳۸۹ فقه الرضا:ص۳۴۲.

۳۹۰ وسایل الشیعه: ج۵،ص۲۸۶.

۵۵: آب سوره قدر

امام صادق(ع) در بیان یک تعویذ(برای همه بیماری) فرموده اند: کوزه ای نو بر می داری ، آن را از آب پر می کنی آنگاه سی بار سوره ی قدر را برآن می خوانی. سپس آن را برداشته و از آن می نوشی.(و با آن وضو می گیری) و بر آب آن می افزایی انشاء الله.[۳۹۱]

۵۶: برای ایمنی خانواده ،اموال و خود فرد

و از امام علی (ع) نقل شده که فرموده اند،هر کس در هنگام ظهرچهار رکعت نماز بجای اورد ودر هر رکعت سوره حمد وآیۀ الکرسی را بخواند خداونداو وخانواده ومال ودین ودنیای او را ایمن می سازد.[۳۹۲]

۵۷: برای ایمنی در کل سال

در کتاب اقبال الاعمال آمده،هر کس در هر شب ماه مبارک رمضان "انا فتحنا" را به میل و رغبت خود بخواند، در آن سال ایمن شود.[۳۹۳]

۵۸: سوره نحل

امام باقر (ع) فرموده اند: هر کس در هر ماه سوره نحل را بخواند،اورا از زیان دنیایی وهفتاد نوع بلا که راحت ترین آن جذام وجنون وپیسی است،کفایت می کند.[۳۹۴]

ودر حدیث دیگری آمده : وبرای ایمنی از شیطان ولشگریان ویارانش مفید است.

۵۹: برای سلامتی همه عمر

امام کاظم(ع) فرموده اند: هر کودکی که مصمم باشد هرشب سه بار سوره فلق و ناس، و صد بار(و اگر نتوانست پنجاه بار) سوره ی اخلاص را بخواند تا هنگامی که بر این پایبند باشد خداوند هرگونه

---

۳۹۱ کافی: ج ۲، ص ۶۲۳

۳۹۲ بحارالانوار:ج ۹۰،ص۳۴۳.

۳۹۳ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۹۶،ص ۳۵۰.

۳۹۴ ثواب الاعمال:ص۱۰۷.

کم خردی و بیماریهای کودکی و تشنگی و بیماری معده را از وی بگرداند تا اینکه جوان شود . واگر در دوران جوانی نیز بر این تصمیم پایدار بماند تا هنگام مرگ در امان باشد.[۳۹۵]

۶۰- سوره جمعه وصافات

امام صادق (ع) فرموده اند:هر کس جمعه ها سوره صافات را بخواند،همواره از هر آفتی در امان باشد، وبلاهای دنیوی از وی دور شوند، وگشاده ترین روزی ها نصیب وی گردد وخداوند مال وفرزند وبدن او را از آسیب شیطان رانده شده وستمگران معاند،ایمن می سازد.۳۹۶

۶۱: فروبردن آب دهان درمسجد

امام صادق (ع)از پدرشان نقل کردند که رسول خدا فرموده است:

هر کس در مسجد آب دهان خود را به احترام خانه خدا فرو برد[وبیرون نیاندازد]خداوند آن را مایه سلامتی جسمش قرا داده واز بلای جسمانی ایمن می شود.[۳۹۷]

۶۲: خاک سجده گاه

امام صادق (ع) فرموده اند:خداوند متعال به حضرت موسی وحی کردکه ای موسی می دانی چرا از میان مردم تو را انتخاب وبرای هم صحبتی با خود برگزیدم؟ موسی عرض کرد : نه ، ای پروردگار من . خداوند به وی وحی کرد: من به زمین نگاه کردم وکسی را فروتن تر از تو نیافتم. موسی به سجده افتاد وبه نشانه کوچکی در برابر پروردگارش گونه های خود را بر خاک گذاشت وخداوند به وی وحی کرد که ای موسی سر خود را بلند کن ودست خود را بر سجده گاهت بکش و به چهره ات و به هر جای دیگر از بدنت که خواستی[۳۹۸] بمال که مایه ایمنی تو از هر بیماری و درد و آفت است.[۳۹۹]

---

۳۹۵ طب الائمه ص ۲۸۰

۳۹۶ بحارالانوار:ج۹۲،ص۲۹۶.

۳۹۷ بحارالانوار:ج۸۴،ص۱۳.

۳۹۸ در کتاب آمده : (وما بذلته من بدنک) ولی صحیح آن ،این است : (وما نالته من بدنک).

۳۹۹ بحارالانوار:ج۱۳،ص۷.

۶۳: استغفار

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: هر کس به سختی یا دشواری یا تنگنا برسد، سی هزار بار ذکر (استغفرالله واتوب الیه) را تکرارکند بدون شک خداوند گرفتاری را از او برخواهد گرفت. راوی حدیث می گوید: این حدیث ، خبری صحیح وتجربه شده است.[۴۰۰]

۶۴: در سفر

امام صادق (ع) فرموده اند: انگشتر عقیق حرز مسافر است.

۶۵: کم گویی ،کم خوابی ،ثبات

رسول خدا (ص) فرموده اند: هر چیزی چاره ای دارد وچاره سلامتی در دنیا چهار چیز است: کم گویی ، کم خوابی ،کم[راه رفتن][۴۰۱] وکم خوراکی.[۴۰۲]

۶۶: بسم الله بر سر در خانه(دعایی که حتی به فرعون مهلت داده بود)

آورده اند: هر کس می خواهد بلا از وی دور شود، باید برسر در خانه خود بنویسد (بسم الله الرحمن الرحیم). فرعون چنین کرده بود که خداوند به وی مهلت داد.[۴۰۳]

۶۷: شروع غذا با نام خدا

هنگام صرف غذا نام آن کسی را بر زبان جاری کن که با وجود نام او هیچ دردی زیان نمی رساند و در آن شفای همه ی بیماریها نهفته است و در جای دیگر فرموده است : . کسی که هنگام غذا خوردن نام خدا را ببرد ، من تضمین می کنم که از آن آسیبی نبیند. البته اگه سفره رنگین است و چند نوع غذا وجود دارد باید بر هر کدام یک بسم الله بگوید. [۴۰۴]

---

۴۰۰ مستدرک الوسایل:ج۱۲،ص۱۴۳.

۴۰۱ در کتاب آمده :(قلة المس) ولی در مصدر(قلة المشی) آمده است.

۴۰۲ بحارالانوار:ج۸،ص۱۴۴.

۴۰۳ طب الائمه ص۵۴۸

۴۰۴ الکافی ج۶ ص ۲۹۵

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: هرگاه غذا خوردی یا نوشیدی بگو:بسم الله و بالله الذی لایضر مع اسمه شیء فی الارض ولا فی السماء یا حی یا قیوم که در این صورت هیچ زیانی از آن به تو نرسد حتی اگر در آن سم باشد.[۴۰۵]

برای هر نوع غذا یک بار نام خدا برد و همچنین اگر غذا خوردن با سخن گفتن قطع شود باید پس از اتمام سخن و پیش از خوردن نام خدا را تکرار کرد.

۶۸: دعای قبل ازخوردن

امام علی (ع) به فرزندشان حسن (ع)فرمودند:پسرم هیچگاه لقمه سرد و گرم نخور وهیچ نوشیدنی ننوش مگر آنکه پیش از آن بگویی:(اللهم اِنی اَسئَلُکَ فی اَکلی وَ شُربی السلامَةَ مِن وَعْکِهِ وَ القُوَّةَ بِهِ عَلی طاعَتِکَ وَ ذِکرِک وَ شُکرِکَ فیما اَبقَیْتَهُ فی بَدنی وَ اَن تَشجَعنی بقُوِّ تِها علی عبادتِکَ وَ ان تُلهِمَنی حُسنَ التَّحَرُّزِ عَن مَعصیتِکَ)

وفرموده اند:اگر چنین کنی از تب وزیان خوراک ونوشاب ایمن می شوی.[۴۰۶]

۶۹: دعا به نام امام کاظم(ع)

آورده اند:هرکس که به نام امام کاظم (ع)دعا کند خداوند وی را از هر درد وبیماری شفا دهد.[۴۰۷]

۷۰: روشی عالی برای اجابت دعا

امام صادق (ع) فرموده اند: هر کس صد آیه از هر جای قرآن که خواست بخواند، وسپس هفت مرتبه بگوید: (یا الله) اگر بر صخره ها دعا کندآنها را از جای بر می کند.

۷۱: شب زنده داری

امام علی (ع) فرموده اند: شب زنده داری تن را سالم می کند.[۴۰۸]

---

۴۰۵ بحارالانوار:ج۶۳،ص۳۸۴

۴۰۶ بحارالانوار:ج۶۶،ص۳۸۰.

۴۰۷ طب الائمه ص۳۴۵

۴۰۸ تهذیب الاحکام: ج ۲، ص ۱۲۱

امام علی(ع)فرمود:با وجود سه چیز در سه چیز طمع مبند،باپرخوری درشب زنده داری،با خفتن همه شب درنورانیت سیما و با همراهی با فاسقان در ایمن بودن از دنیا.

۷۲: کاهش علاقه و محبت به خوردن

لا تطلب الحیاۀ لتاءکل ، بل اطلب الاکل لتحیی؛زندگی را برای خوردن مخواه ؛ بلکه خوردن را برای زندگی بخواه .[۴۰۹]

من غرس فی نفسه محبۀ انواع الطعام ، اجتنی ثمار فنون الاسقام ؛هر کس در دل خود، درخت علاقه به انواع غذاها را بکارد، میوه گونه های ناتندرستی را می چیند.[۴۱۰]

۷۳: دوستی و همراهی با فاسق(آشکارا گناه کنندگان)

امام علی (علیه السلام):با وجود سه چیز، در سه چیز دیگر، طمع مبند: با پرخوری در شب زنده داری ، با خفتن همه شب در نورانیت سیما، و با همراهی با فاسقان در ایمن بودن از دنیا.[۴۱۱]

۷۴: پنهان کردن بیماری از طبیب

"من کتم مکنون دائه عجز طبیبه عن شفائه" : هر کس درد نهفته خویش را پنهان بدارد، طبیبش از درمان وی ناتوان می ماند.[۴۱۲]

۷۵: نسخه ای عالی از پیامبر(ص)

پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: جبرئیل دارویی به من آموخت که با وجود آن به هیچ داروی دیگری محتاج نمی شوم. از ایشان پرسیدند: ای رسول خدا ، آن دارو چیست ؟ حضرت فرمودند: آب باران

۴۰۹ احادیث پزشکی ص۴۰۵

۴۱۰ غررالحکم ح۹۲۱۹

۴۱۱ مستدرک الوسایل ج۶ ص۳۴۰

۴۱۲ احادیث پزشکی ص۴۸

را پیش از فرود بر زمین در ظرف تمیزی ریخته وهفتار بارسوره های حمد وتوحید وفلق وناس را بر آن خوانده، سپس یک پیمانه صبح ویک پیمانه شب از آن می نوشی. به آن کسی که مرا به حق مبعوث کرده سوگند، که خداوند آن بیماری را از بدن واستخوانها ومغز ورگهای بیمار ریشه کن می کند.[۴۱۳]

۷۶: ذکر لا حول و لا قوۀ

امام صادق (علیه السلام):هر کس پس از نماز صبح و پیش از آن که با کسی سخن بگوید، هفت بار بگوید: "بسم الله الرحمن الرحیم لا حول ولا قوۀ الا بالله العلی العظیم " خداوند، هفتاد گونه بلا را از او دفع کند؛ و هر کس این (ذکر) را پس از نماز مغرب و پیش از آن که با کسی سخن بگوید، بر زبان آورد، خداوند، هفتاد گونه بلا را که کمترین آنها جذام و پیسی است ، از او دور کند.[۴۱۴]

۴۱۳ بحارالانوار:ج۹۵،ص۱۵.

۴۱۴ مشکاه الانوار ص۵۱۸

فصل چهارم

اصلاح روان، اخلاق و افکار

فصل چهارم: اصلاح روان، اخلاق و افکار

بخش اول:چند راه کار کلیدی اصلاح اخلاق و روان

۱-اصلاح روان،اخلاق و افکار

در فرمایشات معصومین(ع)آمده است که هیچ دانشی مانند جستن سلامتی نیست وهیچ سلامتی بهتر از سلامت دل نیست.امثال این روایت در روایات وآیات زیادی آمده است.وهر فطرت وعقل سالمی آن را تایید میکند.

باید غذاها و عادات غذایی و سبک زندگی ما، طوری تنظیم شود که حالات روحی، روانی و فکری را اصلاح کند.وبرعکس.وحتماً باید حالات روانی مانند غم، نشاط، اضطراب، وسواس، ترس اصلاح شود. تأثیر غذا بر این احوالات در نظر گرفته شود.بیماری های مربوطه در قسمت نسخه ها آمده است.اماعموم مردم واطبا باید اصلاح روان واخلاق وافکار فرد را جزع اصلی نسخه بیمار بدانند واعمال کنند.اما متاسفانه اطبای مسلمان ومردم بدلیل سرایت نسخه نویسی به سبک پزشکی کشنده غربی یهودی از این بعد مهم درمان غفلت میکنند.درنتیجه اکثرا بیماری ناقص درمان میشود یا عود میکند.

برخی حکمای قدیم و تعالیم اسلام، سلامت روح و روان را بزرگ‌ترین عامل سلامت جسم می‌داند. یعنی تأثیر روح و روان سالم بر جسم خیلی قویتر و بیشتر از دستورات غذایی و درمانی است. زیرا اگر روان، روح و افکار فرد سالم باشد، انسان یکی از اولیاء الهی می‌شود. در این صورت، قطعاً

خداوند سلامت جسم او را نیز به او می‌آموزد.اگر روان فرد درست نشود، جسم نیز بیمار می‌شود. کشفیات آزمایشگاهی نیز نشان می دهد، که حتی فکر و نیات و کلام ما روی فیزیک خودمان و دیگران اثر دارد. سی دی شهادت آب را ببینید.

روایات و تجربیات همه مردم (تقریباً)، علوم روانپزشکی، طب و پزشکی، همه این مسأله را تأیید می‌کنند. مثلاً غم، دغدغه، اضطراب، ترس، وسواس، تهور (شجاعت مفرط احمقانه)، احساس حقارت، خودکم‌بینی، خودپسندی، غرور، تکبر و سایر صفات روانی و اخلاقی اگر شدت پیدا کند، قطعاً بیماری‌های بسیار شدید جسمی ایجاد می‌کنند. و اگر اصلاح شوند،بیماریهای جسمی نیز تا حدی درمان می شوند.

حتی سرطان، سکته، خودکشی یا بیماری‌های اعصاب حتی بیماری‌های پوستی و عفونی، ضعف سیستم‌های ایمنی، اعصاب و بینایی و... (خلاصه همه بیماری‌ها) می‌تواند ناشی از تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم حالات روانی، روحی و فکری باشد.وبرعکس.یعنی این حالات از جسم تاثیر شدید می‌پذیرند.

مثلاً حضرت ایوب از شدت غم و گریه، کور شد. در روایات داریم غم و غصه باعث پیری است. هر کس لذت حلال نبرد نمی‌تواند عبادت کند. پس در ضرورت اصلاح روان، جای هیچ شک و بحث نیست.

البته جسم، غذا، دارو، وراثت، محیط و... در اختلالات روانی و روحی تأثیر دارد. یعنی تأثیر دو طرفه است. یعنی با اصلاح تغذیه و عادات غذایی و سبک زندگی، روح و روان و اخلاق و فکر وضعیت مالی تا حد زیادی اصلاح می شوند. آقای خیراندیش می گفت: ما بیمارانی داشتیم که مدت طولانی انجیر و زیتون و خرما تجویز کردیم و خود به خود ایمان و اخلاق آنها الهی تر شد. در روایات هم داریم که مثلا انجیر یا عدس بخورید تا قلب شما مهربان و حق پذیر شود و قساوت آن کم شود یا اسفند بخورید تا شجاع شوید. عسل بخورید تا مبارک شوید. و...

در ادامه چند راهکار برای داشتن نشاط، سرزندگی، روحیهٔ قوی، امید و نجات از افسردگی، کاهش اضطراب و... را بیان می‌کنیم لازم است سال‌های طولانی در اثر همنشینی با علمای ربانی، مؤمنین

پاک، صالح و جدیت در عمل به تعالیم اسلامی، اخلاق، روان و افکار خودمان را اصلاح کنیم. حتماً باید دلخوشی حقیقی داشته باشیم و لذت حلال ببریم. این نکته در تعدیل و اصلاح روان، جسم، زندگی، دنیا، آخرت، موفقیت و خلاصه همه شؤون زندگی حتی عبادت، کاملاً ضروری و حیاتی است. در روایات داریم: «**هر کس لذت حلال نبرد، نمی‌تواند عبادت کند».**

اگر ما لذت حلال را جایگزین لذت های حرام کنیم، بشدت از میزان گناهان و انحرافات جسمی، فردی، اجتماعی کاسته می شود. حتی میزان طلاق کم می شود. مردها در کارهایشان پیشرفت می کنند و زنان، در تربیت فرزند و خانه داری و شوهرداری موفق تر خواهند بود. **اصلاح غذا، اصلاح خون، اصلاح اعمال و اصلاح مزاج، تا حد زیادی و خود به خود، روان را اصلاح می کند. از بزرگترین نقص های نظام مشاورۀ جهان و کشور ما توجه نکردن به همین چند عامل بالاست. تا این مورد اصلاح نشود، مشاوره ها تربیت ها موفق نخواهد بود یا ناقص یا موقت یا عارضه دار یا سخت خواهد بود.**

پس همه مربیان، مشاوران، مدیران، والدین و... باید توصیه های کلی این کتاب مخصوصا اصلاح خون، اصلاح تغذیه و اصلاح مزاج و اصلاح اعمال را باید بیاموزند.

بدون احیای طب اسلامی،اصلاح روح و اخلاق، افکار، خانواده، تربیت (بعد غیر جسمی)،اسلامی سازی علوم،احیای سبک زندگی اسلامی، تهاجم فرهنگی کامل بر علیه غرب وتشکیل تمدن جهانی اسلام محال است و آب در هاون کوبیدن است. امام صادق(ع) فرمودند: این توصیه‌های طبی ما برای دین داری مردم ضروری است.

اگر فردی هیچ نوع لذت حلال، دلخوش و امیدی نداشته باشد، هیچ انگیزه، اراده، حرکت و میلی در فرد ایجاد نمی‌شود. این حالت، هر بیماری، زشتی روانی و روحی که فکرش را بکنید در وجود انسان می‌تواند ایجاد کند. فرد در این حالت به راحتی می‌تواند به انواع گناهان و ناهنجاری‌ها، خودکشی و قتل دیگران دست بزند.

این مسأله و این اختلال روحی، روانی به تدریج، جسم را می‌پوشاند و موجب رویش بیماری‌های متعدد می‌شود. سیستم ایمنی و اعصاب به شدت تخریب و تضعیف می‌شود. اضطراب، ترس و

نگرانی نیز اگر شدید شود، سیستم ایمنی و جذب غذا را خیلی ضعیف می‌کند و فرد حتی ممکن است در اثر این حالت، به سرطان مبتلا شود. بیماری‌های ضعیفتر هم که جای خود دارد. این سخنان برای عبرت و هشدار است و نباید باعث افزایش اضطراب و نگرانی شود، بلکه باید به فکر درمان بود که با روش‌های ساده قابل درمان هستند.

نکته مهم: مبارزه با نفس یا جهاد اکبر و ترک گناه بدون اصلاح اختلالات روانی، مانند: غم، شادی، اضطراب، ترس زیاد عملاً ممکن نخواهد بود یعنی نمی‌توان با روح، جسم و روان بیمار، مبارزه با نفس را کامل انجام داد.

مثلاً دغدغه، درگیری، اضطراب، غم، ترس و... اگر شدید شود و از طرفی شخص، نشاط، امید، دلخوشی و تفریح نکند یا کمتر از حد لازم سرگرمی و نشاط داشته باشد، بعد از مدتی توان مبارزه با نفس کاهش می‌یابد و فرد به گناه و رذایل کشیده می‌شود. در حدیث آمده: «هر کس لذت حلال نبرد، نمی‌تواند عبادت کند».

البته شادی مفرط، غلط، زورکی و نابه‌جا نیز، غلط است و روح را خراب می‌کند. این مباحث هر کدام، مفصل و مهم هستند ولی خلاصه‌وار مطرح می‌کنیم.

۲- از دیگر روش‌های اصلاح روح و روان

داشتن هدف، نظم، برنامه‌ریزی، امید، انگیزه، علاقه و تلاش؛ در سلامت روان، روح، جسم و زندگی، خیلی خیلی مهم و حیاتی هستند. اگر هر کدام از این موراد هفتگانه نباشند، انسان دچار رکود، شکست، حیرت و حتی بیماری‌های جسمی می‌شود.

حتماً لازم است برای همه زندگی و حتی کارهای کوچک، هدف داشته باشیم. البته خیلی ریز نشویم مگر این‌که یک استاد تربیت خصوصی، این طور امر نماید. بدانیم هدف ما از تحصیل، شغل، انتخاب یک فرد خاص برای ازدواج یا دوستی و... چیست؟ هدف درست چیست؟ هدف ما از این زندگی چیست؟ و می‌خواهیم به کجا برسیم؟ خداوند این جهان و انسان را برای چه آفریده است؟ بعد از انتخاب هدف، حتماً باید یک برنامه مشخص، معین و قابل اجرا داشته باشیم و در اجرای برنامه،با یک نظم متعادل حرکت کنیم و در خودمان ایجاد امید و علاقه و انگیزه نماییم و در راه هدف تلاش

کنیم.

اگر این چند مورد را، درست اجرا کنیم، معجزه می‌کند؛ چرا که بعد از چند سال راه آسان، مقصد نزدیک و موفقیت انشاءالله حاصل می‌شود. تفاوت عمل کردن و عمل نکردن به این موارد، به اندازه تفاوت بدبختی، آرزوی مرگ، جهنم با خوشبختی، عزت، آبرو و بهشت است.

همه دستورات دین، مستقیم یا غیرمستقیم برای اصلاح روح، روان و تربیت انسان است. ما جسم را برای تکامل روح می‌خواهیم و عمل و تقوی نیز موجب تکامل روح و روان است. ولی در این میان چند سرچشمه را که همه خیرات را به دنبال خود می‌آورد معرفی می‌نماییم، که غالباً مردم به اینها کم‌توجهند چون شیطان این‌ها را مهم می‌داند، ازاین‌رو کم اهمیت و عادی و حتی منفی جلوه می‌دهد.

۳- داشتن دوستان مؤمن و ترک دوستان آلوده و منحرف

روایات در این باره بسیار تکان دهنده است. در روایات متعدد آمده: «که دوست، تو را شبیه و هم‌شکل خودش می‌کند بدون این‌که خودت متوجه شوی. هر کس برای رضای خدا به دیدار یک مؤمن برود، میهمان و زیارت کننده خداوند است و بر میزبان(خداوند) است که هرچه میهمان خواست فراهم کند».

هنگامی که مؤمنین در یک جا جمع می‌شوند، کمر شیطان می‌شکند.

آقای دولابی فرموده‌اند: «اجتماع مؤمنین مانند آب کر است و هر نجاستی را از بین می‌برد ولی مؤمن تنها مانند آب قلیل است که با هر نجاستی، نجس می‌شود».

این‌که چرا نماز را اول بیان نکردیم، نکته‌اش این است که برای کسی که دارو نمی‌خورد، بایداوّل داروی خوشمزه را داد تا به دنبال آن داروهای دیگر را هم بخورد. شروع با داروی تلخ، بیمار را فراری می‌دهد.

دوست مؤمن و پاک؛ در اخلاق، رفتار، روان، تفریح، تربیت، خانواده، شغل، ظاهر، باطن، فرزند و خلاصهٔ همه شؤون زندگی شما تأثیر مثبت دارد و بر عکس.

اگر با مؤمنین و انسان‌های پاک دوستی کنید و از منحرفین فرار کنید، یقین بدانید بعد از مدتی شما

نیز مانند مؤمنین و با کمالات خواهید بود. البته طبیعی است که خطاهای کوچک مؤمن را باید بخشید.

حتماً چند دوست مؤمن و پاک پیدا کنید و دوستان منحرف را ترک کنید. که در سلامت جسم، روح، دنیا، آخرت، خانواده و... شما نیز بسیار تأثیر خواهد داشت.

۴-ارتباط با علمای ربانی

از دیگر سرچشمهٔ همه سلامتی‌های جسم، روح و روان ارتباط با علمای ربانی است. حتی نگاه کردن به چهره عالم ربانی نیز، در سلامتی همه جانبهٔ انسان اثر دارد. علمای ربانی وارثان انبیاء هستند. بعد از پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) و ائمه هدی(علیهم السلام) در بهشت، بالاترین مقام،برای علماء ربانی است. هر کس راهنمای حکیمی نداشته باشد، هلاک می‌شود. فقط کسانی که از علمای ربانی پیروی می کنند، راه صحیح را می‌روند و بقیه گمراهند. پیروی و ارتباط با علمای ربانی سرچشمهٔ تمام خیرات و سلامتی همه است. همه این جملات از روایات می‌باشد.

بعد از گناه چه کنیم؟

کسانی که گناه‌کارند و آلوده، چطور با علمای ربانی ارتباط داشته باشند؟ اگر کسی بیمار شد باید بیشتر به طبیب مراجعه کند یا فرد سالم؟ جواب این است که فرد بیمار باید بیشتر مراجعه کند، انجام گناهان یک بیماری است. شیطان بعد از گناه، انسان را به حیای غلط، ناامیدی از خداوند، علماء ربانی و مؤمنین دعوت می کند در حالی که باید برعکس باشد.

از بزرگترین مسائلی که باید به نسل جوان باید آموزش دهیم این است که بعد از گناه چه باید کرد؛ مبلغین عمدهٔ وقت خود را صرف این می کنند که مردم گناه نکنند ولی همه گناه می کنند اما مهارت ها و توصیه های معصومین برای بعد از گناه را کمتر، آموزش می دهند. به نظر حقیر همین مهارت می تواند مسلمان را عاقبت به خیر کند.

۵- طالب علوم الهی و علوم سلامتی باشیم

در روایات داریم که برترین نعمت، سلامتی است. لااقل (حتی اگر در عمل موفق نیستیم)، برویم و در مجالس علماء ربانی بشینیم و به سخنان آن‌ها گوش دهیم و در جمع مؤمنین باشیم، که این به

تدریج، زمینه عمل و اصلاح را فراهم می‌کند. محبت این مردان خدا، ما را اصلاح می‌کند، بعد از مدتی یقین بدانید که ما نیز شبیه آن‌ها شده‌ایم. این یعنی بزرگ‌ترین و برترین سلامتی روحی و جسمی؛ طالب علم، فقط یک درجه بعد از مقام انبیا(علیهم السلام) خواهد بود و کسی که به قصد اصلاح و تربیت به جلسهٔ عالم ربانی می‌رود، در واقع به طلب علم می‌رود. و روایات درباره فواید طلب علم بسیار بزرگ و تکان دهنده است.

طالب علم در رحمت خداوند شنا می‌کند و اگر بمیرد، شهید است. هر قدمی که بر می‌دارد به سوی بهشت می‌رود. روزی او تضمین شده است. طلب علم از سرچشمه‌های سلامت جسم، روح، دنیا و آخرت است. اگر هر روز نیم ساعت بر کتب یا سایر منابع دینی مانند سخنرانی و... اختصاص دهیم، گام خیلی بزرگی در سلامتی روح و جسم برداشته‌ایم.

۶- از روش‌های تفریح، خنده، شادی و اصلاح اختلالات روانی

اگر انسان، تفریح، نشاط و دلخوشی نداشته باشد، نمی‌تواند از حلال لذت ببرد و نمی‌تواند با نفس مبارزه کند و ممکن است به هر بیماری روحی، جسمی و گناهی دست بزند. انجام کارهای مورد علاقهٔ خودتان را جمع‌آوری و ثبت کنید. هرگاه خستگی، کسالتی، غمی یا اضطرابی به سراغتان آمد، به این امور بپردازید. مانند حضور در جمع دوستان مؤمن و مورد علاقه، بازی‌های گروهی، انجام یک کار هنری و خلاقانه، مطالعه، گردش و...

مواردی که برای شما خیلی آزاردهنده و سخت هستند و فشار زیادی می‌آورند را تحقیق و ثبت کنید؛ حال ببینید اگر این کارها فایده‌ای ندارند، کنار بگذارید و اگر مفیدند به دنبال جایگزین باشید و اگر نشد، راه‌هایی پیدا کنید تا از فشار اضافه این کارها کاسته شود و به خودتان تلقین کنید که فشار چندانی ندارد و به کسانی که بیش از شما در این زمینه در فشارند توجه کنید.

دستورات طبی این کتاب چون ریشه و پایه سلامتی و بیماری‌ها است، هر کدام بر هم‌دیگر و بر همه شؤون و روح از جمله غم و شادی تأثیر دارند. پس هرچه به دستورات کتاب حاضر (در حد توان) عمل نمایید نشاط و روان شما نیز اصلاح می‌شود. مثلاً اصلاح مزاج، یبوست، خون، خواب، مصرف غذاهای مهم، ترک غذاهای غیر طیب و ناپاک و.. همه در نشاط، سرزندگی و تعادل روحی شما

تأثیر خیلی بزرگی دارند.

سایر اختلالات و نقایص روحی و روانی خودتان و علت این اختلالات و راه درمانی خاص آن‌ها را از کتب اخلاقی، علمی و طبی پیدا کنید. البته اگر به کتاب حاضر عمل نمایید تا حد زیادی، اختلالات روانی و عصبی شما نیز اصلاح می‌شود. مثلاً اگر مزاج، نزدیک متعادل شود، غالب حالات روانی نیز تعدیل می‌شود. فرد سودایی که رو به اضطراب، ترس، نگرانی، وسواس، دغدغه، پریشانی و ناامیدی می‌رود، یا بلغمی که رو به ترس، جولان فکر، خیال، سهل انگاری، خودکم‌بینی، انفعال و ضعف اراده می‌رود، یا صفرایی که رو به تکبر، غرور، مقاومت در مقابل حرف حق وعُجب، سلطه-جویی، عدم اعتراف به اشتباه، عدم عذرخواهی و... می‌رود و دموی که رو به غلبه بر مخاطب، سلطه‌جویی، شدت احساسات سریع (غضب، محبت و...)، تهور(شجاعت غلط و غیر منطقی)، خشونت، انتقام و... می‌رود، با اصلاح مزاج، این حالات روانی غلط و نامتعارف نیز درمان می‌شود.

سایر بیماری‌های جسمی (مانند مشکلات خون، یبوست، خواب و...) و سایر توصیه‌های پیشگیری و درمان مانند (حجامت، روغن مالی، سایر درمان‌های طب سنتی مانند طب سوزنی، گیاه درمانی، غذا درمانی، زنبور درمانی، زالو درمانی، رگ‌گیری و...) هم در روان، اخلاق، رفتار، عقاید و روح فرد تأثیر کاملاً جدی و مستقیم دارد. یعنی طب سنتی هم درمان جسم و هم درمان روح است، ولی طب جدید نه تنها جسم را کامل درمان نمی‌کند، بلکه روح و روان را بسیار خراب می‌کند. خوک، مار، عقرب، موش، منی غیرشوهر و... از منابع دارویی طب جدید است.

آیت الله حسن زاده آملی فرمود: «به فرمودهٔ امیرالمؤمنین علی(علیه السلام) حسد بدترین مرض است و این مرض نفسانی ایجاد امراض جسمانی مانند سل، تب، سوء هاضمه و غیره می‌کند».[۴۱۵]

امام علی(علیه السلام) فرمودند: «شخص حسود پیوسته بیمار و علیل خواهد بود».[۴۱۶]

کمبود ویتأمین B، علت اختلالات فکری و تشویش خاطر، اضطراب، ضعف و ناتوانی عصبی و حتی خودکشی می‌شود. این مورد یکی از هزاران تأثیر غذا بر روح و روان است.

۴۱۵. پندهای حکیمانه، ص ۱۶۷.

۴۱۶. توصیه‌های پزشکی، عارفان، ص ۶۵.

«من کثر طعامه قسی قلبُه، هر کسی زیاد غذا بخورد، قلبش قساوت پیدا می‌کند».
پس با عمل به توصیه‌های این کتاب، روان ما هم اصلاح می‌شود.
۵ – بعد از عمل به این کلیات،نسخه های مخصوص بیماریهای روحی روانی رااز مجموعه ۲۰جلدی عمل نمایید.

۷- چگونه نشاط، سر زندگی، امید و حرکت تولید کنیم؟ (مهم)

کارهایی که انجام می‌دهیم سه نوعند: یا ۱-لذت بخش و مورد علاقه یا ۲-آزار دهنده و تنفرآور یا۳- حالت خنثی دارند. با روشی که ارائه می‌شود می‌توان کارهای خنثی و آزار دهنده را به شادی، لذت و کارهای مورد علاقه تبدیل کرد.
از هر گروه (لذت بخش، تنفرآور، خنثی) چند کار را انتخاب کنید. مثلاً یک فیلم مورد علاقه، یک فیلم خنثی و یک فیلم که از آن خوشتان نمی‌آید. قبل، حین و بعد از تماشای هر فیلم، عکس احساس واقعی خود را به فیلم نسبت بدهید، مثلاً درباره فیلم مورد علاقه حتی قبل از شروع پخش آن، در زمان و بعد از پخش فقط به نکات منفی، زشت، آزار دهنده، ضررهای جسمی، روحی، آخرتی، آبرویی، تأثیر منفی آن بر چشم، ذهن، گفتار، رفتار و خلاصه هر چیز منفی و بدی که در فیلم وجود دارد فکر کنید، حتی به ایرادهای ساخت فیلم بازیگران و سازندگان فیلم هم می‌توانید فکر کنید. می‌توانید برخی تصورات که حال شما را به هم بزنند مانند: استفراغ بازیگران، محتویات شکم بازیگران و... فکر کنید.
درباره فیلمی که از آن خوشتان نمی‌آید، برعکس عمل کنید. یعنی فقط به نکات مثبت، تربیتی، معنوی، بازیگران محبوب، دوست داشتنی بودن کوه، خانه، گل و هر چیزی که در تصویر آمده، شگفت انگیز بودن پیشرفت بشر که مثلاً از طریق یک رشته سیم صدا و تصویر را ضبط و پخش می‌کند به این که خداوند چه نعمت بزرگی به شما داده که می‌توانید با یک تکه گوشت و پوست این تصاویر را ببینید، به این‌که الان سالم هستید و می‌توانید این فیلم را ببینید، به این‌که در یک محیط و سر پناه امن در کنار خانواده یا دوستان در آرامش، این فیلم را می‌بینید و خلاصه هر چیز و هر نعمت دوست داشتنی که الان در فیلم یا وجود یا اطراف شما هست و از آن بهره‌مند هستید فکر

کنید و نفستان را متوجه آن‌ها کنید.

اگر این نوع برخورد با کارهای آزار دهنده‌ای که مجبورید آن‌ها را انجام دهید مثلاً روزه گرفتن، کنترل نگاه، ترک لقمه حرام، خوردن یک داروی تلخ، تحمل سختی شغلتان، تحمل نکات آزار دهنده همسر و فرزندان و... انجام دهید و این نوع تفکرات را چند هفته تکرار کنید، آثار بسیار عجیب و عظیمی در روحتان خواهید دید.

و بر عکس در برخی کارهایی که لذت بخش هستند ولی لازم است آن‌ها را کنار بگذارید، اگر به نکات منفی و مضر آن‌ها فکر کنید و آن قدر باید این کار را ادامه بدهید که میل شما و حالت نفس شما به این کار، حالت تنفر و انزجار باشد، خواهید دید که تأثیر واقعاً عجیب و بزرگی در ترک این اعمال زشت لذت بخش دارد.

یک لیوان آب بخورید و بعد از ته دل بگویید واقعاً آب، گوارا و خوش بود و خداوند را شکر کنید و در نوبت بعد که آب نوشیدید واقعاً بگویید معمولی بود، چیز خاصی نداشت. همان آبی بود که همیشه می‌خورم، تا کی باید فقط آب بخوریم کاش یک شیرموز بود و... نتیجه را خودتان مقایسه کنید خواهید دید که در اولی آب واقعاً خوشمزه شد و در دومی واقعاً خوشمزه و دوست داشتنی نشد. این کار را در همه شؤون زندگی می‌توان انجام داد. **این در واقع همان کاری است که شیطان با ما می‌کند یعنی کارها را برای ما زیبا، زشت، جذاب یا تنفرآور جلوه می‌دهد.**

چرا یک فرد برای این‌که مشهور شود و نامش را در روزنامه بنویسند حتی آدم می‌کشد و فرد دیگر مانند میرزا علی اکبر آقا مرندی برای فرار از شهرت، از قم به مرند می‌رود؟ شهرت یک چیز است ولی برداشت نفس ما از آن متفاوت است. مهم این است که میل نفس ما عوض شود.

نتیجه: این می‌شود که همان کار یا فکر آزار دهنده و تنفرآور برای شما کاری دوست داشتنی و جذاب شده و برعکس، یا حداقل از تنفرآور بودن یا شدت جذابیت آن کم شده و مبارزه با نفس در این باره برایتان آسانتر شده است، و این یعنی تولید لذت حلال.

۸- روش مقایسه

اگر از چیزی لذت نمی‌بریم و آن را آزار دهنده و مضر و... می‌دانیم با چیز دیگری که اذیت و ضرر بیشتر دارد مقایسه کنیم مثلاً اگر سردرد و ناراحتیم، بیمارستان یا دیوانه خانه برویم و کسانی که بدتر از ما هستند ببینیم و برعکس.

اسلام به ما امر کرده که در امور مربوط به دنیا به کسانی که پایینتر از ما هستند نگاه کنیم (یعنی درباره آن‌ها فکر کنیم، مطالب جمع کنیم و وضع آن‌ها را مطالعه، تحقیق و به حال آن‌ها توجه کنیم) و در امور مربوط به آخرت به کسانی که از ما بهتر و برترند فکر کنیم.(تحقیق و تفکر و تدبر و مطالعه)

این حالت آرزوهای معنوی و اخروی در ما ایجاد می‌کند و از جذابیت امور دنیوی می‌کاهد.

البته خودتان خوب می‌دانید که اسلام همه چیز را بیان فرموده و سلامت واقعی و کامل در گرو عمل به دستورات روحی، جسمی، عملی، طبی و... اسلام است.

۹- استفاده از تلقین

با تلقین قوی می‌توان بیماری شدید مانند سرطان را درمان کرد. تلقین امید، سلامتی، حسن ظن به خداوند، توکل و امید به آینده به قدری مهم است که در روایات آمده که ناامیدی انسان را می‌کشد.پرونده دو بیمار همنام که یکی سرطان داشت ودیگری سالم بود اشتباهاً عوض شد.سرطانی زنده ماندولی سالم مرد.واقعا تلقین بسیار قدرتمند وموثر است.

۱۰- غذاها و کارهای نشاط آور و روحیه ساز

علاوه بر دستورات کلی کتاب، چند مورد به طور خاص موجب نشاط و سر زندگی‌اند.

همیشه با وضو بودن، حمام کردن و غسل کردن، شانه زدن موها، نظم و برنامه‌ریزی، کفش زرد، تماشای مناظر زیبای طبیعی مانند: سبزه‌زار، باغ و طبیعت، اسب سواری، شنا، ظروف مسی، غذاهای طبیعی و طیب، برنامه‌های اصلاح و تقویت کبد، دم کرده زعفران، اصلاح مزاج، خون، یبوست، خواب و روغن مالی، حجامت، کار (امام علی(ع): بهترین تفریح مرد، کار او است)، نگاه محبت‌آمیز فرزند به پدر و مادر، نگاه به آب تمیز و روان، گلاب و عطرهای طبیعی(اسانس شیمیایی مضر

است)، شستن سر با خطمی یا سدر، شربت سکنجبین، شربت بادام، عسل و... باعث نشاط سلامت روح و روان هستند.

انگور، شیرهٔ آن و مویز برای سلامتی روح ، روان، اعصاب و جسم، بسیار مفید و عالی است. در صورت امکان هر روز میل نمایید. (بسیار مؤثر است).

از بهترین تفریح و مؤثرترین شادی‌ها این است که **محیط خانه؛ شغل و محیط دوستان** را به یک محیط شاد، همراه با احترام، ادب و شوخی مؤدبانه تبدیل کنیم. عوامل و موانع را شناخته و اصلاح نمایید. این سه مورد، نیاز ما به نشاط را تأمین می‌کند و تأثیر بسیار بزرگی در سعادت دنیا، آخرت و جسم ما دارد.

سایرداروها ونسخه های بیماری های روحی روانی اخلاقی وفکری رادر قسمت نسخه ها مطاله نمایید.

۱۱- آثار و درمان اندوه و غم

اندوه یکی از دو پیری است. بدن را ذوب می‌کند؛ تن را نحیف؛ بدن را فرسوده و بیمار می‌کند. پدر حضرت یوسف(علیه السلام) در اثر غم و اندوه چشمانش کور شد.

برای رفع غصه شدید امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «گردو را بپز و مغز آن را بخور».[۴۱۷]

دراین باره پیامبررحمت(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «هر کس دلش گرفته و اندوه و اندیشه بسیار دارد؛ کبک بخورد و در جای دیگر آمده که هر کس دوست دارد خشمش اندک باشد کبک بخورد».

خوردن انگور و فراورده‌های آن مانند شیره انگور، مویز، کشمش تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامتی اعصاب، روان، رفع غم و ایجاد نشاط دارند.

تمام رذایل اخلاقی و فکری، اختلال روحی هم هستند پس موارد اختلال روحی خیلی زیاد است.برای تکمیل بحث به قسمت نسخه ها مراجعه نمایید

۴۱۷. طب الائمه، ص ۱۰۱.

۱۲- تأثیر حلال، حرام و غذای شبهه بر جسم، روح و روان

این مسأله کاملاً مسلم و اثبات شده است. ولی از باب مرور نکاتی عرض می‌شود. در برنامه غذایی حتماً باید توجه به توصیه‌های اسلام درباره غذا عمل شود. به صورت کاملاً علمی نیز خیلی از تعالیم غذایی و دارویی اسلام اثبات شده است. مثلاً گوشت خوک و شراب، گوشت حیوانات وحشی و سایر محرمات، از عوامل اصلی بیماری‌های خطرناک هستند. در روایات آمده که خداوند در حرام هیچ شفایی قرار نداده است.

امام صادق(علیه السلام) دراین باره فرمودند: «در حرام شفایی نیست».[۴۱۸]

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) در این رابطه فرمودند: «هر کس به حرام درمان جوید، خداوند در آن شفایی قرار نمی‌دهد».[۴۱۹]

ولی هم در فقه و هم در روایات، داریم که اگر مجبور شدید، می توانید و حتی لازم است که حرام بخورید، تا زنده بمانید.

۱۳- حکایتی جالب و اثر گذار

از فضل بن ربیع نقل شده که «شریک ابن عبدالله» روزی وارد بر مهدی، خلیفهٔ عباسی شد، مهدی به او گفت: باید حتماً یکی از سه کار را انجام دهی یا قضاوت را از سوی من بپذیری و یا تعلیم فرزندم را بر عهده بگیری، یا غذایی (با ما بخوری) شریک، فکری کرد و گفت: سومی از همه آسانتر است. بعد از غذای لذیذ، آشپز رو به خلیفه کرد و گفت: این پیرمرد بعد از خوردن این غذا (حرام) هرگز بوی رستگاری را نخواهد دید! فضل بعد از این ماجرا هم قضاوت را پذیرفت و هم تربیت فرزندان را.[۴۲۰]

طبق فرمایش امام حسین(ع)چون شکم های لشکر یزید ، از حرام پر شده بود، سخنان امام حسین(ع) در آنها تأثیر نمی کرد.

---

۴۱۸. کافی، ج ۸، ص ۱۹۳.

۴۱۹. احادیث پزشکی، ج۱ ، ص ۸۱

۴۲۰ . اخلاق در قرآن، ج اول، ص ۱۴۹.

۱۴- برای رفع تعرض ارواح

یکی از مؤمنان به محضر امام باقر(علیه السلام) نالید و گفت: ای پسر رسول خدا! دخترکی دارم که ارواح معترض او می‌شوند.

امام(علیه السلام) فرمود: «برای او دعایی بنویس: سورهٔ حمد و سوره‌های قل اعوذ برب الفلق، و قل اعوذ برب الناس هر کدام ده بار آن‌ها را در جایی از مشک و زعفران بنویس و سپس آن را با آب بشوی و حاصل را (آن آب را) به آن دختر بخوران و از این آب در آب خوردن و آب وضو و غسل وی هم بریز. مرد این کار را انجام داد و آن حالت از آن دختر رخت بر بست».[۴۲۱]

امام صادق(علیه السلام): «همه این ارواح، از تلخهٔ غالب (صفرا و سودا) بر انسان و خون جوش آمده یا بلغم شدید است. پس انسان پیش از آن‌که این طبایع بر او چیرگی یابد و او را از میان برند خود مراعات کند».

نسخه های بسیار موثری در قسمت نسخه ها آمده است.در این موضوع نسخه های استاد تبریزیان بسیار موثرترند.در غالب بیماری های مغز واعصاب وروان یکی از عوامل اصلی جن وارواح است.

۴۲۱. طب الائمه ، ص ۲۱۱.

بخش دوم: تعادل چهارقوه بدن

۱-تعدیل روابط چهار قوه بدن

باید با غذا زمینه تعادل، بین (عقل، غضب، شهوت و وهم) را فراهم نمایید.

قانون: باید شهوت؛ غضب و وهم را با عقل مدیریت کنیم.

انسان دارای چهار قوه است (غضب، شهوت، وهم و عقل). حکومت و ادارهٔ این سه قوه باید در دست عقل باشد. تمام خطا و گناه بشر ناشی از خروج این حکومت از دست عقل بوده است. پس برای داشتن جسم و روح سالم، لازم است عقل را حاکم قوای خودمان بکنیم. حتی دوست داشتن و بغض، ارضای شهوت و سایر غرایض، باید با مجوز عقل باشد.

برای رسیدن به این هدف، باید از اساتید اخلاق، مربیان روح، علمای ربانی و کتب تفصیلی استفاده کرد. ولی غذاهای مختلف در شدت و ذلت این قوا اثر دارند. پس باید در برنامه غذایی به آثار غذا بر قوای بدن نیز توجه شود. غذا در این باره خیلی اثرگذار است.

۲- غذاها و کارهای شهوت‌زا

غذاهای گرم؛ مانند: زیره، اکثر ادویه‌جات، زنجبیل، فلفل، عسل، کشمش، آب هویج، موز، غالب مغزها مانند پسته؛

غذاهای قوی؛ مانند: کباب، معجون، مالت، اکثر تقویت کننده‌های بدنسازی، غذاهای یبوست‌زا، خرمای زیاد، تخم‌مرغ، پیاز؛

البته خطر غلبه سردی ورطوبت وکثیفی خون نیزدر بیماری های شهوانی شدید است.چون فرد دچار ضعف اراده واعتیادوبه انحراف جنسی میشود.برای درمان کامل به قسمت نسخه ها نیز مراجعه شود.

از جمله کارهایی که به شدت شهوت جنسی و تخیلات شیطانی را تشدید می کنند یبوست، پرخوری، ترک تفریح و خنده، بیکار ماندن، برنامه نداشتن، هدف نداشتن، ترک واجبات دینی، دوستان ناپاک و آلوده، ندادن غذای الهی و معنوی به روح، غسل نکردن و در حال جنابت ماندن، نگاه حرام، افکار

حرام، سایر گناهان و...

از اسباب افزایش توان جنسی در روایات: زردک(هویج ایرانی)، خرمای برنی، انجیر، خربزه، پیاز، تخم‌مرغ، تخم‌مرغ همراه با پیاز و روغن زیتون، تخم‌مرغ با گوشت هوبره، حلیم، سویق (قاووت) با روغن زیتون، شیر با عسل، گذاشتن مشکک در لای دندان‌ها، بوی خوش، فراوان شانه زدن، سرمه، خضاب کردن، نوره کشیدن و...

۴- راهکارهایی برای کنترل شهوت

امام صادق(علیه السلام) در این زمینه فرمودند: «هیچ چیز ضررش بر دل مؤمن زیادتر از بسیار خوردن نیست و پرخوری باعث دو چیز می‌شود: یکی قساوت قلب و دیگری هیجان شهوت و گرسنگی، نان خورش مؤمن است».[۴۲۲]

بهترین درمان و کنترل کنندهٔ شهوات، کنترل نگاه است. «نِعم الصَارِفُ الشَّهوات غَضُ البَصَر».

هرچه بر حکمت انسان اضافه شود، از شهوات او کاسته می‌شود.

علی(ع)فرمود:زیاد شدن خون در بدن میل به زناوخشونت ایجادمیکند.

سایر روایات ونسخه های مشکلات جنسی را از بیماریهای جنسی در مجوعه ۲۰جلدی بخوانید

نخست: غذای شهوت‌زا را همراه با غذاهایی بخورید که اثر آن‌ها را کاهش دهد، مثلاً سرکه خانگی، کم خوری، زیاد جویدن غذا، غذاهای سرد بعد از غذاهای شهوت‌زا میل نمایید. مثلاً اگر عسل، پیاز یا موز، میل کردید همراه آن، از غذاهای سرد مانند: برنج، عدس، مرکبات، لبنیات و یا ترشیجات میل کنید. یا کباب را با سماق، عسل را با لیموترش تازه، پیاز را با سرکه بخورید. البته سرکه در قطع و کاهش شهوات نقش ویژه و مخصوص دارد.

دوم: حجم این غذاها را متناسب با شدت شهوت خودتان کاهش دهید حتی در صورت لزوم، پیاز، فلفل، زیره، برخی عرقیات شهوت‌زا، موز و سایر غذاهای شهوت‌زا را ترک کنید. ولی عسل و برخی غذاها که برای اصلاح مزاج یا خون یا... حیاتی است، ترک نشود. و ترک این موارد به صلاح نیست.

۴۲۲ . معراج السعاده، ص ۲۳۵.

سوم: سایر دستورات طبی را رعایت کنید، یبوست، پرخوری، مزاج، خون، نشاط و... همه این‌ها بر هم‌دیگر اثر دارند و از عوامل اصلی مشکلات جنسی هستند.

چهارم: عمل به برنامه تقویت اراده: مثلاً در قطعه‌ای از مسیر تصمیم بگیرید که فقط به زمین نگاه کنید و حتماً این دستور را عملی کنید، بعد به خود بگویید که خداوند این اراده را به من داده و من میتوانم هر روز چند عمل کوچک و آسان را اراده کنم و انجام دهم و به تدریج کارهای بزرگتر را اراده کنید و انجام دهید.

مرتاض‌ها با قدرت اراده، قطار در حال حرکت را متوقف می‌کنند. تقویت اراده، تأثیر عظیمی در کمال انسان دارد.

پنجم: داشتن نظم، برنامه، هدف، امید، تلاش در جهت رسیدن به این اهداف، استقامت، ایستادن بعد از شکست و زمین خوردن، تلف نکردن وقت‌ها و... کاملاً لازم و ضروری است. این موارد نه خیلی سنگین نه خیلی راحت، بلکه متعادل باشد.

در ضرورت و فواید این موارد چندین جلد کتاب وجود دارد حتماً یک هدف پاک و الهی برای زندگی انتخاب کنید و یک نظم و برنامه متعادل، امید به رحمت بی پایان پروردگار و دوری از تنبلی و فشار بی‌جا برای کمال و کنترل قوا و شهوات ضروری است.

ششم: تلقین: اگر بعد از دیدن یک تصویر آلوده مثلاً تصویر یک خانم بدحجاب بگویید: عجب زن زیبا و خوشتیپی بود و به محاسن و جذابیت‌های او فکر کنید، در نظر نفس بسیار بزرگ و جذاب خواهد بود و نفس راحت‌تر به گناه می‌افتد. در حالی که به معایب و زشتی‌های او توجه کنید مثلاً محتویات شکم او را به یاد آورید یا این‌که تصور کنید که این خانم مجموعه‌ای از استخوان، خون و برخی مواد بدبو است که روی آن جلدی از پوست کشیده شده، نفس به سرعت از این تصویر بدش خواهد آمد و به صاحب این تصویر میل نخواهد کرد. درباره همه دنیا، مفاسد و گناهان باید به جنبه‌های منفی، خطرات، زشتی‌ها نگاه کرد ولی درباره آخرت و مصالح اخروی به زیبایی‌ها و حسن‌های آن باید توجه نمود.

هفتم: فکر کردن درباره عاقبت، ثمره و فایده کار؛ درباره هر کاری که می‌خواهیم انجام دهیم و

میل به انجام آن داریم. اگر به سرانجام آن بیاندیشیم، نفس غالباً سست می‌شود و عقل قوت می‌گیرد و قوای حیوانی مانند شهوت ضعیفتر می‌شود.

هشتم: تفریح و لذت حلال؛ گاهی به دلیل نداشتن تفریح سالم و لذت حلال، تعادل قوای بدن به هم می‌خورد و عقل خوب کار نمی‌کند و شهوت ، غضب یا وهم تقویت شده و انسان مرتکب گناه و اشتباه می‌شود. در روایات داریم که هر کس لذت حلال نبرد نمی‌تواند عبادت کند. البته تلقین نکنید که من چون نشاط و دلخوشی ندارم پس مجوز گناه دارم.

چیزهایی را که از آن‌ها لذت حلال می‌برید بنویسید مثلاً یکی از مطالعه دینی یا علمی یا نوشتن لذت می‌برد، یکی از ورزش، یکی از کار و... که قبلاً گذشت، ولی سعی کنید محیط کار، خانه و دوستان مؤمن را لذت‌بخش کنید که این نیاز شما را تأمین خواهد کرد. موانع نشاط و راه حل ها را بنویسید و رفع کنید.

شستن سر با گل ختمی، سدر و یا نوشیدن زعفران نشاط‌آور است. غذاها و کارهای نشاط‌آور قبلاً بیان شد.

نهم: به روحتان غذا بدهید؛ بعد از اتمام غذا در بدن یا بنزین در ماشین باید مجدداً غذا و بنزین را تأمین کرد والا انسان خواهد مرد و ماشین حرکت نخواهد کرد. روح نیز کاملاً چنین است، رفتار، عقاید و اخلاق ما کاملاً ارتباط دارد و وابسته به واردات فکری و قلبی ما است. اگر دستورات دین اسلام را ترک کنیم گویی روحمان را زخمی کرده ایم؛ روایت داریم که اثر گناه در روح از اثر چاقو در گوشت سریعتر است یا روایت داریم هر کس ۴۰ روز به دیدار عالم ربانی نرود به گناه کبیره می‌افتد و...

این بحث دارای ابعاد فراوان و مطالب کاملاً حیاتی و پر ثمر است که لازم است به کتب اخلاقی، فقهی و عقاید مراجعه شود.

از بهترین غذاهای روح عمل به دستورات دینی، اعمال صالح، یادگیری علوم اهل بیت(ع) است هر کس طالب علم باشد روزی او تأمین است، همه چیز برای او استغفار می‌کنند، ملائک بال خود را زیر پایش پهن می‌کنند، علم رأس و اساس هر خیری است، اگر در این حال بمیرد مقام او بعد از

انبیا(علیهم السلام) از همه بالاتر خواهد بود. به درجه شهید و مجاهد فی سبیل الله می‌رسد.همه این جملات روایت اند.

اجتماع مؤمنین، ارتباط با علمای ربانی، مراسم عزاداری، وعظ، دعا، نماز جماعت، دوستان مؤمن، هر روز نیم ساعت مطالعهٔ کتب دینی، همیشه با وضو بودن و... بسیار بسیار مهم، مفید، حیاتی و نجات‌بخش است. اینها نوعی طلب علوم الهی هستند.

آیت الله بهجت(ره) فرموده‌اند: «بهترین ختم کنندهٔ مشکلات، اشتغال به علوم اهل بیت عصمت و طهارت(علیهم السلام) است. (نقل قول از آقای نجفی از شاگردان معظم له)

دهم: دانستن مضرات و احکام حکومت شهوت: در مورد ضررهای این انحرافات مطالعه کنید.

همین بس که اکثر اهل جهنم به خاطر شکم و زیر شکم به جهنم می‌افتند که ناشی از شهوت است. گناهانی مانند نگاه حرام، زنا، لواط، استمنا و... بسیاری از بداخلاقی‌ها و حرام‌های دیگر که از اینها ناشی می‌شوند.

یازدهم: چند داروی دیگر

سکنجبین در کنترل مشکلات جنسی بسیاری عالی است. حتماً هر روز ۱ یا ۲ استکان سکنجبین(عسل، سرکه، نعناع، آب) بخورید و حداقل ۲ بار در سال حجامت کنید. و مزاج بدنتان را کمی (نه زیاد) گرم کنید. اصلاح تغذیه اصلاح خون، اصلاح اعمال و اصلاح سایر معنویات و مسائل روانی و اخلاقی معجزه می کنند.

امام علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «نعم صارف الشهوات، غَضُّ الابصار؛ بهترین کنترل کنندهٔ شهوات، کنترل نگاه است».

در حدیث دیگری آمده: «کلما قویت الحِکَمهٔ، ضَعُفتِ الشَّهوهٔ؛ هر گاه عقل و حکمت انسان زیادتر شود، شهوت ضعیف‌تر می‌شود».

میل جنسی چند ریشه و عامل دارد، بنیه یا سطح انرژی فرد، پرخونی و کم‌خونی، میزان هورمون‌های بدن، مزاج فرد و میزان اسپرم از علل اصلی ضعف و قوت میل جنسی است.

البته محیط، دوست، اراده، والدین، مربیان، شغل، اداره و... خیلی مؤثرند ولی در این‌جا می‌خواهیم

عوامل جسمی را بررسی کنیم.

برای کاهش میزان هورمون جنسی (مشترک بین زن و مرد): سه قاشق شاهدانهٔ خام (خوب تمیز شود تا سنگ نماند) + کمی آبغوره + نصف استکان آب با هم مخلوط و مصرف شود. البته عوارض دارد و بعد از درمان ادامه ندهید. میزان آبغوره را می‌توانید زیاد کنید، ولی نه خیلی، چون زیاد بودن آن برای اعصاب، کبد، مغز و مزاج مضر است. مثلاً دو قاشق کافی است. حجامت دو طرف انتهای کمر (بالای باسن) برای تعدیل هورمون مفید است. رازیانه هورمون مردانه را کم می‌کند (فقط در حالت اضطرار استفاده شود).

(مریم گلی + رازیانه + پنج انگشت) نیز مفید است. البته زیاده‌روی نشود که عقیم می‌کند. بهتر است عرق بید هم اضافه شود. هر روز یک استکان از دم‌کرده مخلوط اینها کافی است.

برای خانم‌ها هم دم‌کردهٔ گل خطمی و حمام کردن با پودر گل خطمی به مدت ۱۰ دقیقه مفید است.

فردی می‌گفت: من از بس قرآن خواندم که شک کردم آیا میل جنسی دارم یا خیر.

سایر عوامل مانند غلبهٔ مزاج، پرخونی، پرانرژی بودن، بنیهٔ جسمی قوی و... را هم با فعالیت بدنی، مشغولیت، اصلاح مزاج و خون(حجامت وفصد) می‌توان اصلاح کرد که قبلاً بیان شده است. اکثر غذاهای گرم، غذاهای قوی، داروهای گیاهی گرم، پرخوری و... میل جنسی را زیادتر می‌کند.

۵- روش‌های کنترل شهوات از منظر بزرگان

آیت الله بهجت(ره) درباره درمان شهوت فرموده‌اند: «از غذای خود از نظر کم و کیف کم کنید و از خوردن غذاهای محرک بپرهیزید خصوصاً شب‌ها و بین الطلوعین مقداری قدم بزنید و در هوای آزاد، ورزش نمایید. از فکر و نظر در مناظر مهیج خودداری نمایند و با تضرع و توبه به درگاه خداوند مهربان و توسل به حضرت امام عصر(عج) از خداوند بخواهید که شما را از گناه حفظ فرماید». [۴۲۳]

حاج آقا فخر که از مردان الهی و معنوی بود درباره درمان شهوات فرموده‌اند: «کسانی که زن ندارند و شهوت در آن‌ها غلبه می‌کند باید هر روز مقداری سرکهٔ (خانگی و طبیعی) بخورند تا قوای شهوانی

۴۲۳. پرسش و پاسخ‌های بهجت، ص ۱۰۷.

آن‌ها کم شود». از آن‌جا که خود ایشان نیز تا آخر عمر مبارکشان مجرد بودند همواره بر خوردن سرکه ممارست داشتند.

آیت الله شریفی درباره درمان شهوات می‌فرمایند: «برای درمان شهوت زیاد، برگ اکالیپتوس را بجوشانید و بخورید انشاء الله مفید است».

عناب، پنج انگشت، ریواس، خرفه،عدس، شاه‌دانه، مرزنجوش، کدو، کاسنی، ترشیجات، آب سرد، قهوه نیز مفید است.

البته هرچه مزاج سرد و رطوبت بر بدن غلبه کند، اراده و قدرت نگه دارندگی ضعیف می‌شود. ازاین‌رو نباید افراد سرد مزاج، در مصرف سردیجات زیاده‌روی کنند.

مضرات گناهان شهوانی، غضب و وهم را مطالعه کنیم تا نفس از انجام این گناهان بترسد. ضمن عذرخواهی برای نمونه چند مورد را بیان می‌کنیم، مابقی را حتماً خودتان مطالعه نمایید.

۶- از مضرات جسمی برخی از گناهان جنسی

ضعف جسمی، اراده، نفس، بینایی، حافظه، عقل، اعصاب، یادگیری و قوای جنسی؛

خستگی، پریدگی رنگ، خواب آلودگی و سستی و کاهش قدرت بدنی؛

بوجود آمدن حلقهٔ سیاه دور چشم؛

اختلالات در دستگاه گوارش، کبد، کلیه، قلب و...؛

کم اشتهایی و لاغری؛

تیک‌های عصبی، زود عصبانی شدن، تشنج، لرزش دستها، سردرد و پیری زودرس؛

سرعت انزال و عقیم شدن؛

ممکن است فرد دیوانه شود، خودکشی کند یا به قتل و جنایت دست زند.

۷- از مضرات روانی برخی از گناهان جنسی

احساس حقارت، گناه و نفرت از خود؛

افسردگی، عذاب وجدان، انزوا و گوشه‌گیری، ترس و نگرانی، اضطراب، جنون و دیوانگی، نداشتن تعادل روانی و شخصیتی، ول بودن، بی هدفی و تنبلی؛

کابوس در خواب و تخیلات انفعالی و شیطانی؛

شرم و خجالت؛

انتقام‌جویی و پرخاشگری، بداخلاقی و آزار دیگران، بی‌ادب شدن و بی‌احترامی به پدر و مادر و دیگران؛

لذت نبردن از زندگی؛

کاهش محبوبیت نزد خدا، فرشتگان و اطرافیان؛

اختلافات خانوادگی با همسر و احساس نارضایتی از همسر، مشکلات بزرگ و زیاد خانوادگی و تربیتی فرزندان؛

شکست در کارها و موفق نبودن در امور زندگی.

مهم‌ترین خطر: آثار معنوی و اخروی بسیار خطرناکی دارد که باید سریعاً توبه و جبران شود. زمینهٔ ابتلا به گناهان خطرناک دیگر مانند: زنا، لواط، نگاه حرام، کودک آزاری، سادیسم، خودفروشی و رذایل اخلاقی مانند: نداشتن عزت نفس، ابتلا به کینه و حسد و... را به وجود می‌آورد. لازم است به کتب دینی مفصل مراجعه شود و مطالعهٔ این کتب نیز کمک بزرگی برای پیشگیری و درمان است.

یازدهم: برخی عوامل شهوت‌افزای دیگر: تنهایی و خلوت، لباس تنگ و بیکار بودن، ماندن زیاد در دستشویی و حمام، بازی با اندام جنسی، به روی شکم خوابیدن، شوخی جنسی بدنی، جک‌های جنسی، شوخی و ارتباط با نامحرم، تماشای فیلم‌های مهیج و مبتذل، ولگردی در خیابان، بازار و اینترنت، وبگردی، دوستی، رفت و آمد با خانواده‌ها و افرادی که ماهواره دارند. که باید از این امور، پرهیز شود.

وموارد زیر مفید است:دوش آب ولرم و کمی سرد حتی در دستشویی، نگه داشتن لباس‌های زیر در حمام تا آخر حمام، پرهیز از تنهایی و حضور در اجتماعات

دوازدهم: ارتباط و همراهی با علماء ربانی، طلاب، مؤمنین، شرکت در نماز جماعات و جمعه و مراسم دینی، بسیار در تربیت نفس، نورانیت قلب و کاهش شهوات اثرگذار است. در روایت آمده:

«هر کس بیش از ۴۰ روز به دیدار عالم ربانی نرود، به گناه کبیره مبتلا می‌شود».
یا در روایت دیگر آمده است که «هر کس راهنمای حکیمی نداشته باشد، هلاک می‌شود».

۸- بعد از گناه چه باید کرد؟ از ضروری ترین مهارت های زندگی

دوازدهم: تو راه باشین ولو این‌که تو چاه باشین؛ این نکتهٔ بسیار مهم و کلیدی در همه امور تربیتی، جسمی، روحی، خانوادگی و... است. حتی اگر خدای ناکرده موفق به مهار شهوات نشدید، باید کاملاً عاقلانه رفتار کنید؛ باید سعی کنید هرچه می‌توانید از تعداد و شدت گناه و انحراف بکاهید. شیطان تا ما را کافر به خداوند نکند، دست بردار نیست. ازاین‌رو وقتی چند بار توبه شکسته شد، شیطان دعوت به ناامیدی و گناه بیشتر می‌کند. بسیاری از کسانی که امروز مسائل دینی را غالباً یا کلاً تعطیل کرده‌اند از اینجا زمین خورده‌اند.

عقل می‌گوید: حتی اگر خداوند مرا نیامرزد بیش از گناهانم مجازات نخواهد کرد. پس حتی اگر از همه بیشتر گناه کرده باشید نباید حتی یک گناه بیشتر بکنید. عقل می‌گوید: خوب چشم را کنترل نمی‌توانی بکنی لااقل زبان را کنترل کن، اخلاقت را درست کن، از اسلام دفاع کن. نگذار روح و جسمت، به گناهان دیگر سرایت کند. ولی شیطان ناامید می‌کند و سعی می‌کند گناهان بیشتر شود و بعد شک در عقاید و بعد کفر و دشمنی با دین از آثار توسعهٔ گناه است. آقای قرائتی می‌فرماید: «بعد از گناه سریع برو به مسجد»

حکایتی فوق العاده مهم وسرنوشت ساز:

دوعابد هر دو گناه جنسی مبتلا شدند، اولی بعد از گناه، صدقه داد؛ و به خدا پناه برد، خداوند او را بخشید ولی اعمالش نابود شد، عابد دوم، بعد از گناه، مفعول را کشت، و گناه را انکار کرد، ولی جنازه را یافتند، عابد را خواستند اعدام کنند، شیطان به عابد گفت به من سجده کن تا تو را نجات دهم، عابد سجده کرد ولی به دار آویخته شد. و کافر از دنیا رفت. ماجرای این ۲ عابد، درس بسیار بزرگی است. غیر از ۱۴ معصوم(ع)، همه گناه کارند پس همه باید مانند عابد اوّل باشند. با رعایت همین یک اصل، می توان عاقبت به خیر شد.

سیزدهم: راه حل پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) برای جوان گناه کار

روزی به پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) گفتند: جوانی به نماز شما می‌آید ولی گناه می‌کند، پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) پرسیدند آیا باز هم به نماز می‌آید؟ گفتند: بله. فرمودند: این نماز بالاخره او را نجات خواهد داد».

در روایات بسیاری آمده که بعد از گناه نباید ناامید شد بلکه باید جبران کرد و کارهای نیک انجام داد تا اثر آن از بین برود.

در روایات آمده که یکی از ائمه(علیهم السلام) به کسی که گناهی مرتکب شده بود، فرمود: «این وضویی که گرفتی و نمازی که خواندی کفارهٔ آن گناه بود».

پس هزار بار هم اگر توبه شکسته شد، باید مجدداً توبه کرد. زیرا ما راهی جز این نداریم. **چهاردهم:** ازدواج مقدم بر ارتقای تحصیل و ارتقای شغلی است؛ فواید و محاسن ازدواج بسیار زیاد است و بر هر فردی که به گناه می‌افتد واجب است. در روایات بسیاری بر ازدواج در اوائل جوانی توصیه شده است. کسی که به خاطر فقر مالی ازدواج نمی‌کند بر خداوند سوء ظن دارد. زیرا خداوند وعده فرموده که اگر فقیر باشد از فضل خودش ما را بی‌نیاز خواهد کرد. البته نباید اسراف کرد و مراسم پرخرج برگزار نمود. بلکه باید قناعت شود و برخی سختی‌ها نیز تحمل شود.

کارگر متأهل که گناه نمی‌کند خیلی برتر از پرفسور و دکتر و مهندس گناه‌کاری است که برای مدرک یا شغل بالاتر، ازدواج نمی‌کند. حتی خدمت سربازی نیز مانع نیست و خداوند حمایت و عنایت دارد بر جوانی که به خاطر ترک گناه زود ازدواج می‌کند. خداوند وعده فرموده که به جوانی که برای حفظ دینش ازدواج کند، کمک نماید. کتاب مشکلات جنسی جوانان از آیت الله مکارم شیرازی بسیار مفید است. این مرجع عالیقدر شیعه ده ها کتاب تالیف کرده‌اند. ولی به نظر حقیر چون ایشان با وجود اینکه جایگاه یک مرجع تقلید را دارند ولی از آبرویشان خرج کرده اند واین کتاب رانوشته اند.بنده این کتاب ایشان را نشانه اوج تواضع ودلسوزی ایشان برای دین جوانان میدانم.امید است سایر علمای بزرگوار شیعه نیز سیره آیت الله مکارم را الگوی خودشان قرار دهند.ونسبت به فاجعه مشکلات جنسی جامعه ما بیش از این سکوت و بی تفاوتی نکنند. اگر رواج انحرافات جنسی با این روال ادامه یابد،کشور ما نیز سرنوشتی جز سرنوشت کشور آندلس نخواهد داشت.ولی قطعا

انقلاب ما به قیام امام عصر(عج) ختم خواهد شد.ولی علمای بزرگ شیعه باید از حالت تماشاچی خارج شوند.وبه فریاد جوانان جامعه ما که جسم وروح ودنیا وآخرتشان در آتش شهوات در حال سوختن است برسند.تا در روز محشر نزد رسول الله کمتر شرمنده باشیم.چرا در ایران اسلامی بودجه پلنگان وآموزش موسیقی حرام و..قطع نمیشود ولی با هر کمبودی وام ازدواج قطع می‌شود؟ چرا زمین‌های خالی نزدیک شهرها را به جوانان تازه ازدواج کرده نمی‌دهید؟ چرا سرباز شمال ایران را به جنوب کشور می‌فرستید؟ چرا با وجود اینکه نرخ بیکاری دانشجویان بیشتر از بقیه است.چرا سال گذشته صد هزار نفر بر پذیرش دانشجوی رشته های بدرد نخور مانند ادبیات وعلوم اجتماعی و..اضافه کردید؟ آیا میدانید که با دست خودمان جوانان کشور را بی دین میکنید؟ وده ها چرای دیگر که بخاطر سوء استفاده دشمنان کشور بیان نمیکنم.ما ده ها راه حل برای نجات از مشکلات اقتصادی ودینی وامنیتی وخانوادگی و..کشور داریم.که به آسانی میتوانند مشکلات کشور را حل کنند ولی اکثر مسولین فقط به فکر رسیدن ساعت۲ ورفتن به خانه هستند وحال وحوصله وانگیزه درد سر کشیدن برای اصلاح را ندارند.

روایات و آیات و سخنان بزرگان بسیار شیرین و اثرگذار است، ولی بحث بیش از این نباید به حاشیه رود.

از اسباب کاهش میل جنسی در روایات: روزه، واگذاردن و نتراشیدن و نوره نکشیدن موها، کفش سیاه، افزودن بر حکمت و فهم، توجه به علم خداوند، تفکر در عاقبت کار، کنترل شدید و کامل نگاه، پایین نگه داشتن سطح انرژی دریافتی بدن، تخلیهٔ هیجانات و انرژی بدن، کاهش رطوبت بدن، پرهیز از پرخوری، فکر نکردن در مورد گناهان و انحرافات، تقویت محبت و اعتقاد و تمایل به معنویت؛ نیز برای کاهش شهوات مؤثرند.

۹- روش‌هایی برای کنترل غضب

از جمله عوامل غضبناک شدن نفوس: غضب یک حالت اختیاری نفس است و هر چند گاهی زمینهٔ تشدید و ایجاد غضب با برخی غذاها، مزاج‌ها و حالت‌های جسم تشدید می‌شود. هرچه مزاج گرمتر شود، یبوست، پرخوری، کم‌خونی، و پرخونی، غذاهای تند، کار بدنی شدید و خسته کننده،

کارهای دقیق و اعصاب‌کشی، تحمل بیش از حد شرایط آزار دهنده مانند: افراد مکان‌ها و غذاهای آزار دهنده، ضعف اعصاب، دوستان غضبناک و بداخلاق، عادت دادن و تلقین این‌که من آدم عصبی و غضبناکی هستم و... از عوامل غضبناک شدن هستند. پس این موارد را باید پیشگیری و رفع کرد.

علاوه بر رفع یبوست، کم‌خوری، اصلاح مزاج، اصلاح خون، حجامت و سایر موارد بالا باید به توصیه‌های دینی نیز عمل کرد مثلاً هر گاه عصبانی شدید یک تغییر در مکان و حالت و... خود بدهید بنشینید، آب بخورید، وضو بگیرید، مکان را ترک کنید، به خودتان بگویید: من عصبانی نیستم، ادای افراد حلیم را در بیاورید، مثلاً آرام حرکت کنید، آرام حرف بزنید، یک تسبیح به دست بگیرید و ذکر بگویید و با دوستان عصبانی دوستی نکنید.

مخلوط عسل و عرق بهار نارنج را هر صبح چند قاشق بخورید.

همه توصیه‌های این کتاب به همه جسم، روح، فکر و خلاصه همه شؤون زندگی دنیوی و اخروی ربط دارند پس اگر کامل کنید، روان از جمله خشم هم اصلاح میشود.در قسمت نسخه ها دستورات مخصوص آمده است

فصل پنجم

شناخت و اصلاح مزاج ها

فصل پنجم : شـناخت و اصـلاح مـزاج ها

بخش اول: اهمیت وآثاراصلاح مزاج

اول:مزاج خود را نزدیک به مزاج متعادل کنید و الا مریض می‌شوید.

هر چقدر مزاج از تعادل فاصله بگیرد، بدن، روح، اخلاق، دنیا، آخرت، اعتقاد، عمل، شغل، خانواده، فرزند و... و روابط بین این‌ها مختل می‌شود. حتی به بیماری لاعلاج مبتلا می‌شوید. این فصل بسیار مهم و پر ثمر است.

امکان ندارد که اختلاف مزاج بدن از تعادل عرفی زیاد شود و جسم بیمار نشود ؛ حتی ممکن است بیماری لاعلاج شود. نشاط، قدرت بدنی، سلامتی و بیماری، افکاری که به ذهن خطور می‌کند، روابط ما با خدا، خانواده، دوست و همکار، انتخاب همسر و همسرداری، دوست، شغل و سبک زندگی، موقعیت اجتماعی، کمالات روحی، صفات اخلاقی؛ حسد، کبر و غرور، عصبانی شدن، خوش خلقی، تواضع، ادب، شجاعت، ترس و...؛ استعدادهای مختلف فکری و عملی، موفقیت و شکست و خلاصه تمام شؤون زندگی حتی بهشت، جهنم و دینداری، از حالت مزاج ما اثر شدید می‌پذیرد. برای خودشناسی که برابر با خداشناسی است لازم است، خصوصیات و نقاط ضعف و قوت مزاجمان را بشناسیم. خودشناسی اشرف علوم است. در روان شناسی، مخاطب شناسی، علم سیاست، مدیریت و تربیت خود، جامعه و خانواده، برای فرمانده نظامی، سیاستمدار، مدیر، مربی، معلم و روانشناس، عارف، مبلّغ دین، طبیب و...، مزاج شناسی وطب اسلامی تأثیر عظیمی دارد.

در بحث بیماری‌های صعب‌العلاج مانند قند، میگرن، نقرس، دیوانگی، وسواس شدید، افسردگی شدید، بواسیر و... و بیماری‌های سهل العلاج مانند کم خونی، سردرد، حواس پرتی، غضبناک بودن، غلظت خون، ترس، ضعف اراده، تنبلی، پرخوابی و کم‌خوابی، درمان بیشتر بیماری‌ها، بدون اصلاح مزاج تقریباً غیر ممکن است.

به ندرت اتفاق می‌افتد که فرد از لحاظ جسمی بیمار باشد، ولی مزاجش از تعادل خارج نشده باشد و برعکس. اگر مزاج کل بدن و مزاج عضو بیمار اصلاح شود، تقریباً ۸۰، ۹۰ درصد درمان حاصل می شود. این جمله یک نسخه آسان و بسیار مؤثر برای همه بیماریهاست. حتی بیماریهای سخت.

دوم: گرمی حیات از گرمی مزاج است

تمام صفات کمال جسمی روحی دینی اخلاقی اعتقادی اقتصادی سیاسی اجتماعی علمی و.. با گرمی مزاج توسعه می یابد وباسردی مزاج به نقص می گراید.مثلاشجاعت سخاوت صبر ادب علم قدرت بدنی وسلامتی ازبیماری هاوزیادی مال وفرزندیامحبوبیت یاموفقیت شغلی وسایر صفات کمال باگرمی طبع ومزاج توسعه می یابد وبا سردی به نقص می گراید.ولی گرمی بیش از حد نیز موجب سوختن خون وتولید سودا وسردی میشود.اوج سردی موجب مرگ همه صفات جسمی وآثارحیات میشود.

پیامبر خدا(صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند: «سردی، ریشه هر بیماری است».[۴۲۴]

امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «گرمی از سردی سودمندتر است زیرا منشأ گرمی حیات است و منشأ سردی، سردی مرگ است».[۴۲۵]

در حدیثی دیگر امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «مزاج آدمی چهار تا است: بلغم که دشمن ستیزه‌جو است؛ باد که فرشته‌ای درمانگر است؛ خون که بنده است و چه بسا بنده هایی که آقای خود را بکشد؛ زهره، دور باد و دور باد، او همانند زمین است که اگر بلرزد هر آنچه بر روی آن است بلرزد».[۴۲۶]

۴۲۴. بحارالانوار، ج ۷۶، ص ۲۹۰.

۴۲۵. مناقب ابن آشوب، ج ۴، ص ۳۵۳.

۴۲۶. علل الشرایع، ج۱، ص ۱۰۶.

این احادیث فوق العاده مهم ، حیاتی ، موثر ومغز مطالب است.چندین بار این احادیث را با تامل وتفکر بخوانید و بحث کنید.

سوم:مزاج شناسی لازمه عرفان ومعرفت نفس

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «خودشناسی این است که آدمی سرشت‌ها (مزاج‌ها) ی چهارگانه و ستون‌های چهارگانه خود را بشناسد[۴۲۷]. مزاج‌ها (خون و زهره، هوا وبلغم‌اند».

اهل معرفت می‌دانند که خودشناسی یعنی خداشناسی، پس ببینید که مطلب چقدر مهم است، در این مورد بیاندیشید.

چهارم:غلبه مزاج هلاک کننده است.

امام صادق (ع) فرموده اند:بیشتر این بادها از غلبه تلخه یا به جوش آمدن خون یا از غلبه بلغم است. پس سزاوار است که آدمی پیش از آنکه به این عوارض دچار شود وهلاک گردد به فکر حفظ سلامتی خود باشد.[۴۲۸]

پنجم:غلبه مزاج ریشه هر بیماری

پیامبر خدا (ص) فرموده اند : پا برهنه ها را مژده ی طول عمر ده.

و نیز فرموده اند : ریشه ی هر بیماری، سردی است.[۴۲۹]

علم مزاج شناسی و طب اسلامی می‌تواند، صدها رشته علمی را متحول کند حتی عوض کند، ولی حیف که در این زمینه متخصص، کم است و مردم اطلاع ندارند.

ششم:غلبه مزاج منشا کمالات و نقص جسمی و روحی (بسیار مهم)

امام رضا (ع)فرمودند: گرمی از سردی سودمند تر است چون منشأ گرمی ، گرمی حیات است و منشأ سردی ، سردی مرگ است و سم های کشنده هم اینگونه اند که گرم آن از سرد آن سالمتر بوده و زیان کمتری دارد صباح پرسید : گونه های مختلف گوهر از کجا بدست می آید ؟

۴۲۷. علل الشرایع، ج۱، ص ۱۰۸.

۴۲۸ بحارالانوار:ج۹۵،ص۱۵۰.

۴۲۹ بحارالانوار: ج ۷۶، ص ۲۹۰

امام رضا (ع) فرمودند : از دگرگونی زمین بدست می آیند. شبیه نطفه که ابتدا به خون بسته، سپس به گوشت و در پایان به خلقتی کامل بر پایه ی عناصر چهارگانه متضاد تبدیل می گردد.

عمران پرسید : اگر زمین از آب آفریده شده و آب سرد و مر طوب است، پس چرا زمین ، سرد و خشک است ؟

حضرت فرمودند : رطوبت آن برچیده شده و بدین سان خشک گردیده است.

پرسید : گرمی سودمند تر است یا سردی ؟

امام رضا (ع) فرمودند : گرمی از سردی سودمند تر است زیرا منشأ گرمی ، گرمی حیات است و منشأ سردی ، سردی مرگ و سم های کشنده هم اینگونه اند که گرم آن از سرد آن سالمتر بوده و زیان کمتری دارد .[۴۳۰]

هفتم:غلبه مزاج حتی دیوانه میکند.

عمربن ابراهیم می گوید:صفرا مرا آزار می داد وبه حالتی شبیه جنون در می آورد وهمواره به سردرد مبتلا بودم از این وضعیت به امام رضا(علیه السّلام) شکایت کردم حضرت فرمودندحتما نیلوفر صحرایی را برسر خود بگذار وبه آن بگو آن را برسر کودکان خود بگذار که به اذن خدا سودمند است.

کسی که از غلبه تلخه تا سر حد جنون رفته بود به امام باقر (ع) شکایت کرد و حضرت به وی فرمودند:آن را با خوردن آلو آرام کن.

هشتم:غلبه مزاج علت ودرمان همه دردها(بسیار مهم)

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه(سودا و صفرا) و بلغم . درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، و داروی تلخه نیز راه رفتن.[۴۳۱]

نهم:نُه قانون امام صادق(ع)(بسیار مهم)

---

۴۳۰ مناقب ابن شهرآشوب : ج ۴ ، ص ۳۵۳

۴۳۱ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص۱۲۶

روزی امام صادق (علیه السلام) به مجلس منصور درآمد، در حالی که مردی هندی نزد او بود و کتاب های طب می خواند. امام صادق (علیه السلام) به خواندن او گوش سپرد. چون آن مرد هندی ، خواندن را به پایان برد، به امام صادق (علیه السلام) گفت : ای ابوعبدالله ! آیا از آنچه همراه دارم ، چیزی می خواهی ؟ فرمود: نه ؛ برتر از آنچه تو همراه داری ، به همراه دارم. پرسید: آن چیست ؟ فرمود: گرم را به سرد، سرد را به گرم ، خشک را به تر، و تر را به خشک درمان می کنم و کار را یکسره به خداوند، باز می گردانم و آنچه را پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است ، به کار می گیرم و می دانم که معده ، خانه همه دردها، و پرهیز، یگانه درمان است و بدن را بر همانچه خو گرفته ، وا می دارم .[۴۳۲]

دهم: خلقت هستی براساس مزاج

من آدم را آفریدم وپیکر او را آمیزه ای از چهار چیز قرار دادم.سپس این جسم را میراث در گردش فرزندان او قرار دادم که تا **قیامت** آن جسم وهیبت باقی مانده و بر آن رشد میکنند. به هنگام آفرینش او، پیکرش را با رطوبت وخشکی وگرمی وسردی(مفردات مزاجها) در آمیختم

زیرا او را از خاک وآب آفریدم وسپس در او روح و نفس دمیدم.

به همین جهت یبوست (خشکی) او از خاک و رطوبت او از آب و حرارت آن از نفس و برودت آن از روح است.

(مولف:کسانی که میگویند روح وروان واخلاق به بدن ربط ندارد به این جمله قبلی دقت کنند).

پس از این آفرینش ، چهار چیز دیگر در آن آفریدم که به اذن من ملاک و قوام بدن به آنهاست.بدن بدون آنها پایدار نیست وهریک از آنها بدون وجود دیگری پایدار نمانند.

(توضیح :اگر مجموعه های فکری ومشاور نیز از این چهار مزاج تشکیل نشود ناقص وناپایدار میشوند.یعنی مثلا یک گروه تصمیم گیر باید حداقل از یک سودایی واز صفرایی واز یک دموی واز یک بلغمی مشاوره بگیرد تا نظری کاملتر ارایه شود.) آن چهار عبارتند از:سودا،صفرا،دم

۴۳۲ علل الشرایع :به نقل از ربیع ، حاجب منصور عباسی واحادیث پزشکی

وبلغم...اگر اینها در حالت تعادل بمانند وکم وزیاد نشوند،صحت واعتدال بدن برهم نخورد ولی اگر توازن آنها بر هم خورد ویکی از آنها بر دیگری افزون وچیره شد، از همان سو و به همین اندازه که افزایش یافته بدن را بیمار سازد واگر یکی از آنها کاهش یابد،بدن ضعیف شده واز برقرار کردن توازن بین آنها در می ماند.[۴۳۳]

یازدهم:استاد خیراندیش می گوید: همه انسانهای موفق گرم مزاجند هم درمیان مومنین و هم در دیگر افراد موفق ها گرم مزاج هستند.نود درصد بیماری ها از سردی مزاج است.اگرمزاج جامعه را گرم کنیم اکثربیماری ها خود بخود پیشگیری واصلاح میشود.

پس بحث ما فقط در میل است یعنی میل به این افکار و اخلاق بالا می‌رود واما باید مانع خروج نفس از مدار حق شویم و نگذاریم این امیال ما را به گناه بکشاند.البته هرچه غلبهٔ مزاج شدت یابد کار سخت‌تر می‌شودوبیماری‌های جسمی غالباً بروز می کنند و حتی ممکن است بسیار صعب العلاج یا لاعلاج شود.

بخش دوم: مزاج چیست؟

حاصل ترکیب و تاثیرمواد غذایی، بوها، نوشیدنی‌ها، لباس‌ها، فکرها، اعمال، اسباب معنوی، شغل، روابط جنسی و... در جسم و روح ایجاد می کند، مزاج را تولید می کنند.

ممکن است بدن رطوبتش زیاد یا کم باشد؛ ممکن است خون بدن کم باشد یا زیاد؛ ممکن است بدن از حالت تعادل سردتر یا گرمتر باشد؛ پس بدن می تواند گرم ،سرد ،خشک یا مرطوب یا ترکیب این‌ها باشد.

حال اگر رطوبت بدن زیادتر از حالت تعادل باشد و بدن نیز گرمتر باشد فرد به اصطلاح دموی است. مانند: فصل بهار وحیوان شیر و اگر رطوبت کم باشد و گرمتر از تعادل باشد، اصطلاحاً صفرایی می گویند. مانند: فصل تابستان و آتش ، که گرم و خشک است و همچنین حیواناتی مانند گرگ، مار،کرم خاکی نیز صفرایی اند. با عرض معذرت، ابلیس هم از آتش بود و تکبر و غرور و ریاست طلبی و حق ناپذیری و... شدید داشت، متأسفانه صفرایی‌ها میل طبیعی به این حالات و صفات دارند

۴۳۳ علل الشرایع ج ۱ ص ۱۱۰

و باید خیلی مواظب باشند، البته قابل اصلاح است. ولی غالبا صفرایی‌ها نسبت به بقیه مردم سالم تر،موفق تر، باهوش تر و حتی پولدارتر هستند.

اگر رطوبت کم و دما نیز پایین‌تر از تعادل باشد، اصطلاحاً سودایی گویند. مانند: فصل پاییز و خاک که سرد و خشک است و مورچه هم نماد سودایی است . اگر رطوبت زیاد و دما پایین‌تر از تعادل باشد، اصطلاحاً بلغمی گویند. مانند: زمستان و آب که سرد و مرطوب است و الاغ هم بلغمی است. در مزاج متعادل، رطوبت و گرمی در حد اعتدال است. در مجموع نه مزاج وجود دارد. البته اکثر مردم مزاج مرکب دارند یعنی ۳ مزاجی و ۴ مزاجی و اختلاف مزاج اعضا را با هم دارند. مزاج عموم سخت است اما درمان مشترک همه مزاج ها سکنجبین (۲ واحد عسل، ۲ واحد نعناع و ۱ واحد سرکه و ۱ واحد کاسنی و یک واحد شاتره است) هر روز یک استکان و حمام اسلامی و رعایت مسلمات است. این نسخه درمان همه بشر است و همین یک نسخه می تواند ۸۰ درصد بیماریها را درمان کند. حتی اگر مزاج فرد نامعلوم بود باز هم سکنجبین بخورد و می توانید به همه مردم تجویز کنید اگر چند عدد سیاه دانه هم اضافه شود حتی برای تومور مغزی و سنگ کلیه و سرطان و... مفید است.

تمام فصل‌ها، انسان‌ها، حیوانات، گیاهان، فلزات، افکار، اعمال، سخنان، غذاها و حکومت‌ها، کتاب‌ها و خلاصه تمام مخلوقات دارای مزاج هستند. ترکیب و تاثیر این ها مزاج را در انسان تولید می‌کنند. مزاج‌ها حاصل کنش این موارد مخصوصاً غذاها هستند.

امام صادق(علیه السلام) به طبیب هندی فرمود:

«آنچه من دارم بیش از آن چیزی است که تو داری... ما گرمی را با سردی، خشکی را با تری و تری را با خشکی درمان می‌کنیم و کارها را به خداوند متعال وا می‌گذاریم. و به آنچه حضرت رسول می‌فرموده عمل می‌کنیم بدان که معده لانه بیماری‌ها است و پرهیز داروی دردها است و بدن را تا آن‌جا که قابلیت داشته باشد، عادت می‌دهیم.[۴۳۴]

۴۳۴ . علل الشرایع، ج ۱، ص۹۹.

بخش سوم: قوانین بدن همان قوانین طبیعت است.

قانون کلی:قوانین حاکم بر بدن انسان همان قوانین حاکم برطبیعت است.

بدن انسان جزعی از طبیعت است واز قوانین رایج طبیعت در بدن نیز جاری است.برای شناخت ودرمان وآموزش مزاج صفات عنصر وارکان وخلط غالب بدن را پیدا کن.وهمان عنصر را در خارج از بدن انسان تحلیل کن.مثلا اثرغلبه انواع آب یاانواع خاک یا انواع حرارت یا انواع باد در بدن انسان یاحیوان یا گیاه وسایرموجودات دقیقا همان است که در طبیعت خارج از بدن انسان تاثیر میکند.

صفات حرارت:مثلا حرارارت درطبیعت به سمت بالا میرود.حرارت منبسط میکندسریع حرکت میکندتیزی وانعطاف وسرعت تحول دارداشیاء دیگر را گرم ومتحرک وپرهیجان میکندسرما وآثارسرما را ازبین میبرد.ولی اگرسرما ورطوبت قویتر باشد حرارت رانابود میکند.پس باسرماورطوبت ناسازگاراست.اگر دوجریان سرد وگرم هم زمان دریک محیط ایجادشود بین آنهاحرکت و درگیری ودر نتیجه باد وطوفان ایجاد میشود.باافزایش گرمی در طبیعت تابستان میشودوطول روز افزایش وشب کاهش می یابدومحصولات کشاورزی پخته ورسیده میشود.خواب کاهش وبیداری وتلاش افزایش می یابد و.

حرارت همین آثار را عینادر بدن انسان ایجاد میکند.یعنی ارتفاع قدبیشترمیشود.فرد سریع وتیز ومتحرک ودر عین حال انعطاف پذیر میشود.خواب کم وبیداری وتلاش وانرزی فرد افزایش می یابد.فرد بالا نشین وبهتر گزین میشود.به افراد سرد ومرطوب انرزی می دهد در نتیجه بانشاط ومحبوب میشود.در روابط با دیگران باید برتر وکامل تر باشد.چون در طبیعت حرارت بالا نشین است.حتی نبض یاجوش های بدن یارانندگی وحرف زدن وپاسخ دادن وسایر اعمال سریع وتند وتیز میشود.

هرچه بدن گرم می شود،تمام صفات کمال انسان شدت می یابد هرچه سرد شود برعکس می شود اما نباید زیاد گرم شود .همانطور که گرما موجب انبساط وبزرگی میشود.

صفات آب:آب در طبیعت به سطح گسترده میشود.ومظروف راحجیم میکند.از خاک وشن وچوب عبور میکند وبه عمق میرود.اما به سنگ نفوذ نمیکند.شکل پذیر است وبا کمترین نیرو متحرک ومتحول میشود.شفاف است ودرون وبیرون ان یکی است.زود مواج میشود.سریعا کثیف وسریعا تمیز

میشود.در مواجهه با مانع تغییر مسیر میدهد وپیش میرود.موجب ارتباط وترکیب بین اشیاء وعناصر میشود.آب خاشع وحق پدیر ومتواضع است.با اندک سراشیبی به پایین سقوط میکند وبرای صعود نیاز به حرارت یا کشنده داردبرای استقلال در شکل نیاز به ظرف ومتکی دارد تا به آن تکیه کند.البته آب نیز انواعی دارد.که هر نوع تفاوتهایی با نوع دیگر دارد.

آب همین آثار را در بدن انسان دارد.یعنی سطح وعرض بدن را افزایش میدهد.فرد حال به حال میشود.ذهن فرد دارای جولان میشود.سریع با دیگران ارتباط برقرار میکند.متواضع وخاشع وحق پذیر میشود.برای ترقی ورشد در کارها واهداف نیاز به استاد ودوست وعوامل انرژی بخش مستمر دارد.زیاد راز دار نمی شود.پر حرف میشود.و..

اگر آب وحرارت با هم غلبه یابد: هر چه رطوبت و گرمی بدن فردی زیاد شود، غالباً هیکل درشت‌تر و چاقتر می‌شود؛ میل جنسی، زیادتر می‌شود؛ نبض شدت می‌یابد؛ رنگ پوست، کمی میل به سرخی می‌کند؛ قوه قهریه، قدرت می‌یابد، در نتیجه شجاعت بیشتر می‌شود، اما گاهی این شجاعت به تهور(شجاعت احمقانه) منجر می‌شود؛ ریسک‌پذیری بالاتر می‌رود؛ اعتماد به نفس، بیشتر می‌شود؛ غالباً خوش اخلاق، مهربان، صمیمی، خونگرم و مسلط هستند، ولی زمینه سلطه‌جویی و تحمیل نظرات و حکومت بر دیگران در این افراد بیشتر است؛ سرعت عصبانی شدن در آن‌ها بیشتر است، به طوری که ناگهان و به سرعت عصبانی می‌شوند و عصبانیت خود را ابراز می‌کنند، بعد از گذشت زمان خیلی کوتاه ، پشیمان می‌شوند و سعی می‌کنند با محبت کردن جبران کنند؛ شدت احساسات در چنین افرادی بالا است؛ گاهی خیلی مهربان، گاهی خیلی عصبانی، گاهی مجذوب و عاشق و محب می‌شوند یعنی در این خصلت‌ها به خانم‌ها شبیه‌ترند؛ اگر غذای گرم زیاد بخورند غالباً بدن آن‌ها گرم می‌شود؛ فشار خون‌شان بالا می‌رود؛ اگر این امر، تداوم داشته باشد، بیماری سخت مانند: قند و فشارخون بالا در آن‌ها ایجاد می‌شود؛ سرعت رشد بدن، هیکل، اعضا و جوارح و بالغ شدن در این افراد بالا است؛ حتی سرعت رشد کمالات و رذایل اخلاقی و عقلی این افراد بالاتر از حد معمول است؛ طوری که زودتر صفات یک مرد و جوان را پیدا می‌کنند؛اگر زود ازدواج کنند، می‌توانند موفق باشند؛ تحمل سرما را بیشتر دارند ولی تحمل گرما برایشان سخت‌تر است.

هرچه بدن سردتر و خشک‌تر شود، این موارد بر عکس می‌شود.مزاج می‌تواند منفرد باشد یعنی گرم ، خشک، سرد ،مرطوب یا متعادل باشد.

سایر عناصر وارکن بدن نیز ا همین قاعده پیروی میکنند.یعنی اگر صفات آن ماده را در طبیعت بشناسید به صفات وآثار آن ماده در بدن فرد پی میبرید. در تمام مزاج‌ها هرچه غلبه مزاج بیشتر باشد علائم، بیشتر و شدیدتر خواهد بود و ممکن است در یک فرد چند مزاج غلبه کند.

بخش چهارم: غذا چگونه در بدن به خلط و مزاج تبدیل می‌شود

غذا چگونه در بدن به خلط و مزاج تبدیل می‌شود؟ و چه اثری ایجاد می‌کند؟

اگر خون مدتی در یک ظرف بماند چهار لایه می شود، لایه بالایی رنگ متمایل به زرد دارد ،لایه بعدی قرمزتر و لایه زیر آن سفیدتر وپایین تر از همه سیاه تر است .غذا بعد ازخروج از کبد به مایعی قرمز کم رنگ متمایل به زرد (صفرا) تبدیل می‌شود که در هضم غذا، باز کردن مسیر خون در عروق، افزایش تیزی و کارایی مغز و... مفید است که از همه خلط‌ها سبکتر بوده و ضد عفونت است، و این مایع گرم و خشک است. یا به مایع سرخ رنگ به نام خون یا دم که حامل اکسیژن و مواد غذایی برای سلول‌ها و مواد زاید سلول است تبدیل می‌شود. دم از صفرا سنگین تر و گرم و تر است یا به بلغم که قرمز کم رنگ متمایل به سفید است تبدیل می‌شود که موجب لغزش مفاصل روی هم‌دیگر و تشکیل بافت عصبی و سلول‌های مغزی و... است. بلغم از دم نیز سنگین تر و سرد و تر است.

یا به قرمز تیره متمایل به سیاه که موجب تحریک اشتها و تشکیل بافت استخوان و... می‌شود که سودا نام دارد و از همه خلط‌ها سنگینتر است.

غالب بیماری‌ها از عدم تعادل این چهار خلط و نابه‌جا بودن و کم و زیاد بودن این‌ها ایجاد می‌شود. هر غذایی یکی از این خلط‌ها را بیشتر تولید می‌کند. پس باید غذاها را طوری ترکیب کنیم که این

چهار خلط به اندازه نیاز در بدن تولید شود. مثلاً غذای گرم و خشک صفرا تولید می‌کند، گرم و ترها دم (خون) تولید می‌کند، سرد و ترها بلغم تولید می‌کند، سرد و خشک‌ها، سودا تولید می‌کنند. بدون اصلاح مزاج،تغذیه،اعمال،افکار وروان و مخصوصا معنویات سلامتی به طور کامل حاصل نخواهد شد یا این‌که بعد از مدتی دوباره بیمارخواهیم شد.

بخش پنجم: مقایسه خواص جسمی مزاج‌ها

هرچه غلبه مزاج شدیدتر باشد، این علائم شدیدتر می‌شود و در مسائل اخلاقی و فکری ممکن است در اثر تربیت اخلاق فرد مخالف با اقتضای مزاج باشد و با توضیحات حاضر تطبیق نکند، اما در غالب موارد مطابقت دارد. باید مطالب صفحات بعدی را هم مطالعه نمایید.

خصوصیات	دموی	صفرایی	سودایی	بلغمی
۱ـ مقدار رطوبت بدن	بالا	پایین	پایین	بالا
۲ـ میزان گرمی و سردی	گرمتر	گرمتر	سردتر	سردتر
۳ـ وزن بدن	درشت و عضلاتی درشت‌تر از همه مزاجها	کوچک و لاغرتر	کوچک و لاغرتر	کوچکتر از دموی ولی بزرگترازتع ادل
۴ـ مقدار خواب	بالا	خیلی کمتر	کمتر	بالاتر از همه
۵ـ سرعت رشد بدن و بلوغ	سریعتر از همه	سریعتر	پایین تر	پایین تر
۶ـ رسیدن به خصوصیات	زودتر	زودتر	دیرتر	دیرتر

بزرگسالان				
۷ـ سرعت روییدن مو دراوایل بلوغ	بیشتر	بیشتر و پراکنده	پایین تر	پایین تر
۸ـ دمای بدن در غالب اوقات	گرمتر	گرمتر	سردتر	سردتر
۹ـ رنگ پوست (با شدت یافتن مزاج همه علائم شدیدتر می‌شوند)	کمی مایل به سرخ	کمی مایل به زرد	کمی مایل به سیاه	کمی مایل به سفید
۱۰ـ حالت نرمی و زبری پوست	نرم و لطیف تر	سخت و زبر	سخت و زبر	نرمتر و لطیفتر و شل تر
۱۱ـ کیفیت خون	زیاد و گرم	مایل به زرد	کم و سرد	کمتر از دموی‌ها و آبکی
۱۲–سفید شدن موها	دیرتر	دیرتر	زودتر	زودتر
۱۳– حجم غذا	خیلی زیاد	کم	کم	زیاد
۱۴ـ تحمل گرما	پایین	خیلی پایین	بالا	بالا
۱۵– تحمل سرما	بالا	بالا	پایین	پایین
۱۶ـ تحمل کم خوابی	بالا	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین
۱۷ـ مقدار موی سینه و شکم	پر موتر	متفاوت	پرموتر	خیلی کم-مو
۱۸ـ فعالیت بدنی (تحمل خستگی)	بالاتر	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین
۱۹ـ حالت پوست	تر و تازه و پر	صورت	چروکیده و	پر گوشت

صورت	گوشت و پر خون و متمایل به قرمز	استخوانی و متمایل به زردی	کهنه و استخوانی و متمایل به سیاهی	و پف کرده و متمایل به سفید

هرچه شدت رنگ بیشتر می‌شود غالباً شدت غلبه مزاج زیادتر می‌شود.

بخش ششم: خصوصیات اخلاقی وروانی

خصوصیات	دموی	صفرایی	سودایی	بلغمی
۶,۱. سلطه‌جوئی	بالا	بالا	پایین	خیلی پایین
۶,۲. شباهت به فصول	مانند بهار و هوا	مانند تابستان و آتش	مانند پاییز و خاک	مانند زمستان و برف
۶,۳. عصبانی شدن	خیلی سریع و زودگذر	زود وادامه‌دار	دیر و ادامه‌دار	دیر و زودگذر
۶,۴. ریسک کردن	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین	بالا
۶,۵. شجاعت	خیلی بالا	بالا	پایین	پایین
۶,۶. اراده	بالا	خیلی بالا	پایین	پایین
۶,۷. حافظه	قوی	خیلی قوی	ضعیف	خیلی ضعیف
۶,۸. جولان فکری	بالا	پایین	پایین	خیلی بالا
۶,۹. ثبات قدم	بالا	بالا	پایین	خیلی پایین
۶,۱۰. پرکاری	بالا	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین
۶,۱۱. احساسات	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین	بالا
۶,۱۲. نظم	نظم کم	منظم تر	منظم	بی‌نظم تر از همه
۶,۱۳ اعتماد به نفس	بالا	بالا	پایین	پایین

۶,۱۴. انفعال و اثر پذیری و اثرگذاری	اثرگذار	اثرگذار	اثرپذیر	اثرپذیر
۶,۱۵. حلم، صبر ، بردباری، مدارا ، عفو و گذشت	پایین	خیلی پایین	بالا	بالا
۶,۱۶. سرعت ارتباط با اطرافیان	بالا	پایین	خیلی پایین	اوایل غلبهٔ مزاج بالا است، ولی بعد از غلبهٔ شدید و بیمار شدن فرد، حلم، صبر و سعهٔ صدرش به شدت پایین می‌آید.
۶,۱۷. لذت بردن	خیلی بالا	پایین	خیلی پایین	بالا
۶,۱۸. شک ، تردید و احتیاط	کم	خیلی کم	خیلی زیاد	زیاد
۶,۱۹. نگرانی	کم	کم	خیلی زیاد	در عین بی خیالی نگرانی دارند
۶,۲۰. تواضع	کم	خیلی کم	بالا	خیلی بالا

غلبه کم این مزاج‌ها خطری ندارد و طبیعی است ولی حتماً لازم است با اصلاح غذا، رفتار و روان از غلبهٔ شدید مزاج جلوگیری شود.

بخش هفتم : چند نکته مهم

اول: سیره عملی معصومین وبزرگان در اصلاح مزاج(بسیار مهم)

امام جواد(ع) چند خرما خواست ومیل کرد.سپس فرمود:**اشتهایی نداشتم** اما ماهی خورده بودم.سپس فرمود:هرکس در حالی بخوابد که ماهی خورده ودر پی آن،چند خرما یا مقداری عسل نخورده است، تا صبح رگ سست اندامی وفلج بر او غلبه خواهد داشت.[۴۳۵]

درباره پیامبر خدا، چنین روایت شده که داروی هضم کننده و آویشن و سیاه دانه خواست . **چون مواد سفیده دار یا غذایی که سنگین بود**، می خورد این مواد را با هم آسیاب کرده ، آرد آن را با نمک نیم کوفته همراه می کرد و غذای خویش را بدان آغاز می کرد و می فرمود: چون این دارو را بخورم ، باکی از این ندارم که چه چیزی خورده باشم .

او می فرمود: همین دارو معده را تقویت می کند، بلغم را از میان بر می دارد و مایه ایمنی از کژی دهان است .[۴۳۶]

روزی موقع نهار خدمت استاد خیر اندیش رییس دانشکده طب سنتی ایران رسیدیم. با اینکه ایشان فردی صفرایی دموی است و دو گرمی دارد.برای نهارچند لقمه عسل با ارده میل کردند.

و در نو روز مبارک قبل از همایشی در قم ،یک نصف خیار به ایشان تعارف کردم ولی نخوردند وگفتند:خیار سرد است وموقع سخنرانی این بلغم شاید به مغزم برود ویک جمله ناقص یا غلط بگویم.

و باز در نو روزی ،از وی پرسیدم برنامه غذایی شما چیست؟که از بامداد تا شب کار سنگین فکری وروحی دارید.این استاد حکیم یک جمله گفت:بیشترین غذای پیامبر(ص) خرما بود وهرگاه میخواستند خرمای بیشتر میل کنند کمی آب میل میفرمودند تا خرمای بیشتر بخورند.برای کارهای الهامی و سیر وسلوک رعایت قوانین کلی وخرما ضروری است.

یا سایر اساتید موفق طب آنقدر کم غذا میخورند که هر کس اولین بار ببیند شگفت زده میشود.در هر وعده غذایی چند لقمه می خورند یعنی کمتر از نصف مردم عادی میخورند.

---

۴۳۵ کافی ج۶ ص۳۲۳

۴۳۶ مکارم الاخلاق ج۱ ص۴۰۷

برادر وخواهر عزیز برای بنده این برخورد استاد خیر اندیش وسایر اساتید آنقدر فایده عملی داشت که از بیش از صد کتاب طبی که قبلا مطالعه کرده بودم این استفاده را نکرده بودم .متاسفانه رواج غذاهای سمی کارخانه ها وسیر شدن از غذا(پرخوری) ورایج بودن غذاهای سرد مانند مرغ وبرنج وماکارونی وگوشت گا و...همه سلامت دنیا وآخرت وجسم وروح وخانواده انسان عصر ماشین را در حال ویران کردن است.

مهم: مزاج غذا ها را باید در داخل هر وعده غذایی متناسب با مزاج کنیم نه اینکه مثلا ظهر سردی بخوریم وشب گرمی بخوریم تا اصلاح شود بلکه در همان وعده ظهر سردی وگرمی را طوری ترکیب کنیم که متناسب با مزاج ما باشد.

همانگونه که در دو روایت بالا دیدیم که امام جواد(ع) با اینکه میل نداشت خرما خورد یا پیامبر(ص) همراه غذاهای سفیده دار که بلغم زا وسرد هستند آویشن با سیاهدانه میل میکردند.حتی کسانی که ده سال است تحقیق طبی دارند این قانون را در عمل ناقص عمل میکنند.حتما این اصل را جدی بگیریم.

دوم: مشاغل مناسب برای هر مزاج

دموی‌ها به دلیل انرژی زیاد و شجاع بودن در کارهای بدنی و کارهای خطرناک موفق‌ترند. صفرایی‌ها به دلیل دقت و اراده و نظم بالا در کارهای دقیق و مستمر موفق‌ترند. اما سودایی‌ها به دلیل وسواس ، سختگیری و احتیاط به سراغ کارهای بدون ریسک می روند و بلغمی‌ها، کارمند و فروشنده زیردست خوبی می‌شوند. البته این شغل‌ها از باب مثال است و مزاج روی تک‌تک شغل‌ها (سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، عملی، فکری و...) اثر شدید دارد، اصلاً روی همه کارها، اعتقادات، افکار و... اثر دارد. اگر به آثار مزاج‌ها خوب مسلط شوید، شگفت زده خواهید شد.

البته همه این‌ها قابل استثنا است و می‌توان با تهذیب نفس در هر شغلی و هر وضعیتی بنده خداوند بود و موفق شد.

حتی عرفا، بزرگان، سیاستمداران و همه در هر کاری، ریز و درشت، متأثر از مزاج و یبوست و مشکلات خونی و... هستند.

سوم: قانون کلی برای اصلاح مزاج

۱-باید خیلی به تدریج مقدار غذاها واعمال افکاری که مزاج را شدت می‌دهند، کمتر شود و غذاهایی که از شدت این مزاج می‌کاهند اضافه‌تر شوند. البته نباید به کلی خوردن آنها ترک شود بلکه باید به تدریج از حجم آن‌ها کم کرد و در یک برنامه چند ماهه، مزاج را اصلاح کرد و تا پایان عمر تعادل عرفی (غلبهٔ اندک) مزاج را حفظ کرد. البته باید شدت پرهیز با شدت غلبه مزاج متناسب باشد. یعنی اگر فرد بیمار باشد و غلبهٔ مزاج شدید باشد، در یک دورهٔ کوتاه حدود یک ماهه یا چند هفته‌ای، رعایت شدید شود و بعد از کاهش غلبه، شدت پرهیز نیز کاهش یابد.

۲-عوامل تولید یادرمان خلط بلغم موجب تولید ودرمان سردی ورطوبت میشوند.یاعوامل ودرمان های صفرا هم در خشکی وهم در حرارت موثرند.وسایر مزاج ها نیز همین طور است.مثلا اگر فرد اول فقط غلبه سردی دارد وفرد دوم غلبه رطوبت دارد وفرد سوم غلبه بلغم(سردی ورطوبت باهم) دارد میتوان از مویز برای هر سه نفر استفاده کرد.اما مثلا نان خشک رطویت را رفع میکند اما سردی را درمان نمی کند.سایر مزاج ها نیز چنین است.

چهارم: نقص یاغلبه چند خلط با هم

در بدن ممکن است یک یا دو یاسه یا هر چهار خلط ورکن باهم در کمیت وکیفیت غلبه کنند یانقص داشته باشند.پس گاهی لازم است برای کل بدن یایکی از اعظا هم زمان سودازدا وصفرازدا وبلغم زدا وحجامت باهم بدهیم.یا همزمان هرچهار خلط راباهم اضافه کنیم.درصورت عدم تشخیص دقیق از تعدیل کننده های مشترک همه مزاج ها استفاده کنید.

بدن مانند یک شهر است که داری خانه ها(سلولها) ،راه ها(رگ ها)،اداره ها ودستگاه های مختلف(اعضای بدن)،نیروهای نظامی وبهداشتی(سیستم ایمنی)و..است.در این شهر همه یا قسمتی از مواد مورد نیاز کم یابیشتر از میزان نیاز باشد.در کل یاقسمتی ازبدن یکی یادو یاسه هرچهار مورد ازارکان(آب،باد،خاک،هوا)از لحاظ مقدار(کمیت)کمتریابیشتر از مقدارنیاز باشد.یااین رکن در کیفیت نامناسب باشد.اخلاط(دم،صفرا،سودا وبلغم) نیز مانند ارکان واصناف ارکان ممکن است بیشتر یاکمتر(کمیت) یاکیفیت یامکان مناسب خود نباشند.قبلا گفتیم که مراد از اصناف ارکان که

طب سنتی کمتر در آن موفق بوده است عناصرمندلیف وپرتیین ها وویتامین هاواملاح ومواد معدنی وسایر اجزابدن است.

بخش هشتم: عوامل مشترک برای اعتدال همه مزاجها

اول:امام صادق (علیه السلام): چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد: انار سورانی ، خرمای نارس پخته شده ، بنفشه ، و کاسنی .[۴۳۷]

دوم:امام رضا(ع) فرمود: فایده حمام آن است که به اعتدال می انجامد،پی ورگها را نرم میکند.اندامهای بزرگ را تقویت میکند ومواد زاید وعفونت ها را نیز ذوب میکند.[۴۳۸]

مولف: البته حمام اسلامی شامل دلاکی و ماساژ، نوره ، عطر زنی،کیسه کشی (غیر از صورت)، ماندن در آب گرم انفرادی و... میباشد و رعایت کلیات و مسلمات نیز بدن را به سمت تعادل میبرد.

سوم: ضماد ترمس (درمانی مشترک برای همه اخلاط)

مقدار یک مشت از ترمس را نیم کوب کرده وپوست آن را جدا کنید و در ظرف مسی بدون قلع بریزید.سپس شیر تازه دوشیده را به آن اضافه کنید تا روی ترمس از شیر پوشیده شود. با حرارت ملایم آن را بپزید تا تمام شیر جذب ترمس شود.سپس به همان اندازه مواد درون ظرف به آن روغن گاو اضافه کنید و مجددا حرارت دهید تا غلیظ شود و حالت ضماد به خود بگیرد و به حالت گرم گرم بر روس پارچه کتانی(کرباسی) بمالید.

حال اگر این پارچه به همراه ضماد را به گوشه ران ببندید باعث اسهال صفرا میشود.اگر بالای ناف ببندید اسهال سودا میکند.اگر بر باسن ببندید اسهال بلغم میکند.

هر زمان قصد قطع اسهال را داشتید پارچه را بردارید و موضع را با آب سرد بشویید.

چهارم: مسهل عام(درمانی برای همه اخلاط وامراض)

۴۳۷ الخصال ص۲۴۹

۴۳۸ طب الامام رضا(ع) ص۲۹

برگ سنا ۵۰ گرم + گل سرخ دارویی ۵۰ گرم + ترنجبین ۵۰ گرم و گل ختمی ۲۵ گرم + افسنتین۲۵ گرم + تخم کتان ۲۵ گرم.

گیاهان فوق را مخلوط کرده و آسیاب کنید و عصر یا شب ۱ الی ۲ بار هر بار ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده را با دو لیوان آب بجوشانید تا یک لیوان بماند، سپس صاف کرده و کمی شیرین کنید و میل شود. (افراد دیابتی از شیرین کردن دارو خودداری کنند)

پنجم: درمانهای مشترک ورفع ریشه های بیماری ها مانند اصلاح خون یااصلاح تغذیه یا اصلاح گوارش و..موجب اصلاح همه مزاج ها میشود.

بخش نهم:چندنکته وراه کار ساده برای تشخیص مزاج

اول:آسانترین ودقیق ترین روش

آسانترین ودر عین حال دقیق ترین روشی که بنده برای تشخیص وآموزش واصلاح مزاج یافته ام روش زیر است.

ازبیمار می پرسیم آیا غالبا بدن شما گرم است یا سرد؟اگربگوید غالبا گرم هستم پس مزاج فعلی فرد گرم است.اگر بگوید سرد است پس مزاج فعلی فرد سرد است.واگر بگوید معمولی است این فرد را هم سرد حساب کنید تامزاج فرد اندکی گرم شود.اگر در یک فصل یا ماه یا مکان یا بعد از انجام عملی خاص یاخوردن یک غذای خاص بدن گرم باشد پس در آن وقت موقت مزاج گرم است واگر بدن سرد شود مزاج موقت فعلی سرد است.مثلا اگر در تابستان یا بعداز خوردن یک غذا مانند عسل یا موقع کارخاص مانند پختن نان و..بدن گرم میشود پس در آن وقت موقت مزاج گرم است.واگر سرد شود پس مزاج سرد است.

رطوبت وخشکی هم از قیافه وهیکل فرد شناخته میشود.پوست بدن مانند یک پلاستیک است.هرچه آب بیشتری بریزند پلاستیک حالت دایره ای وحجیم پیدا میکند.وهر چه آب را خالی کنیم زاویه ها تیزتر میشود.تصویر پلاستیک پرآب وکم آب را در ذهن تصور کنید.استخوان صورت افراد خشک مزاج از گوشت بیرون است وزاویه ها تیز است.ولی صورت افراد مرطوب خمیده ونیم دایره

است واستخوان ها متناسب با شدت غلبه در گوشت فرو رفته است.هرچه بدن لاغرت میشود یعنی خشک میشود.وهرچه چاق شود یعنی رطوبت اضافه میشود.

حال اگر فرد گرم ومرطوب است پس دموی است.واگر گرم وخشک است پس صفراوی است.و... ابتدا مفردات مزاج را بیابید وبعد جمع وتفریق کنید.گاهی مزاج فرد فقط سرد است یا فقط گرم است یا فقط مرطوب یا خشک یا متعادل است.وعنصر دیگر غلبه ندارد.

نکته مهم دیگردرتشخیص واصلاح مزاج: اسم مزاج ها مهم نیست.هدف اصلاح مزاج است.در روایات شیعه امام صادق (ع) فرمود ماگرمی را با سردی درمان میکنیم وسردی را با گرمی وخشکی را با تری در مان میکنیم وتری را باخشکی.چرا امام (ع) در روش درمان اسم اخلاط را نیاورد یعنی چرا روش درمان صفرا یادم یاسودا یابلغم رابیان نفرمود؟وفقط فرمود گرمی را باسردی و..حکمت های فراوان دارد.از جمله اینکه تشخیص سردی یاگرمی یاتری یاخشکی بسیار آسانتر و دقیق ترو سریع تراز تشخیص صفرا یا سودا یادم وبلغم است.وآموزش این روش نیز بسیار آسانتر است.همچنین محدودیت داروکمتراست.همه دارو های گرم (صفرازا ها ودم ساز ها)برای همه بیماری های سرد(بلغمی وسودایی)موثر است وبرعکس.

گاهی حتی بزرگان طب در تشخیص مزاج دچار حیرت میشوند.اما با روش تشخیص مفردات مزاج حتی مبتدی ها نیز سریع ودقیق مزاج را تشخیص میدهند.پس ابتدا مفردات را تشخیص بدهیدوبعد جمع بندی کنید تا دقیقا خلط غالب وخلط ناقص رابیابید. بنده این روش را به حکیم خیراندیش نیز توضیح دادم واستاد تایید کردند.

دوم: شناخت مزاج از روی منی(رضا منتظر)

الف- بیش از حد ساخته شدن مایع منی در بدن که در افراد پرخون اتفاق می افتد (دموی مزاج).

ب- رقیق و آبکی بودن منی که در این حالت سفید بی رنگ و بدون قوام است (بلغمی مزاج).

ج- گرمی و تیزی منی که در این حالت زردرنگ بوده و به سرعت بیرون میجهد و موقع خروج مجرا را میسوزاند (صفراوی مزاج).

د- خروج منی بدون نعوظ،ناشی از ضعف اعضای تناسلی است و بیشتر در افراد سودایی مزاج دیده میشود.

توضیح: برای تشخیص مزاج میتوان از همه استفراغات استفاده کرد.آب دهان،عرق، ادرار، مدفوع، خون، مو، عطسه، ناخن، اشک،آب بینی و..

سایر موارد را از منابع تفصیلی تحقیق کنید ولی ملاکها یکسان است.

سوم:تشخیص مزاج بادمای حمام یاخانه

دمای اتاق و خانه، باید مطلوب و تمیز باشد؛ نه گرم و نه سرد.افراد سردمزاج دوست دارند دمای خانه وآب حمام را گرم کنند و افراد گرم‌مزاج، دوست دارند خانه یاحمام یامحیط کار را سرد کنند. یکی از مواردی که می‌توان میزان غلبه مزاج را تشخیص داد، همین مورد است. البته غلبه اندک مزاج مشخص نمی‌شود بلکه باید غلبه مزاج شدید باشد تا مزاج مشخص شود.

چهارم:تشخیص مزاج از مشخصات قیافه

در افراد دموی استخوان‌های صورت‌شان در گوشت فرو رفته و دیده نمی‌شود. گونه‌های صورت، به سرخی می گراید و غالباً جوش دارند. در افراد صفرایی صورت کم‌گوشت است و موهای صورت غالباً کامل نیست وموهای صورت در برخی نقاط صورت نروئیده است و جوش دارند. درافراد سودایی صورت چروکیده ، کهنه ، کم‌انرژی و خسته به نظر می‌رسد و استخوان‌ها نمایان است و صورت‌شان کم‌گوشت است. افراد بلغمی غالباً صورت‌شان سفید و صاف است و گونهٔ دموی‌ها درشت‌تر و پر خونتر از همه است.

افراط متعادل نیز صفاتی مابین دو گروه گرم و سرد دارند، یعنی نه سردند و نه گرم، نه استخوانی‌اند و نه چاق، رنگ پوستشان گندمی است یعنی نه سرخ ، نه سیاه، نه زرد و نه سفید، و... توضیحات بیشتر در ادامه خواهد آمد.

پنجم: بروز آثار متناسب باشدت غلبه است

ممکن است صاحب یک مزاج، صفات اخلاقی، فکری و عملی مزاج دیگر را داشته باشد؛ یا اصلاً صفات مذکور را نداشته باشد؛ یا شدت این صفت خیلی پایین باشد. برخی صفات جسمی نیز گاهی

این طورند یا به طور کوتاه مدت نشانه‌ها دیده نمی‌شوند. علت این مسأله در متفاوت بودن میزان غلبه مزاج و تهذیب نفس و تربیت فرد است.

غلبه شدید مزاج معمولاً در سنین جوانی و مخصوصاً در میانسالی است. پس باید پیشگیری کرد تا غلبه نکند. هرچه غلبهٔ مزاج شدیدتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزاج‌ها بیشتر می‌شود. در خصوصیات اخلاقی و فکری، اکثر مردم مبتلا به عوارض مزاج‌ها هستند. ولی نسبت به آن، دقت و توجه کافی ندارند. ازاین‌رو به مشکلات اساسی مبتلا می‌شوند.

با اصلاح مزاج زمینه تعداد زیادی از بیماری‌های لاعلاج و صعب العلاج و مشکلات روحی، روانی و فکری از بین می‌رود. مثلاً در میگرن، MS و آلزایمر، افسردگی، دیوانگی، کم‌خونی، سکته‌های مغزی، روماتیسم، حتی قتل و خشونت‌ها، ظلم‌پذیری، ذلت نفس، ضعف اراده، حواس‌پرتی، ضعف حافظه، دلتنگی، فشارخون، قند، زیاد شدن کلسترول خون، چاقی و لاغری مفرط، کثیف شدن خون، تنبلی، پرخوابی، کم‌خوابی، اگزما، جوش صورت، کهیر، وسواس، اضطراب، نگرانی، دعواهای خانوادگی و حتی طلاق و در بسیاری از بیماری‌های دیگر، اصلاح مزاج اثر بزرگی در پیشگیری و حتی درمان بیماری‌ها دارد. تا مزاج فرد اصلاح نشود، این بیماری‌ها به طور کامل درمان نمی‌شود. ولی تنها مزاج کافی نیست و باید به همه قوانین عمومی سلامت که در ادامه خواهد آمد عمل شود تا سلامتی حاصل شود.

نکته دیگر این که نباید زندگی از حالت طبیعی خارج شود و رعایت دستورات نباید همراه با اذیت و افراط باشد. بلکه باید همراه با مدارا باشد. یا در میهمانی و ضرورت، کمبود غذا و... سخت نگیرید. ولی زیاده‌روی نکنید و طوری نباشد که عملاً برنامه‌ها تعطیل شود.

البته اگر غلبه مزاج خیلی شدید است، درجه رعایت برنامه‌ها هم باید زیاد باشد و اگر غلبه کم است رعایت هم کم باشد. گاهی کسانی می‌خواهند خیلی رعایت کنند، به اضطراب و نگرانی می‌افتند. این خودش موجب بیماری می‌شود که در ادامه خواهد آمد.

ششم:مزاج وسوء مزاج

انقلاب در مزاج ممنوع است.اصلاح مزاج به معنای متعادل کردن مزاج نیست.بلکه متناسب کردن

مزاج فعلی ومیزان ومکان اخلاط با مزاج پایه است.مثلااگر فردی باطبع دموی است.والان غلبه مزاج دارد.باید مقداری از خلط زاید را کم کنیم.تاغلبه خلط کمتر شود.وبه طبع یا مزاج پایه نزدیک شود ومزاج فرد به حدود متعادل برسد.اما به این معنا نیست که مزاج همه مردم را متعادل کنیم.مثلا به پاسخ استاد کردافشار توجه کنید.

با سلام و عرض خسته نباشدچگونه میتوان مزاج خود را گرم نمود؟همچنین به شدت از شوره سر و پوسته رنج میبرم...راهنمایی کنید لطفاممنون استاد

با سلام اگر مزاج پایه شما سرد باشد،نباید آن را تغییر داد چرا که باعث بیماری میشود اما اگر سوء مزاج باشد باید برطرف شود.

مزاج وسوء مزاج(کردافشاری)

سلام ببخشید یه سوال داشتم میخواستم بدونم کسایی که طبع گرم دارن باید خوراکیهای گرم بخورن یا نه باید سرد بخورند؟

باسلام اکر مزاج طبیعی آنها گرم باشد و سوء مزاج نداشته باشند.خوردن غداهای گرم برایش مناسب میباشد.اما اگر سوء مزاج گرم باشد واز مزاج طبیعی خودش فاصله گرفته باشد،خوردن گرمی ها را کم کند.

هفتم:آیا یک نفر می‌تواند بیش از یک مزاج غالب داشته باشد؟

بله، ممکن است فردی هم بدنش مرطوب باشد، هم سرد باشد، هم کثیفی خون و... (حالت سودا) را داشته باشد. این ترکیب‌ها به اشکال مختلف قابل تصور است.

حتی ممکن است اعضای مختلف بدن فرد، مزاج‌هایی متفاوت از مزاج غالب داشته باشد. مثلاً فردی بدنش گرم باشد ولی کلیه‌اش یا معده‌اش یا مغزش یا برخی اعضای دیگرش موقتاً یا دائماً سرد باشد و یا فردی صفرایی دموی باشد و در عین حال سودا هم داشته باشد سودا با همه مزاج ها همراه می شود.

بخش دهم: مزاج متعادل کدام است؟ مزاج متعادل عرفی چیست؟

شاید تعادل کامل و دقیق را در کسی نتوانیم پیدا کنیم، یا خیلی به ندرت باشد. ولی متعادل عرفی خیلی زیاد است. یعنی غلبهٔ مزاج، در آنها خیلی کم است. یعنی حدود ده درصد بلغمی یا صفرایی یا سودایی یا دموی هستند. غلبهٔ اندک و جزیی مزاج خیلی مهم نیست. در صورت غلبهٔ اندک مزاج‌ها، تشخیص مزاج گاهی سخت می‌شود. ولی نکتهٔ مهم این است که مزاج در حال غلبه کردن و حرکت است و اگر این قوانین اجرا نشود، بعد از چند سال در اثر شدت غلبهٔ مزاج، یقیناً (بدون هیچ شکی) بیماری‌ها به سراغ فرد می‌آید. پس تا مزاج متعادل عرفی است، از تشدید غلبهٔ آن باید جلوگیری کرد. یعنی سرد را با گرم و تر را با خشک مصرف نمود، تا متعادل باقی بماند. رعایت مصلحات غذاها یکی از بهترین، کامل‌ترین، پرفایده‌ترین، آسان‌ترین، همه جانبه‌ترین و ریشه‌ای-ترین، ضروری‌ترین، کم‌ضررترین، شیوه‌های اصلاح بدن و پیشگیری بزرگ و درمان ریشه‌ای و اصلاح مزاج است. به خصوص برای عموم مردم و متعادل‌های عرفی (که غلبهٔ مزاج حدود ده درصد است) و برای همه مزاج‌ها خیلی عالی است.

نشانه‌های مزاج متعادل، تعادل بین دیگر مزاج‌ها است. یعنی نه خیلی سرد هستند و نه خیلی گرم، نه خیلی خشک هستند و نه خیلی مرطوب، حالت و رنگ پوستشان نه مانند دموی‌ها سرخ است نه مانند سودایی‌ها تیره و رو به سیاه، نه مانند بلغمی سفید و نه مانند صفرایی‌ها زرد بلکه گندم‌گون هستند. (البته استثنا دارد).

خواب، اخلاق، روحیات، افکار و... چیزی مابین مزاج‌های گرم و سرد است. یعنی عرفاً به تعادل نزدیکترند و غالباً افراد سالم و با نشاطی هستند.

هشدار به مزاج متعادل

این افراد چون غالباً بدنی سالم و متعادل دارند، به دستورات طب سنتی و اسلامی بی‌اعتنا هستند؛ چون هرچه بخورند غالباً به بدنشان سازگار است، تفریح و نشاط خوبی دارند و راحتند و چون دردی ندارند دنبال درمان نیستند. ولی متأسفانه پیشگیری هم نمی‌کنند و این در آینده کار دستشان می‌دهد. غالباً متعادل‌ها بعد از میانسالی به بیماری‌های خیلی سختی مبتلا می‌شوند. چون از بس رعایت

نمی‌کنند، سمومات و ریشه‌های بیماری در وجودشان خیلی عمق پیدا می‌کند و زمانی بیماری‌ها شروع می‌شود که میانسال شده‌اند و بدن هم ضعیف شده است و حوصله یاد گرفتن کامل قوانین سلامتی را هم ندارند. جدی بگیرند لازم است افراد سالم و مریض، کوچک و بزرگ به قوانین کتاب حاضر عمل کنند تا از بیماری‌ها پیشگیری شود

بخش یازدهم: شناخت و اصلاح مزاج بلغم

اول:خصوصیات مزاج بلغم

بلغم = سفید = سرد و مرطوب = زمستان و برف = الاغ =بزر گترین عامل بیماری های جسمی = غلبه رطوبت و سردی باهم

یکی از خلط‌های چهارگانه (اخلاط اربعه) در طب اخلاطی بوده است. طبیبان معتقد بودند این خلط طبعی سرد و مرطوب دارد و مصرف زیاد خوراکی‌های سردی بخش باعث تضعیف این خلط در بدن می‌شود.هنگامی که در فردی خلط بلغم غالب شود زبان به رنگ سفیدی می گراید و فرد احساس سرما می کند

بدن‌شان غالباً سرد (در هوای سرد زود سردشان می‌شود) و مرطوب است؛ رنگ پوست میل به سفیدی و روشنی دارند؛ خواب و خوراک‌شان زیاد است؛ اگر سردیجات زیاد بخورند فشارشان پایین می‌آید ، سست و بی حال و کسل می‌شوند؛ غالباً دوست دارند به جایی تکیه بدهند چون زود خسته می‌شوند؛ در معرض بیماری‌های مغز و اعصابند؛ زیاد حال به حال می‌شوند و یکنواخت نیستند؛ فراموش کار و حواس پرتند؛ خلط سینه و بینی‌شان مخصوصاً در هوای سرد زیاد می‌شود؛ غالباً چربی شکم دارند و غالبا درشت تر از صفرایی‌ها و سودایی‌ها هستند، امّا دموی‌ها از بلغمی‌ها هم درشت-ترند.

بلغمی‌ها مانند زمستان هستند حال به حال؛ متغیر و غیر یکنواخت؛ بی‌ثبات؛ اثرپذیر؛ منفعل؛ با انرژی پایین و فعالیت بدنی کم؛ قدرت مدیریت پایین؛ تکرار اشتباهات؛ ضعف اراده و... از خصوصیات بلغمی‌ها است. بیماری‌های جسمی آنان زیاد و حتی لاعلاج و البته قابل درمان و پیشگیری است.

دوم: بیماری‌های روحی بلغمی‌ها (سرد و ترها)

بی‌خیالتر می‌شوند؛

کارها را ساده و سهل می‌گیرند؛

تنبل تر می‌شوند؛

ثبات قدم و پایداری را از دست می‌دهند؛

تکرار اشتباه ،خطا و گناه در این افراد زیادتر می‌شود؛

اراده‌شان ضعیف تر می‌شود؛

کارهای خود را ناقص رها می‌کنند و به پایان نمی‌رسانند؛

کارهای تکراری اذیتشان می‌کند و اعصابشان خرد می‌شود؛

اثرپذیر و منفعل می‌شوند؛

خضوع و خشوع و حق پذیری بالایی دارند.

تحمل فشار و سختی زیاد را ندارند؛

حوصله کارهای ریز و دقیق را ندارند و به کلیات و ضروریات بسنده می‌کنند؛

کم‌انرژی و تن‌پرور می‌شوند؛

جدی بودن رفته رفته کمتر و شوخی و تفریح جای آن‌را می‌گیرد؛

زود تسلیم می‌شوند؛

خود را زیر مسؤولیت‌ها و کارهای سخت نمی‌برند؛

قانون، قید و بند و نظم شدید را دوست ندارند و اذیت می‌شوند؛

در جریان سازی ، اصلاح جامعه ، انقلاب و جمع کردن مردم به خود و رهبری کردن مشکل دارند؛

مدیران خوبی نیستند؛

تخیل‌شان قوی می‌شود و فکرشان پراکنده شده و یکجا نمی‌ماند و جولان دارد؛

زود اصلاح می‌شوند و زود خراب می‌شوند؛

قدرت مبارزه با نفس‌شان کاهش می‌یابد. مانند آب می‌شوند.

هرچه غلبه مزاج شدت یابد بروز ابتلا به این عوارض نیز شدت می‌یابد و بر عکس.

نکته خیلی مهم: همه این امراض قابل اصلاح و رفع هستند و اصلاً هدف ما از بیان این موارد، اصلاح کردن آن‌ها است. البته کار سخت است ولی شدنی است. باید نقاط ضعف خودمان را بشناسیم تا بتوانیم آنها را اصلاح کنیم.اما نباید مطالعه امراض اخلاقی و روحی مزاج ها مجوزی باشد برای اینکه نسبت به اصلاح آن صفت در خود کوتاهی کند، به طور مثال فردی که بلغمی است نباید به خاطر بلغمی بودن بی خیالی بودن را اصلاح نکند.

سوم: بیماری‌های جسمی بلغمی‌ها

در روایات داریم که سردی ریشهٔ هر بیماری است و سردی مزاج از سردی مرگ است و گرمی از سردی بهتر است. ازاین‌رو سودایی‌ها و بلغمی‌ها خیلی باید جدی بگیرند. حدود ۹۰ درصد بیماریها در مزاج سودا یا بلغم است.

غلبهٔ این مزاج هم مانند سودایی‌ها اگر شدید شود، بسیار خطرناک و مرگ آفرین است؛

بدن‌شان سرد و مرطوب می‌شود؛

اعصاب‌شان ضعیف می‌شود؛

باعث سستی بدن و کسالت می شود

ام اس

اسفیدی بدن

پوست شل و آبکی

زود سفید شدن موها

سردی دست و پا

دیر هضم شدن غذا (توقف زیاد غذا در معده و آروغ زدن ترش)

خواب آلودگی و زیاد خوابیدن

جاری شدن آب از دهان در خواب

رقیق بودن آب بینی (ترشح زیاد بینی)

فراموشی و کند ذهنی

کم حواسی

زیادی دفع ادرار

دفع ادرار با فشار زیاد

ریزش مو زودتر از موعد مقرر

درد معده

قلنج (درد کمر و گرده و شانه‌ها)

گرفتگی ماهیچه‌های پشت و گردن

زانو درد و پا درد

بیماری پارکینسون

بیماری پیسی

نقرس

تنگی نفس

تپش قلب (به خصوص در هنگام برخاستن از خواب)

سرفه زیاد

ضعف مثانه

لک‌های قهوه‌ای در چشم

افزایش خواب؛

از خواب سخت بیدار می‌شوند؛

کم شدن انرژی و فعالیت بدنی و کندی در کارها؛

قدرت هضم‌شان پایین می‌آید؛

فراموشکار می‌شدند؛

افزایش چربی خون و چای و بدتیپی؛

افزایش غذا خوردن واشتها

بسیار بیشتر از گرم مزاج‌ها بیمار می‌شوند.حدود ۹۰درصد بیماری ها در مزاج بلغم و سودا ایجاد می شود ازجمله برص، دیوانگی،پوکی استخوان،زود ریختن دندانها،سفیدی مو و...

چهارم:آثار مثبت غلبه اندک بلغم

خصوصیات آب را دارند؛ کینه، لجبازی، غرور، تکبر، سلطه‌جویی، ریاست‌طلبی، انتقام‌جویی، مچ-گیری، پرخاشگری جدی، مردم آزاری و میل به این رذایل در این افراد، پایین است؛ مانند آب زود آلوده می‌شوند و زود صاف می‌شوند؛ خاکی و ساده هستند؛ صداقت بلغمی‌ها زیاد است؛ (مانندآب) تواضع و خشوع و حق پذیری دارند؛ اگر بخواهند کنترل خشم ، عفو کردن و مدارا کردن بر این افراد آسان‌تر است؛ ولی نظم ، کنترل و مبارزه با نفس در این افراد سخت است زیرا قوه مبارزه‌شان پایین است. ولی سهل انگار و ساده‌اند؛ اشتباهات را تکرار می کنند؛ زود تصمیم‌شان عوض می‌شود؛ در کارهای عملی و اجرایی ضعیفند؛ راحت تأثیر منفی و مثبت می‌پذیرند؛ زود فریب می‌خورند و.... ولی باز هم تکرار می کنم حسن‌ها مربوط به غلبهٔ اندک مزاج است و اگر غلبهٔ مزاج شدید شود، غالباً، حسن در کار نیست و این‌ها تبدیل به مرض می‌شوند.

پنجم:پیشگیری و درمان بلغمی‌ها

۱–غلبه خیلی کم مزاج‌ها خطر چندانی ندارد، ولی نشانه شروع غلبه است. حتماً باید از تشدید غلبه پیشگیری کرد. یعنی به مقدار پایین به دستوراتی که خواهد آمد عمل کنید. متناسب با شدت غلبه مزاج؛ کاملاً تدریجی و نه انقلابی؛ از شدت غلبهٔ مزاج کم کنید تا به مزاج متعادل نزدیک شود.حمام اسلامی(همراه با ماساژ، کیسه کشی و نوره و عطر طبیعی)،کم خوری ،کم نوشی و کم حرفی بهترین درمان بلغم است.

در ذیل به راه‌های پیشگیری و درمان بلغمی‌ها اشاره می‌شود:

چون بلغم ماده سفید رنگ ژله‌ای مانند سفیده تخم مرغ است و از سردی و رطوبت تشکیل شده باید بر استفاده از غذاهای گرم و خشک اضافه کنید و از غذاهای سرد و مرطوب بکاهید. مثلاً گوشت گوسفند نر و گوشت شتر، سیب شیرین (هر روز تا ۳ عدد)، موسیر، کندر، عسل، مغزها مانند: پسته،

بادام، فندق، گردو، چند عدد خرما، یا پیاز همراه برنج، زنیان همراه ماست، و سایر مصلح‌های غذایی که گفته شده مصرف شود.

غذاهایی مانند: ماهی، مرغ، لبنیات (غیر از کره)، ترشیجات، مرکبات وترش مزه ها کمتر خورده شود و همان مقدار کم نیز، همراه با گرمیجات مصرف گردد. از مصرف غذاهای غیر طیب، کارخانه‌ای، شیمیایی و مصنوعی مانند: سوسیس و کالباس، هر غذایی که مواد افزودنی شیمیایی دارد و گوشت گاو اجتناب باید شود.

البته باز هم تکرار می کنم که باید شدت تغییرات غذاها متناسب با شدت غلبه مزاج باشد و کاملاً تدریجی و نه انقلابی و هیچ غذایی نباید به طور کلی و به مدت طولانی از برنامه ما حذف شود بلکه همراه غذای مضر یک مصلح مصرف شود و الاّ بیماری‌های دیگری پیش خواهد آمد، اما ترک کامل ،به صورت کوتاه مدت اشکالی ندارد.

سالی یک بار حجامت مفید است. البته اگر غلبه بلغم خیلی بالا باشد و فرد کم‌خونی دارد، از غذاهای خون‌ساز استفاده نماید. بعداز مدتی در فصل بهار حجامت کند و اگر نتوانست، در فصل پاییز حجامت نماید. البته در سایر اوقات هم می‌تواند ولی بهار و پاییز بهتر است.اما بادکش و ماساژ ۲بار درهفته خیلی مفید است.

در صورت کم‌خونی، به دستورات مربوط به کم خونی که در ادامه خواهد آمده عمل کنید.

فعالیت بدنی نیمه سنگین و مستمر خیلی مفید است. البته فشار نیاورید.

برنامه تلقین، تقویت حافظه، تقویت حضور ذهن، تقویت اراده، اصلاح خون را که در ادامه خواهد آمد، عمل کنید.

کارهای فکری و کارهای مربوط به اعصاب، تمرکز ، حضور ذهن ، کارهای بدنی و نظم خیلی شدید و سایر کارهای فکری را حتماً با استراحت ، کمی با مدارا و تفریح عمل کنید. یعنی به هیچ وجه به خودتان فشار فکری و عصبی زیاد نیاورید. البته با تنبلی نیز مبارزه کنید. زیرا ماده بلغم موجب تنبلی می‌شود. پس نه افراط و نه تفریط در پیش بگیرید. البته مواظب اعصابتان باشید.

خواب ظهر (قبل از نهار) نیز خیلی برای بلغمی‌ها مفید و گره‌گشا است. بلغمی‌ها باید کمی بیش از

سایر مزاج‌ها بخوابند. البته بهتر است (در صورت امکان) صبح زود بیدار شوند و قبل از اذان ظهر کمی بخوابند و شب نیز زود بخوابند. این دستور، برای همه مفید است. ولی برای سودایی و بلغمی‌ها یک نکتهٔ کلیدی است. دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن (خواب صبح) و خواب نزدیک به غروب برای همه مضر است. ولی برای سودایی‌ها و بلغمی‌ها خیلی مضر است.

گرسنگی زیاد برای بلغمی‌ها مضر است. به خاطر این‌که موجب ضعف اعصاب می‌شود. صبحانه خوب و کامل ضروری است و در صبحانه‌ها سعی کنید پنیر خالی، چای شیرین، خامه، تخم‌مرغ، ترشیجات، شیر و سایر سردیجات را نخورید و حتماً با مصلح یعنی گردو و عسل و... تناول نمایید.

۲- دستور عملی خاص و مهم برای بلغمی‌ها و سودایی‌ها

:اگر هر روز یک استکان سکنجبین و عطرهای گرم و روغن های گرم و طبیعی و افکار و اعمال و شنیدنی ها و گفتنی های گرم مصرف کنید دو عدد سیب شیرین، یک پیاز کوچک (اگر شهوت مشکل ایجاد نکند) یک قاشق عسل با کمی (گردو، بادام، پسته و فندق)،و سیاه دانه، گوشت گوسفند و گوشت شتر به جای گوشت گاو بخورند و از ترشیجات ، لبنیات و سایر سردیجات و مرطوب‌ها کمی بکاهند و حتماً همراه با گرمیجات بخورند، و هفته ای ۲ بار روغن مالی همراه با ماساژ (کل بدن) بکنید، تعادل عرفی بدن حفظ می‌شود. استفاده از ادویه‌ها و مزه‌های تلخ و شور و شیرین نیز برای بلغمی‌ها خیلی مفید است ولی سودایی‌ها و صفرایی‌ها باید ادویه‌جات کمتری بخورند.

دستور مهم دیگر این‌که، اگر در قسمتی از سرتان درد خفیفی شروع شده سعی کنید با تغییر محیط ، کاهش دادن صدای محیط ، رفتن به دستشویی ، وضو و استنشاق بعد از دستشویی ، دراز کشیدن و آرام کردن خودتان ، قطع کردن بحث و گفت‌وگو ، یک کار تفریحی و خندیدن یا خوردن یک میوه و غذای خوشمزه و... از شدت یافتن سردرد جلوگیری کنید. اما اگر ادامه دهید و موجبات شدت یافتن سردرد را فراهم کنید، کار به سردرد دائم و میگرن خواهد کشید و مشکل بزرگی برای شما ایجاد می‌شود. که درمان آن سخت است. پس این امر را جدی بگیرید. البته این توصیه شامل صفرایی‌ها و دموی‌ها و متعادل‌ها هم می‌شود ولی در این افراد، میزان ابتلا کمتر است و لازم نیست خیلی حساس باشند. بلغمی‌ها غالباً همه چیز را سهل و آسان می گیرند و به اصطلاح سهل‌انگارند و به مرض روحی؛

مانند: جبن، ترس، ضعف اراده و حواس‌پرتی؛ مبتلا می‌شوند. (به فهرست بیماری‌های روحی مزاج‌ها مراجعه شود) هر یک از این‌ها کاملاً جدی و واقعی است. برای هر یک از این موارد؛ از کتب روایی و اخلاقی، مضرات و آثار این بیماری‌های روحی؛ باید مطالعه شود. تا در صحنه عمل، از بروز مشکلات جلوگیری شود. موارد زیادی را بنده از نزدیک دیدم که در تصمیم گیری‌ها و انتخاب‌ها؛ این بیماری‌های اخلاقی (در همه مزاج‌ها)؛ زندگی فرد را سیاه و نابود کرده است. مثلاً یکی از اصلی‌ترین عوامل طلاق، شکست در شغل ، زندگی و حتی شکست حکومت‌ها از حکومت دیگر، از دست دادن سرمایه مالی ناشی از بیماری های روحی ناشی از غلبه مزاج است. یا سیاستمداران بزرگی که به دلیل صفرایی بودن و تکبر، مانند: شیطان، حق را نمی‌پذیرند. موارد خیلی زیاد است و اصلاً همه زندگی متأثر از این آثار است.

بلغمی‌ها به خاطر عوارض بلغم (ضعف اراده و...) ممکن است کارها را ناقص رها کنند و از شاخه‌ای به شاخه دیگر بروند و نیز تخیل بالایی دارند و جولان زیادی دارند که حتماً باید به علمای اخلاق مراجعه کنند و گاهی از این ناحیه آسیب جدی روحی یا مالی می‌بینند . لازم است به اصلاح بلغم در اعمال ، افکار و تصمیم ها بپردازند این مطالب بسیار مهم و مؤثرند.

۳- درمان بلغم و رطوبت وسردی در روایات :طبق روایات خواندن قرآن، خوردن عسل، ریشهٔ ترب، روغن زیتون، مویز، جویدن کندر، حمام کردن، ناشتا قاووت خشک خوردن، شانه زدن سر و... برای رفع بلغم مفید است. (احادیث پزشکی)[۴۳۹]

۴-داروی ترکیبی:امام رضا(علیه السلام) در این باره فرموده‌اند: «برای درمان بلغم، یک مثقال هلیلهٔ زرد و یک مثقال خردل و یک مثقال ترخون رومی را به خوبی آرد کرده و ناشتا بخورد که بلغم را برطرف و دهان را خوشبو می‌کند».[۴۴۰]

مصرف مخلوط عسل با کندر یا عسل با سیاهدانه، ناشتا خیلی نافع است.

۴۳۹ . احادیث پزشکی

۴۴۰ . بحار الانوار ، جلد ۶۲ ، ص ۲۰۴.

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «مصطکی، کندر، آویشن، زنیان، سیاه‌دانه؛ همه را کوبیده و با عسل مخلوط کن و هر صبح و شام به اندازهٔ تقریباً دو الی سه گرم بخورد. (خیلی عالی و مفید است)».

۵- پاکسازی بدن از بلغم(روازاده):علائم غلبه و افزایش بلغم در بدن عبارتند از: افزایش آب دهان موقع خواب، بی حالی و تنبلی، کاهش انرژی و توان انجام کارها، کم شدن حافظه، ایجاد خلط در گلو. خوردن شربت عسل با زنجبیل و عرق رازیانه.

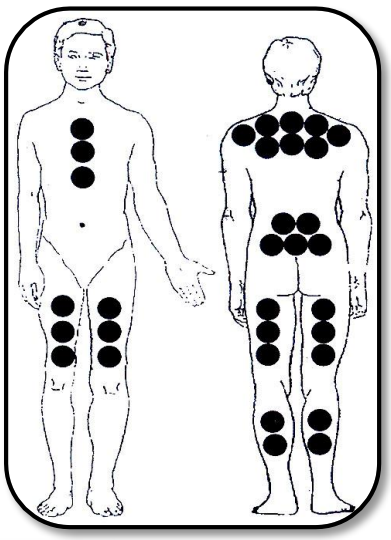
خوردن روزی یک قاشق مربا خوری اسپند شبها به مدت یک ماه(جویده نشود) مانند قرص قورت بدهید.

مصرف روزی یک استکان عرق زیره (زنان رازیانه بخورند)مخلوط با یک قاشق مربا خوری **سنجد.** هر روز مقداری کُندر جویده شود.

دمکرده یک قاشق غذاخوری اسطوخدوس در یک لیوان آب جوش به مدت ۴۰ روز.

خوردن روزی یک لیوان شیر بادام (۱۵ عدد بادام پوست گرفته خام+ دو قاشق شیره انگور با سه قاشق گلاب+ پودر نارگیل، با دو لیوان آب سرد در ریخته و بعد از ۵) دقیقه میل شود.

مصرف میوه های گرم و شیرین مثل انگور، انجیر، خرما، فندق، گردو، پسته، کنجد، شیره انگور، خوردن عسل و زیتون و مویز.



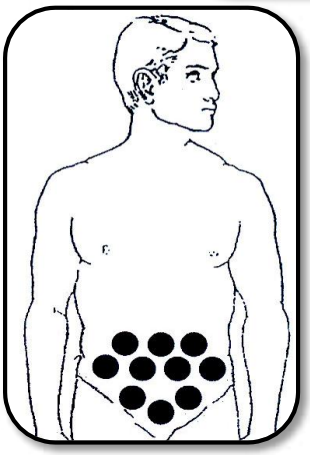
پرهیز از غذاهای سرد و غذاهای تر و خوردن غذاهای خشک وغذاهای گرم.

پرهیز از مصرف ترشی جات و مواد غذایی کارخانه ای مانند سوسیس و کالباس و ...

مصرف ادویه جات گرم مثل دارچین، زنجبیل و زعفران به صورت جوشانده و در غذاها.

مصرف شربت عسل و گل قند

۶- بادکش رفع بلغم



- درمان اسپاسم عضلانی
- دفع بلغم شدید
- رفع انسداد موضعی عروق
- درمان تکمیل شکستگی استخوان
- خون رسانی موضعی برای ایجاد چاقی موضعی و رفع آرتروفی موضعی.
- تخلیه آکنه های عفونی و دمل.
- استخراج جسم خارجی از نقطه خاص بدن.
- تسریع روند ترمیم زخمها و سوختگی.

* برای تاثیر بهتر قبل و بعد از بادکش نقاط بادکش را با روغن بادام تلخ.

۷- درمان بلغم اضافی(ضیایی): هر یک از اَنزوت (صمغ سفید قرمز، زرد رنگ) و مغز گردو را آسیاب کرده و به نسبت مساوی مخلوط کنید، و هر روز یک قاشق مربا خوری میل کنید

۸- درمان تب های بلغمی (موکوسی)ضیایی[۴۴۱]**:**۱- دمکرده خرما و شنبلیله
۲- کورتیزول گیاهی= خرما (سرشار از منیزیم که ضد سرطان است.)
۹- **انجیر:**پیامبرخدا (ص):انجیر ،تازه وخشک، بخورید؛ چرا که برقدرت همبستری می افزاید، بواسیر را ریشه کن می کند و برای درمان نقرس وسردی مزاج، سودمند است .[۴۴۲]
۱۰- ناشتا خوردن سوسنبر (آویشن):یکی از واسطی ها از رطوبت مزاج خود به امام کاظم (ع) شکایت کرد وایشان وی را به ناشتا خوردن سوسنبر(آویشن) نکوبیده فرمان داد.[۴۴۳]
۱۱- خربزه بجای هندوانه:پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم):برشما بادخوردن خربزه؛ چراکه درآن، ده ویژگی است. : غذاست،آب است، شستشودهنده است، خوشبوکننده است،مثانه را میشوید، شکم را میشوید، آب کمررا فراوان میسازد، برنیروی همبستری می افزاید، سردی مزاج را از میان می برد، وپوست را تمیز می کند.[۴۴۴]
(البته خربزه مرطوب است نباید زیاده روی کرد.)
۱۲- مسواک زدن:امام باقر (علیه السلام):مسواک زدن،بلغم را می برد وعقل را افزون می کند.[۴۴۵]
۱۳- عسل:امام علی (علیه السلام):بیمار، به چیزی همانند خوردن عسل،درمان نجسته است**۴۴۶**
کاظم (علیه السلام) فرمود: درعسل، درمان هردردی است . هرکس ناشتا یک انگشت از آنرا بلیسد، این عسل، بلغم (وی) را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، تلخه سیاه (زرداب) رامانع می شود، ذهن را صفا می بخشد و اگرکه همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد.[۴۴۷]

۴۴۱ نسخه های مورد تایید استاد...
۴۴۲ الکافی ج۶ ص۳۵۸
۴۴۳ کافی ج ۶ ص ۳۶۷
۴۴۴ طب النبی ص۸
۴۴۵ ثواب الاعمال ص۳۴
۴۴۶ دعائم الاسلامج۲ص۱۴۸ ح۵۲۶ الکافی ج۶ ص۳۳۲ح۵
۴۴۷ الفقه المنسوب للامام رضا ص ۳۴۶

۱۴- روزه: پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم):پنج چیز، فراموشی را از میان می برد و بر حافظه می افزاید و بلغم را نیز می برد: مسواک زدن، روزه گرفتن، قرائت قرآن، (وخوردن) عسل وکندر.[۴۴۸]

۱۵- مویز: پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): بر شما باد مویز، چرا که تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می دهد، رنجیدگی وخستگی را از میان بر می دارد، خوی را خوش می سازد، دل را پاک و پیراسته می دارد و اندوه را می برد.[۴۴۹]

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): مویز، چه نیکو خوراکی است ، پی را استحکام می بخشد، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بلغم را می برد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.[۴۵۰]

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله و سلم): هرکس ناشتا برخوردن مویز مداومت کند، فهم وحافظه وذهن، روزی او می شود واز بلغم وی،کاسته می شود.[۴۵۱]

۱۶- پیاز: امام صادق (علیه السلام)، از پیاز یاد کرد و فرمود: بوی دهان را خوش می سازد، بلغم را می برد و برتوان آمیزش می افزاید.[۴۵۲]

کندر: امام علی(علیه السلام):جویدن کندر، دندان ها را استحکام می دهد،بلغم را میراند و بوی (بد) دهان را می برد.[۴۵۳]

۱۷- آویشن و نمک بجای نمک: امام صادق (علیه السلام) فرمود: چهار چیز است که دیده را جلا می دهد و سود دارد وزیانی نمی آورد.

۴۴۸ الفردوس ج۲ ص۱۹۷
۴۴۹ الخصال ص۳۴۴
۴۵۰ الاختصاص ص۱۲۴
۴۵۱ بحار النوار ج ۶۲ ص ۲۷۱
۴۵۲ الکافی ج ۶ ص۳۷۴
۴۵۳ الخصال ص ۶۱۲

درباره آنها از او پرسیدند. فرمود: (آویشن ونمک که چون در برهم قرارگیرند... بادها را از دل برون می رانند، انسداد را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب را (در بدن) به جریان درآورند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان ببرند وآلت را سفتی می بخشند.

۱۸- سرمه:امام صادق (علیه السلام) فرمود:بر شما باد سرمه، که دهان را خوشبو می کند؛ و برشما باد مسواک،که دیده را جلا می دهد.

(راوی) پرسید: چگونه؟

فرمود: زیرا چون مسواک زند، بلغم فرو نشیند و در پی آن، دیده جلا یابد؛ وچون سرمه کشد، بلغم برود و دهان، خوشبو شود.[۴۵۴]

۱۹- شانه کردن:امام صادق (علیه السلام): شانه کردن موی سر، بلغم را از میان می برد، شانه زدن ابروها، ایمنی از جذام است و شانه زدن موی گونه ها، دندانها را استحکام می دهد.[۴۵۵]

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): فراوان شانه زدن موها، وبا را از میان می برد، روزی می آورد و بر قدرت انسان برای نزدیکی می افزاید.

۲۰- نسخه امام ر ضا(ع):علی بن موسی الرضا (علیه السلام)، این داروها را برای بلغم به من املا کرد و فرمود: به وزن یک مثقال هلیله زرد، دو مثقال خردل و یک مثقال آکک را بر می داری و همه را نرم می سایی و ناشتا با آن مسواک می زنی . به خواست خداوند، بلغم را می زداید، بوی دهان را خوش می سازد و دندانها را استحکام می بخشد.

۴۵۴ مکارم الاخلاق ج۱ ص۱۰۹

۴۵۵ مکارم الاخلاق ج۱ ص۱۶۷

۲۱- خرما:امام صادق (علیه السلام) : بهترین خرمای شما، خرمای برنی است؛ دردها را می برد وخود، بیماری نمی زاید، خستگی را می زداید و زیانی در برندارد، بلغم را از میان می برد، و با هر خرمایی خوبی ای همراه است .[۴۵۶]

در روایتی دیگر است که فرمود: خرما گوارا و سبک می کند، و خستگی را می برد و سیر می کند.[۴۵۷]

۲۲- سیب:امام کاظم (علیه السلام): سیب، برای درمان چند چیز سودمند است : مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان پیش می آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریعتر از این نیست .[۴۵۸]

۲۳- حمام اسلامی(بسیار موثر):امام صادق (علیه السلام):چهار چیز، طبع را اعتدال می بخشد: انار سورانی ، خرمای نارس پخته شده ، بنفشه ، و کاسنی .[۴۵۹]

امام رضا(ع) فرمود: فایده حمام آن است که به اعتدال می انجامد،پی ورگها را نرم میکند.اندامهای بزرگ را تقویت میکند ومواد زاید وعفونت ها را نیز ذوب میکند[۴۶۰]

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله و سلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه وبلغم .

درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، وداروی تلخه نیز راه رفتن.[۴۶۱] (درحمام اسلامی، باید کسیه کشیدن بدن(به جزصورت)، ماساژ و دلاکی همراه با روغن مالی ، عطرزنی، نوره واجبی طبیعی آرسنیک دار و...باشد این حمام برای همه بیماریها مفید وموثر است.)

---

۴۵۶ حدیث پزشکی ص۲۲۵

۴۵۷ الکافی ج۶ ص۳۴۵

۴۵۸ الکافی ج۶ ص ۳۵۵

۴۵۹ الخصال ص۲۴۹

۴۶۰ طب الامام رضا(ع) ص۲۹

۴۶۱ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص۱۲۶

نکته ای بسیار مهم: در اصلاح مزاج:استاد بنی هاشمی گفتند مثلا در اصلاح بلغم حتی اگر عسل وسایر گرمیجات را زیاد بخورید باز جایگزین حمام اسلامی نمیشود.پس در درمانها و اصلاح مزاج باید از اعمال نیز استفاده کنیم و فقط اصلاح تغذیه کافی نیست.

۲۴- قاووت(سویق):امام صادق (علیه السلام): به تب دار، سه بار سویق شسته شده، داده می شود. این، تب را می برد، تلخ و بلغم را می خشکاند و ساق پاها راتقویت می کند.

امام صادق (علیه السلام): سویق، تلخه را از تن، و بلغم را از معده، کاملا جدا می کند و هفتاد گونه بلا را دور می سازد.[۴۶۲]

امام صادق (علیه السلام):(خوردن) سه کف دست، سویق خشک در حالت ناشتا، بلغم و تلخه را خشک می کند، تاجایی که تقریبا چیزی را از آن بر جای نمی گذارد.[۴۶۳]

۲۵- ترب:امام صادق (علیه السلام):ترب بخور؛ چرا که در آن، سه ویژگی است : برگ ترب بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را جامه می شود و بیخش بلغم را از میان می برد.[۴۶۴]

۲۶- قرائت قرآن:پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله و سلم): خطاب به امام علی (علیه السلام): ای علی! سه چیز برحافظه می افزاید و بلغم را می برد: کندر، مسواک و قرائت قرآن.[۴۶۵]

۲۷- شکر طبرزد:امام رضا (علیه السلام): شکر طبرزد بلغم را به کلی از میان می برد.[۴۶۶]

۲۸- ترک آب وسط غذا:امام رضا (علیه السلام): هرکس می خواهد معده اش او را آزار ندهد، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان می برد. هر کس چنین کند، بدنش به رطوبت می گراید، معده اش ضعیف می شود و رگهایش نیروی غذا را به خود

۴۶۲ الکافی ج۶ص۳۰۶ ح۱۱

۴۶۳ الکافی ج۶ص۳۰۶ح۸

۴۶۴ الکافی ج۶ص۳۷۱ ح ۱ بحارالانوار ج۶۶ ص ۲۳۰ ح۱

۴۶۵ من لایحضره الفقیه ج۴ ص۳۶۵ ح۵۷۶۲ الخصال ص۱۲۶ ح۱۲۲

۴۶۶ الکافی ج۶ ص۳۳۳ح۴ بحارالانوار ج۶۶ ص ۱۱۸ ح۵

نمی گیرند؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود،آن غذا در معده نارس و بدگوارش و بزرگ می گردد.[۴۶۷]

۲۹- ترک آب ناشتا:پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): هرکس ناشتا آب بیاشامد، نیرویش کاستی می یابد.[۴۶۸]

۳۰- نمک :پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): درسفارشهای ایشان به امام علی (علیه السلام): ای علی ! غذا را با نمک، آغاز کن و با نمک، پایان ده؛ چه، هرکس غذای خویش را بانمک آغازکند و بانمک پایان دهد، ازهفتاد و دو نوع از انواع بلا که جذام، دیوانگی وپیسی از آن جمله است، به دور باشد.[۴۶۹]

۳۱- اسپند:پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): هرکس به مدت چهل روز، هرصبح، یک مثقال هزار اسپندحل شده در آب بخورد، نور حکمت در دلش روشن می شود و از هفتاد و دو بیماری که کمترین آنها جذام است، ایمنی می یابد.[۴۷۰]

۳۲- درمان بلغم(خیراندیش):پف کردن زیر چشم از علائم غلبه بلغم می باشد که درمان آن به قرار زیر می باشد.

کاهش سردی ها و مرطوب ها و افزایش گرمی و خشکی.

مالیدن روغن سیاهدانه به ملاج سر به مدت ۴۰ شب.

خوردن یک قاشق غذاخوری عسل موقع خواب.

مصرف ارده با شیره انگور ۵ وعده در هفته.

۴۶۷ طب الامام رضا ص۳۵

۴۶۸ المعجم الاوسطج۵ص۵۲ح۴۶۴۶

۴۶۹ الکافی ج۶ص۳۲۶ح۲

۴۷۰ بحار الانوارج۶۲ ص۲۳۵

بخش دوازدهم: شناخت و اصلاح مزاج سودا

غلبه سودا = سیاه = سردی و خشکی = پاییز = مورچه = مقام دوم بیماری زایی جسمی = غلبه سردی وخشکی

اول:علایم

بدن غالباً سرد است و خشک. غالباً لاغر و استخوانی‌اند. رنگ پوست شان میل به سیاهی و کهنه بودن و سفت شدن دارد. استخوان‌های صورت آشکار است. نگرانی، وسواس غذایی، وسواس فکری، اضطراب، لذت نبردن و دوست نداشتن شغل و خانه و فرزند، افسردگی، زودرنج هستند ولی تحمل می کنند، پایین بودن احساسات، بالا بودن صبر و حلم از دیگر نشانه‌های سودایی‌هاست و سودایی‌ها مانند پاییز هستند.

سودایی‌ها مانند پاییزند. دلگیر و دل آزار و ساکت و یکنواخت با احساسات کم، سخت تغییر می کنند و.... بیماری‌های این افراد خطرناک و غالباً روحی است و حتماً باید پیشگیری و درمان شوند و الا فرد ممکن است دیوانه یا افسرده شود البته قابل درمان است.

دوم: بیماری‌های روحی سودایی‌ها(سرد و خشک‌ها)

سودا در همه زمینه ها،انسان را کوچک و جمع می کند و از کل نگری کاسته و بر جزءنگری می افزاید.

بیماری‌های روحی این مزاج خیلی ملموس، آشکار، جدی و خطرناک است؛

لذت کم از زندگی، همسر، فرزند، شغل و...؛

اضطراب و نگرانی؛

وسواس فکری، خوراکی و عملی مثلاً در عبادت؛

افسردگی (در مراحل بالای مزاج)؛

دیوانگی (در مراحل خیلی بالاتر)؛

ترس زیادتر می‌شود؛

ضعف اراده؛

دیر ارتباط برقرار کردن و دیر دوست شدن با دیگران؛
دلتنگی و دلمردگی؛
احتیاط زیادتر می‌شود؛
در ظاهر حرف شنوی دارند ولی در باطن حرف نشنو و لجباز هستند؛
خودخوری و درون گرایی؛
احساس نیاز به محبت؛
جلب رضایت سودایی‌ها سخت است؛
خیلی سخت پسند هستند؛
احساسات در این افراد کم می‌شود؛
خیلی کم ابراز محبت می‌کنند؛
خیلی کم مشورت می‌کنند؛
پراکندگی فکری پیدا می‌کنند؛
زود می‌پذیرند و به اشتباه خود پی می‌برند ولی دیر اعتراف می‌کنند و دیر در عمل تغییرات می‌دهند؛
افراد سودایی مانند خاک هستند؛
بسیاری از سرطانی‌ها از سودایی‌ها هستند.
خیلی دیر اعتماد می کنند.
زیاد سوءظن می کنند.

سوم: بیماری‌های جسمی سودایی‌ها

اکثر بیماری‌های این مزاج روحی و گاهی خیلی خطرناک است؛
بدن سرد ، خشک و کم رطوبت می‌شود؛
ضعف اعصاب؛
اوایل مزاج کم شدن لذت از زندگی ، وسواس و شک خفیف؛ در مرحله بعد: افسردگی و در مرحله بالاتر: دیوانگی؛

احساس دلتنگی و دلمردگی؛
سردرد و بعد میگرن خفیف و بعد میگرن شدید؛
گاهی حالت تهوع؛
ضعف بدنی، سستی و لاغری؛
تیره ، کهنه و سیاه شدن پوست بدن و صورت؛
افزایش ترس ، نگرانی ، اضطراب ، فکر ، خیال زیاد؛
آرام ، صبور و کم نشاط بودن؛
لاغری ، خشکی و سفتی پوست(یرقان)؛
جوگندمی شدن زودرس موها؛
سوء هاضمه؛
ضعیف تر شدن میل جنسی؛
احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌های شدیدمانند سرطان ،واریکوسل،گرفتگی عروق،میگرن و...
سودا حالت پرخاشگری و عصبانیت و تندی را از فرد می‌گیرد؛ صبر و حلم این افراد زیاد است؛ زودرنج هستند ولی خشم خود را دیر ابراز می کنند ؛ احتیاط بیشتری می‌کنند و دوراندیش تر می‌شوند؛ خیلی کم احساساتی می‌شوند، سعی می‌کنند با حسابگری و عاقلانه و ریزبینی و همه جانبه نگری عمل کنند؛ در کارها پایدار و ثابت قدم هستند؛ سعی می‌کنند که کارها را به پایان برسانند؛ شجاعت احمقانه و ریسک در این افراد پایین است.سودایی ها پلیس و قاضی خوبی می شوند.

چهارم:درمان سردی وسودا

۱- حقنه ضد سودا

حقنه ضد سودا(کردافشاری)
بابونه + ناخنک + سداب + زنیان + سیاهدانه، از هر کدام مساوی نیمکوب کنید. سپس ۲ قاشق

غذاخوری را در ۴ لیوان آب بجوشانید تا ۱/۵ لیوان بماند. محلول را صاف کنید و نصف استکان روغن زیتون اضافه کرده و به روش زیر تنقیه نمایید.

ابتدا به حالت سجده بخوابید، سوند نلاتون را با روغن بادام شیرین چرب کرده و حداقل یک سوم آن را داخل مقعد گذاشته و مواد تنقیه ولرم را که آماده کردید به وسیله سرنگ گاواژ ۶۰ سی سی برای بزرگسالان و از همان سرنگ ۴۰ سی‌سی برای کودکان از طریق سوند نلاتون تزریق کنید. کسانی که اذیت می‌شوند به وسیله ژل لیدوکائین هم می‌توان بی‌حسی موضعی انجام دهند. تنقیه هر روز ۳ تا ۵ بار پشت سر هم هر ۱۰ دقیقه یک بار باید انجام شود. بهترین زمان انجام آن صبح یا عصر می باشد. بعد از تزریق مایع مدتی (در حد تحمل) به سمت چپ یا به پهلویی که درد دارد بخوابد. سپس تخلیه نمایند تعداد دفعات انجام تنقیه طبق دستور پزشک تعیین می شود ولی به طور معمول سه تا پنج روز پشت سر هم انجام شده و سپس یک روز در میان انجام شود و بعد هفته‌ای ۲ بار، یعنی ۳ روز در میان.

۲- درمان کبد چرب، یرقان(زردی)، سودا، غلظت خون کبدی

درمان کبد چرب، یرقان(زردی)، سودا، غلظت خون کبدی(ضیایی)[۴۷۱]

قرص گیاهی آترُمِدِ بی، یا دارو مرکّبهٔ کنگر خوراکی+ گیاه مخلّصه+ خار مریم.

۳ - پاکسازی بدن از سوداء

پاکسازی بدن از سوداء (روا زاده)

علائم غلبه و افزایش سوداء در بدن عبارتند از:زود رنجی و حساس شدن و چیزهای کوچک بر او بزرگ جلوه کردن و بدخوابی و خواب های آشفته دیدن، دچار افکار زیاد شدن، کاهش میل جنسی، زود عصبانی شدن، خشک شدن پوست و ترک دست و پا، لکه های قهوه ای در پوست و

۴۷۱ نسخه های مورد تایید استاد..

تیرگی پوست.بیماری هایی زیر از عوارض افزایش سوداء می باشد: واریس، بواسیر، بدخوابی، بدبینی، اضطراب، وسواس، سرطان، و ...

مصرف مواد زیر موجب افزایش سودا در بدن می شود:

چای سبز و سیاه، غذاهای فست فود، کنسرو، نوشابه و گوشت گاو، و عدس، کلم، بادمجان، گوجه، آبی که با یخ خنک شده باشد، گوشت مرغ، سس، سبزی جات تند و تیز.وموارد زیر مفیداست.

مصرف عرق کاسنی+ عرق شاهتره از هر کدام نصف لیوان با یک قاشق چای خوری خاکشیر. و مقداری عسل مخلوط کرده و قبل از ناهار و شام برای مدت حداقل یک تا چهار هفته می شود.هر روز مقدار چند عدد انجیر با مقداری مویز سیاه میل شود.

سودای معده با مصرف چند روز دمکرده یک قاشق غذاخوری اسطوخدوس در یک لیوان آب جوش به مدت یک ربع با یک قاشق چای خوری خاکشیر برطرف می شود.

هر روز صبح به مدت یک الی دو هفته(متناسب با شدت سودا)، یک تا دو لیوان آب پنیر به فاصله هر نیم ساعت صبحها میل شود که بسیار موثر است(مثلا هر نیم ساعت یک سوم لیوان که هروز مجموعایک لیوان شود).

هر روز صبحها یک قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش حل کرده و با کمی عسل میل کند.

مصرف یک قاشق مربا خوری اسپند برای مدت ۲۱ روز شبها با مقداری آب مفید می باشد.(مثل قرص قورت دهید)

مصرف غذاهای گرم و تر و فصد و زالو درمانی بعد از مصرف خونساز ها و آمادگی بدن لازم می باشد.

مصرف عرق بهار نارنج و عرق بید مشک از هر کدام نصف لیوان به صورت شربت مفید می باشد.

دمکرده دو قاشق غذاخوری گل گاو زبان+ یک قاشق بادرنجبویه+ یک قاشق اسطوخدوس+ یک قاشق چای خوری افتیمون+ یک عدد لیموی عمانی در دو لیوان آب جوش دمکرده و بعد از صاف

کردن با مقداری عسل با نبات شیرین کرده و روزی نصف لیوان صبح و نصف لیوان شب برای مدت یک هفته مصرف شود

۴-درمان اساسی سودا (مهم و موثر)

امام رضا (علیه السلام):هرکس می خواهد سودا او را نسوزاند، براو باد قی کردن، رگ زدن و نوره کشیدن .[۴۷۲]

۵- عسل

امام کاظم (علیه السلام) فرمود: درعسل، درمان هردردی است . هرکس ناشتا یک انگشت از آنرا بلیسد، این عسل، بلغم (وی) را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، تلخه سیاه را مانع می شود، ذهن را صفا می بخشد و اگرکه همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد.[۴۷۳]

۶- مویز

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله وسلم): بر شما باد مویز، چراکه تلخه را می زداید، بلغم را می برد، پی را استحکام می دهد، رنجیدگی و خستگی را از میان بر می دارد، خوی راخوش می سازد، دل را پاک و پیراسته می دارد و اندوه را می برد.[۴۷۴]

۷- سودای شدید، کشنده است- پیشگیری کن

امام صادق (ع) فرموده اند: بیشتر این بادها از غلبه زهره یا به جوش آمدن خون یا از غلبه بلغم است. پس سزاوار است که آدمی پیش از آنکه به این عوارض دچار شود و هلاک گردد به فکر حفظ سلامتی خود باشد.[۴۷۵]

۴۷۲ بحار الانوار ج۶۲ ص ۳۲۵

۴۷۳ الفقه المنسوب للامام رضا (ع) ص۳۴۶

۴۷۴ الخصال ص۳۴۴

۴۷۵ بحارالانوار:ج۹۵،ص ۱۵۰.

۸- ترک چغندر

امام رضا (علیه السلام): به بیمارانتان، چغندر (یعنی برگ آنرا) بدهید؛ چرا که در آن درمان است و هیچ بیماری ای به همراه ندارد وهیچ عارضه ای در آن نیست وخواب بیمار را آرام می سازد؛ اما ازخود چغندر بپرهیزید؛ چراکه سودا را تحریک می کند.[۴۷۶]

۹- کندر

امام رضا (علیه السلام): فراوان کندر بخورید. آنرا در دهان نگه دارید و نیک بجوید، برای من، جویدن آن، دوست داشتنی تر است؛ چراکه آن بلغم معده را پاک می کند، عقل را استحکام می بخشد و غذا را گوارا می سازد.[۴۷۷]

نکته:بلغم و سودا هردو سردند و روایت کندر و ماهی و شکر طبرزد و اسپند و آب وسط غذا و... بر سودا نیز تطبیق دارد.

۱۰- ماهی

امام علی (علیه السلام): کمتر ماهی بخورید؛ چراکه بدن را ذوب می کند، بلغم را فزون می سازد و نفس را سنگین می نماید.[۴۷۸]

۱۱- اسپند مرطوب

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): هرکس به مدت چهل روز، هرصبح، یک مثقال هزار اسپند حل شده در آب بخورد، نور حکمت در دلش روشن می شود و ازهفتاد و دو بیماری که کمترین آنها جذام است، ایمنی می یابد.[۴۷۹]

---

۴۷۶ الکافی ج ۶ ص ۳۶۹ ح۴

۴۷۷ مکارم الاخلاق ج۱ص۴۲۳ح۱۴۴۲

۴۷۸ الخصال ص۶۳۶

۴۷۹ بحارالانوارج۶۲ص۲۳۵ح۵

۱۲- شکر طبرزد

امام رضا (علیه السلام): شکر طبرزد بلغم را به کلی از میان می برد.[۴۸۰]

۱۳- ترک آب ناشتا

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): هرکس ناشتا آب بیاشامد، نیرویش کاستی می یابد.[۴۸۱]

۱۴- حمام اسلامی

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه و بلغم .

درما ن خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، وداروی تلخه نیز راه رفتن.

امام رضا (ع) فرمود: فایده حمام آن است که به اعتدال می انجامد و...[۴۸۲]

مولف:درحمام اسلامی، باید کسیه کشیدن بدن(به جزصورت)، ماساژ و دلاکی همراه با روغن مالی ، عطرزنی، نوره واجبی طبیعی آرسنیک دار و...باشد این حمام برای همه بیماریها مفید وموثر است.

۱۵- قاووت (سویق = قُوَّ تُو)

امام صادق (علیه السلام): به تب دار، سه بار سویق شسته شده، داده می شود. این، تب را می برد، تلخ و بلغم را می خشکاند و ساق پاها راتقویت می کند.[۴۸۳]

امام صادق (علیه السلام): سویق، تلخه را از تن، و بلغم را از معده، کاملا جدا میکند و هفتاد گونه بلا را دور می سازد.[۴۸۴]

۴۸۰ الکافی ج۶ ص۳۳۳ح۴ بحارالانوار ج۶۶ ص ۱۱۸ ح۵

۴۸۱ المعجم الاوسطج۵ص۵۲ح۶۴۶۶

۴۸۲ طب الرضا (ع) ص۲۹

۴۸۳ دعائم الاسلام ج۲ ص ۱۵۰

۴۸۴ الکافی ج۶ص۳۰۶ ح۱۱

امام صادق (علیه السلام):(خوردن) سه کف دست، سویق خشک در حالت ناشتا، بلغم و تلخه را خشک می کند، تاجایی که تقریبا چیزی را از آن بر جای نمی گذارد.[۴۸۵]

اگر قاووت موجب یبوست و خشکی مزاج شود ، با روغن زیتون و... رفع کنید.

۱۶- ترب

امام صادق (علیه السلام):ترب بخور؛ چرا که در آن، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را جامه می شود و بیخش بلغم را از میان می برد.[۴۸۶]

۱۷- خرمای برنی

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): بر شما باد برنی؛ چرا که خستگی را از میان می برد، در برابر سوز سرما گرمی می دهد، در برابر گرسنگی سیر می کند و درآن، هفتاد و دو باب شفاست[۴۸۷].

۱۸- انار و حجامت

نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که حجامت گری را طلبید. پس به او فرمود: ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیآویز.

آنگاه، اناری طلبید وخورد. چون حجامت را به پایان برد، انار دیگری طلبید و خورد و فرمود: این، تلخه را فرو می نشاند.[۴۸۸]

۱۹- شانه کردن

امام هادی (علیه السلام): شانه کردن با شانه عاج، مو را بر سر می رویاند، کرمها را از مغز، دور می سازد، تلخه را فرو می نشاند، ولثه وگوشت میان دندانها را پاک و تمیز می کند.[۴۸۹]

---

۴۸۵ الکافی ج۶ص۳۰۶ح۸

۴۸۶ الکافی ج۶ص۳۷۱ ح ۱ بحارالانوار ج۶۶ ص۲۳۰ ح۱

۴۸۷ الکافی ج ۱ ص ۳۶۵

۴۸۸ مکارم الاخلاق ج۱ ص۱۷۰

۴۸۹ مکارم الاخلاق ج۱ ص۱۶۷

۲۰- تصویر و زن بد قیافه

امام صادق (ع) فرموده اند:زن زیبا روی بلغم را قطع و زن سیاه چرده زهره سودا را تحریک می کند.[۴۹۰]

۲۱- درمان غلبه سوداء

درمان غلبه سوداء (خیراندیش): شبی یک قاشق غذاخوری شربت سرکه انگبین با یک لیوان عرق اسطوخدوس به مدت چهار ماه مصرف شود.

انجام بادکش کتف یک شب در میان در ۲۱ مرحله.

مصرف بیشتر انگور و انار شیرین.

خوردن ترکیبی از سیب رنده شده+ یک تا سه قاشق عرق بید مشک+ دو قاشق غذاخوری عسل.

خوردن ترکیبی از دو واحد عسل+ دو واحد عرق رازیانه+ یک واحد سرکه.

مصرف شربت عسل باآب لیمو، آبغوره، آب توت فرنگی(میزان ترشی،کم باشد)

آواز خواندن و حرف زدن و گریه کردن و خندیدن و تفریح و افکار مثبت و عدم اضطراب و ...

استشمام عطرهای گرم: مثل گل یاس، محمدی، نرگس.

مالیدن روغن سیاهدانه یا کنجد به ملاج سر.

۲۲- اصلاح مزاج سودا

غذاها و نوشیدنی ها و...سرد و خشک کاهش یابد و گرم و ترها افزایش یابد مخصوصا هفته ای ۴ مرتبه عسل و اردہ – انار شیرین روزی ۲ عدد (۴۰-۱۲۰ روز) – ماساژ و مالش همراه با روغن مالی ۲۱ مرحله – سکنجبین که شیرینی آن بیشتر باشد ۴ ماه – بعد از۲ماه حجامت عام ۲ مرحله به فاصله ۴۰ روز بعد حجامت سر – مصرف تصفیه کننده های خون و خونسازها را ادامه دهد. عطرهای طبیعی گرم- پرهیز از ممنوعات و رعایت کلیات ضروری است.

۴۹۰ کافی:ج۵،ص۳۳۶.

۲۳- درمان سودا

درمان سودا (خیراندیش)[۴۹۱]: پنجاه گرم پوست خشک نارون را ریز ریز کنید و در صد و پنجاه گرم روغن بادام شیرین بریزید و پنجاه گرم موم عسل را به آن اضافه کنید و ظرف محتوی آن را در ظرف آبی که روی آتش است به صورت بن ماری درآمده است بگذارید تا موم و روغن با یکدیگر مخلوط شده و مرهمی به وجود آید که شما بتوانید آن مرهم را در جاهایی که احتیاج به معالجه دارند بمالید.

منظور از بن ماری این است که ظرف محتوی مورد نظر مستقیما بر روی آتش قرار نگیرد بلکه در ظرف آبی که روی آتش است گذاشته شود.

ترکیبات شیر عسل:

شیر: دو دسی لیتر

عسل مایع: یک قاشق سوپ خوری

آب لیمو: چند قطره

تمام مواد را با هم مخلوط کنید و با «هم زنی» آن را بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و در ته لیوان چند تکه یخ بیندازید و شیر عسل را روی آن خالی کنید، و به هم بزنید و جرعه جرعه بنوشید.

سیب را رنده کنید و در شیر بریزید و با شکر و با عسل شیرین کنید و مصرف نمایید. اگر دستگاه مخلوط کن برقی «میکسچر» دارید می توانید به کمک آن این نوشابه را تهیه کنید. نوشابه شیر با سیب لاغر کننده است و کسانی که می خواهند وزن خود را کم کنند باید یک لیوان کوچک از آن را قبل از غذا بنوشد، این وسیله معده را ساکت و آرام خواهد کرد.

شیر پونج تخم و مرغ که بصورت زیر تهیه می شود:

پونج انگلیسی از پنج فارسی گرفته شده و مقصود از آن اختلاط پنج ماده غذایی بصورت نوشابه است و برای تهیه شیر پونج تخم مرغ باید این مواد را تهیه کنید.

زرده تخم مرغ: یک عدد

۴۹۱ عسل ص ۹۲و۹۳

شیر گرم: دو دسی لیتر

شکر یا عسل: یک قاشق قهوه خوری

گلاب: یک قاشق قهوه خوری

عسل و زرده ی تخم مرغ را بزنید تا خوب مخلوط شود. گلاب انتخابی را در حالی که به هم می زنید در آن بریزید. بعد شیر گرم را به آن اضافه کنید و در فنجان هایی که قبلا گرم کرده شیر پونج تخم مرغ را بریزید .

۲۵- درمان غلبه سودا

شبی یک قاشق غذاخوری شربت سرکه انگبین با یک لیوان عرق اسطوخدوس به مدت۴ ماه مصرف شود.

۲۶- روش اصلاح سودایی‌ها

نوره، فصد(رگ زنی)،استفراغ عمدی ۲بار در ماه، انار هرروز، ترک غذاهای کارخانه ای و مانده برای اصلاح مزاج سودا ضروری است. غلبهٔ سودا اگر شدت یابد واقعاً خطرناک است و حتماً باید پیشگیری و درمان شود. شدت رعایت دستورات باید متناسب با شدت غلبه مزاج باشد چون سودا یعنی سردی و خشکی بدن پس باید غذاهای گرم و مرطوب و خون‌ساز و مسهل (ضد یبوست)ها را بیشتر مصرف کنند که فهرست‌شان در پایان خواهد آمد. مثلاً میوه‌های شیرین مخصوصاً سیب (هر روز چند عدد)، عسل با آب انار، عسل با آب آلبالو، زردآلو، گوشت گوسفند (مخصوصاً نر)، غذاهای آبدار مانند آش، توت، انجیر، روغن زیتون، آب میوه‌های شیرین و خوشمزه مثل آب هویج و آب طالبی و... بسیار مفید است. ماهی، مرغ، ترشیجات، لبنیات، سرخ کردنی‌ها باید کم خورده شود و در موقع خوردن حتماً همراه مصلح و گرمیجات مصرف شود. غذاهای مضر مانند: سوسیس، کالباس، چیپس و... را نباید بخورند غذاهای شور، بیات، نمک سود، گوشت گاو، گوشت خشک، پنیر بدون گردو، غذاهای یبوست‌زا و... از عوامل اصلی غلبهٔ سودا است که باید پرهیز شود.

هفته ای چهار وعده ارده با عسل میل کنند شب ها حدود ۵عدد اسفند را با آب قورت دهند و نجوند و کباب گوسفندی، سکنجبین و دم کرده ی اسطوخدوس هندی درمانی عالی و ضروری است

(روزی ۱ استکان کم رنگ) و نیز حتماً مانع یبوست شوند و شاید علت اصلی مزاج سودا رسوب مواد مضر و زاید و سنگین مدفوع به خون از طریق روده باشد. (به بحث یبوست مراجعه شود).
سالی یک بار حجامت برای سودایی‌ها مفید است و بیش از یک بار، باید با مشورت پزشک انجام گیرد. البته در صورت کم‌خونی احتیاط شود و زیاده‌روی نکنند.برای سودایی ها ۳بار درهفته بادکش خیلی مفید است.
برای افزایش خون که خیلی برای سودایی‌ها ضروری و مفید است، غذاهای خون‌ساز را که غالباً همان گروه گرم و ترها هستند و در مباحث بعدی نیز خواهد آمد مصرف کنند. مثلاً خوردن گوشت گوسفند به صورت کباب، فالوادهٔ سیب و سایر خون‌سازها بسیار مفید هستند.
رعایت مصلحات غذاها برای سودایی‌ها و بلغمی‌ها خیلی ضروری است که در جدول مصلحات غذاها خواهد آمد. سودایی‌ها باید و حتماً یک برنامه تفریحی و گردشی داشته باشند. حتماً باید سعی کنند تا چند دوست مؤمن ، با نشاط و مهربان داشته باشند.لذت حلال ببرند که این شاه کلید سلامتی روحی ایشان است. در روایات داریم که اگر کسی لذت حلال نبرد، نمی‌تواند عبادت کند.
برای لذت بردن حلال از زندگی به دو روش عمل کنید:
کارها و افراد و اعمال و محیط‌ها و... را که از آن‌ها لذت حلال می‌برید، بنویسید ، لیست آنها را جمع‌آوری کنید و آن‌ها را انجام دهید؛
اگر از چیزی لذت نمی‌برید یا آزارتان می‌دهد، سعی کنید با توضیح ، محبت و مدارا آن را اصلاح کنید و تغییر دهید. اگر نشد جایگزین برای آن پیدا کنید. اگر هیچ یک مقدور نبود آن کار، محیط یا فرد را برای خودتان لذت‌بخش کنید.
درباره مشکلات روحی همه مزاج ها، وقتی این حالات پیش آمد، مثلاً نگرانی و وسواس یا اضطراب و... بدانید که این حالت شما بیش از افراد عادی است. پس حداقل باید سعی کنید، نگرانی و وسواس یا اضطراب را کم کنید. خود همین تفکرات، از شدت این مشکلات روحی خواهد کاست.
البته حتماً باید تلقین مثبت کنید و خداوند را آن طور که هست؛ یعنی سرپرست مؤمنین و توبه‌پذیر و کمک کار مؤمنین و...یعنی به خدا حسن ظن داشته باشید؛ بدانید و مطمئن باشید که مشکل مزاج

قابل حل است. به همه دستورات عمومی که در ادامه خواهد آمد عمل کنید.
روغن مالی بدن (با روغن زیتون و سیاه دانه و بادام و بنفشه و...) همراه با ماساژ هفته ای ۲ بار و بادکش گذاشتن در کتف ، رانها و ساق پا هفته ای ۲ بار، روغن مالی ملاج سر ، بوییدن عطرهای طبیعی و گرم (گل محمدی، مریم، یاس و...) ، پوشیدن لباس های گرم ، شنیدن ، گفتن، دیدن و افکار گرم و مثبت برای بلغمی ها و سودایی ها بسیار لازم و مفید است.اکثر توصیه های بلغمی ها و سودایی ها مشترک است.

بخش سیزدهم: شناخت واصلاح مزاج دم

اول: علایم مزاج دم

غلبه خون=قرمز=گرم و مرطوب= بهار=حیوان شیر=مقام سوم بیماری زایی= غلبه گرمی و رطوبت.
امام صادق (علیه السلام):خون و جوش آمدنش، سه نشانه دارد: جوششی که از اندام برآید، خارش، وحرکت جنبندگان.[۴۹۲]
امام کاظم (علیه السلام):خون (غلبه خون) را چهار نشانی است : خارش، جوش، چرت زدگی وسرگیجه.[۴۹۳]
دموی‌ها مانند بهارند گاهی بارانی (مهربان و احساساتی) و گاهی گرم (غضبناک و بداخلاق) و حال به حال و احساساتی‌اند و بیماری‌های این مزاج خیلی خطرناک نیست مگر این‌که خیلی غلبه کند و مبارزه با نفس و اصلاح آن برای دموی‌ها آسان‌تر است زیرا قوه مبارزه آن‌ها بالا است.
نشانه اصلی دموی ها غلبه رطوبت، گرمی و خون است؛ صورت و بدن ماهیچه‌ای و درشت دارند؛ استخوان‌ها در گوشت صورت‌شان پنهان است؛ گونه‌ها میل به سرخی دارند؛ خوراکی‌ها گرم و هوای گرم مانند تابستان اذیت‌شان می‌کند؛ غالباً درشت هیکل هستند؛ بیشتر میل به سردیجات دارند، ولی همه چیز می‌توانند بخورند؛ با ولع و زیاد غذا می‌خورند، خواب‌شان زیاد است، احساساتی و

۴۹۲ طب الائمه ص۵۵
۴۹۳ الخصال ص ۲۵۰

مهربان هستند؛ پرکار و پرانرژی‌اند، مانند فصل بهار هستند. البته اگر غلبه مزاج‌شان خیلی پایین باشد، این علائم کمتر بروز می‌کند و زیاد واضح نیست کمی بی‌خیال، ریسک‌پذیر، شجاع و با نشاط‌اند و نشانه‌های اصلی همان گرمی ، رطوبت و خون زیاد است و مابقی غالبی و غیر حتمی‌اند.

دوم: بیماری‌های رایج و غالب روحی دموی‌ها (گرم و ترها)

شدت یافتن قوهٔ غضب، شجاعت احمقانه و تهور؛

میل به سلطه بر دیگران ، دستور دادن و زورگویی؛

میل به خود را برتر دیدن و تکبر؛

میل به کینه و تعصب کورکورانه؛

میل به عناد ، لجبازی و مقاومت در برابر حق و کوتاه نیامدن از گفته خود و سعی در به کرسی نشاندن حرف خود؛

میل به انتقام؛

ریسک (غیر منطقی)؛

میل به دعوا، کتک‌کاری و خشونت غضب فوری

میل به رانندگی سریع؛

بی اعتنایی به تهدیدها ، هشدارها و بی‌اعتنایی به سفارشات دیگران؛

سعی در اصلاح دیگران و شرایط به جای اصلاح خود؛

میل به شکایت زیاد ، نپسندیدن دیگران و اعتراض به زمین و زمان؛

جسارت و نترس بودن در گناه؛

عذرخواهی ، شکستن خود و اعتراف به اشتباه برای او خیلی سخت است؛

کنترل خشم ، عفو کردن و نادیده گرفتن خطای دیگران و مدارا با بداخلاق‌ها و... سخت است؛

در بحث و گفت‌وگوها حالت طلبکاری و حق به جانب بودن و تسلط به مخاطب و حتی پرخاش و عصبانیت دارند؛ ظرفیت تحمل‌شان پایین است.

سوم: بیماری جسمی دموی‌ها

هرچه غلبه گرمی و رطوبت در بدن افزایش می‌یابد نشانه‌های ذیل شدت می‌یابد:

گرمتر شدن بدن؛

افزایش فشار خون؛

افزایش چربی خون؛

افزایش قند خون؛

افزایش زمینه برای سکته قلبی؛

خونریزی لثه‌ها؛

زیاد شدن خواب؛

زیاد شدن دمل ، جوش و خارش؛

احتمال سردرد(بیشتر در وسط سر)

کسالت و خمیازه؛

ناپایداری در احساسات (افراد دموی به بهار و هوا شباهت بیشتری دارند)؛

غلبهٔ خون حتی می‌تواند موجب جنون، قتل دیگران، و حتی مرگ خود فرد شود.

بیماریهای قلب و عروق مانند قند، سکته ها ، شدت میل به گناهان جنسی، قتل و کتک کاری و... بالا می رود.

چهارم:آثارمثبت غلبه اندک مزاج دم

اراده ، قدرت بدنی و انرژی‌شان زیاد می‌شود؛ سرعت رشد بدن و صفات جوانی و رسیدن به خصوصیات یک مرد و زن کامل، در آن‌ها زیاد می‌شود؛ قدرت تحمل سختی‌ها و فشارها و عوامل تخریب اعصاب‌شان بالا می‌شود؛ در کارهای خود استمرار و استقامت دارند؛ پرکار هستند و دیرتر خسته می‌شوند؛ در نتیجه غالباً افراد ثروتمندی هستند.

* در میان دموی‌ها افراد بیکار، ضعیف، فقیر خیلی کمتر از سرد مزاج‌ها است.

پنجم: درمان های مزاج دم

۱-حجامت

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): اگر خون در درون تان به جوش می آید، حجامت کنید؛ چرا که خون، گاه ممکن است در درون شخص، طغیان کند و وی را بکشد.[۴۹۴]

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه وبلغم . درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، وداروی تلخه نیز راه رفتن.[۴۹۵]

۲- انارشیرین

امام عسکری (علیه السلام): پس از حجامت، انار بخور، اناری شیرین؛ چراکه خون را فرو می نشاند و خون را در درون، تصفیه می کند.[۴۹۶]

۳- تره

یکی ازغلامان امام کاظم (علیه السلام)، بیمار شد امام (علیه السلام) ازحال او پرسید. گفتند: بیماری طحال گرفته است .

فرمود: سه روز به او تره بخورانید.

ما آنرا به او خوراندیم، پس خون فرو نشست، وسپس، بهبود یافت .[۴۹۷]

۴- آلو

برامام کاظم (علیه السلام) درآمدم، در حالی که نزد ایشان ظرف آبی قرار داشت و چند آلوی سیاه – که همان زمان، هنگام چیدنش بود – درآن دیده می شد.

---

۴۹۴ طب الائمه ص۵۷

۴۹۵ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص۱۲۶

۴۹۶ طب الائمه ص۵۹

۴۹۷ الکافی ج۶ ص ۳۶۵

فرمود: حرارت، درمن بالا گرفته وآلوی تازه حرارت را خاموش می کند و صفرا را فرو می نشاند. خشک آن نیز خون را آرام می کند و دردهای بی درمان را از تن بیرون می کشد.[۴۹۸]

بر شما باد آلودی مانده چرا که، سودش برجای مانده وزیانش رفته است. آنرا پوست کنده بخورید؛ چرا که برای هر تلخه و حرارت و افروختگی ای که از حرارت برخاسته باشد، سودمند.[۴۹۹]

۵- سویق(پودر) عدس

امام صادق (علیه السلام) فرمود: سویق عدس، تشنگی را از میان می برد، معده را تقویت می کند، درمان هفتاد درد در آن است، صفرا را خاموش می کند و درون را سردی می بخشد. ایشان، چون سفر می کرد، از این سویق، جدایی نداشت و چون در کسی از خدمتگزارانش خون به جوش می آمد، به وی می فرمود: ازسویق عدس بخور؛ چراکه جوش آمدگی خون را فرو می نشاند وحرارت را خاموش می کند.[۵۰۰]

۶- ترک گردو در گرمای شدید

امام علی (علیه السلام): خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر میانگیزد و زخمهای تن را تحریک می کند؛ اما خوردن آن در زمستان، کلیه ها را گرم می کند و سرما را می راند[۵۰۱]

۷- نان بعد از نماز صبح

امام صادق (علیه السلام):چون نمازصبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن : دهان خویش را خوش بوسازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندانهایت را استوارسازی، لثه ات را استحکام بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکوسازی.

۸- سیب

امام صادق (علیه السلام) : سیب، معده را گشایش می دهد.

---

۴۹۸ الکافی ج ۶ ص۳۵۹

۴۹۹ طب الائمه ص۱۳۶

۵۰۰ الکافی ج۶ص۳۰۷ح۱

۵۰۱ الکافی ج ۶ ص ۳۴۰ ح۱

همچنین فرمود: سیب بخور؛ چراکه حرارت را فرو می نشاند، درون را سرد می کند و تب را می برد.

درحدیث دیگری است که فرمود: وبا را میان می برد.[۵۰۲]

۹- مویز

امام علی (علیه السلام): مویز، قلب را استحکام می بخشد، بیماری را می برد، حرارت را خاموش می سازد و دل را خوشی می دهد.[۵۰۳]

۱۰- خرفه

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم) حرارتی یافت، برخرفه ای دندان فشرد و از آن احساس راحتی کرد. سپس گفت :

خداوندا! درآن برکت بده . درآن، شفای نود ونه درد است . (ای خرفه !) درهر جا می خواهی ، برو.[۵۰۴]

۱۱- ماندن طولانی مدت در توالت

مجمع البیان : گفته اند که خواجه لقمان، به آبریزگاه رفت ونشستن در آنجا را به درازا کشاند. لقمان، بر او چنین بانگ زد: از نشستن زیاد به گاه قضای حاجت، جگر به درد می آید، بواسیر ایجاد می شود وحرارت، به سر می رسد. سبک بنشین وسبک برخیز. راوی می گوید: از آن پس، خواجه لقمان، این حکمت وی را بردر آبریزگاه نوشت.[۵۰۵]

۱۲- روش اصلاح دموی‌ها

غذاهای گرم و مرطوب را کم کنند و بر غذاهای سرد و خشک اضافه کنند؛ فهرست این غذاها خواهد آمد؛ حجامت ، فصد،کم خوری و کار بدنی سریعترین راه درمان غلبه خون است، البته اگر

۵۰۲ المحاسن ج ۲ ص ۳۵۵

۵۰۳ الامالی طوسی ص۳۶۲

۵۰۴ الدعوات ص ۱۵۵ ح۴۲۱

۵۰۵ مجمع البیان ج ۷ ص ۴۹۵

غلبهٔ مزاج خیلی کم باشد، تغییرات چندانی در غذای خودتان ندهید فقط برای پیشگیری، سرد و گرم را باهم بخورید. درباره شدت یافتن قوهٔ غضب و شهوت نیز باید اولاً با مطالعه احادیث و... مضرات این رذایل و شدت خطر و ضرر، راه درمان و پیشگیری اخلاقی، علمی و عملی این رذایل را بدانید، ثانیاً بدانید که حتی اگر مزاج خیلی غلبه کند، باز هم حق ندارید گناه کنید. چون قدرت کنترل خود را دارید، پس حتماً می‌توانید و توانایی دارید که خشم و شهوت و سلطه‌جویی را کنترل کنید. مثلاً عسل را با لیموترش بخورند و غذاهایی مثل ترشیجات، مرکبات، آلو را کمی بیشتر بخورند و نیز حتماً از پرخوری و مایعات زیاد پرهیز کنند که از عوامل اصلی غلبهٔ دم است و ضررهای زیادی دارد. حجامت حداقل یک بار در بهار و یک بار در پاییز ضروری است. مصرف غذاهای مضر و غیر طیّب مانند: سوسیس، کالباس، نوشابه، چیپس، پیتزا و... باید خیلی کم و حذف شود

بخش چهاردهم: شناخت و اصلاح مزاج صفرا

صفرا = زرد شدن اعضا وترشحات = گرم وخشک = مانند تابستان = مانند آتش وحرارت = مانند مار و کرم خاکی وگرگ = غلبه گرمی وخشکی

اول: نشانه های صفرایی‌ها

بدن‌شان غالباً گرم و خشک است؛هر چه صفرا بیشترشود لاغر و استخوانی تر می شوند؛ غالباً استخوان‌های صورت‌شان آشکار است و در گوشت پنهان نیست و از بلغمی ها و دموی ها کوچکترند؛ رنگ پوست‌شان زرد است؛ گرما و گرمیجات اذیت‌شان می‌کند؛ میل به سردیجات بیشتر دارند؛ غذا و خواب‌شان کم است؛ پرکار ، پرانرژی، تند و تیز و سریع و باهوش هستند؛ زود عصبانی می‌شوند؛ کم احساساتی می‌شوند؛ غالباً ثابت قدم و یکنواخت هستند وحال به حال نمی‌شوند؛ منظم و دقیق هستند، مانند تابستان هستند نشانه قطعی گرمی و خشکی است.

علایم صفرا(روازاده)

زرد شدن چشم ورنگ پوست وزبان، بلند و باریک شدن گردن وقد، تلخی دهان، گرمی و خشکی بدن، ریزش ودرد جلوی سر، لاغر شدن، حسادت، عصبانیت، کم خوابی وکم خوری.

دوم: بیماری‌های روحی صفرایی‌ها (گرم و خشک‌ها)

با عرض پوزش، ابلیس که از آتش است، در عمل شش هزار سال عبادت کرد؛ ولی چون خود را برتر می‌دید، سجده نکرد ، حق را نپذیرفت، تکبر کرد، بعد از گناه هم عذرخواهی نکرد، متأسفانه صفرایی‌ها نیز، تا حد زیادی این طورهستند. مانند آتشند.

خیلی به دموی‌ها شباهت دارند. یعنی زمینه میل به این رذایل که برای دموی‌ها گفته شد در صفراوی‌ها هم زیاد است. مثلاً قوه غضب و شهوت در این افراد زیاد است. خشم، شهوت، میل به سلطه‌جویی، میل به ریاست، برتری، رهبری، اثرگذاری و عدم اثرپذیری‌شان زیاد است؛ اعتراف به اشتباه، تواضع، مدارا و عفو در این افراد، خیلی سخت‌تر می‌شود؛ سایر صفاتی که درباره دموی‌ها گفته شد با اندکی اختلاف در صفرایی‌ها نیز وجود دارد؛ اعتراف به اشتباه، تأیید مخالف و عذرخواهی از مخاطب و دیگران خیلی برای صفرایی‌ها سخت است؛ صفرایی‌ها خیلی دیر اصلاح می‌شوند و خیلی دیر خراب می‌شوند، چون تغییر دادن این افراد، حتی اگر اشتباه هم کنند، خیلی سخت است. صفرایی‌ها مانند آتش و تابستان هستند. البته به دلیل خشکی بدن، این صفات رذیله غالباً در صفرایی‌ها شدیدتر از دموی‌ها است، همین صفت یکی از بزرگان سیاست را که همه می‌شناسند، نابود کرده است مانند شیطان که نتوانست خودش را بشکند و خودش را برتر از دیگران دید،در نتیجه هلاک شد. امید است توبه کنیم و عاقبت به خیر شویم. غلبهٔ مزاج‌ها هرچه شدیدتر شود، نشانه‌ها و آثار نیز شدیدتر خواهد شد.

سوم: بیماری های جسمی صفرایی‌ها

نیازشان به خوراک و خواب کم است؛ دیرتر خسته می‌شوند و می‌توانند خیلی پرکار باشند؛ در کارها دقیق و منظم و موفق هستند؛ به علت خشکی بدن حافظه‌شان (ماندگاری مطلب) زیاد است؛ اگر به مسائل اخلاقی، رعایت حقوق دیگران، ادب و احترام به دیگران مخصوصاً حق‌پذیری و اعتراف به اشتباه بیشتر پایبند باشند و بر تواضع خود اضافه کنند، می‌توانند مدیران موفقی باشند و الّا مدیران بلندپایه ولی خطرناک و مضری خواهند بود. خشکی و گرمی ، فرد را زیرک، حاضر جواب، دقیق، منظم، تیزبین، سریع و ثابت قدم می‌کند. مغز و اعصاب این افراد خیلی سالم و قوی است.

متأسفانه اکثر مدیران صفرایی مزاج، بلندپایه می‌شوند وبه دلیل تکبر و غرور و عدم اعتراف به اشتباه و... در عمل مضر و خطرناک می‌شوند. البته غلبهٔ خیلی کم مزاج صفرا مفید و بی‌ضرر می‌تواند باشد.صفرایی ها خیلی کم بیمار می شوند اگر بتوانیم مزاج خود را کمی گرم و کمی خشک کنیم از ۹۰درصد بیماریها پیشگیری و درمان کرده ایم.

دکتر جزایری مزاج اکثریت مردم آمریکا را، صفرایی می‌داند. حقیقت مزاج صفرا با خصوصیات دولت آمریکا خیلی سازگاری دارد. به خاطر آن‌که آنان سلطه‌جو، متکبر، مغرور، خودخواه، ظالم، لجباز، مقاوم در برابر حق، باهوش و زیرک، مدیریت موفق اما ظالمانه و متکبرانه، پرکار و... هستند. اما در پایان ذلیل و رانده شده خواهند بود. مزاج ابلیس هم صفرایی بود. البته عرض ما این است که با علم به این آثار منفی خودمان را درمان کنیم و قصد جسارت به صفرایی مزاج‌ها را نداریم.

صفرایی‌ها همانند تابستان و آتش هستند یکنواخت با احساسات کم و ثابت قدم و خشک؛ بیماری‌های این افراد زیاد خطرناک نیست مگر این‌که زیاد غلبه کند.

گرمای زیاد، برایشان آزار دهنده است؛

افزایش میل جنسی؛

خشکی دهان و عطش؛

یبوست؛

خشکی پوست و حتی خاگزما؛

احساس تهوع؛

تلخی دهان؛

کهیر و ریزش موی جلو سر؛

کاهش اشتها؛

زردی و غیر شفاف شدن پوست؛

لاغری و استخوانی شدن؛

و بسیاری از بیماری‌های لاعلاج مانند میگرن (در حالت غلبهٔ شدید).

* افراد صفرایی مانند فصل تابستان هستند و به آتش یا بیابان شباهت زیادی دارند.

چهارم: درمان غلبه صفرا

۱-مصرف سرد و ترها

امام رضا (علیه السلام): هرکس می خواهد مزاج صفراوی را
فرو بنشاند، هرروز، چیزی تر و سرد بخورد، بدن خویش را باد بزند، کمتر حرکت کند
و به آنکه وی را دوست دارد، فراوان بنگرد.[۵۰۶]

یکی ازمهمترین و قویترین و جامع ترین نسخه برای همه بیماریهای جسمی وروحی برای مزاج گرم و خشک ، افزایش مصرف سرد وترها و کاهش گرم و خشک ها است.حتی بیماری های روحی، چون افکار وگفتارو اعمال واخلاق عقاید واذکار ولباس و هر مخلوقی مزاج دارد جزء ذات پاک حق تعالی . این جمله بسیار عظیم است وجهل به آن نیز عظیم و رایج است.

۲- سرکه

امام علی (علیه السلام): سرکه، نیکو خورشتی است؛تلخه سیاه(سودا) را می شکند، صفرا را فرو می نشاند و قلب را زنده می کند.[۵۰۷]

۳- عسل

امام کاظم (علیه السلام) فرمود: درعسل، درمان هردردی است . هرکس ناشتا یک انگشت از آنرا بلیسد، این عسل، بلغم (وی) را پایان می دهد، صفرا را فرو می نشاند، تلخه سیاه (سودا) رامانع می شود، ذهن را صفا می بخشد و اگرکه همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می سازد.[۵۰۸]

۴- آب خنک

به نقل از ابو طیفور **طبیب**:بر امام کاظم (علیه السلام) وارد شدم و او را از نوشیدن آب، بازداشتم

۵۰۶ بحارالانوار ج ۶۲ ص ۳۲۵طب الامام رضا ص ۴۲
۵۰۷ الکافی ج۶ ص ۳۲۹
۵۰۸ الفقه المنسوب للامامرضا(ع) ص۳۴۶

فرمود: نوشیدن آب، اشکالی ندارد. آب، غذا را در معده می چرخاند، خشم را فرو می نشاند، برهوش می افزاید و تلخه را خاموش می کند.[۵۰۹]

امام الرضا (علیه السلام): درباره آب سرد، روایت می کنم که حرارت بدن را فرو می نشاند، صفرا راآرام می سازد، غذا را هضم می کند، پسمانده ای را که در سر معده هست، ذوب می سازد و تب را از میان می برد.[۵۱۰]

چون صفرا مانند آتش و فصل تابستان است.آب خنک از بهترین راههای خاموش کردن آتش درون است. لذا نوشیدن یا پاشیدن آب سرد، درمان سریع صفرا است. مخصوصا هنگام خستگی و عصبانیت و غلبه کوتاه مدت صفرا، در خانه یا محل کار سریع آب سرد بنوشید ویا به صورت خود بپاشید که خود به خود عصبا نیت را برطرف میکند.

۵- آلوی سیاه

برامام کاظم (علیه السلام) درآمدم، در حالی که نزد ایشان ظرف آبی قرار داشت و چند آلوی سیاه – که همان زمان، هنگام چیدنش بود – درآن دیده می شد.

فرمود: حرارت، درمن بالا گرفته وآلوی تازه حرارت را خاموش می کند و صفرا را فرو می نشاند. خشک آن نیز خون را آرام می کند و دردهای بی درمان را از تن بیرون می کشد.[۵۱۱]

بر شما باد آلودی مانده چرا که ، سودش برجای مانده وزیانش رفته است . آنرا پوست کنده بخورید؛ چرا که برای هر تلخه و حرارت و افروختگی ای که از حرارت برخاسته باشد، سودمند.[۵۱۲]

۵۰۹ الکافی ج۶ ص۳۸۱

۵۱۰ الفقه المنسوب للامامرضا(ع) ص۳۴۶

۵۱۱ الکافی ج۶ ص۳۵۹

۵۱۲ طب الائمه ص ۱۳۶

۶- مسهل و حرکت و عدم رکود(مادی و معنوی)

پیامبرخدا (صلی الله علیه وآله وسلم): درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه وبلغم . درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، وداروی تلخه نیز مسهل است.[۵۱۳]

در منابع دیگر بجای مسهل پیاده روی وحرکت نیز معنا شده است.

۷- ترک گردو در گرمای شدید

امام علی (علیه السلام): خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر می انگیزد و زخمهای تن را تحریک می کند؛ اما خوردن آن در زمستان، کلیه ها را گرم می کند و سرما را می راند.[۵۱۴]

۸- خوردن نان بعد از نماز صبح

امام صادق (علیه السلام):چون نمازصبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن : دهان خویش را خوش بوسازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندانهایت را استوارسازی، لثه ات را استحکام بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نیکوسازی.

۹- سیب

امام صادق (علیه السلام) : سیب، معده را گشایش می دهد.

همچنین فرمود: سیب بخور؛ چراکه حرارت را فرو می نشاند، درون را سرد می کند و تب را می برد.

درحدیث دیگری است که فرمود: وبا را میان می برد.

۱۰- مویز

امام علی (علیه السلام): مویز، قلب را استحکام می بخشد، بیماری را می برد، حرارت را خاموش می سازد و دل را خوشی می دهد.

---

۵۱۳ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۱۲۶

۵۱۴ الکافی ج ۶ ص ۳۴۰ ح۱

۱۱- خرفه

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) حرارتی یافت ، بر خرفه ای دندان فشرد و از آن احساس راحتی کرد. سپس گفت (خداوندا! در آن برکت بنه . در آن ، شفای نود و نه درد است . (ای خرفه !) در هر جا می خواهی ، برو.[۵۱۵]

۱۲- ترک ماندن طولانی مدت در توالت

گفته اند که خواجه لقمان، به آبریزگاه رفت ونشستن در آنجا را به درازا کشاند. لقمان، بر او چنین بانگ زد: از نشستن زیاد به گاه قضای حاجت، جگر به درد می آید، بواسیر ایجاد می شود وحرارت، به سر می رسد. سبک بنشین وسبک برخیز. راوی می گوید: از آن پس، خواجه لقمان، این حکمت وی را بردر آبریزگاه نوشت .[۵۱۶]

۱۳- انار و حجامت

نزد امام صادق (علیه السلام) بودم که حجامت گری را طلبید. پس به او فرمود: ابزارهای حجامت خود را بشوی و بیاویز.

آنگاه، اناری طلبید وخورد. چون حجامت را به پایان برد، انار دیگری طلبید و خورد و فرمود: این، تلخه را فرو می نشاند.

۱۴- سرکه

امام علی(ع) فرمود: سرکه نیکو خورشتی است، زرداب را میشکند، صفرا را فرو مینشاند و قلب را زنده میکند[۵۱۷]

۱۵- شانه کردن

امام هادی (علیه السلام): شانه کردن با شانه عاج، مو را بر سر می رویاند، کرمها را از مغز، دور می سازد، تلخه را فرو می نشاند، ولثه وگوشت میان دندانها را پاک و تمیز می کند.

---

۵۱۵ الدعوات ص۱۵۵ ح۴۲۱

۵۱۶ مجمع البیان ج۷ ص۴۹۵

۵۱۷ کافی ج۶ ص۳۲۹

۱۶- قاووت مرطوب

امام صادق (ع): به تب دار، سه بار سویق شسته شده، داده می شود. این، تب را می برد، تلخه و بلغم را می خشکاند وساق پاها را تقویت می کند.

۱۷- روش اصلاح غلبه صفرا

اگر غلبه مزاج صفرا خیلی کم است، تغییرات چندانی در غذاهای خود ندهید. ولی برای پیشگیری دستورات زیر را به مقدار کم و کاملاً تدریجی و نه انقلابی رعایت کنید و اگر غلبه صفرا بیشتر باشد میزان رعایت را نیز بیشتر کنید. چون صفرا غلبه گرما و خشکی است پس متناسب با شدت غلبهٔ مزاج، بر شدت مصرف غذاهای سرد و مرطوب اضافه کنید و بعد از درمان و پایین آمدن صفرا غذاهایتان را به حالت عادی نزدیک کنید. (حالت عادی در ادامه بیان خواهد شد).آب خنک،حجامت،استفراغ عمدی ۳روز ناشتا،تنقیه ۲بار در ماه،راه رفتن و مصرف ترش مزه ها درمان سریع صفرا است. مثلاً: ترشیجات، لبنیات، مرکبات، سرکه طبیعی، کاهو و غذاهای آبکی و... که سرد و تر هستند مفید است.

برای حالت تند و تیزی، عصبانیت، خشکی در رفتار و نداشتن انعطاف، ضعف در حق‌پذیری و سایر رذایل، اولاً مضرات و راه درمان را از روایات و آیات و سخنان بزرگان بخوانید، ثانیاً بدانید که حتی اگر غلبه مزاج، شدید باشد باز هم خداوند تکلیف کرده که گناه نکنیم و حتما ما توانایی آن‌را داریم و نباید تلقین منفی کنیم که بروز این رذایل عادی است و عیبی ندارد. حجامت حداقل سالی یک بار کاملاً ضروری و مفید است و فعالیت بدنی بدون افراط و تفریط نیز مفید است

۱۸- چیزهایی که صفراء بر(کِلگوگ) می باشد

چیزهایی که صفراء بر(کِلگوگ) می باشد(ضیایی)[۵۱۸]

چند عدد گیاه گل قاصد(قاصدک). - یک استکان جوشاندهٔ زرشک - آبغورهٔ طبیعی، یا یک قاشق مربّاخوری ربّ غوره - یک استکان ماءُ الشّعیر طبیعی - مغز خیار - یک کدو مسمّی با پوستش - یک عدد ریواس - یک عدد انار - صبح ناشتا یا عصرانه - یک بشقاب آش گوجه

۵۱۸ نسخه های مورد تایید استاد

سبز -آب سماق سبز - فقط به مدّت دو هفته، روزی یک استکان دمکردهٔ تُرشَک ترش میل کنید -۷ تا ۱۴ عدد زیتون خوراکی و یک قاشق غذا خوری روغن زیتون به همراه ناهار و شام (سحری و افطاری) ولی زیتون را به تنهایی نخورید - هرشب قبل از شام، ۷ عدد آلوبخارای خشک بصورت مکیدنی میل کنید-قبل از غذا یک پیاله ماست یا یک لیوان دوغ بخورید.

۱۹-تبریزیان

صفرابر

۲۰- درمان صفرای اضافی خون

درمان صفرای اضافی خون[۵۱۹] (ضیایی)

یک استکان جوشاندهٔ ریشهٔ روناس،

یک استکان جوشاندهٔ کنگرفرنگی(توجّه: بیماری تیروئید نداشته باشید)

یک قاشق غذاخوری شیرهٔ چغندر پاک کنندهٔ عالی صفرا است.

۲۱- درمان صفرا (روا زاده)

ترشیجات مانند سرکه وآبلیمو با کمی عسل – حجامت – سکنجبین – کاسنی – زرشک – عدس – انار کمی ترس – آلو – خاکشیر .

مولف: افزایش سردیها وکاهش غذاهای گرم وخشک – پرهیز از آفتاب وسرخ کردنیها و محیط های خیلی گرم –مصرف کاهو وبنفشه وعرق بید –استفراغ عمدی – تنقیه – دوش آب سرد – نوشیدن آب ونوشیدنی سرد – وضو با آب سرد – استنشاق- سرکه انگبین –رفع یبوست و..مفید است.

۵۱۹ نسخه های مورد تایید استاد

بخش پانزدهم: بادهای بدن

درمان بادهای بدن

۱-آلوی کهنه

از معصومین (ع) نقل شده که فرموده اند: از خوردن آلوی کهنه دریغ نورزید که سود آن باقی مانده و زیان آن رفته است و آن را با پوست بخورید که برای زهره و تب و آنچه بادها را تحریک می کند مفید است.[۵۲۰]

۲-ترب

امام صادق (علیه السلام):ترب بخور؛ چرا که در آن، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می کند، قسمت میانی اش پیشاب را جاری می کند و بیخش بلغم را از میان می برد.[۵۲۱]

رسول الله (ص) فرموده اند: هرگاه ترب خوردید و خواستید از باد آن در امان باشید، در اولین گاز زدن آن، مرا یاد کنید. [۵۲۲]

درباره ی لوبیا و ترب و ... آمده که بادهای بدن را دور می سازند و دفع می کنند در حالی که این دو غذا طبق ظواهر بادآور هستند. و این تجربه خلاف روایت به نظر می رسد ولی شاید این دو غذا، بادهای بدن را دفع می کنند، نه اینکه باد در بدن تولید می کنند. و این درسی است که از روایات گرفته می شود.همان طور که تجربه کرده اید ترب ولوبیا از عوامل تولید باد شکم است. پس گویا حقیقت در این مورد عکس ظاهر ماجرا است.

۳- انفیه

(برای بادهای بدن) حتما انفیه عنبر وزنبق در حالت ناشتا،استفاده کن ..[۵۲۳]

---

۵۲۰ بحارالانوار: ج ۶۶، ص ۱۸۹

۵۲۱ الکافی ج۶ ص ۳۷۱

۵۲۲ الکافی ج۶ ص۳۷۱

۵۲۳ بحار الانوار ج ۶۲ ص ۱۸۶

۴- نسخه امام جواد(ع)

روزی در خدمت امام جواد (ع)[۵۲۴] بودم:

گفته شد که نسیب بن جابر به باد خفیفی دچار شده وصورت وچشمهایش را فرا گرفته است: حضرت فرمودند:پنج مثقال گل میخک تهیه وآن را در لوله ای خشک ریخته ودر آن را محکم بسته وبه آن گل مالیده ودر فصل تابستان یک روز ودر فصل زمستان دو روز در آفتاب گذاشته سپس آن را خارج کرده وکاملا نرم کرده وسپس آن را با آب باران بیامیزد تا نرم شود.

آنگاه وی را به پشت خوابانده وگل میخک پودر شده بر سمت مایل اومالیده می شود وهمچنان بخوابد تا خشک شود.وقتی که خشک شد خداوند بیماری را از وی دفع می کندوبه اذن خداوند به بهترین حال برمی گردد.

یاران ما به سوی وی شتافته واو را به این دارو بشارت داده وهمان گونه که حضرت فرموده بودند،درمان کردند و به کمک خداوند به بهترین حالت برگشت.[۵۲۵]

۵- نوشیدن حمد با زعفران و مشک

از امام صادق (ع) درباره درمان بادی که فرزندان به آن دچار می شوندفرموده اند:

هفت بار سوره حمد را با زعفران ومشک نوشته سپس آن را با آب شسته وتا یک ماه از آن به بیمار بنوشان.[۵۲۶]

۶- عطسه

امام الرضا (علیه السلام):بدان که علت عطسه آن است که خداوند، چون بنده ای را نعمتی دهد و او سپاسگذاری از آن را از یاد ببرد، خداوند، بادی بر او چیره می سازد که در تن وی می چرخد و سرانجام، از سوراخهای بینی او بیرون می آید و شخص، خداوند را بر آن عطسه، سپاس گوید و

۵۲۴ در کتاب آمده:(أبو جعفر) که صحیح آن (أبو جعفر ابن الرضا(ع))است.

۵۲۵ بحارالانوار:ج۶۲،ص۱۸۶.

۵۲۶ رجوع کنید به بحارالانوار:ج۹۵،ص۱۴۸.ب

خدا، این سپاس گفتن را سپاس آن نعمت قرار می دهد. همچنین، هیچ کس عطسه نمی کند، مگر این که غذایش گوارا می شود.[۵۲۷]

۷- آویشن با نمک

امام صادق (علیه السلام) فرمود: چهار چیز است که دیده را جلا می دهد و سود دارد و زیانی نمی آورد.

درباره آنها از او پرسیدند. فرمود:آویشن و نمک که چون در بر هم قرار گیرند،بادها را از دل برون می رانند، انسداد را می گشایند، بلغم را می سوزانند، آب را (در بدن) به جریان درآورند، بوی دهان را خوش می سازند، معده را نرمی می دهند، بوهای بد را از دهان ببرند و آلت را سفتی می بخشند.[۵۲۸]

۸- زیتون

به امام صادق (علیه السلام) گفتم : مردم می گویند که زیتون، بادآور است .فرمود:زیتون، بادبر است.[۵۲۹]

۹- ترک آلوی ناشتا

امام صادق (علیه السلام):آلو در حالت ناشتا تلخه را فرو می نشاند، هر چند که بادها را نیز تحریک می کند.[۵۳۰]

۱۰- سیر

امام رضا (ع):هر کس می خواهد بادی دامنگیر او نشود، در هر هفت روز، یک بارسیر بخورد.[۵۳۱]

---

۵۲۷ الفق الاپمنسوب للامام رضا (ع) ص۳۹۱

۵۲۸ مکارم الاخلاق ج۱ ص ۴۱۶

۵۲۹ الکافی ج ۶ ص۳۳۱

۵۳۰ طب الائمه ص۱۳۶

۵۳۱ طب الرضا (ع) ص۴۱

۱۱- شنبلیله با انجیر

امام کاظم (علیه السلام):برای درمان باد شابکه و حام و سردی ای که مفاصل را در بر می گیرد و بدآنها در می پیچد، یک مشت شنبلیله و یک مشت انجیر خشک بر می داری و در آن می خیسانی و در دیگی تمیز می پزی . سپس آن را از صافی میگذرانی و آن گاه سرد می کنی و یک روز در میان، از آن می خوری و این کار را تا هنگامی که یک کاسه پر مصرف شود، ادامه می دهی .[۵۳۲]

۱۲- عسل

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):عسل، شفایی است که باد و تب را دور می کند.

۱۳- بسیارموثر و تجربه شده

ایه لوانزلنا هذاالقرآن علی الجبل لرایته خاشعامتصدعا من خشیه الله .این آیه را روزی چندبار بر عضوبدن یاکل بدن که ورم کرده وباد دارد بخوانید وبرآن فوت کنید.این نسخه بارها آزموده شده وسریع الاثراست.

۱۴- نسخه ورم استادتبریزیان

که در قسمت نسخه ها آمده نیز مفیداست.

بخش شانزدهم: مزاج خوردنی ها و نوشیدنی ها

اول: مزاج مزه‌ها

اکثر ترش مزه ها ، سرد و تر یا سرد و خشک است. اکثر تند و شور و تلخ مزه ها، گرم و خشک می‌باشد.اکثر شیرین ها گرم است و اکثر بی‌مزه‌ها سرد و ترند. (در بی مزه ها استثنا زیاد است).

یکی از بهترین و راحت‌ترین راه‌های اصلاح مزاج، غذا و تعدیل آن استفاده و توجه به مزه‌ها است. یعنی می‌توان با این راه، مزاج غذا را اصلاح کرد.

از طرفی با ترکیب مزه‌های مختلف، آثار دیگر این مزه‌ها بر اعضا و سیستم‌ها و حالات بدن، اصلاح و رفع می‌گردد. (نیاز به توضیح مفصل دارد) مثلاً شوری مانع تحریک اعصاب توسط ترشی می‌شود و

۵۳۲ الکافی ج ۸ ص ۱۹۱

تلخی و تندی غذا را تقطیع می‌کند. پس استفاده از همه مزه‌ها و ترکیب مزه‌ها (بدون افراط و تفریط و متناسب با مزاج) لازم اترش‌ها مخرب اعصابند، بی‌مزه‌ها کاهش دهنده اشتها هستند، شورها لاغری و خشکی می‌آورند، شیرینی و چرب گرمازا و چاق کننده‌اند، البته آثار زیادی دارند ولی لازم است همه این‌ها مصرف شود و با هم ترکیب شوند. نباید بدون دلیل موجه، یک غذا و یا یک مزه را ترک کرد. بر افراد صفرایی، لازم است کمتر از سایر مزاج‌ها ادویه‌جات و مزه‌های تند مصرف کنند. دموی‌ها و سودایی‌ها نیز اگر غلبهٔ مزاجشان شدید باشد، لازم است در مصرف ادویه‌جات زیاده‌روی نکنند. ولی بلغمی‌ها باید بیش از سایر مزاج‌ها ادویه و مزه‌های تند و تلخ و شور مصرف نمایند. هرچه بلغمشان بیشتر غلبه کند، می‌توانند بر مصرف ادویه و غذاهای تند و تلخ اضافه کنند. ولی چون مصرف زیاد ادویه و مزه‌های تند و تلخ بر کبد فشار می‌آورد، عرق کاسنی و سایر کمک کننده‌ها به کبد باید مصرف شود تا به کبد کمک شود. ولی در کل هیچ ادویه و مزهٔ تلخ ، تند ، شور و ترشی که جنبهٔ غذایی دارد، نباید ترک شود. مصرف همه این‌ها ولو اندک، برای بدن لازم است. اگر مزه‌ها با هم ترکیب شود، تا حدّی ضررهای هم‌دیگر را دفع می‌کنند و بدن از فواید آن‌ها بیشتر بهره می‌برد. مثلاً شوری و تلخی و تند، تأثیر منفی ترشی بر اعصاب را می‌کاهد و...

دوم: فهرست مزاج و مصلحات خوردنی و نوشیدنی ها

خوردنی و نوشیدنی های گرم و تر(دموی).

خوردنی و نوشیدنی های گرم و تر(دموی).یعنی افراد بامزاج گرم یامزاج مرطوب یاهردو کمتر وبامصلح بخورند.وافراد بامزاج سرد یامزاج خشک یاهردو بیشتر بخورند.

دسته غذایی	نام غذا	مصلح
لبنیات	کره	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه
انواع ریشه‌ها	انواع ترب	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
	زردک	انیسون، ادویه گرم
	هویج	انیسون، ادویه گرم
توت و بذرهای ملین	اقسام توت	سکنجبین ترش، گوارش کمونی (زیره‌ای)
	خاکشیر	کتیره، عسل
صیفی‌ها	خربزه، طالبی، گرمک	آب انار ترش، سرکه
	خیار چنبر	مصطکی، انیسون
انواع سبزی‌ها	تربچه	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه
حبوبات	اقسام لوبیا	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان
میوه‌ها	انجیر تازه	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ
	انجیر خشک	گردو، آویشن، انیسون، بادام
	انگور	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین
	خرما	آب انار، بادام، سکنجبین، خشخاش، گلاب، سرکه،

		کاهو
	زردآلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
	سیب	دارچین، گلنگبین، غذاهای لطیف
	قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره
	گلابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مربای زنجبیل، کندر، زیره
	گیلاس	مسهل هل و ملین‌ها
	موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجبین
	مویز	سکنجبین، خشخاش، عناب، آب میوه‌های ترش
گوشت‌ها	بوقلمون	گشنیز، سماق
	گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه
	پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
	جگر سفید	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
	جگر سیاه	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن
	زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز، زیره، خولنجان، مرزه
	مغز	نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی
	غاز	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
	میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
مغزهای گیاهی	بادام درختی شیرین	مصطکی، عسل، رب های ترش

	تخم طالبی	بنفشه، عسل
	کنجد	عسل
	بادام زمینی	مصطکی، عسل
غذاهای فراوری شده	ارده	سرکه، عسل
	روغن بادام تلخ	عسل
	روغن کنجد	عسل
	شیره انگور	تخم ریحان، خشخاش

خوردنی ها و نوشیدنی های گرم و خشک(صفرازا)

خوردنی ها ونوشیدنی های گرم و خشک(صفرازا).یعنی افراد با مزاج گرم یامزاج خشک یاهم گرم وهم خشک،از اینهاکمتر وبامصلح بخورند.وافراد سردمزاج یامرطوب یا هردو بیشتر بخورند.

دسته غذایی	نام غذا	مصلح
ریشه‌ها	پیاز	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی
	چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه
	سیر	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش
	موسیر	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره، سکنجبین
توت‌ها و بذرهای ملین	تخم ریحان	مرزنجوش
	فرنجشمک	بنفشه، سکنجبین
صیفی‌ها	بادمجان	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره،

		گلپر، انار و دانه انار
	فلفل سبز	صمغ عربی، صندل، گلاب
بذرها	برگ چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ
	پونه	آرد بلوط، رب مورد، سرکه
	پیازچه	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی
	ترخون	عسل، کرفس
سبزی‌ها	تره	گشنیز، کاسنی تازه
	تره تیزک (شاهی)	کاسنی، خرفه، سرکه
	جعفری	سویق، بادرنجبویه، ترشی‌های طبیعی، کاسنی
	رازیانه	صندل، سکنجبین
	ریحان	نیلوفر
	سی سبز (سرسم)	کتیرا
	شاهتره	کاسنی، هلیله زرد
	شبدر	کاسنی
	شنبلیله	سکنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه
	شوید (شبت)	آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجبین ساده
	کنگر آبی	عناب
	کنگر فرنگی	ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون
	کنگر وحشی	سرکه، ترشی
	گزنه	آب میوه‌های سرد، زعفران

	مارچوبه	عسل، سرکه، سکنجبین
	مرزه	سرکه
	نعناع	کرفس
	والک	گشنیز، کاسنی تازه
حبوبات	جوی دو سر (چاودار)	کتیرا
	لپه	کتیرا
	نخود	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین
میوه‌ها	انبه	زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک، روغن زیتون
	به	عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل
	زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی
	نارگیل	عسل، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه
گوشت‌ها	آهو	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجبین
	بلدرچین	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون
	گوزن	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی
	دل	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن
	شتر	جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره
	شتر مرغ	سرکه، روغن
	قرقاول	سکنجبین

	گنجشک	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش، دارچین، هل
	کبوتر	پختن با آبغوره و سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود
	کبک	ترشی‌های طبیعی، سکنجبین
ادویه‌ها	آویشن	سرکه انگور
	افتیمون	زعفران، کتیرا، روغن بادام، صمغ عربی
	انیسون	رازیانه، سکنجبین
	اسپند	میوه‌های ترش، سکنجبین
	اسطوخدوس	سکنجبین
	بادرنجبویه	صمغ عربی، کندر
	برگ بو	کتیرا
	پونه	کتیرا
ادویه‌ها	تخم کافشه	انیسون، شیرینی‌های طبیعی
	خردل	روغن بادام، کاسنی، سرکه
	دارچین	کتیرا، مصطکی
	رازیانه	صندل، سکنجبین
	رزماری	سکنجبین
	زردچوبه	آب لیمو، آب بالنگ
	زعفران	انیسون، سکنجبین
	زنجبیل	عسل، روغن بادام
	زنیان	گشنیز، باقلا
	زیره	عسل، کتیرا

	سیاه دانه	در سرکه خیساندن، کتیران
	فلفل	روغن گیاهی سرد، عسل
	گلپر	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه
	میخک	صمغ عربی
	نمک	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه
	وانیل	زعفران، روغن پسته، گلاب
	هل	کتیرا
	اقسام بزرک	گشنیز، سکنجبین، عسل
مغزهای گیاهی	بادام هندی	مصطکی، عسل، ربوب ترش
	بادام درختی تلخ	عسل، خشخاش، بادام شیرین
	بادام کوهی	مصطکی، عسل
	بنه (پسته کوهی)	گلاب، رب ریواس، سکنجبین، ربوب ترش
	پسته	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو
	تخم آفتابگردان	آبغوره، آب انار، سرکه
	چلغوزه	خشخاش، عسل، سکنجبین، میوه‌های ترش
	فندق	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجبین
	گردو	انار ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی
غذاهای فراوری شده	روغن زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی
	شکر سرخ	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده شده، ترشی‌های

		طبیعی
	شیره خرما	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی‌های طبیعی
	عسل	آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز

خوردنی ها و نوشیدنی های سرد و خشک (سودازا)

خوردنی ها ونوشیدنی های سرد و خشک(سودازا).یعنی افراد با مزاج سرد یامزاج خشک کمتر وبامصلح بخورند.وافراد گرم مزاج یامرطوب یادموی متناسب با شدت مزاج بیشتر بخورند.

دسته غذایی	نام غذا	مصلحات
لبنیات	قراقروط	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه
	کشک	گلنگبین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی
توت‌ها و بذرهای ملین	بارهنگ	عسل، مصطکی
	تمشک	عسل
	شاه توت	عسل، آب انار، انار، اطریفل صغیر
سبزی‌ها	ترشک	شربت‌ها، رازیانه، شکر سرخ
	ریباس (ریواس)	شربت عود، انیسون، عسل
	گشنیز	سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین
حبوبات	ارزن	عسل
	برنج	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید
	جو	رازیانه، شیرینی‌های طبیعی، انیسون، روغن‌های گیاهی

	ذرت	شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی
	عدس	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو
	ماش	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین
میوه‌ها	آلبالو	عسل
	ازگیل	انیسون، عسل، عود هندی
	انار ترش	عسل
	بالنگ	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش
	تمر هندی	کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به دانه
	زالزالک	انیسون، عسل، عود هندی
	زرشک	میخک، شکر سرخ و شیرینی‌های طبیعی
	زغال اخته	عسل، گلنگبین
	غوره	گلنگبین، شربت خشخاش، انیسون
	کُنار	سکنجبین، گلنگبین، مصطکی
	گریپ فروت	عسل، گلنگبین
	لیمو عمانی	عسل، گلنگبین
	نارنج	عسل، گلنگبین
	ولیک	عسل، گلنگبین
گوشت‌ها	گاو	پیاز، نخود، ادویه‌ها ـ حتی اگر اصلاح شود باز هم بیماری‌های زیادی ایجاد می کند.
	قلوه	کباب با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین،

		مصطکی، شاه زیره
	سیرابی	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
ادویه‌ها	سماق	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان
	قهوه	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل
	نشاسته	کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی
مغزهای گیاهی	بلوط خوراکی	سکنجبین، عسل
	شاه بلوط	سکنجبین، عسل
	شاه دانه	کتیرا، زرشک
غذاهای فراوری شده	سرکه	شیرینی‌های طبیعی، روغن بادام شیرین

خوردنی ونوشیدنی های سرد و تر(بلغم زا)

خوردنی ونوشیدنی های سرد و تر(بلغم زا)یعنی افراد بامزاج سرد یامزاج مرطوب کمتروبامصلح بخورند.وافراد گرم مزاج یاخشک مزاج یاهردو بیشتربخورند.

دسته غذایی	نام غذا	مصلح
لبنیات	پنیر تازه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر
لبنیات	خامه	عسل
	دوغ و ماست	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه
	سر شیر	عسل
	شیر پاستوریزه	عسل، گلاب
ریشه‌ها	سیب زمینی	دارچین، زنجبیل، آویشن شیرازی
توت‌ها و بذرهای ملین	اسفرزه	عسل، سکنجبین عنصلی
	توت فرنگی	عسل
صیفی‌ها	خیار بوته‌ای	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن
	اقسام کدو	آب عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره
	گوجه‌فرنگی	روغن زیتون
	هندوانه	پوست هندوانه، عسل، گلنگبین
سبزی‌ها	اسفناج	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل
	بامیه	ادویه‌های گرم
	خرفه	کرفس، نعناع، مصطکی

	قارچ خوراکی	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره
	کاهو	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیله
	لوبیا سبز	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ با گوشت حیوان جوان
حبوبات	باقلا تازه	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
	نخود سبز	آویشن، دارچین، زنجبیل، فلفل سیاه
میوه‌ها	آلو و آلوچه	عناب، گلنگبین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون
	انار شیرین	زنجبیل پرورده، انار ترش
	پرتقال	عسل، گلنگبین
	دارابی	عسل، گلنگبین
	شفتالو	عسل، مربای زنجبیل
	شلیل	عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون
	کیوی	عسل، گلنگبین
	لیمو شیرین	عسل، گلنگبین
	نارنگی	عسل، گلنگبین
	هلو	عسل، مربای زنجبیل
	آناناس	آب انار، آب لیمو، عسل
گوشت‌ها	مرغ	ادویهٔ گرم، پیاز، سیر

	انواع ماهی	پختن با دنبه یا کنجد، زنجبیل، آویشن، عسل، گلنگبین، ادویه گرم
مغزهای گیاهی	به دانه	رازیانه، عسل
	تخم کدو	عسل، گلنگبین
	تخم هندوانه	عسل، گلنگبین
	خشخاش	عسل، مصطکی

فصل ششم

فصل ششم : اعمال یداوی در طب سنتی اسلامی

حجامت، فصد، زالو، بادکش، ماساژ و دلاکی، طب سوزنی، انرژی درمانی، زنبوردرمانی، تزریق، داغ کردن، جراحی، شانه، روغن مالی، نوره کشیدن، شکسته بندی و..از جمله روشهای درمانی یداوی در طب اسلامی سنتی است. البته درمان با دارو، غذا، اسباب معنوی، اسباب روانی اخلاقی، اصلاح اعمال روزانه و..نیز جز مهم طب اسلامی سنتی است. که نکات عمومی تعدادی از اعمال یداوی مهم را می آوریم.

در اینجا در صدد بیان کامل مطالب پیرامون این موضوعات نیستیم. بلکه چند نکته عمومی ومهم که برای عموم مردم مفیدتر وضروری تر است یاکمتر در منابع رایج آمده است را می آوریم.برای یادگیری کامل تر به منابع تفصیلی مراجعه نمایید.

بخش اول:حجامت دارویی برای تمام بیماری ها

۱-درباره اهمیت حجامت

احادیث درباره حجامت خیلی زیاد و عبارات آن‌ها بسیار شدید و محکم است طوری که سر سوزنی تردید درباره حجامت و فواید عظیم آن باقی نمی‌گذارد. در شب معراج فرشته‌ای بر پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) وارد نمی‌شد مگر آن‌که پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) را به حجامت کردن توصیه می‌کرد. جناب جبرائیل پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) را به حجامت توصیه کردند. ائمه هدی(علیهم السلام) وسایل حجامت را با خودشان در سفرها می‌بردند.

حضرت علامه حسن زاده آملی می‌فرماید: «اگر بعد از ظهور حضرت، آرمانشهر امام زمان(عج)، ده رکن اصلی داشته باشد، یکی از آن‌ها حجامت است».

امام رضا(علیه السلام) درباره اهمیت حجامت می‌فرمایند: «همگان زن و مرد در این روز (هفتم حزیران که بهترین روز حجامت در طول سال است) حجامت کنند، اگر نشد یک هفته بعد قضای آن را به جا آورند».

در روایات حجامت، سه شنبه ۱۷ ماه قمری را پیشگیری از تمام بیماری‌ها دانسته‌اند.

علی(ع) در این باره فرمودند: «حجامت سبب تقویت عقل، صحت و سلامت جسم است».

پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) در این رابطه فرمودند: «حجامت داروی تمام بیماری‌ها است».

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «حجامت برای طفل، مانند هرس است برای درخت».

۲- از فواید غیر جسمی حجامت

حجامت، مدفوع و ادرار خون است

حضرت علی(ع) می‌فرماید: زیادی خون در بدن میل به زنا و خشونت ایجاد می‌کند. یکی از دوستان طلبه می‌گفت: یکی از اشرار بزرگ جنوب کشور را حجامت کردیم خادم مسجد شد. استاد خیراندیش می‌گفت: یکی از اطبا که از آمریکا به ایران آمده بود از ما خواست برایش یک زن پیدا کنیم ازدواج کند.۲ بار حجامت سنگین کردیم از ازدواج منصرف شد. اکثر زندانی‌ها و قاتل‌ها ناشی از غلبه شدید خون وحجامت نکردن است. یکی از حجام‌ها می‌گفت زن و شوهری را حجامت کردم چند روز بعد مرد گفت در اثر دعوا و مشاجره می‌خواستیم طلاق بگیریم ولی بصورت تعجب آوری بعد از حجامت بصورت ناگهانی، دعواهایمان تبدیل به مدارا و ایثار شده است. یکی از آشنایان که فردی مومن است اما ناخواسته زیاد با دیگران دعوا می‌کرد ودرگیر می‌شد، می‌گفت بعد از حجامت آرام شده‌ام و دیگر رفتار دیگران مرا عصبانی نمی‌کند. هیچ موضوعی از مسایل اخلاقی یا جسمانی یا دنیوی نیست که به انسان ربط داشته باشد و با طب و حجامت بی ربط باشد.

علم روز و حجامت

وزارت بهداشت حجامت را تأیید کرده و مجوز رسمی برای مطب حجامت صادر می‌کند. ابوعلی

سینا در قانون، حجامت را در درمان بیش از سی نوع بیماری، مؤثر می‌داند.(البته قدیم تعداد بیماری کم بود یعنی الان عنوان های بیماریها را خیلی زیاد کرده اند در حالی که در طب اسلامی گاهی ده ها بیماری فقط یک درمان ساده ومشترک دارد) در بسیاری از کشورهای غربی از جمله آمریکا و انگلیس و... حجامت بیش از ایران رواج دارد؛ **بزرگ‌ترین مرکز تحقیقات وانجام حجامت در آمریکا است.**

پروفسور یوهان آبله که ۲۵ سال روی حجامت تحقیق کرده است، در کتاب (حجامت روش آزموده شده) می‌نویسد: «چگونه می‌توان این شیوه درمانی را که در کوتاه‌ترین زمان و با کم‌ترین هزینه، سبب بهبودی بیماری‌های گوناگون می‌شود. نادیده گرفت؟... در عمل ثابت شده، بادکش و حجامت از آسان‌ترین، سریع‌ترین و مطمئن‌ترین روش های درمان است... می‌توان ۷۵ درصد بیماری‌ها را با روش‌های طبیعی مانند حجامت درمان کرد. حجامت در حال حاضر برای درمان ۱۵۰ بیماری مفید است».**برترین کتاب سال کشور کانادا چند سال پیش به کتابی در باره حجامت داده شد.**

۳- از جمله تفاوت‌های حجامت با اهدای خون

می‌توانید امتحان کنید بعد از بیماری‌هایی مانند: اوریون، سرخچه، بیماری‌های خونی و کبدی مانند کثیف شدن خون، جوش صورت، سردردهای میگرنی گرم و... اگر حجامت کنید به طور کامل یا غالب درمان می‌شوید؛ ولی اگر خون بدهید بیماری شدیدتر هم می‌شود. درباره خیلی از مواردی که با حجامت، بیمار بهتر می‌شود، خون دادن موجب تشدید بیماری می‌شود.

در حجامت حدود ۳۰ گرم خون خارج می‌شود ولی در اهدای خون ۵۰۰ گرم؛ خون حجامت، غلیظ و دارای اوره، چربی و ترکیبات زاید است؛ از آغاز تولد تا پیری (به جز ۵ درصد افراد دارای بیماری خاص) حجامت توصیه شده، تقریباً همه می‌توانند حجامت اسلامی کنند (به جز عده قلیل)، سیستم‌های ایمنی، عصبی و هورمونی، مغز و... را تقویت می‌کند. به خلاف اهدای خون. البته اهدای خون برای افرادی که شرایط آن را دارند، یک عمل خداپسندانه و مفید است. حتی بعد از مدتی فاصله از حجامت می‌توان خون داد.اما اگر طب اسلامی رایج شود نیاز به اهدای خون بسیار کمتر

میشود.

حجامت چند هزار سال سابقه دارد، تجربه شخصی و نتایج نظرسنجی از حجامت کنندگان مؤید آثار بسیار قوی، کامل و سریع حجامت است.

۴- آیا حجامت عوارض دارد؟ افراد کم‌خون چه کنند؟

حجم خون گرفته شده در حجامت در اکثر موارد حدود ۳۰ گرم و گاهی کمتر است. افراد بسیار کم‌خون باید چند روز قبل و بعد از حجامت غذاهای خونساز بخورند و مزاجشان را کمی گرم و تر بکنند و بعد از حجامت نیز یکی دو روز، کار سنگین انجام ندهند و غذاهای سرد و ترش نخورند. در فصل زمستان و سرماخوردگی و بیماری نیز حجامت نکنند. مگر اینکه برای درمان لازم باشد. احتیاطاً به طبیب باتجربه و باتقوا مراجعه کنند.

در بررسی ۵۰۰ هزار حجامت، در کمتر از ده درصد از افراد، عوارض زیر ثبت شده است: سردرد مختصر، سرگیجه، بی‌حالی و افت فشار، کوفتگی عضلات، بی‌اشتهایی، بی‌نظمی در خواب، تپش قلب، احساس سرما و... ولی خفیف و موقت بوده است، که در واقع عارضه به حساب نمی‌آید.

نکته:اما این عوارض در روش حجامت سنتی بوده است ودر روش اسلامی این عوارض نیز نخواهد بود.

اگر به همه قوانین حجامت (قبل و بعد) عمل شود حتی در روش سنتی نیز این مسائل نیز کاهش شدید می‌یابد. این‌که برخی افراد تأثیر حجامت را حس نمی‌کنند یا بدنشان خیلی سالم است، یا قوانین حجامت را رعایت نکرده‌اند، یا طبیب کم‌تجربه و ناقص بوده، یا اینکه در بدنشان دقت و تجسس نکرده‌اند. حجامت در عین سادگی، شرایط خیلی زیادی دارد و چندین نوع حجامت داریم.

۵- آیا لوازم حجامت بهداشتی است؟

همه لوازمی که با بدن بیمار تماس پیدا می‌کند، یک بار مصرف و کاملاً بهداشتی است. حتی محیط حجامت باید کاملاً تمیز، منظم و بهداشتی باشد. تیغ حجامت نیز یک بار مصرف است.

جای زخم حجامت نیز در بدن باقی نمی‌ماند. تا سه روز بعد از حجامت عسل به محل بمالید.

۶- آیا به هر کسی که حجامت می‌کند، می‌توان مراجعه کرد؟

حجامت حدود ۵۰ شرط درباره (مکان، زمان، تغذیه، نوع حجامت، محل حجامت در بدن، غذاها و کارهای قبل، حین و بعد از حجامت، تناسب حجامت با بیمار و...) وجود دارد.

مثلاً اگر فرد بلغمی در زمستان حجامت کند و غذای سرد هم بخورد، حجامت برای او خطرناک است.البته در روش حجامت اسلامی،این احتیاط ها وعوارض وجود ندارد.چون حجم خونگیری کم است اما هر سال میتوان تا ده بار حجامت کرد.

حتماً قبل از حجامت، شرایط و دستورات قبل و بعد از حجامت را مطالعه و عمل کنید. البته در انتخاب طبیب، وسواس و حساسیت زیاد نیز غلط است. همین که مدتی تجربه داشته باشد کافی است. به مؤمنین باسابقه که در منازل، حجامت می‌کنند، اگر تجربه و تخصص داشته باشند می‌توان مراجعه کرد.

البته پزشکی که برنامه غذایی صحیح به شما ندهد، حتی اگر فوق تخصص باشد، حجامت کردن او ناقص است.

۷- قبل از حجامت چه باید کرد؟

اوّلاً باید همه قوانین عمومی سلامتی رعایت شود. زیرا بدون اصلاح غذا، هیچ درمانی کامل نخواهد بود؛ حتی گاهی مضر است. مثلاً اگر کسی قبل و بعد از حجامت غذای سرد، ترش و ماهی بخورد، خیلی خطرناک است. پس اوّل قوانین غذایی باید رعایت شود.

از ۲۴ ساعت قبل، نزدیکی، کارهای خیلی سنگین و مصرف غذاهای سرد و ترش ممنوع است و حدود ۱۰ ساعت قبل و بعد از حجامت سیگار نکشید. قبل از حجامت مصرف غذاهای خونساز و آبدار مانند آب انار، شربت عسل، ماءالشعیر، آبمیوه‌های شیرین مانند آب هویج، آب سیب و... بسیار مفید است. کباب گوسفند نر و شتر نیز عالی است.

با وضو و غسل باشید. به طبیب متخصص که برنامه غذایی بدهد مراجعه کنید. صدقه، آیۀ الکرسی و دعای حجامت بخوانید. هرگز با شکم پر، خستگی شدید، گرسنگی، اضطراب، درگیری شدید و قبل از کارهای سنگین و فشارآور، حجامت نکنید. افراد ضعیف، کم‌خون و سردمزاج در زمستان

حجامت نکنند. واز حجامت متوالی با فواصل کم حتماً پرهیز کنند. خانم‌های باردار حتماً باید به متخصصان کارکشته و با سابقهٔ طولانی مراجعه کنند ولاغیر.

۸- بعد از حجامت چه باید کرد؟

حداقل تا ۲۴ ساعت کار سنگین، اضطراب و فشار روحی شدید، مصرف غذاهای خیلی شور، تند، سرد، لبنیات، ماهی و نزدیکی ممنوع است.

بعد از حجامت در استحمام اول، از شامپو و صابون و لیف استفاده نکنید، خواندن نماز تا حمام کردن(بدون غسل) اشکالی ندارد. حداقل ۱۵ ساعت صبر کنید و بعد حمام نمایید. از مصرف خودسرانهٔ داروهای گیاهی (زیاد و غلیظ) و داروهای شیمیایی پرهیز کنید. حتماً از طبیب نسخهٔ اصلاح غذایی بخواهید و به آن عمل کنید. بعد از حجامت، شربت عسل با آب انار شیرین (چند نوبت) خیلی مفید است. گوشت گوسفند (کباب شده) نیز عالی است.

اگر علائمی مانند سستی، سردرد و سرگیجه و... پیدا شد، چند وعده پشت سر هم گوشت گوسفند نر را کباب کنید و بخورید؛همچنین خشکبار نیز خیلی مفید و عالی است. غذاهای سرد، ترشی و شور نخورید. کمی استراحت، تفریح و خنده کنید. نگران و مضطرب نباشید. و سر درد وسستی وسرگیجه و..را به طبیب خود اطلاع دهید.در روش حجامت اسلامی ،این عوارض بسیار کمتر از روش سنتی است.

۹- از آثار حجامت بر اعضا و سیستم‌های بدن

تنظیم و تقویت سیستم ایمنی، رسوب گلبول‌های سرخ، رفع غلظت خون، التهاب بافت‌ها و افزایش تحمل درد، آنتی اکسیدان طبیعی بدن، جذب مواد لازم و دفع سموم در کلیه و روده، ظرفیت ریه، اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها، ترشحات هورمونی و مغز، جلوگیری از لخته شدن خون و سکته‌ها و... موارد فوق به صورت علمی یا آزمایشگاهی ثابت شده یا روی بیماران مشاهده شده است.

۱۰- آیا خون خارج شده از بدن، توسط بدن باز تولید می‌شود؟

بدن انسان خونساز است و بعد از حجامت، بدن خون از دست رفته را مجدداً تولید می‌کند. ولی خون

حجامت کثیف و غلیظ است و خون جدید تازه، پاک و رقیق است.مخصوصا در روش حجامت اسلامی ،جبران این خون کثیف حجامت بسیار سریع وقطعی است.

پس حتی افراد بسیار کم‌خون نیز اگر مدتی برنامه‌های خونسازی، اصلاح مزاج و تقویت جسم را رعایت کنند، می‌توانند حجامت کنند، البته می‌توان برای افراد کم‌خون و ضعیف حجامت خشک یا بادکش که خونی دفع نمی‌شود انجام داد. که آثار حجامت را دارد.

۱۱- بهترین ایام حجامت و میزان (تعداد) حجامت در سال

تعداد حجامت برای مزاج‌ها و افراد مختلف متفاوت است. دموی‌ها می‌توانند تا ده بار در سال حجامت اسلامی و یا تا ۴ بار حجامت سنتی کنند و هرچه خون کمتر و بدن سرد باشد، دفعات حجامت باید کم شود.

سالی یک بار در بهار مخصوصاً روز (هفتم حزیران) یعنی اخر خرداد ماه، همه مردم حتی کم‌خون‌ها (البته بعد از مدتی افزایش خون، اصلاح مزاج و تقویت بدن) می‌توانند و لازم است حجامت کنند حتی بچه‌ها (به جز بیماران خاص که باید متخصص نظر بدهد) و اگر کسی کم‌خون نبود و شدت ضعف بدنی نداشت در پاییز هم بهتر است حجامت کند.

کسانی که مزاج سرد دارند یا کم‌خون ضعیف‌اند، حجامت به روشهای رایج فعلی سنتی ،بیش از دو بار در سال، توصیه نمی‌شود. مخصوصاً در زمستان ممنوع است، مگر این‌که به علت یک بیماری خاص و تحت نظر و توصیه یک طبیب باتجربهٔ متخصص و با رعایت توصیه‌های قبل و بعد از حجامت وبا االحتیاط باشد. البته اگر میزان خون خارج شده خیلی کم باشد، می‌توان دفعات حجامت را زیاد کرد. حجامت در ظهر روز جمعه ممنوع و کشنده است و ۱۷ یا ۱۹ یا ۲۱ ماه قمری اثر بیشتری دارد.

۱۲- آیا در کشورهای خارجی هم حجامت رواج دارد؟

حدود ۴۰ کشور از جمله بزرگ‌ترین مرکز تحقیقات جهان در آمریکا و حدود ۱۰۰۰ سایت اینترنتی و در بسیاری از دانشگاه‌های کشورهای بزرگ مانند: اروپا، آمریکا، چین، کانادا، مصر، سوریه، انگلستان، ژاپن، ایران، ارمنستان و بسیاری از محققان برجستهٔ جهان در حال تحقیق، تألیف، تدریس

و انجام حجامت هستند.

کتاب (حجامت، داروی عجیب قرن ۲۱) که حاصل کار تحقیقاتی متخصصان و پزشکان بسیاری از کشورهای دنیا است، صدها مورد، بیماری لاعلاج و صعب‌العلاج با دلایل مستند و آزمایشات علمی، اثبات شده که توسط حجامت درمان می‌شوند.

در سال ۲۰۰۷ با ارزش‌ترین جایزه کتاب سال کانادا به کتاب حجامت و درمان‌های اعجاب انگیز تعلق گرفت. خلاصه در حال حاضر برخی کشورها از ایران که به مکتب اهل بیت(علیهم السلام) هم دسترسی دارد، پیشی گرفته‌اند.

۱۳- حجامت روی چه بیماری‌هایی مؤثر است؟

طبق احادیث، حجامت همه بیماری‌ها را به نوعی پیشگیری و تا حدّی درمان می‌کند، ولی درمان کامل نیست بلکه جزء اساسی درمان است، مانند سایر قوانین کتاب حاضر و طب سنتی که هر یک ریشه و مادر بسیاری از بیماری‌ها و درمان‌ها است.

در کتاب (حجامت، داروی عجیب قرن ۲۱) تعداد بیماری‌ها، صدها عدد معرفی شده و تجربیات میدانی چندین هزار ساله نیز همین امر را تأیید می‌کند. پس شما سالم باشید یا بیمار، حداقل سالی چند بار حجامت اسلامی را انجام بدهید؛ حتی اگر سرطان، بیماری قلبی، میگرن و... داشتید.

تقویت چشم، کبد، قند، چربی و کاهش اوره خون، افزایش اشتها، بیماری‌های عصبی و روانی، عفونت‌ها، آسم، آلرژی، ضعف بدنی، ریزش مو، سینوزیت، سنگ کلیه، اگزما، سوءهاضمه، تبخال، افسردگی و خیلی بیماری‌های دیگر که اختصاراً ذکر نمی‌شود.

۱۴- آیا اطفال را هم حجامت کنیم؟

امام صادق(علیه السلام) درباره حجامت از بچه‌ها فرمودند: «حجامت برای طفل مانند هرس برای درخت است». بررسی هشت هزار (۸۰۰۰) پرونده حجامت اطفال، ۷۵٪ اطفال در معاینه‌های بعدی و گزارش خود والدین آثار زیر بروز کرده است. جهش در رشد به طور قابل ملاحظه‌ای فرق کرده است.

افزایش اشتها؛

کاهش پرخاشگری و تندخویی؛

افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن؛

۱۵- نتایج حجامت روی هزار بیمار [۵۳۳]

در مدت یک سال از آذرماه ۷۸ لغایت ۷۹ حدود ۱۰۰۰ بیمار تحت درمان با حجامت عام قرار گرفتند.

بیماران بر روی تخت به صورت چهار زانو (همان گونه که امام رضا توصیه نموده اند) می نشستند. فشار خون قبل و بعد از حجامت تمام بیماران اندازه گیری شد. از هیچ گونه عسل یا شربتی در هنگام یا قبل از حجامت استفاده نشد. در بین این هزار حجامت فقط ۱۰ بیمار دچار شوک بعد از حجامت شدند، که علت آن به نظر بنده افت فشار خون بود که در هر ده بیمار بعد از شوک مشاهده شد.

و از بین این ده بیمار فقط دو مورد به شوک واقعی مبتلا شدند و ۸ مورد دیگر فقط مختصر سرگیجه و ضعف را ذکر نمودند.

به بیماران قبل از حجامت آموزش داده می شد که اگر کوچکترین احساس ضعف، سرگیجه، ضعف رفتن معده پیدا نمودند، اطلاع دهند و به محض بروز این علائم حجامت قطع و بیمار به پهلوی راست خوابانده می شد. در ضمن در تمام این ده بیمار، بخصوص دو بیماری که دچار شوک کامل شدند، علائم شوک مشاهده شد (تعریق زیاد، سرگیجه، طپش قلب، افت فشار و بهبودی سریع بعد از خواباندن به پهلوی راست). فقط یک مورد از آنها بعد از رفع شوک دچار حملات تحریک آمیز به محیط شد و نسبت به اطرافیان شناخت نداشت، که بعد از ۳۰ ثانیه بهبود یافت ولی بعد از این حالت دچار استفراغ های مکرر گردید.

سن تمام افرادی که دچار شوک شده بودند، زیر ۳۵ سال بود و از نظر جنس ۷ نفر آقا و ۳ نفر خانم بودند. لازم به ذکر است که خانم ها دچار شوک کامل نشدند. به طور خلاصه نتایج زیر بدست آمد:

۱- میزان شوک در سنین جوانی بیشتر است (به علت فعال بودن سمپاتیک و پاراسمپاتیک)

---

۵۳۳ حجامت درمانی ص ۲۸۵

۲- میزان شوک در آقایان بیشتر است.

۳- گرسنه بودن و روزه داری باعث افزایش بروز شوک بعد از حجامت می شود.

۴- چهار زانو نشستن از میزان و شدت شوک می کاهد (به دلیل فشار روی عروق اندام تحتانی)

۵- علت شوک بعد از حجامت شوک وازوواگال می باشد.

۶- میزان شوک رابطه ای با حجم خون حجامت ندارد، اما هر چه زمان بادکش ها بیشتر شود میزان شوک بیشتر می شود. یعنی هر چه لیوان بزرگتر باشد و بادکش ها (چه اولین بادکش و چه بقیه) بیشتر بر روی پشت بیمار بمانند، احتمال شوک بیشتر می شود.

۷- میزان شوک در حجامت عام از سایر نواحی بیشتر است.

۸- اگر در شروع علائم شوک، حجامت قطع شود و بیمار به پهلوی راست خوابانده شود. ایجاد شوک کامل (که برای همراهان و بیمار ناخوشایند است) پیشگیری می کند.

۹- معمولا میزان شوک رابطه ای با فشار خون اولیه بیمار ندارد خونریزی یعنی بالا یا پائین بودن فشار خون اولیه در ایجاد شوک نقشی ندارد).

میزان ترس قبل از حجامت در ایجاد شوک نقش ندارد (بیمارانی بودند که اصلا می ترسیدند اما دچار شوک وازوواگال می شدند و بیمارانی بودند که بسیار ترس داشتند. اما هیچ وقت دچار شوک نشدند).[۵۳۴](پزشک معالج: دکتر مرتضی ترابی میرآبادی)

۱۶- بهترین زمان برای حجامت (تبریزیان) [۵۳۵]

بجز ماه یازده و دوازده میلادی در بقیه سال حجامت اشکل ندارد. وسط ماه ۱۲ تا ۲۱ ماه قمری بهتر است مخصوصا ۱۷ یا ۱۹ یا ۲۱ ماه قمری بهترین ایام ماه برای حجامت است چون در این زمان ماه بزرگتر و خون بدن بیشتر است و روز دوشنبه بعد از ظهر و پنج شنبه قبل از ظهر نیز بهترین ایام هفته است.

۵۳۴ حجامت درمانی صفحه ۲۸۵ و ۲۸۶

۵۳۵ کتاب و سخنرانی های استاد – نحوه مصرف داروها در جلد ۱ آمده.

۱۷- موارد ممنوعیت حجامت

منظور از ممنوعیت آن است که شخص یا حجامت نشود یا با نظر متخصص و طبیب و با مراعات احتیاط، حجامت شود. موارد آن از قرار زیر است:

۱- کسی که حجامت می کند نباید گرسنه باشد چون اگر گرسنه باشد:

اولا: خون از بدن او خارج می شود ولی بیماری در بدن او همچنان باقی می ماند.

ثانیا: بعد از حجامت بعضا فشار خون پائین می آید و حالت غشوه به شخص دست می دهد و در گرسنگی این حالت بیش تر پیش می آید.

۲- در عادت ماهیانه- مخصوصا در روزهایی که خونریزی بیش تر است- حجامت نکنید چون ممکن است باعث سردرد شدید و ضعف بشود.

۳- پس از جماع بلافاصله حجامت نکنید بلکه باید بین جماع و حجامت حداقل ۱۲ ساعت فاصله باشد. بعد از حجامت هم تا ۱۲ ساعت از جماع پرهیز بشود.

۴- اگر فرد مبتلا به گرفتگی رگ قلب است از حجامت بپرهیزید چون گرچه ممکن است گرفتگی رگ قلب با حجامت باز شود ولی ممکن هم هست که کار به سکته بکشد.

۵- در خستگی مفرط حجامت نکنید بلکه صبر کنید خستگی در برود بعدا حجامت بکنید.

۶- کسی که سابقه تشنّج و صرع دارد در حجامت کردن خیلی احتیاط کند بلکه ابتدا خود را درمان کرده و سپس حجامت کنید.[۵۳۶]

۱۸- حجامت در پیری

حجامت در پیری (روازاده)

پرسش: از سن ۵۰ سال به بالا در سال چند بار حجامت انجام شود بهتر است؟

پاسخ: سالی یک بار خیلی خوب است و در صورت نیاز با توجه به نظر پزشک باید حجامت انجام شود.[۵۳۷]

---

۵۳۶ طب نجات بخش صفحه ۱۴۸.

۵۳۷ پرسش‌های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۱۱۵

۱۹- حجامت دردوران بارداری

حجامت دردوران بارداری(روازاده)

پرسش: آیا حجامت کردن در دوران بارداری در پیشگیری از زردی نوزاد موثر است؟

پاسخ: حجامت در دوران بارداری فقط در آخر ماه پنجم، آن هم به صورت سبک انجام می‌شود. همچنین گوش‌های بچه را می‌توان حجامت کرد. (برای پیشگیری از زردی)[۵۳۸].

۲۰- حجامت برای کم خونی مینور

حجامت برای کم خونی مینور(روازاده)

پرسش: آیا حجامت برای افراد دارای کم خونی (مینور) مضر است؟

پاسخ: افراد کم خون حتی کم خونی مینور می‌توانند حجامت نمایند؛ ولی باید حجامت آنها سبک باشد و به اصطلاح طب قدیم یک شاخ و سبک حجامت نمایند. از غذاهای خونساز مثل شیره انگور، گوشت گوسفندی و گوشت شتر و آب آهن تاب زیاد استفاده کنند.[۵۳۹]

نکته: بادکش، ماساژ و حجامت خیلی سبک، از افراد کم خون موجب خونسازی میشود.

۲۱- تاثیر حجامت عام در تشخیص سریع بیماری

نام بیمار:آقای ش.ح سن: ۶۷ سال

علائم بیماری: بیمار آقای ۶۷ ساله ای است که در مرداد ماه ۱۳۷۵ پس از انجام رادیو گرافی از قفسه سینه متوجه وجود یک توده در لوب تحتانی ریه چپ شده و تحت عمل جراحی لوبکتومی قرار گرفت. تشخیص پاتولوژیک بیماری Pperipheral papillary adenocarcinoma بوده و اندازه ضایعه 4cm گزارش شد. پس از عمل بیمار تحت هیچ درمانی قرار نگرفت و هیچ گونه مشکلی نداشت.

درمان های انجام شده:

۵۳۸ پرسش‌های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۱۱۵

۵۳۹ پرسش‌های شما، پاسخهای حکیم دکتر روازاده، ج ۱، ص ۸۱

در شهریور ۸۱ ، حجامت عام برای بیمار انجام شد (لازم به ذکر است که بیمار تحت درمان های سنتی نیز نبود) و ۵-۴ روز بعد از انجام حجامت، بیمار دچار تنگی نفس فعالیتی شد که پیگیری نکرد اما تا ۲ هفته بعد از تاریخ حجامت، دچار تب و درد پهلوی چپ و تشدید تنگی نفس شد. که پس از بررسی متوجه وجود یک توده کیستیک بسیار بزرگ در قسمت تحتانی و چپ قفسه سینه شدند که در تاریخ ۸۱/۶/۲۷ برای بیمار عمل جراحی انجام گرفت که دو ضایعه کیستیک بسیار بزرگ حاوی مایع شکلاتی رنگ با چسبندگی زیاد به بافت های اطراف که تا ناحیه لگن هم گسترش داشت، خارج شد. تشخیص پاتولوژیک ضایعه عود کارسینوم ریه را گزارش کرد و بیمار تحت شیمی درمانی قرار گرفت.

پزشک معالج: دکتر مرجان شعبانی[۵۴۰]

۲۲- بعد از حجامت

بعد از حجامت (یکتا)[۵۴۱]

مبحثی که در مورد حجامت مانده است این است که پس از حجامت کردن باید مسائل زیر را مراعات کنیم.

۱- بعد از حجامت تا سه ساعت از خوردن غذاهای نمک دار پرهیز کنیم. این توصیه از امام رضا علیه السلام نقل شده است.

۲- بعد از حجامت تا یک ساعت غذا نخورید.

۳- اگر در اثر حجامت فشار خون پائین آمد فقط عسل یا شربت عسل یا داروهای بالا برنده فشار خون را که قبلا گفتیم مصرف کنید. عسل درمان ضعف اعصاب، کم خونی، عفونت، یبوست، ضعف سیستم ایمنی بدن و سایر بیماری هاست و مصرف آن برای همه خوب است.

۴- بعد از حجامت از حرکت زیاد و هیجانات عصبی بپرهیزید.

---

۵۴۰ حجامت درمانی

۵۴۱ طب نجات بخش ص ۱۴۸

۲۳- توصیه های قبل از حجامت

هیچ گاه با شکم گرسنه حجامت نکنید (خصوصا صبحانه میل نمایید) و حداقل ۲ ساعت بعد از غذا حجامت کنید.

دوازده ساعت قبل از حجامت سیگار کشیدن ممنوع است.

یک ساعت قبل از حجامت شربت عسل، آب انار یا انار، ماءالشعیر فراوان بنوشید.

حداقل از دو ساعت و نیم قبل و یک ساعت و نیم بعد از حجامت غذا میل نشود.

در حین حجامت انگشتر عقیق به دست نداشته باشید.

دوازده تا ۲۴ ساعت قبل از حجامت نزدیکی (مقاربت جنسی) ممنوع است.

جهت استمداد از پروردگار متعال برای شفا یافتن و گرفتن نتیجه درمانی بهتر، با وضو باشید و دعای حجامت به نقل از حضرت امام رضا (ع) را پس از حجامت قرائت کنید و صلوات بفرستید.(خواندن آیت الکرسی هم برای شفا بسیار مفید است)

ترتیب و زمان بندی انجام حجامت برای فرد، وابسته به طبع و مزاج وی متفاوت است که پزشک حاذق آن را معین و تجویز خواهد کرد.

حجامت کردن بانوان در ایام عادت ماهانه ممنوع است.

هشت ساعت قبل از حجامت غذاهای سرد، تخم مرغ، ماهی، شیر و لبنیات و شوری میل نشود.

حجامت دارای ابعاد وسیع و نکات ظریف فراوانی است که هر پزشکی واقف و مطلع از آن نیست، سعی کنید نزد پزشکانی حجامت انجام دهید که دارای دانش و تجربه کافی پیرامون حجامت باشند.

تفکر غلط رایج این است که انجام حجامت سبب نوعی عادت و اعتیاد به حجامت می شود که اگر مرتب انجام نشود، فرد احساس ناراحتی خواهد نمود، اینگونه نیست و علت احساس نیاز افراد به حجامت به دلیل غلیظ شدن خون و طبیعت بدن است و کسانی که احساس سبکی بعد از برطرف شدن غلظت را تجربه کرده اند متوجه این نیاز می شوند.

در سرد مزاجان و کسانی که ضعف دارند باید با اصلاح مزاج و تقویت انجام شود.

۲۵- توصیه های پس از حجامت

تا دوازده ساعت سیگار نکشید.

تا بیست و چهار ساعت ورزش و کار سنگین نکنید.

تا بیست و چهار ساعت ماهی و لبنیات و غذاهای شور، سرد و تند و تیز و تخم مرغ نخورید.

برای اینکه جای زخم حجامت باقی نماند، ۳ شب متوالی قبل از خواب (به مدت سه دقیقه) قطعه ای پنبه را به شیر آغشته کرده و روی زخم ها بمالید و یا روزی دو مرتبه با لایه ای عسل موضع را آغشته نمایید یا آب مرزنجوش یا روغن آن را روی موضع استفاده شود.

دوازده ساعت پس از حجامت می توانید استحمام کنید (اما موضع حجامت را فقط با آب خالی بشویید و لیف و صابون نزنید).

در صورتی که موضع حجامت کبود و متورم و دردناک بود جهت کاهش درد یخ را داخل نایلون گذاشته و چند مرتبه به مدت یک دقیقه روی موضع بگذارید یا زردچوبه را در پارچه ای گذاشته روی آن قرار دهید.

در صورت ادامه یافتن درد حتما با پزشک معالج تماس حاصل نمایید.

پس از حجامت گاهی ضعف، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، گرفتگی عضلات و برخی ناراحتی های جزیی دیگر ممکن است پیش آید، که اغلب پس از یک الی سه روز برطرف می شود. در صورتی که این ناراحتی ها نگران کننده و آزاردهنده بود حتما با پزشک خود تماس بگیرید یا مراجعه حضوری داشته باشید. (مصرف شربت عسل و مزه مزه کردن عسل هر دو ساعت یکبار بسیار مفید است.)

حجامت بار اول ممکن است تاثیر چندانی نداشته باشد یا حتی گاهی (به طور موقت) برای مدت کوتاهی موجب افزایش برخی از علائم بیماری و درد شود عجله نکنید و نگران نشوید. با پزشک خود تماس بگیرید یا مراجعه کنید تا شما را راهنمایی کند.

پس از حجامت دوازده ساعت نزدیکی (مقاربت جنسی) ممنوع است.

در مزاجهای سرد و تجمع اخلاط در بدن، ابتدا نضج و تقویت شوند بعد حجامت شوند.در کسانیکه ضعف قوا یا ضعف معده دارند یا با دیدن خون دچار غش می شوند ابتدا اصلاح وضعیت نموده و تقویت قوا و معده انجام شود.

بیماران قلبی و صرعی (تشنجی) و بیماریهای ویژه حتماً قبل از حجامت با پزشک طب سنتی مشورت کنند.

۲۶- نکته ای بسیار مهم که حتی اکثر اساتید طب سنتی از آن غافلند

طبق روایات نبی اکرم صلوات الله علیه واله در عمر شریف شان حدود۶۰۰بار حجامت کرده بودند.رسول خدا (ص)هرگاه بیمار میشدند به حجامت پناه میبردند.براساس این روایت پیامبر خدا(ص) به طور میانگین سالانه حدود ده بار حجامت میکردند.ولی سوال اینجاست که آیا ایشان به همین روش رایج فعلی حجامت میکردند؟یعنی خون زیاد میکشیدند؟با توجه به روایات که مزاج پیامبر را سودای مصفا معرفی میکند،این مقدار خونگیری حتی برای دموی کشنده است چه برسد به اینکه فرد اندکی هم سودایی باشد.شیوه فعلی خونگیری در مراکز حجامت (حتی بزرگان طب)اشتباه وگاهی مضر است.روش درست این است که حتما قبل از حجامت حدود ۲۰دقیقه بدن روغن مالی وماساژ خفیف شود وبعد حجامت شود وخونگیری بسیار کمتر از این مقدار شود.واگر ۲هفته قبل از حجامت سرکه انگبین وخاکشیر وانار(رب انار یا خود انار یا آب انار)مصرف شود.مثلااگر آب ماست را بکشند،ماست سفت تر میشود ولی اگر ماست را دوغ کنیم بایک سوراخ در کیسه ،دوغ یکدست از کیسه تخلیه میشود.اگر این سرکه انگبین وخاکشیر مصرف شود کثیفی های بدن روان میشوند وبا حجامت از بدن تخلیه میشوند (مانند دوغ). در نتیجه تاثیر حجامت کامل وعالی میشود.در این روش همه مردم حتی کم خونها وسرد مزاجها وحتی کسانی که سرطان خون و..دارند را میتوان حجامت کرد.تقریبا همه در این روش میتوانند هر۴۰روز یکبار حجامت کنند.البته اگر سن بیش از ۴۰ سال شد باید به تعداد سن فاصله داد یعنی ۵۰ ساله ها هر۵۰روز یکبار،۶۰ ساله ها هر ۶۰ روز یکبار و..حتی این روش خونساز است.وفقط سم خالص از بدن دفع میشود.این روش عارضه ای ندارد.آموزش این روش بسیار آسان وسریع وبدون نیاز به تخصص واحتیاط است.در یکساعت

میتوان به یک استادیوم صد هزار نفری حجامت یاد داد.وهیچ نیازی به احتیاط نیست.
خراش در حجامت موجب تقویت شدید سیستم ایمنی میشود.چون مغز برای جلوگیری از ورود عوامل بیماری زا به بدن ،دستور آماده باش عمومی میدهدوسیستم ایمنی یک تحرک ومانور نظامی در سراسر بدن انجام میدهد.
پیامبر(ص)فرمود:بیماری سه تاست خون،مره(صفرا وسودا) وبلغم که درمان خون حجامت استو درمان بلغم حمام است ودرمان مره مسهل وحرکت است.سوال چرا نبی اکرم(ص)حجامت را فقط درمان خون بیان فرمود؟پس حجامتی که در آن زیاد خونگیری میکنند فقط در غلبه خون است.الته حجامت از مسهل هاست پس صفرا وسودا راهم درمان میکند.ولی نکته اینجاست که نسبت صفرا وسودا در خون چند درصد است؟حدود یک درصد.پس در حجامتی که برای دفع صفرا وسوداست باید خونگیری بسیار اندک باشد.(کمتر از نصف خونگیری های رایج فعلی).در این روش همه مردم میتوانند حجام شوند.عارضه ای نخواهد بود.آموزش بسیار آسان است.حتی افراد کم خون وسرد مزاج را میتوان حجامت کرد.ومثلا سی ساله ها را هر سی روز یکبار حجامت کرد.واگر احیانا محل حجامت خارش داشت یک ماه بعد مجددا حجامت کرد.

بخش دوم: زالو درمانی

۱-زالو درمانی

زالو یک طبیب تمام عیار است؛ حتی برخی بیماری‌های لاعلاج (در پزشکی جدید) را می‌تواند درمان کند یا تا حد زیاد بهبود دهد.

ماده‌ای در بزاق زالو وجود دارد که لخته‌های خونی، گرفتگی عروق و غلظت خون را کاهش یا از بین می‌برد، که در درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند: کاهش غلظت خون، جلوگیری از سکته و کاهش لخته‌های خونی، میگرن گرم، تنگی عروق، بیماری‌های مفاصل مانند: آرتروز، کثیف بودن خون، تقویت سیستم ایمنی، پیوند اعضا، پوست و بیماری‌های قلبی و... خیلی مفید است.

طبیبی می‌گفت: شما یک نفر را بیاورید که زالو انداخته و سکته کرده باشد، اگر یافتید جایزه دارید. چند هزار سال است که برای درمان از زالو استفاده می‌شود. بعضی زالوها سمی هستند و حتماً باید از مراکز مورد تأیید تهیه شود. ازاین‌رو نباید از هر زالویی که در رودخانه می‌بینید، استفاده نمایید.

آب بزاق زالو بیش از یکصد نوع مادهٔ حیاتی مفید برای بدن دارد در هندوستان، آمریکا، روسیه، انگلستان، آلمان و فرانسه و... پرورش، فروش، صادرات، تحقیق و استفاده زالو روی بیماران به طور گسترده‌ای رواج یافته است. انگلستان در سال ۲۰۰۴ حدود ۱۰ میلیارد دلار صادرات کرده، ترکیه و روسیه و... نیز از صادرات زالو پول خوبی در می‌آورند. تنها در یکی از شهرهای آمریکا به نام فیلادلفیا در سال حدود یک میلیون زالو مصرف می‌شود. در غرب برای انواع بیماری‌ها حتی بعد از عمل جراحی‌های مختلف و لوازم آرایشی نیز استفاده می‌شود.

ابوعلی سینا با عبارات مختلف استفاده از زالو را توصیه نموده و برای بیمارانش استفاده کرده است. درباره این شیوهٔ درمانی و خصوصیات زالوها و... مطالب زیادی آورده است. زالو را به پزشکان کوچک لقب داده‌اند.

زالو در حال حاضر در بسیاری از بیماری‌ها، حتی درمان‌ها و عمل‌های جدید مانند: جراحی

پلاستیک، آلزایمر، قلب، پیوندها و ده‌ها بیماری دیگر کاربرد دارد و مفید واقع شده که اختصاراً نیاوردیم. هر بیماری که دارید، به طبیب مراجعه کنید و در صورت توصیهٔ طبیب نترسید و حتماً از زالو درمانی استفاده کنید. درد هم ندارد(بجز برخی موارد) و مانند قلقلک دادن یا نیشگون یک بچهٔ ضعیف است.

۲- توصیه های مورد توجه قبل از زالو درمانی

۱- تمام آداب حجامت و فصد (زمان و مکان رژیم های غذایی قبل و بعد) درباره زالو درمانی هم صادق است .

۲- قرص وارفارین (WARFARIN) و اسپرین (ASA) و دی پیریدامول (DIPYRIDAMOL) و اسویکس (OSVIX) و کلوپیدگرل (CLOPIDOGREL) و قرص های مسکن حداقل سه روز پیش از زالو درمانی باید (با نظارت و مشورت پزشک) قطع شود.

۳- موهای موضع زالو درمانی کاملاً باید پاکسازی و تراشیده شود.

۴- برای زالو درمانی موضع پا و زانو و مچ پا یک جفت دمپایی راحتی به همراه بیاورید

۵- بیست و چهار ساعت قبل از زالو درمانی مقاربت جنسی نداشته باشید.

۶- موضع زالو درمانی را فقط با آب خالی و صابونهای غیر معطر قبلاً شستشو دهید. (از عطر و ادکلن و شوینده های معطر اجتناب کنید.)

۷- پس از زالو درمانی موضع زالو اغلب اوقات؛ خونریزی دارد و برای پیشگیری از ضعف و سایر مشکلات ، برنامه کاری، سفر ، مهمانی پس از زالو درمانی نداشته باشید و لااقل هشت ساعت پس از آن در استراحت و آرامش به سر ببرید.

۸- برای زالو درمانی عجله نکنید .ابتدا با داروهای گیاهی خاص ، بادکش و حجامت و فصد باید خون و کبد پاکسازی شود و سپس زالو درمانی اثر فوق العاده ای خواهد داشت.

۹- مصرف غذاهای سرد (لبنیات ، تخم مرغ، برنج، مرغ ، خیار و کاهو، کیوی ، گوجه فرنگی ، ماکارونی ، آش جو ، لوبیا و ...) قبل از زالو درمانی مجاز نیست. (حداقل هشت ساعت)

۱۰- مصرف رب انار ، آب انار و گلاب (شش واحد آب انار + یک واحد گلاب) مسهل ها و

منضج های گیاهی قبل از زالو درمانی (حداقل یک هفته) ، بازده زالو درمانی را بسیار مطلوب می کند .از پزشک خود فهرست مسهل ها و منضج ها را بخواهید.

۱۱- گرسنگی یا پر خوری و بی خوابی و کم خوابی سبب کاهش تاثیر زالو درمانی خواهد شد.

۱۲- زنها در حاملگی و ایام عادت ماهیانه نباید زالو درمانی کنند.

۱۳- قبل و بعد از زالو درمانی استحمام طولانی و گرم و سونا و جکوزی جایز نیست.

۱۴- زمان زالو درمانی آرامش روحی و عصبی و جسمی لازم است .در صورت داشتن استرس و ترس ، اضطراب و هیجان زیاد یا نشاط بیش از حد با پزشک و دستیار مشورت کنید.

۱۵- اگر قبل و زمان زالو درمانی ، تلخی دهان و خشکی دهان دارید اندکی رب انار و رب آلو تناول کنید.

۱۶- اسهال ، ادرار زیاد ، تعریق فراوان ، استفراغ فراوان قبل از زالو درمانی نباید باشد.

۱۷- زالوهای مورد مصرف طبی و استریل و یکبار مصرف بوده و قبل از استفاده پزشکی ماهها نگهداری و به شیوه های گوناگون پرورشی آماده مصارف پزشکی می شوند. (نگران آلودگی و انتقال بیماری توسط زالوها نباشید!)

۱۸- زالو درمانی در نوزادان و اطفال نیز کاربردهای تخصصی و بسیار جالبی دارد...

۱۹- در صورتی که مبتلا به بیماریهای خونی و انعقادی و خونریزی دهنده هستید حتما قبل از اقدامات درمانی پزشک را مطلع سازید .(بیماریهایی نظیر هموفیلی ، کمبود پلاکتها و کم خونی و تالاسمی و ...)

۲۰- حدود یکصد بیماری توسط زالو درمان می شوند که برخی از آنها عبارتند از : واریس ، گرفتگی عروق قلب ، جوش صورت ، سرگیجه ، سردرد میگرنی ، مشکلات شنوایی ، آرتروز و درد مفاصل ، بواسیر ، اگزما ، خارش بدن ، عفونت لثه ، سیاتیک ، وسواس ، خار پاشنه ، فشار خون و ..

۳- توصیه های مورد توجه پس از زالو درمانی

۱- تا چهار روز موضع زالو با آب تماس نداشته باشد.

۲- موضع زالو ها بطور طبیعی هشت تا شانزده ساعت خونریزی دارد . در صورت خونریزی عادی و ملایم نگران نباشید . تحرک کمتر و حالت دراز کش سبب کاهش خونریزی می گردد . پس از دوازده ساعت ادامه خونریزی به پزشک مراجعه کنید یا با مطب تماس بگیرید.
۳- هشت ساعت پس از زالو درمانی پانسمان را باز کنید و در صورت خونریزی پودر گیاهی انعقاد را روی موضع بریزید و مجدداً پانسمان کنید.
۴- احتمال تورم و گاه خارش موضع زالو پس از بیست و چهار ساعت شروع می شود و گاهی تا یک هفته ادامه دارد که در صورت خارش محدود از روغن بنفشه و روغن گشنیز یا روغن کافور استفاده کنید و در موضع زالو استعمال کنید . در موارد خارش شدید به مطب مراجعه کنید.
۵- پس از زالو درمانی تا بیست و چهار ساعت مقاربت جنسی نداشته باشید.
۶- پس از زالو درمانی استراحت فیزیکی و بدنی و حتی استراحت فکری (پرهیز از تنش ، مطالعه ، تلویزیون ، مهمانی یا ...) توصیه شده است .(حدود هشت ساعت)
۷- تا بیست و چهار ساعت نمک و تخم مرغ و ماهی و ترشی جات مصرف نشود.
۸- تماس سرما و آب سرد با موضع زالو سبب خارش شدید و تورم می گردد.
۹- بطور کلی غذاها و ادویه و میوه های بسیار گرم و بسیار سرد پس از زالو درمانی ممنوع و مضر می باشد و بیشتر از غذاهای معتدل نظیر ، کرفس ، جو، گلابی، آب گوشت، شیر برنج، قیمه ، سیب ، سوپ جو، سکنجبین، سرکه شیره و . باستفاده شود.
۱۰- مصرف غذاهای سنگین و چرب و پرخوری پس از زالو درمانی بسیار ضرر دارد.
۱۱- پس از زالو درمانی حتی المقدور کمتر سرپا بایستد و پیاده روی کمتر داشته باشد.
۱۲- خواب پس از زالو درمانی تا شش ساعت ممنوع است.
۱۳- مصرف غذاهای شور و حمام گرم پس از زالو درمانی جایز نیست . (هر هشت ساعت یک لیوان شربت عسل تا سه روز) مصرف شربت عسل، آب انار و گلاب ، مالت جو و شکر سرخ پس از زالو درمانی مفید است.

۱۴- ندرتاً پس از زالو درمانی عوارضی نظیر تب و تپش قلب ، ازدیاد فشار خون ، اضطراب ، سردرد ، سردی و لرزش بدن ، رنگ پریدگی ، تهوع و ... پیش می آید که پزشک شما را راهنمایی خواهد نمود .(این عوارض موقت و مقطعی بوده و جای نگرانی ندارد.)

۱۵- تا بیست و چهار ساعت پس از زالو درمانی مصرف تخم مرغ و غذاهای حاوی تخم مرغ ممنوع است.

۱۶- غذاهای بسیار تند و تیز و بسیار ترش و بسیار شیرین تا بیست و چهار ساعت ممنوع است. (ادویه و کتلت و ...)

۱۷- در صورت عطش و خشکی دهان پس از زالو درمانی ماء الشعیر و شکر سرخ هر هشت ساعت میل شود .

۱۸- جهت جبران خون از دست رفته ۵ شب هر شب یک تا دو سیخ گوشت گوسفند کباب شده (بدون نان و بدون برنج) خالی میل نمایید . (به جای شام) با سماق و لیمو ترش و عسل میل شود کاملتر خواهد بود.

بخش سوم: فصد و رگ زنی

۱-توصیه های قبل از فصد

توصیه های قبل از فصد(کردافشاری)

۱- فصد رگ ، قدرتمندترین و موثر ترین شیوه درمان طب سنتی معرفی شده است که می تواند ، به یکباره بخش زیادی از خون فاسد را از بدن دفع کند و سمومی که سالها در بدن تجمع یافته است را از بدن بیرون کند.

۲- در فصد رگ ، ابتدا موضع خاص آن (فصد ۶۴ موضع دارد که هر کدام برای یک بیماری خاص و به شیوه ای خاص خونگیری می شود) با ماده بی حسی آماده می شود و سپس دستیار (پزشک) با تیغ بیستوری استریل شکاف کوچک و سطحی به اندازه ۳-۲ میلیمتر در ورید ایجاد می کند و با مانورهای خاص (۲۱ مانور دارد) خونریزی به عمل می آید.

۳- عملیات فصد درد چندانی ندارد و اگر تحت نظر پزشک حاذق صورت بگیرد عوارض و خطری ندارد (توجه بفرمائید " پزشک حاذق" نه پزشکی که اطلاعات محدودی از طب سنتی دارد...) فصد اثرات درمانی عجیب و خارق العاده ای دارد اما اگر نابجا و بدون مورد تجویز شود بحرانهای جسمی ایجاد خواهد شد.

۴- مصرف غذاهای سرد (لبنیات ، تخم مرغ، ماهی ، برنج، مرغ، خیار و کاهو ، کیوی ، گوجه فرنگی ، ماکارونی ،آش جو ، لوبیا) قبل از فصد مجاز نیست.

۵- مصرف رب انار و گلاب (۶ واحد آب انار + یک واحد گلاب) مسهل ها و منضج های گیاهی قبل از فصد (حداقل یک هفته) ،بازده فصد را بسیار مطلوب می کند. از پزشک خود فهرست مسهل ها و منضج ها را بخواهید.

۶- فصد تابع زمان و ساعت خاص است. جهت حصول نتیجه بهتراست، دقیقاً در زمانی که پزشک تعیین کرده است تشریف بیاورید.

۷- ۲۴ ساعت قبل از فصد مقاربت جنسی (نزدیکی) خودداری نمائید.

۸- گرسنگی یا پرخوری و بی خوابی و کم خوابی سبب کاهش تاثیر فصد خواهد شد.

۹- زنها در حاملگی و ایام عادت ماهیانه نباید فصد کنند.

۱۰- قبل و بعد از فصد استحمام طولانی و گرم و سونا و جکوزی جایز نیست.

۱۱- زمان فصد آرامش روحی و عصبی و جسمی لازم است . در صورت داشتن استرس و ترس ، اضطراب و هیجان زیاد یا نشاط بیش از حد با پزشک و دستیار مشورت کنید.

۱۲- اگر قبل و زمان فصد ، تلخی دهان و خشکی دهان دارید اندکی رب انار و رب آلو تناول کنید.

۱۳- اسهال ، ادرار زیاد ، تعریق فراوان قبل، استفراغ فراوان قبل از فصد نباید باشد.

۲- توصیه های پس از فصد

توصیه های پس از فصد(کردافشاری)

۱- تا ۸ ساعت بعد از فصد دست خود را خم و راست نکنید.

۲- موضع فصد قدری دردناک خواهد بود.(بطور طبیعی) از کمپرس گرم یا روغن میخک برای تخفیف درد استفاده کنید.

۳- د ر صورت خونریزی یک قطعه گاز استریل یا پارچه تمیز را روی موضع قرار دهید و با دست دیگر بیست دقیقه فشار نقطه ای و محکم وارد آورید.

۴- تا ۲۴ ساعت پانسمان را تعویض نکنید.

۵- پس از ۲۴ ساعت تماس دست با آب بلامانع است.

۶- مصرف غذای سنگین و چرب و پر خوری پس از فصد بسیار ضرر دارد.

۷- پس از فصد حتی المقدور کمتر سر پا بایستید و پیاده روی کمتری داشته باشید .

۸- فصد ایده آل ۳ مرحله پشت سر هم طی چهارده روز است که هر بار به مقدار بیشتری سودا و بلغم و خون فاسد از بدن دفع می گردد.(با تجویز پزشک تعیین می گردد.)

۹- خواب پس از فصد تا ۶ ساعت ممنوع است.

۱۰- مصرف غذاهای شور و حمام گرم پس از فصد جایز نیست .(هر ۸ ساعت یک لیوان شربت عسل تا سه روز) مصرف شربت عسل ، آب انار و گلاب مالت جو و شکر سرخ پس از فصد مفید است.

۱۱- پس از فصد ۵ شب ، بجای شام قدری گوشت گوسفند را کباب کنید (با روغن حیوانی یا روغن کنجد) و با سماق فراوان و لیمو ترش (بدون نان و بدون برنج) خالی میل نمایید.

۱۲- تا ۴۸ ساعت پس از فصد از نزدیکی جنسی خودداری نمایید.

۱۳- نباید به خون فصد نگاه کنید.

۱۴- ندرتاً پس از فصد عوارضی نظیر تب و تپش قلب ، ازدیاد فشار خون ، اضطراب ، سردرد، سردی و لرز بدن ، رنگ پریدگی ، تهوع و ... پیش می آید که پزشک شما را راهنمایی خواهد نمود. (این عوارض موقت و مقطعی بوده و جای نگرانی ندارد.)

۱۵- غذاها و میوه جات و ادویه یا بسیار سرد یا بسیار گرم پس از فصد ممنوع و مضر می باشد و بهتر است از اغذیه معتدل نظیر سکنجبین ، گلابی ، خورشت قیمه ، کرفس ، سیب ، شیر برنج ، سوپ جو و ... استفاده کرد.

۱۶- تا ۴۸ ساعت پس از فصد مصرف تخم مرغ و غذاهای حاوی تخم مرغ ممنوع است.

۱۷ – غذاهای بسیار تند و تیز و بسیار ترش و بسیار شیرین تا ۲۴ ساعت ممنوع است.

۱۸- در صورت عطش و خشکی دهان پس از فصد مصرف ماء الشعیر و شکرسرخ هر ۸ ساعت میل شود.

۱۹ – مصرف لبنیات و ماهی و ترشی جات پس از فصد تا ۲۴ ساعت جایز نیست.

بخش چهارم : ماساژ و بادکش(حجامت خشک)

از جمله روش‌های درمانی و سلامت آفرین طب سنتی و اسلامی، ماساژ و بادکش گذاشتن به قسمت-های مختلف بدن است. خواص خیلی زیادی دارد که خواهد آمد.

امام رضا(علیه السلام) در این باره فرمودند: «چیزی که موجب افزایش نیرو و نشاط در بدن باشد، ماساژ بدن، لباس نرم، بوی خوش و استحمام است. **اگر گزارش شود مرده‌ای بر اثر ماساژ دادن زنده شود، من آن را انکار نمی‌کنم».**

بادکش درمانی، آثاری شبیه حجامت دارد و گاهی حجامت خالی ناقص است و حتماً باید بادکش هم استفاده شود، گاهی(مخصوصا در سرد مزاجها) اثر بادکش برتر و کاملتر از حجامت است.

از بیماری‌هایی که با بادکش‌گذاری قابل درمان است

کمردرد، دیسک درد، دردهای سیاتیک، آتروز زانو، سرفه، عفونت ریوی، چاقی موضعی و بزرگی شکم، اختلالات عادت ماهیانه، بزرگ و کوچک کردن سینه (پستان)، انحنای ستون فقرات، ضعف عمومی، افسردگی، یبوست، نفخ معده، فیبروم رحم، خونریزی شدید ماهیانه، تشخیص برخی بیماری‌ها، کوچکی آلت، دردهای عادت ماهیانه، سرماخوردگی، سنگ کلیه و دردهای کلیوی، تورم پروستات، تورم اندام‌ها، تقویت عضلات، نازایی، بیماری‌های پوستی، دردهای عضلانی،

حساسیت، عفونت‌ها، ضعف جنسی، تقویت کبد، زخم معده، شب ادراری، بی‌اختیاری ادرار، روانتر کردن خون، کاهش غلظت خون، کاهش لخته‌های خونی، کاهش دردهای قسمت‌های مختلف بدن، توسط بادکش گذاری قابل درمان می‌باشد.

برای پیشگیری از بیماریها می‌توانید دستگاه بادکش را (پلاستیکی و ارزان است) تهیه نمایید و به طور پراکنده و به طور سبک(هفته ای یکبار) به ماهیچه های بدن بگذارید. ولی برای درمان بیماری‌های خاص، حتماً باید از اندازه، شدت، نحوه استفاده، ممنوعیت‌ها و... را از کتب و منابع مفصل (مانند مجموعه ۲۰ جلدی نسخه ها)یاد بگیرید ولی ماساژ معمولی برای عموم قابل اجرا است.

در خانواده و اطرافیان خود نیز استفاده و آموزش دهید. هر خانه‌ای باید دستگاه بادکش گذاری را داشته باشد. (حدود ۲۵ هزار تومان است).

مواردی که بادکش گذاشتن ممنوع است

روی ستون فقرات کودکان، اطراف شکم زنان باردار، روی زخم‌ها و محل جراحی‌ها، فتق، روی محل احساس نبض، در افرادی که به سرطان، صرع، تب یا پوکی استخوان شدید مبتلا هستند(مگر باتجویز طبیب)، لخته رگ‌های پا، دوران عادت ماهیانه و...

برای بادکش روی نقاط دقیق و ظریف بدن مانند: قلب، گردن، پستان خانم‌ها، تخمدان‌ها، پروستات، ستون مهره‌ها و... باید خفیف و با تعداد کم یا توسط متخصص انجام شود.

نکته: اگر ماساژ و بادکش را همراه با روغن مالی انجام دهید، فایده آن بیشتر است. مخصوصا ماساژ و روغن مالی بسیار مفید، لذت‌بخش و مسکن دردها است.

بخش پنجم :اعمال یداوی دیگر

آب درمانی (هیدروپاتی)

در این شیوهٔ درمانی ورزش‌های خاصی در محیط آب گرم انجام می‌شود که باعث نشاط‌افزایی، آرامش روحی و جسمی، کاهش اضطراب و استرس، پاکسازی جسم از سموم و عوامل بیماری‌زا، درمان بیماری‌های لاعلاجی مانند پسوریازیس که بیماری پوستی است، رفع خستگی و کوفتگی،

می‌شود.

ماساژ آب درمانی نیز در درمان بیماری‌های مفصلی، آرتریت روماتوئید، آرتروز، اختلالات ستون فقرات و... مؤثر است. بیماران MS، دیابتی‌ها و خانم‌های باردار نباید مدت طولانی در آب گرم و سونا بمانند. بیماران خاص باید به توصیه‌های پزشک عمل کنند.

علاوه بر ورزش‌های خاص در آب که شیوهٔ تقریباً همگانی آب درمانی است، نوشیدن (یک دورهٔ خاص) فقط آب و پرهیز از غذا نیز است. البته حتماً باید احتیاط شود و به متخصصین باتجربه و باسابقه مراجعه شود و خودسرانه عمل نشود. چون روایات و طب سنتی با مصرف زیاد آب و مایعات مخالفت جدّی دارد. افزایش آب بدن، از عوامل جدی بیماری‌ها است.

برای عمل کردن به شیوه‌ها و راهکارهای عملی این روش درمانی، به کتب تفصیلی مراجعه نمایید و اگر بیمار خاص هستید با پزشک متخصص مشورت کنید. ولی برای عموم مردم شنا، حمام (یک روز در میان)، دائم الوضو بودن، غسل‌ها، تفریح در آب، آب بازی، استفاده از آب‌های معنوی و طیب توصیه می‌شود.

طب سوزنی

از جمله روش‌های درمانی و طب مکمل است که در حال گسترش است. به طوری که سازمان بهداشت جهانی در برخی بیماری‌ها، طب سوزنی را بهترین شیوهٔ درمانی معرفی کرده است و در برخی دیگر به عنوان طب مکمل پذیرفته است و برخی بیماری‌ها که توسط طب غرب (طب جدید) قابل درمان نیست، طبق اسناد سازمان بهداشت جهانی، توسط طب سوزنی قابل درمان است.

فهرستی از بیماری‌هایی که توسط طب سوزنی قابل درمان یا تخفیف بیماری است،ارایه میشود. این فهرست توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر شده است. بیماری‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند: سینوزیت، رینت آلرژیک، اسم برونشیال، بیماری‌های گوارشی، مری و معده، سکسکه، التهاب حاد و مزمن معده، زخم مزمن معده و التهاب حاد و مزمن روده، اسهال و یبوست‌های مقاوم،IBS.

بیماری‌های ارتوپدی: آرتروز مفاصل زانو، آرنج تنیس بازان، شانهٔ یخ زده، درد پایین کمر، آسیب‌های ورزشی بافت نرم بیماری‌های عصبی، میگرن، MS، فلج عصب صورت، فلج بعد از سکتهٔ

مغزی، وزوز گوش و سرگیجهٔ مزمن.

دردهای مزمن دوران قاعدگی: آرتریت روماتوئید و دیگر بیماری‌های بافت همبند، ناتوانی جنسی، کاهش وزن، زیبایی، ترک اعتیاد، تهوع ناشی از شیمی درمانی، سردرد، فیبر و میالژی، درد زایمان، درد کمر، ارتروز، درد دندان و چندین بیماری دیگر.

برای آموزش عمومی طب سوزنی کتابی آماده چاپ گردیده است.که روش درمان حدود چهارصد بیماری را درچندساعت آموزش میدهد.ولی بدلیل قدرت درمانی بالاوآسانی وارزانی ومعنویت زایی وسایر برتری های طب اسلامی نیاز چندانی به توسعه طب سوزنی نیست.

از زهر نیش زنبور، عقرب و مار در درمان بیماریها استفاده می شود. گمنام و کم رواج اما بسیار مفید و مؤثر است. سرعت و قدرت درمان آن نیز مخصوصاً زنبور درمانی از طب سوزنی نیز بالاتر و قویتر است. البته کسانی که به نیش زنبور حساسیت بالا دارند، قبلاً باید تدابیری انجام دهند و به طبیب اطلاع دهند. مخصوصاً در بیماریهای ناشی از سردی و اعصاب، درمانهای بسیار قوی و شگفت آوری دارد. مثلا در قم، میدان مطهری، کوچه بالای بیمارستان گلپایگانی، حاج حسن عسل فروش، در کمال گمنامی به این روش می پردازد، که حتی بیماریهای لاعلاج و صعب العلاج را با چند نیش زنبور و در عرض چند دقیقه درمان می کند. محققین طب سنتی و بیماران می توانند مراجعه نمایند. در مطب های طب سنتی ،زنبور درمانی، در حال رواج و گسترش است.

فصل هفتم

فصل هفتم : پاکسازی عمومی

از جمله بیماری‌های ناشی از عفونت

عفونت ریشهٔ مشترک غالب بیماری‌ها است و با پاکسازی بدن یکی از ریشه‌های اصلی بیماری‌ها مانند: سرطان، میگرن، کیست، ناباروری، دیابت، جنون، سرع، مشکلات پوستی مانند: تیره شدن و زشت شدن قیافه، آسم، عفونت گوش، دندان، میگرن، MS و... را از بین می‌بریم.

اگر در بدن سم و عامل بیماری‌زا وارد نشود و عفونتی که در بدن تولید می‌شود از بدن سریع خارج شود، دلیل چندانی برای مبتلا به بیمارها وجود ندارد. از علل اصلی بیماری‌ها همین است.

شلغم یک داروی فوق العاده

شلغم دارای ویتأمین آ، ب، ث، گوگرد، فسفر، کلسیم، ید، ارسنیک، روبیدیم، مواد قندی و نشاسته‌ای، مواد سفیده، سلولز، انسولین زیاد و... است که این مجموعه ترکیب را در میوه یا سبزیجات به ندرت می‌توان یافت. هر یک از این عناصر برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است. شلغم در فضای باز نمی‌گندد ولی خشک می‌شود. که به پنی سیلین (داروی شیمیایی ضد عفونت) معروف است. برای بسیاری از بیماری‌ها مانند: سرفه، کم‌اشتهایی، خشکی سینه، معده و روده، سنگ‌های مثانه، کبد و کلیه، سختی ادرار و بیماری‌های مجاری ادرار، کلیه و مثانه و... مفید است. برگ شلغم نیز مانند شلغم خواص دارویی دارد.

شلغم پخته برای سرمازدگی و سرماخوردگی مفید است. موجب تقویت شهوت و رفع گلودرد

می‌شود. آب شلغم به دلیل داشتن انسولین، ویتأمین‌ها، گوگرد و آرسنیک برای مرض قند، سنگ مثانه و امراض جلدی مانند جوش صورت مفید است. موجب کاهش چاقی ولی نفخ‌آور و هضمش برای معده سخت است. پس خوب بجوید و همراه آن از ضد نفخ‌ها استفاده نمایید.

مواد سفیده آن برای رشد و حفظ نسوج بدن در برابر حوادث مفید است. مواد سفیده خوراک مغز، اعصاب، موها، خون، نسوج پوست، حافظه و... برای حفظ سلامتی بدن مفید است. و از منابع سوخت و حرارت بدن است.

شلغم برای زیادی نور، قوت چشم، بیماری‌های چشم، مقاومت پوست و مخاط در برابر میکروب‌ها، خرد کردن سنگ‌های بدن، کاهش کم‌خونی، ضد ورم اعصاب، باعث رقیق شدن خون، ضد خونریزی و خستگی و فشار خون است. ازمهم‌ترین ویژگی‌های شلغم، میکروب‌کشی و عفونت-زدایی آن است. به دلیل داشتن گوگرد و روبیدیم، جلوگیری کننده از جذام است.

برای رشد استخوان، مخصوصاً در دوران جنین و از منابع کلسیم و فسفر است. به علت داشتن ید، درمانی برای گواتر است ولی کمی ید، باعث بی قیدی و عصبی شدن شخص می‌شود. فواید فسفر هم که غذای مغز است بسیار است. حتی خوره، مرض فقر و... در نتیجهٔ کمبود مواد غذایی است و شلغم به دلیل داشتن ارسنیک و روبیدیم، ضد این امراض است. از مهم‌ترین داروهای سرطان، گوگرد و فسفر و ارسنیک است، که هر سه این مواد در شلغم وجود دارد.

این جمله آخر یعنی درمان سرطان با شلغم را تا به حال آزمایش علمی که این مطلب را ثابت کند بنده ندیده‌ام. پیشنهاد می‌شود اهل فن و بیماران سرطانی لاعلاج، این گزینه را امتحان کنند. بیشتر داروهای سرطان و جذام و... بر اساس گوگرد و فسفر و ارسنیک است.

خاصیت رادیواکتیو که از آخرین یافته‌های دانش پزشکی است در چند گیاه در طبیعت وجود دارد که یکی از آن‌ها شلغم است. رادیواکتیو تأثیر عناصر دارویی را چند برابر می‌کند.

ما این همه برای، توسعه فن آوری هسته‌ای هزینه می‌کنیم ولی یک ریال برای، کلام معصوم بودجه اختلاص نمی‌دهیم. شلغم داروی رادیو اکتیو فعال دارد. **معصوم (ع) می فرماید شلغم در فصل آن برای هر درد و بیماری مفید است. ولی متأسفانه نخبگان ما که در واقع در پیروی**

از غرب و یهود، نخبه هستند و ناخواسته، در دور کردن مردم از اهل بیت(ع) و بدبخت تر کردن مردم نخبه هستند، حتی این روایات و گنج ها را آزمایش هم نمی کنند. اگر به اندازۀ یک صدم، بودجه وامکاناتی که صرف توسعه علوم غرب می کنیم به کاربردی سازی علوم اهل بیت(ع) اختصاص می دادیم. جهان شیعه شده بود.

این‌ها نمونه‌هایی از آثار شلغم هستند که یکی از میوه‌ها یا سبزیجاتی است که خداوند آفریده است. درباره همه میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای طیب و پاکی که خداوند برای ما آفریده است، به طور مفصل می‌توان صحبت کرد. ولی از فرصت و حوصلۀ کتاب حاضر، شما و ما خارج است. پس هر چیزی را که در این کتاب خواندید، اهمیت مطلب را ده برابر فرض کنید و حتماً رعایت نمایید.

نکته دیگر اینکه: اهمیت زیاد کردن مصرف میوه، گیاه و غذای خام را از همین شلغم درک نماییم. شلغم، سیب، سبزیجات، انگور، خرما، عسل و... هر کدام نمونه‌هایی از این گیاهان و سبزیجات هستند پس اگر فردی از این مواد زیاد بخورد، همه نیازهای طبیعی بدن وی تأمین می‌شود و انسانی سالم از لحاظ جسم، روح، روان، دنیا و آخرت خواهد بود. پس کاهش غذای پخته و افزایش غذای خام را جدی بگیریم.

درباره اهمیت مصرف شلغم امام صادق(علیه السلام) فرموده‌اند: «شلغم زیاد بخورید و این را به دشمنان ما نگویید». بعد از اطلاع از فواید منحصر به فرد شلغم، این حدیث بنده را بسیار شگفت زده کرد. ما شیعیان مانند گدایانی شده ایم که روی بزرگترین و غنی ترین معادن طلا و جواهر راه می رویم.

واقعاً باید همه چیزمان حتی طب، سیاست، اقتصاد،فرهنگ و... را از اهل بیت(علیهم السلام) که بزرگ-ترین نعمت‌های حضرت حق تعالی هستند بگیریم. هنوز همه دانش بشر در مقابل تعالیم اهل بیت(علیهم السلام) مانند یک کودک در مقابل یک دانشمند کامل است. همه ۲۷ حرف علم نزد حضرت صاحب الزمان(عج) است و بشر حتی دوحرف را هم کامل نکرده است.

پس اگر کسی ذره‌ای عقل، نفس حقیقت‌جو و حق‌طلب دارد، باید بر در خانۀ اهل بیت(علیهم السلام) و مکتب کامل و همه جانبۀ تشیع زانوی شاگردی و اطاعت بزند و وای به حال کسانی که مسؤولیتی

دارند ولی برای نشر و کشف همه علوم اهل بیت(علیهم السلام) تلاشی نمی‌کنند و استعداد اهل علم را فقط در چند شاخهٔ محدود از علوم اهل بیت(علیهم السلام) محدود کرده‌اند. این افراد باید رفتار خود را اصلاح کنند و برای همه جهان و همه علوم اهل بیت(علیهم السلام) یک برنامه جامع بریزند و با تقسیم استعدادها و امکانات بر همه عرصه‌ها، دانشمندانی کامل و برجسته در همه زمینه‌ها تربیت نمایند.

بهترین فرصت برای تبلیغ اهل بیت(علیهم السلام)

امام رضا(ع)فرمود:لوعلم الناس محاسن کلامنا لاتبعونا یعنی اگر **مردم جهان**(نه فقط شیعیان) فواید وحسن های سخنان ما اهل بیت را بدانند،**حتما** از ما **پیروی**(نه فقط محبت واعتقاد خالی)میکنند.

این راهکار امام رضا(ع)روش وکد تشکیل حکومت جهانی تشیع وظهور امام زمان عج است.

طبق روایات نزدیک ظهور علم از قم به همه زمین منتشر میشود وحجت بر همه اهل زمین تمام میشود وظهور امام زمان عج واقع میشود.

قطعا قسمت عمده ای از این اتمام حجت مربوط به احیا وکاربردی سازی علوم اهل بیت (ع)از جمله طب اهل بیت (ع)است.

اگر تنها ۵۰ مورد از فرامین ائمه علیهم السلام را با جدیدترین یافته های علمی تطبیق دهیم وبرتری علم ائمه بر علم (برترین جهل تاریخ=علم غربی) را به اطلاع جهانیان برسانیم شاید بتواند به اندازه کل تبلیغات اسلامی فعلی شیعیان، مکتب اهل بیت(ع) را تبلیغ کنیم. اینکار نیاز به ظرفیت وزارتخانه ها، ماهواره ها و دانشگاه و حوزه دارد و کاری آسان اما عظیم است.

از اهل بیت(علیهم السلام) توصیه‌هایی در همه زمینه‌ها از جمله طب رسیده است ولی متأسفانه و بدبختانه تا به حال **حتی این احادیث را آزمایش هم نکرده‌اند**، تا آثار آن‌ها به صورت دقیق و با روش‌های علمی سنجیده شود و به جهانیان عرضه شود، تا از بهترین نشانه‌های حقانیت مکتب اهل بیت(علیهم السلام) باشد.

متأسفانه در دانشگاه‌ها روی فرضیه‌ها، روش‌ها و اطلاعاتی بی‌فایده ویا کم فایده واکثرا مضر که از کفار و یهود گرفته می‌شود، آزمایش، کشف و اختراع صورت می‌گیرد در حالی که باوجود اینکه مقام معظم رهبری به خوبی بیان فرموده‌اند: که از دغدغه‌های امروز من احیای طب اسلامی ـ ایرانی

است به آن بپردازید. و باید بزرگ‌ترین مراکز تحقیقات و دانشگاه‌های طب اسلامی و سنتی در ایران و در دست روحانیون باشد.باز هم در کشور ما به طب اسلامی به اندازه بودجه ترمیم و نگهداری فسادخانه‌های شاهان ستمگر سابق و یا بودجه پلنگ ایرانی یا محتویات شکم فلان حشره یا بودجه آموزش موسیقی حرام یا نقاشی یا ترویج سبک زندگی شیطانی غربی در صدا و سیما، بودجه و امکانات صرف نمی‌شود.

آیا علمای قدیم طبیب نبودند؟ ستاره شناس نبودند؟ فیزیکدان و شیمیدان و... نبودند؟ آیا ابوعلی سینا، زکریا، شیخ بهایی و... آخوند و روحانی نبودند؟ شاگردان امام صادق(علیه السلام) آیا فقط به موعظه و فقه می‌پرداختند؟

کرم‌های آمریکا پروفسور دارد، طب اسلامی ما چند متخصص کامل دارد؟ چند متخصص اقتصاد اسلامی کامل داریم؟ چند متخصص سیاست اسلامی کامل داریم؟ آیا طب، علوم غریبه، اقتصاد، سیاست، اجتماع و... جزء علوم اسلامی نیست؟ پس بر مسؤولین مربوطه لازم است با تقسیم استعداد و امکانات و نیازها و تخصصی کردن علوم کاری بکنند و هر مؤمن باید لااقل متخصص در یکی از علوم اهل بیت(علیهم السلام) باشد.

شعار جدایی دین از سیاست، که ذهن و وقت و همت متدین ها را صرف خود کرده یک نقطهٔ انحرافی است. بلای بزرگتر، جدایی دین از علم است. تأثیر و اهمیت جدایی دین از علم، ده ها بار بیش از جدایی سیاست از دین است. که غرب زیر شعار جدایی دین از سیاست، وبا چراغ خاموش، جدایی دین از علم را عملی کرده است. سیاست هم یکی از علوم است. دین که جدا از علم باشد، دین نیست و علمی که جدا از دین باشد، علم نیست.

نتیجهٔ این جدایی درست متناسب با عنوان آن است یعنی واقعا دین را از علم و عالم جدا می کند و مردم و جامعه را از دین و انسانیت خارج می کند.

روش‌های پاکسازی بدن از سموم و مواد بیماری‌زا

۱-نخوردن غذاهای غیرطیب، غیرطبیعی، شیمیایی و کارخانه‌ای مانند: پفک، کنسروها، غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند، چای، قند، فست فودها، ساندویج‌ها، نوشیدنی‌های بسته‌بندی شدهٔ کارخانه‌ای

و روغن مایع و جامد

۲-رعایت قوانین کلی مانند اصلاح مزاج، یبوست، چهار گروه غذایی، خواب صحیح، حالات روانی صحیح، حجامت، روغن مالی، زالو انداختن، استفراغ، تنقیه و سایر قوانین عمومی کتاب حاضر

۳-افزایش خوردن غذاهای زنده، خام و طبیعی به جای غذاهای پخته و مرده (خیلی مرده)؛

۴-هوای پاک؛

۵-آب پاک و طبیعی؛

۶-خودداری از مصرف هر چیز شیمیایی مانند عطرها و اسانس‌ها؛

۷-کم‌خوری، روزه و پرهیز از سیری؛

۸-اصلاح ظروف؛

۱. رعایت توصیه‌های بهداشتی اسلام مانند: مسواک، خلال، وضو، غسل، تمیز بو۹- انجام دستورات دین اسلام و رعایت حلال و حرام؛

البته موارد خیلی زیاد است ولی عمده موارد همین‌ها هستند. داروهای گیاهی مانند: پونه، گزنه، پنیرک، عشوۀ، شلغم، عسل، نعنا، اسطوخدوس و... نیز مفیدند. مثلاً مخلوط آب شلغم و عسل را هر دو ساعت دو قاشق میل نمایید، خیلی مفید است. دم‌کردۀ گیاهان مذکور را هم می‌توانید با اضافه کردن چند قطره آبلیمو، تعدیل مزاج نمایید و استفاده کنید. استفادۀ تکراری یک نوع دارو باعث کم اثر شدن آن می‌شود پس تنوع را هم رعایت نمایید.

ترک غیرطیبات، حجامت، روغن مالی، رفع یبوست، اصلاح مزاج، حتی اصلاح خواب و مسائل روانی و... بر پاکسازی بدن اثر شدید دارد.

روشی برای درمان غالب بیماری‌ها و پاکسازی سموم از بدن

می توان در یک دورۀ حدود دو الی شش هفته‌ای و با یک رژیم کاملاً طبیعی و پاک کننده، بدن را از هر سمّ، عفونت و عامل بیماری پاک کرد. در این دوره ممکن است کدورت ادرار، عرق، مدفوع و بدبویی این‌ها یا عوارض مختصر مانند: سردرد و ضعف پیش آید، که ناشی از حرکت

چرک‌های محکم شده و انباشتهٔ بدن و خروج آن‌ها از بدن است. ولی این برنامه مخصوص افرادی است که از سلامتی نسبی برخوردارند و کسانی که بیماری خاص و شدید دارند باید زیر نظر یک طبیب متخصص خام‌خواری، این برنامه را انجام دهند. تقریباً همه مردم (بیش از ۹۰ درصد) در بدن خود دارای عفونت و سموم هستند.

تأثیر این برنامه فوق‌العاده قوی، سریع، معجزه‌آسا خواهد بود. نشاط، سلامتی، آرامش و لذت را دوباره به دست خواهید آورد. حدود پنج کیلو وزن شما را کاهش خواهد داد و خوشتیپ خواهید شد. پوستی زیبا، شاداب، بدن قوی و سالم خواهید داشت.

در طول این دوره اصلاً نباید غذای پخته میل نمایید و اگر عوارض مختصری مانند: سردرد و ضعف مشاهده شد، با استراحت و خوردن غذای مقوی، مشکل را حل نمایید.

در طول این دو الی شش هفته، غذاهای خام زیر را به اشکال مختلف با هم مخلوط کنید و غیر از غذای خام چیز دیگری نخوردید.

انواع میوه‌ها، سبزی‌ها، مغزها، خشکبار، عسل، خرما، روغن و خود زیتون و کنجد، انواع جوانه‌های حبوبات (گندم، جو، عدس، نخود، لوبیا، ماش و...) سیفی‌جات و همه غذاهایی که می‌توان خام مصرف کرد، جزء برنامه هستند. به طرق مختلف، این‌ها را مخلوط کنید و میل نمایید.

برخی دستورات تهیه غذاهای مناسب خامخواری در بخش روش تهیه چند غدا وداروی مهم در فصل اصلاح تغذیه آمده است.

مثالی برای نحوه ترکیب مواد مختلف برای خامخواری:

پیاز ۱ عدد؛ سبزیجات مختلف ۲۰۰ گرم؛ حدود دو عدد سیب؛ هویج یک عدد؛ چند نوع کلم از هر کدام به مقدار دلخواه؛ انواع جوانه‌ها هر کدام ۵۰ گرم (نخود، گندم، ماش، عدس، لوبیا و...)؛ ۴ مغز از هر کدام پنج عدد؛ مویز ۵۰ گرم؛ کنجد خام ۲۰ گرم؛ کمی آب لیموترش تازه؛ روغن زیتون چند قاشق؛ کمی نمک و پودر دارچین.

همه مواد درشت را رنده یا ریز کنید؛ جوانه‌ها، کنجد و مویز را بکوبید و بعد همه مواد را مخلوط نمایید و بخورید؛ می‌توانید برای سیر شدن چند عدد خرما یا نان طبیعی که درست کردید میل نمایید.

می‌توانید ترکیب را تغییر دهید و از کرفس و سیر، فلفل دلمه‌ای و سایر میوه‌جات و سبزیجات نیز استفاده نمایید.

بین وعده‌ها اگر گرسنه شدید می‌توانید از سایر خوراکی‌های خام مانند: خشکبار، میوه‌ها، مغزها و نان طبیعی میل نمایید. در این دو هفته اصلاً نباید غذای پخته بخورید. می‌توانید از پودر گیاهان دارویی برای اصلاح مزاج غذاها استفاه کنید. البته باید در حجم خیلی کم، پراکنده و نامنظم باشد. دفع مواد بدبو و کدر از پوست، ادرار و مدفوع طبیعی است. در صورت تمایل می‌توانید از عرقیات گیاهی نیز برای تعدیل مزاج غذاها استفاده کنید. بر همه مردم لازم است یک دوره به برنامه پاکسازی بدن عمل نمایند.

اگر بیماری شما در این دو هفته درمان نشد، می‌توانید برنامه را ادامه دهید که این روش حتی می‌تواند سرطان و بیماری‌های لاعلاج را درمان کند. البته اگر بیماری شما خیلی شدید نیست دوره‌های چهل روزه را عمل نمایید و بعد از چهل روز کمی گوشت را به صورت کباب میل نمایید. زیرا در روایات آمده که در هر چهل روز حتی اگر لازم باشد قرض کنید و گوشت بخرید و پرداخت قرض را به عهدهٔ خداوند بگذارید. (یعنی انشاء الله خداوند می‌رساند).

بعد از اتمام دوره نیز طوری برنامه‌ریزی کنید که غذای خام در برنامه غذایی شما بیشتر از سابق شود.امام رضا(علیه السلام) بر سر هر سفره‌ای که سبزی نبود نمی‌شستند؛ ولی گوشت را تا چهل روز می‌توان نخورد.

نان و انگور، نان و خرما، نان و خربزه، نان و سبزی و پنیر و گردو مفید است.

در طول دوره می‌توانید از انواع شربت‌های سکنجبین، شربت عسل و بادام و انواع آب میوه‌ها، آب سبزی و نوشیدنی‌های طبیعی استفاده نمایید. البته لازم است آب خالی نیز مصرف شود. حتماً باید در طول دوره مواد غذایی بیش از حد معمول جویده شوند تا معده دچار مشکل نشود. چون غذای خام برای معده سنگین تر است.سیاهدانه+آویشن+نمک را (در حجم مساوی)بکوبید وبجای نمک از این ترکیب استفاده کنید.

برای برخی وعده‌ها می‌توانید مثلاً حدود (۲۰ عدد از مغزها + چند عدد خشکبار + چند عدد میوه)

میل نمایید. (یا چند عدد خرما + چند عدد میوه + کمی سالاد) یا (فقط سالاد + نان طبیعی) یا (نیم کیلو میوهٔ طبیعی مانند انگور + نان) یا (انواع جوانه‌ها + سالاد) یا (انواع جوانه‌ها + مرباها)، میل نمایید. از تکرار یک نوع غذا در چند وعده پشت سر هم پرهیز کنید و تنوع غذایی داشته باشید.

می‌توانید انواع عرق‌های گیاهی، گیاهان داروئی (پودر شده)، ادویه‌جات و تخم‌ها را نیز به صورت خیلی کم و پراکنده و متناسب با نیاز به وعده‌های غذایی اضافه کنید. از مصرف زیاد و پشت سر هم یک نوع دارو و عرق باید خودداری کرد مگر این‌که برای درمان لازم باشد.

در طول این دوره به هیچ وجه نباید مواد آرایشی شیمیایی، عطریات شیمیایی، غذاهای کارخانه‌ای و مصنوعی، ساندویچ‌ها و غذاهای مضری که ممنوع است، مصرف شود. چون اگر کمی مواد سمی به بدن برسد به سرعت جذب بالایی خواهد داشت. البته داروهای بیماری خاص در صورت تجویز طبیب لازم است مصرف شود ولی اگر بتوانید با اجازهٔ طبیب و در صورت امکان، دارو مصرف نکنید، بهتر است.

رژیم دیگری برای سلامتی از غالب بیماری‌ها و دفع سموم از بدن

سه روز اول را آش‌های معمولی بدون گوشت میل کنید. حتماً از طعم دهنده‌های ترش مانند: سرکه، آبلیمو یا آبغوره استفاده شود و حتماً باید این ترش کننده‌ها طبیعی و خانگی باشد.

روز چهارم کمی مواد مسهل مصرف نمایید، که اسهال کنید. حدود ده گرم(گل سرخ + سنا) را در یک لیوان آب دم کنید ویکباره میل کنید.که فواید خیلی زیادی دارد. و حتی مرگ را دفع می‌کند. از روز ۵ تا روز ۷ دوباره آش همراه با کمی ترشیجات طبیعی و روز هشتم دوباره مسهل مصرف نمایید.

از روز ۹تا۱۱ دوباره آش و روز ۱۲ مسهل مصرف نمایید. می‌توانید از مسهل دیگری مانند حدود ۵۰ گرم برگ بید را دم کرده و بعد شیرین کنید و مصرف نمایید.

در طول این مدت می‌توانید برنج، نان و سایر غذاهای کاملاً طبیعی و خام مانند میوه‌جات، سبزیجات، سیفی‌جات(البته اکثر سیفی جات بشدت سمی اند)، مغزها و خشکبار (بدون گوگرد)، عسل، خرما میل نمایید. البته این مواد به هیچ وجه نباید پخته شوند. روغن‌ها نیز حتماً باید روغن‌های طیب و

طبیعی مانند زیتون، کنجد، دنبه، پی گاو، روغن حیوانی باشد و به هیچ وجه غذاهای کارخانه‌ای و شیمیایی مصرف نکنید و نباید عطر شیمیایی، لوازم آرایش شیمیایی و مانند این‌ها استفاده کنید.
در این مدت مواد بدبو و کدر از پوست، ادرار و مدفوع دفع خواهد شد که طبیعی است. البته داروهای بیماری خاص لازم است مصرف شود.

چند داروی گیاهی ضد عفونت دیگر

می‌توانید گیاهان دارویی زیر را به صورت عرقیات، دم‌کردنی، دود کردن، مالیدن به بدن و ماساژ دادن با این‌ها، حمام کردن در آب آنها، استفاده نمایید. حتی بیماری کیست با این داروها درمان شده است.

چند ماجرای جالب و مستند

خانمی از شدت عفونت در حال مرگ بودبا این ضد عفونت ها درمان شد.از این نمونه ها فراوان اتفاق افتاده است. شخصی در یک حادثه، کف دست و انگشتش، قطع شد. جراح محترم گفت دست سیاه خواهد شد. و سند محضری برای سلب مسولیت گرفت. آن شخص در بیمارستان فقط غذاها و نوشیدنی‌های ضد عفونت می‌خورد. مانند سیب، سرکه انگبین، خرما و عسل وحشی و... با اینکه عمل سنگین چند ساعته داشت. هنگامی که بعد از عمل برای اولین بار پانسمان دست را باز می‌کردند زخم به آن بزرگی، حتی یک قطره ترشح نداشت. انگار پانسمان یک پارچه خشک بود که روی دست گذاشته بودند. از شدت تاثیر داروهای طبیعی، بسیار تعجب کرده بودند.
شیرین بیان، بومادران، لیمو، کاکوتی، مرزنجوش، آبغوره، سرکه، پیاز، پرهیز از غیر طیبات، خارخاسک، خارشتر، هوای پاک و طبیعی، خاکشیر، جلبک، روغن مالی و ماساژ (با هم)، انس با قرآن، نهج‌البلاغه و معنویات، نماز شب، همیشه با وضو بودن، رعایت حلال و حرام، عرق کردن.
نکته عمومی: تکرار مصرف و زیاده‌روی در مصرف برای هر داروی گیاهی و هر غذای مفید، موجب از بین رفتن اثر آن و گاهی موجب ضرر و بیماری جدید می‌شود. پس اولاً باید داروها را چند قسمت کنید و هر روز یک بخش را مصرف کرد و نباید زیاده‌روی کرد. تنقیه، اسهال، قی و

استفراغ عمدی، شنا در آب پاک، فعالیت بدنی ورزشی منجر به عرق نیز جزء روش‌های عفونت-زدایی است. همهٔ مردم می توانند ۲ بار در ماه، تنقیهٔ سبک کنند و یک بار استفراغ عمدی کنند. و هفته ای ۲ روز، آب گرم بخورید و تند روی کنند تا بدن عرق کند. این چند مورد، اگر خوب اجرا شود، حتی می تواند بیماری لاعلاج درمان کنند.

فصل هشتم

فصل هشتم : قوانین و نکات مهم

شفا از خداست

شفا از خداست (یکتا) ٥٤٢

تضمین درمان ،نشان دهنده جهل طبیب است .این که کسی بیاید به طبیب درد خود را بگوید و طبیب هم درمانش رابگوید وتضمین کندکه حتما بهبود می یابد این ،نشان دهنده جهل طبیب است. چرا؟ چون «الدواءعندنا والشفاء عندالله».

از حضرت آیت الله مروارید نقل شده است که می فرمایند:گاهی وقت ها خدادستور می دهد به داروکه خواص خودت را به بدن بیمارمنتقل نکن.«لاموثرفی الوجود الا الله» تاخدا نخواهد نمیشود.«لاحول ولاقوه الابالله» همان خدایی که حضرت ابراهیم (ع)را در وسط آتش سالم نگه می دارد؛ همان خدایی که حضرت موسی (ع)را در تنورخانه خودش سالم نگه می دارد؛ همان خدایی که سلب سببیت می کند ازآتش ؛ همان خدایی که سلب سببیت می کند ازآب و قوم موسی (ع)رد می شود؛ همان خداگاهی صلاح میداند یک دارو عمل نکند و بیماری در شخصی بماند.

شهید دستغیب نقل میکند که یکی از اطبای خیلی قوی قدیم مشکل اسهال پیدامی کند و هرچه دارو مصرف می کند نتیجه نمی گیرد.شاگردانش طعنه می زنندکه با این همه مهارتی که درطب داری یک اسهال به این سادگی را نمی توانی درمان کنی! دستور میدهد خمره ای می آورند مقدارکمی

---

٥٤٢ طب نجاتبخش ص ١١٠

از گردی را میریزد داخل خمره ای که پر ازآب بوده است بعد میگوید خمره رابشکنید.وقتی خمره را میشکنندمی بینند دراثرآن یک مقدار گردی که داخل آب ریخته بودند آب داخل خمره تبدیل به سیمان ومحکم شده است. می گوید من از این گردخوردم خوب نشدم وآخر با همان اسهال از دنیا می رود.

بوعلی سینا با تمام مهارت هایی که درطب داشته است نقل می کنند«کولیت روده» داشته است که درمان پذیر است . خدا میخواهد بفهماند که همه کاره من هستم.

مطلب مهم دیگر این است که یکی ازریشه های بیماری ها درجامعه ماترک امربه معروف ونهی ازمنکراست .مخصوصادرباب حجاب.

امربه معروف ونهی از منکرترک شده است و این بیماریها را زیاد کرده است. هر مقدار از دین که تعطیل بشود بیماری های جسمی وروانی زیاد می شود. متاسفانه خانم ها در مورد حجاب ، زیاد نهی از منکر ندارند.

ریشه و مبدأ طب

"ان الله – تبارک وتعالی – اءهبط آدم من الجنۀ ، وعرفه علم کل شی ء، فکان مما عرفه النجوم والطب" .

خداوند، آدم را از بهشت ، فرود آورد و او را از آگاهی به همه چیز، برخوردار ساخت. نجوم و پزشکی ، از جمله چیزهایی بود که خداوند، وی را از آنها آگاه کرد.۵۴۳

فرج المهموم :در نامه ابواسحاق طرطوسی به عبدالله بن مالک درباره شناخت سرچشمه دانش ، چنین دیده ام : خداوند، آدم را از بهشت فرو فرستاد و او را از دانش همه چیز آگاه ساخت . از جمله چیزهایی که خداوند، وی را از آنها آگاه ساخت ، نجوم و طب بود.[۵۴۴]یادر حدیث دیگر داریم:

۵۴۳ رک ص۳۴ح۶

۵۴۴ فرج المهموم ص۲۲

...در این هنگام ، طبیب بزرگ هندی از امام صادق(ع)پرسید: این دانش برای تو از کجا حاصل آمده است ؟

فرمود: آن را از پدرانم ، از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، از جبرئیل (علیه السلام)، از پروردگار جهانیان - جل جلاله -، یعنی همو که تنهاست و جان ها را آفریده ، فرا گرفته ام .[۵۴۵] یا پیامبر میفرماید:طبی یعنی طب من.

سخنی مهم با دوستان محقق طب اسلامی در قم و..

از استاد خیراندیش پرسیدم آیا اصلاح مزاج وتغذیه وخون میتواند نیمی از درمان در طب اسلامی سنتی باشد؟گفتند خیلی بیشتر از نصف تاهشتاد درصد درمان همین موارد است.حتی برخی از اطبا ،طب سنتی را طب اخلاطی می نامند.بنده از نزدیک نسخه نویسی حکیم خیراندیش را برای بیماری های لاعلاج دیده ام.تقریبا هفتاد درصد وشاید بیشتر نسخه ها همان اصلاح مزاج بدن وعضو،اصلاح خون واصلاح تغذیه است.اما مهارت استاد در این است که استاد بسیار ماهرانه خلط را بادرمان ساده از هرعضوی تخلیه میکنند.

امااین مهارت نیاز به مدتها تمرین دارد.ولی واقعا معجزه اسا درمان میکند.اگراصلاح خون واصلاح تغذیه واصلاح گوارش را همراه با چند دارو از داروهای قوی اسلامی(که استاد تبریزیان اکثرشان را تولید کرده اند) واسباب معنوی روانی را نیز به نسخه اضافه کنید. به یقین میتوان گفت اگر قرار باد بیمار درمان شود با اینها درمان میشود.البته این اصلاحات را طی چند ماه وبه تدریج اجرا کنید.

بنده از آغاز این دوره طبی در قم تجربیاتی به دست آورده ام.که به نظر حقیر هرکس به این تجربیات **اعتقاد و اعتماد** کند حقیقتا بیش از نصف راه (شایدتا نود درصد)را میانبرد میکند.یکی از آن تجارب موضوع بالاست.

برنامه کلاسهای طبی قم حقیقتا یک حرکت جهانی است عنایات وهدایت ها والطاف الهی را به تعداد زیاد دیده ایم واز دوستان نیز شنیده ام.طوری که قلب از هیچ مانعی نمیترسد.گویی یقینی محسوس ودایمی داریم که اینکار به مقصد ومطلوب خواهد رسید.واین مقصد بسیار عظیم تر از

۵۴۵ علل الشرایع ص۹۹

اسباب عادی خواهدبود.برای اینکه بتوانیدنسخه نویسی کنید رعایت این چندنکته خیلی به شماکمک میکند.

د ونکته بسیار ویژه:اول:بنده از نزدیک نسخه نویسی استادخیراندیش،تبریزیان،باقری،بنی هاشمی و..را دیده ام.بیمار از مرزهای ایران با کلی هزینه وصرف وقت برای ویزیت پیش این اساتید می آید.درحالی که این اساتید در اکثرموارد همان نسخه هایی که در این مجموعه آمده است را تجویز می کنند.حتی گاهی نسخه ای ناقص تر از متن این کتاب را می دهند.

دوم: بنده در میان دوستان کسانی را می شناسم که متکی به متن نیستند.و فقط میخواهند نسخه ها را حفظ کنند وهنگام مراجعه بیمار چون اطلاعات ذهنی آنها ناقص است از درمان می ترسند و بیمار را رد می کنند. اما بنده روش نسخه نویسی به روش ارجاع را به شما پیشنهاد میکنم.با این روش تا ۸۰ درصد کار آسان میشود.در این روش شما فهرست بیماری ها را مسلط میشوید وبعداز شرح حالگیری خوب به متن نسخه نگاه میکنید وبعد به بیمار نسخه می دهید. اماچندنکته دیگر:

۱-تصمیم بگیرید واراده کنید که حتمابیمار را رمان کنید.گاهی طبیب بیمار را جدی نمیگیرد.سرپایی چیزی می گوید.

۲- حتما برای بیمار وقت بگذاید.

۳- ازنسخه دادن بدون شرح حالگیری دقیق بپرهیزید.

۴-بدون معاینه ومشاهده وتلفنی نسخه ندهید.مثلایکی از مبتدی ها برای تهوع زنجفیل تجویز کرد.ولی بیمارفشار داشت که خطرناک وحتی کشنده است.

۵- دوستان مبتدی از نسخه دادن به زنان حامله وپیر هاونوزادان بپرهیزید.

۶-حتما برای معاینه یک روز هفته را مشخص کنید واز پراکندگی وبی نظمی بپرهیزید.با اینکارنظام زندگی شما به هم نمیریزد.ودرمان نیز موفق تر وآسانتر میشود.والابعد ازمدتی خسته میشوید بیمار هم درمان نمی شود.

۷- بغیر از بیماران زمین گیر شده واورژانسی شما به بالین بیمار نروید.چون به نسخه شما عمل نمیکنند.ودرمان هم نمیشوند.مگر اینکه اعتبار شما نزد مخاطب بالا باشد.

۸- در تجویز داروهای استادتبریزیان زیاده روی نکنید.برای هر بیمار حدود۳عدد دارو بدهید.چون داروهای استاد بسیار موثرو قوی هستند وهر بدنی تحمل داروی قوی ندارد.وحتما قبل از این داروها اصلاح تغذیه ومزاج وخون و..راکه غالبا درآموزه های استادخیراندیش و.. آمده است تجویز کنید وبعد از این داروها بدهید.

۹-توصیه های عمومی ومشترک را قبلا بصورت کامل تایپ وتکثیر کنید وبه هربیمار بدهید.مانند پرهیزها،یبوست،مزاج،توصیه های قبل وبعداز حجامت وزالو وفصد و..بااین کار وقت نسخه نویسی شما نصف میشود .ودر عین حال نسخه شما کامل تر نیز میشود.

۱۰- حتما بالای نسخه هوالشافی وپایان نسخه تاریخ مراجعه بعدی را بنویسید.تاریخ مراجعه خیلی مهم است.اتمام مراجعه زمانی است که بیمار خوب شده یا طبیب از درمان درمانده است.

۱۱-ازتوضیح بیش از حد یاسکوت بیش از حد بپرهیزید.

ویک نکته حیاتی:

بدون تعارف وصادقانه نکته ای عرض میکنم که نتنها مسیر طبابت رابسیار کوتاه میکند بلکه طب اسلامی را از انحراف مانع میشود وقطعا طب اسلامی واطبای آینده را تکمیل تر وقوی تر از اساتید فعلی میکند.

وآن این است که سبک استاد خیراندیش واستاد تبریزیان هردو عالی وبسیار درمانگراست.ولی در عین اینکه تشابه زیادی دارند امانسبت به هم تفاوت ها وامتیازاتی نیز دارند.ودر عین حال هردو نسبت به طب کامل اسلامی نقص های مختصری دارند.البته باوجود این نقایص مختصر بهترین روشهای درمان وپیشگیری بیماری ها هستند.این دو روش مکمل هم هستند.نه مخالف هم.هرطبیب ومحقق طب بتواند این دو روش را بیاموزد بهترین درمانگران آینده خواهد بود.متاسفانه عده ای تنگ نظر که باعینکی شبه داعش وخوارج به طب وعلوم اسلامی از جمله طب نگاه میکنند وگروه دیگر که به سبک التقاطی ها وروشن فکران غربزده مسلمان به طب می نگرند این دو جریان طبی را در خلاف جهت هم تبیین میکنند.وهمدیگر را نفی میکنند.که هردو اشتباه است.هردو جریان طبی(استادخیراندیش واستادتبریزیان)اسلامی هستند.

بنده با دوگوش خود بارها از هردو استاد شنیده ام که با الفاظ بزرگ همدیگر را تایید و دعا کرده اندو هرکس موجب اختلاف و تفرقه و یا تضعیف این دو جریان طب اسلامی شود به اسلام ضرر زده است و باید نز دخداوند پاسخ گو باشد.

برادران و خواهران بزرگوار که در این دو کلاس مشغول تحقیق در طب اسلامی هستید.قطعا آرزوی همه ما احیا و جهانی شدن علوم اسلامی(ازجمله طب اسلامی)است.اما باید از دخالت هوای نفس و پیروی از شیاطین انس و جن و پول پرستی و..مراقبت کنیم.ما باید با هم مانند برادر وخواهری دلسوز وخیر خواه برخورد کنیم.باتقویت اخلاص وکم کردن از انگیزه های مادی ورفع سوء ظن وقضاوت یک طرفه وعفو ومدارا نسبت به هم ،طب اسلام را احیا وجهانی کنیم.این اتفاق قطعا به زودی خواهد افتاد.وقطعا از زمینه سازی های بسیار بزرگ برای تشکیل تمدن جهانی اسلام وظهور مولا صاحب الزمان (عج)احیای طب اسلامی است.انشاءالله.

روش تنظیم برنامه جامع غذایی

روش عملی استفاده از کتاب حاضر و اصلاح جامع برنامه غذایی:

در این کتاب سعی شده است ریشه‌ها و عوامل اصلی بیماری‌های مختلف که عموم مردم ممکن است به آن‌ها مبتلا شوند و اصلاح آن‌ها ضروری است آورده شود، یعنی قوانینی که بدون آن‌ها سلامتی حاصل نمی‌شود. قوانین این کتاب را همه افراد (سالم یا مریض، کوچک یا بزرگ، مرد یا زن) حتماً باید رعایت کنند تا یک پیشگیری بزرگ و یک درمان ریشه‌ای و اساسی انجام داده باشند. اگر فقط به یک توصیه عمل نمایید، به اندازه یک توصیه فایده می‌برید. اما برنامه باید جامع باشد. ولی اگریکی از دستورات این کتاب را رعایت کنید باز هم مفید است یعنی اگر کسی نتوانست همه قوانین را عمل کند نباید ناامید شود و حتی عمل به یک توصیه بازهم مفید است.

مثلاً می‌خواهیم یک سری عادات غذایی، عادات روحی ، روانی و برنامه غذایی را برای تنظیم سلامتی خود انتخاب کنیم. باید همه نکات زیرا را مد نظر داشته باشیم. این برنامه و روش غذایی باید همه آثار و فواید زیر را به صورت جامع و یکجا داشته باشد.

مهمترین اصل این است که از ابتلا به همه بیماری‌ها روحی ، جسمی مانند سرطان، صرع، جنون،

جذام، ms، میگرن، قند، چربی و هزاران بیماری دیگر، پیشگیری و درمان کند. علاوه بر این مورد باید موارد زیر را نیز لحاظ کرد:

۱. اولاً باید متناسب با مزاج ما باشد. یعنی مانع غلبه شدید مزاج شود.
۲. باید خون ما را تمیز و سالم و به اندازه وخلاصه صالح کنیم.
۳. دستگاه گوارش و دفع مواد زاید ادرار و مدفوع و... را صحیح و سالم کند.
۴. از چهار گروه مواد غذایی که مورد نیاز بدن ما است (ویتامین، پروتئین، قند، نشاسته و چربی) به اندازه کافی تأمین شود (نه کم و نه زیاد)
۵. حالات روحی، روانی و فکری ما را تنظیم کند.
۶. روغن‌های مفید و غیر مضر، مصرف شود.
۷. ظروف غذا، نحوه پختن غذا و شیوه ترکیب مواد غذایی صحیح باشد.
۸. خواب ما را تنظیم کند.
۹. غذا باید متناسب با حرکت و سکون ما باشد و از طرف دیگر حرکت و سکون ما، درمانگر و صحیح باشد.
۱۰. وزن ما و مواد تشکیل دهنده بدن ما را متناسب با نیاز ما کند.
۱۱. سلامت تک تک اعضای بدن را، حفظ کند.
۱۲. بیماری‌های جسمی و روحی ما را درمان کند.
۱۳. چهار قوه بدن ما در تعادل باشند و عقل حاکم بر سه قوه دیگر باشد.
۱۴. بدن ما را از سموم ، مواد مضر و عفونت‌زا پاک شود.
۱۵. نحوه صحیح استفاده از طب ، طبیب ،عطاری، کتب طبی و داروهای گیاهی نیز باید رعایت شود.
۱۶. قوانین اصلی، ضروری، عمومی و ریشه‌ای و مشترک دانش سلامتی رعایت شود.
۱۷. حجم، زمان و نحوه مصرف و ترکیب غذا صحیح باشد.
۱۸. اصول ، فروع، اولویت‌ها ، نکات ضروری و غیر ضروری را بدانیم و عمل کنیم.

۱۹. شیوه‌های درمانی، زمان، نحوه و اندازه مصرف دارو و استفاده از طبیب را بدانیم.
۲۰. آثار غیر جسمی غذا و عادات غذایی را بدانیم و مانع تأثیر منفی غذا و دارو بر این‌ها بشویم.
۲۱. غذاهای خاص و پرفایده و فواید آن‌ها را بشناسیم و مصرف کنیم.
۲۲. ضررهای غذاها و عادات غذایی مختلف را بدانیم و رعایت کنیم.
۲۳. نحوه برخورد با بیمار و بیماری را بدانیم و اعمال کنیم.
۲۴. درمان‌های معنوی و آثار آن‌ها را بشناسیم و استفاده نماییم.
۲۵. از غذاهای طیب، طبیعی و پاک استفاده کنیم.
۲۶. اعضای رئیسه(مغز و کبدو...) سیستم‌های مختلف و مهم بدن مانند سیستم گوارش ، ایمنی و اعصاب و... را با غذاها سالم نگه داریم.
۲۷. باید زمینه تولید فرزندانی پاک ، سالم ، قوی و نورانی را با غذا و دارو ایجاد کنیم.
۲۸. و سایر موارد... مانند وراثت

نکته مهم این است که همه اینکارها را باید با غذا و عادات غذایی،اعمال و افکار درمانی اگر نشد با داروی گیاهی و در مرحله آخر با داروی شیمیایی انجام دهیم. همه تلاش ما این است که با رعایت یک سری قوانین ضروری و ریشه‌ای سلامت بدن حفظ شود و با همان غذاها و کارهای عادی و غیرمضر ،که هر روزه می‌خوریم وانجام می دهیم بدون هزینه اضافی و بدون آن‌که نیاز به داروی گیاهی و درمان باشد، سلامت جسم ، روح و روان تأمین کنیم. انشاء الله

پس می‌بینید که برای حفظ سلامتی بدن باید نکات زیادی رعایت شود که اصلاح غذا و عادات غذایی و اعمال و افکار و درمان بیماری‌های روحی ، روانی، ریشه و اساس سلامتی است و بدون این‌ها امکان ندارد فردی سالم باشد، حتی اگر همه پزشکان عالم جمع شوند بدون عمل به این قوانین ، نمی‌توان سلامتی را تأمین کرد.

امام صادق(علیه السلام) می‌فرماید: «غذای تو باید دوای تو باشد.» حکما و اطبای سنتی نیز بر همین عقیده‌اند محمدبن‌زکریای رازی، ابوعلی سینا و بسیاری از حکمای ما بر این عقیده‌اند که بدون اصلاح غذا، درمان یا حاصل نمی‌شود یا ناقص و همراه با عوارض خواهد بود. حتی برخی گفته‌اند:

درمان بدون اصلاح غذا، حتی ممکن است بیمار را هلاک کند.
ائمه هدی(علیهم السلام) و بزرگان دین ما در احادیث مختلف وعده داده‌اند که با رعایت دستورات طبی اسلام از طبیب و طب بی‌نیاز شویم البته این کار باید قبل از تشکیل نطفه شروع شود و هر چه دیرتر شروع شود احتمال بیماری وجود دارد. ولی حتی اگر بیمار هستید، با اجرای این قوانین کلی تا حد بسیار زیادی (حتی در بیماری‌های لاعلاج) سلامتی شما تأمین خواهد شد و کار شما بسیار آسان می‌شود.
انشاء الله یک عمر نویسنده و همکاران را دعا خواهید کرد ولی یک شرط دارد و آن ،این‌که همه مطالب را به طور کامل بفهمید (ولو با تکرار و مطالعه) و کامل عمل کنید (البته همراه با نشاط و پرهیز از سخت‌گیری شدید وبه تدریج اصلاح کنید) اگر به یکی از اصول عمل نکنید نتیجه کامل نمی‌گیرید، زیرا ممکن است همان یک مورد عامل و ریشه بیماری شود.و از طرفی حتی یک قانون را عمل کنید به همان اندازه ازفواید آن بهره مند می شوید.
تغییر باید تدریجی و طی حداقل چند ماه صورت بگیرد مثلاً برای اصلاح مزاج یک غذایی را انتخاب می‌کنید ولی همان غذا باعث یک یا چند مشکل دیگر می‌شود یا مثلاً برای خون سازی چند غذا را به برنامه اضافه می‌کنید و همان باعث مشکل در جای دیگر می‌شود.البته با رعایت اصل کم خوری و عدم افراط و تفریط،حتی اگر اشتباه کنید، عوارض خیلی کم خواهد بود.
مطلب دیگر این‌که تا زمانی که این کتاب را به طور کامل مطالعه نکردید و کامل مسلط نشدید به ریزه کاریهای آن عمل نکنیدالبته قوانین کاملاً مسلم را می توانید عمل کنید.
فردی برای اصلاح مزاج فقط گرمیجات می‌خورد، بعد از مدتی بیمار شد، نزدیک بود سکته کند، فردی برای تنظیم خواب ،شب‌ها زیاد دوغ می‌خورد ،ضعف اعصاب گرفت، فردی برای قوی شدن زیاد تخم مرغ و سیب زمینی می‌خورد، میگرن گرفت، فردی برای کاهش سردی بدن، ترشی و سردیجات نمی‌خورد، به شدت ضعف حافظه گرفت، فردی برای کاهش رطوبت بدن، آب خیلی کم می‌خورد، نزدیک بود کلیه‌هایش کلاً از بین برود، (البته آب زیاد نیز کلیه را بیمار می‌کند و...) فردی برای افزایش خون هر روز آب زرشک می‌خورد، به شدت سر درد و ضعف اعصاب گرفت،

فردی به دلیل علاقه زیاد،خیار زیاد خورد، به دلیل غلبه شدید سردی مزاج، ضعف اعصاب و میگرن و... گرفت، طوری که فرد مذکور می‌گفت کاش همان روزها مرده بودم و به این روز نمی‌افتادم و بعد از مراجعه به ده‌ها دکتر، با طب سنتی دوباره سالم شد. البته اگر اصلاح غذا و عادات غذایی، به طور جامع باشد، یعنی همه عوارض و آثار مثبت و منفی غذا در نظر گرفته شود، نتیجه عالی خواهد بود و اصلاح غذا و عادات غذایی فوق العاده ضروری است.

موارد بسیار است پس حتماً لازم است که:

کتاب حاضر(جلد اول) را به مطالعه نمایید و تاحدی مسلط شوید و بعد به تدریج شروع به اصلاح کامل برنامه و عادات غذایی و درمان بیماری‌های روحی و روانی و جسمی خودتان نمایید و هیچ اصلی را تعطیل نفرمایید. و قیمت واقعی مطالب این کتاب را کسی می‌فهمد که بیمار شود و بعد از مدت‌ها رنج و سختی، با عمل به قوانین کتاب‌هایی مانند این کتاب، سالم شود.

یکی از بیماران نقل می کرد: بعد از بیماری حاضر بودم ده‌ها میلیارد بدهم و این اطلاعات را داشته باشم. امید است شما به اینجا نرسید و البته که بیماری و شفا هم به دست او است و لاغیر و هر مصیبتی بر ما می‌رسد ناشی از حالات نفسانی خود ما است.

غالب احادیثی که سند آن‌ها ذکر نشده (جهت کاهش هزینه چاپ بوده است) بیش از ۹۰درصد روایات از کتاب احادیث پزشکی یا طب الائمه برگرفته شده است. البته در نرم افزارهای حدیثی نیز قابل ملاحظه است.

اگر کسی به قوانین این کتاب عمل کند، خیلی بعید است که بیمار شود و اگر بیمار باشد، بعد از مدتی، بیماری او برطرف می‌شود یا به شدت اصلاح می‌شود. انشاالله. چون در این جلد ریشه‌های بیماری‌ها و درمان‌های عمومی و مشترک که هر انسانی باید رعایت کند آورده شده و سعی شده با همان غذا و با کم‌ترین استفاده از داروی گیاهی و با کم‌ترین افراط و تفریط و البته به صورت همه جانبه از بیماری‌ها پیشگیری و درمان شود.

بنده توصیه‌های چندین طبیب و کتاب طبی مطالعه کرده‌ام. و در عمل آثار توصیه‌های اطباء را تجربه کرده‌ام، برای استفاده عملی عموم مردم مطالب این کتاب بسیار مفید است. البته کتاب‌های تخصصی

تر از این کتاب هم موجود می باشد، اما غالبا متناسب با نیاز و استعداد عموم و قابل استفاده برای عموم نیستند. یا این که جامع و بدون افراط و تفریط و این که فقط با غذا بخواهند کار را اصلاح کنند نیستند و...

اهمیت دانش سلامتی در کلام معصومین(ع)

مقام معظم رهبری می‌فرمایند: «امروز دغدغه من حتی انرژی هسته‌ای هم نیست چون از بیرون آمده است از دغدغه های قلبی من احیای طب اسلامی ایرانی است.به آن بپردازید»

امام باقر(علیه السلام) فرمودند: «بدان که نه هیچ دانشی چون جستن سلامتی است و نه هیچ سلامتی چون سلامت دل».[۵۴۶]

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره فرموده‌اند: «دانش بر دو گونه است: دانش دین و دانش بدن‌ها».[۵۴۷]

علی(علیه السلام) در توصیف پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) طبیبی بود که در طبابت، خود را بر بالین بیماران می‌برد، مرهم را درست بر جایی که بایسته بود، می‌نهاد و در آنجا که لازم بود داغ می‌نشاند. او این همه را بدانجا می‌رساند که نیازمندش بود، دل‌های بی‌فروغ، گوش‌های ناشنوا و زبان‌های ناگویا با درمان خویش، منزلگاه‌های بی‌خبری و جایگاه‌های سرگشتگی انسان را می‌جست».[۵۴۸]

در فرازی دیگر حضرت علی(علیه السلام) فرمودند: «یکی از گرفتاری‌ها تنگ‌دستی است، سخت‌تر از آن بیماری جسم است و سخت تر از آن هم بیماری دل است، یکی از نعمت‌ها توانمندی مالی است و برتر از آن سلامتی تن است و بهتر از آن نیز تقوای دل است».[۵۴۹]

---

۵۴۶. احادیث پزشکی، ج۱، ص ۷.

۵۴۷. همان.

۵۴۸. نهج البلاغه خطبه ۱۰۸

۵۴۹. طوسی، ص ۱۴۶، ج ۲۴.

« دانش سلامتی را خداوند از طریق وحی نازل کرده است و دستورات طبی از طریق وحی بر پیامبران نازل می‌شده است».

باید فکر کنیم. طب آنقدر مهم است که خداوند متعال، آن را وحی نموده است.

در اهمیت طب اسلامی همین بس که رسول اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه هدی(علیهم السلام) هزاران بار جملات دستورات طبی را به مردم بیان کرده‌اند. آیا ائمه(علیهم السلام) این چند هزار بار را برای عمل نکردن و تحقیق نکردن و بی‌تفاوتی مردم به طب اسلامی بیان فرموده‌اند؟ آیا جا ندارد مؤمنین برای کسب مسلمات این دانش (حداقل) وقت بگذارند؟ یقیناً کسی که طب اسلامی را کامل نشناسد، اسلام را هم کامل نشناخته است.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «خداوند دردی و بیماری را نازل نکرده مگر این‌که درمانی برای آن قرار داده است».[۵۵۰]

آیا ائمه(علیهم السلام) این درمان‌ها را نمی‌دانستند؟ پس چرا ما باید محتاج کفار باشیم و این درمان‌ها را از طب اسلامی استخراج نکنیم؟

امام رضا(علیه السلام) دانستن مسائل طبی مهم و مورد نیاز را واجب کفایی می‌دانند. البته همه علوم مورد نیاز جامعه اسلامی چنین است علامه حسن زاده می‌فرماید:

«طبیب از مظاهر اسم محیی و حضرت حق تعالی است».

امام رضا(علیه السلام) به مردم بی اعتنا به طب می‌فرمایند: «این‌ها مانند دزدی هستند که به دزدی رفته ولی گرفتار نشده‌اند و جرأت یافته‌اند و با تکرار این کار جرمش سنگین‌تر می‌شود. (پس روزی گرفتار خواهند شد».

بیماری که چندین سال گرفتاری کشیده بود، می‌گفت: من زمان سلامتی، طب سنتی را مسخره می‌کردم ولی همین علم مرا از هلاکت نجات داد.

تا غذای انسان مانند انبیاء نباشد، اخلاق و رفتار و افکارش مانند آن‌ها نخواهد شد. تا انسان غذای

۵۵۰. مکارم الاخلاق، ج۲، ص ۱۷۹.

طیب نخورد، نمی‌تواند همه اعمالش طیب شود، بالاخره روزی عملش غیرطیب می‌شود.
«کلوا من الطیبات و اعملوا الصالحات؛ غذای طیب بخورید، تا اعمال صالح، انجام دهید.»
یا مثلاً روایت داریم که هر کس از غذا سیر شود حتماً بالاخره گناه می‌کند یا مثلاً اسفند شجاعت می‌آورد، میوه به، صفات مردانگی مرا تقویت می‌کند و... پس با طب می‌توان روح و روان را هم تاحد زیادی درمان کرد.
قدیم طب دست حوزه و طلاب بود، فقط با چند ماه وقت می‌توان قسمت عمده طب اسلامی را یاد گرفت. طب اهل‌بیت(علیهم السلام) باید به متن زندگی بر گردد، همه در خواب غفلتیم.
مضمون روایات طبی میفرمایند که با معالجه جسمی، بهتر می‌توان به معالجه روحی پرداخت. حتی نطفه انسان ، جنین و کودک و... همه از غذا تشکیل یافته‌اند. مطلب بسیار مهم است. البته روح الهی و صفات والدین و محیط و اعمال فرد هم هست. امّا اگر ماده غذایی نطفه و غذاهایی که جنایتکاران می‌خورند، پاک، طاهر و اسلامی بود، قطعاً این قدر جنایت نمی‌کردند و... .
در اهمیت طب و سلامتی، همین بس که تا از دست ما نرود قدر و قیمت آن را نخواهیم دانست. طب اهل‌بیت(علیهم السلام) که ریشه‌ی بیماری‌های جسمی، روحی و روانی را، با همان غذاهای عادی و روزمره از بین می‌برد، برترین و کامل‌ترین شیوه طبّی جهان است.
البته اهمیت طب بر هیچ کس پنهان نیست ولی ادعای ما این است که شیوه طبی اهلبیت(علیهم السلام) که بر مبنای اصلاح تغذیه و عادات غذایی و اصلاح حالات روح و روان و استفاده از اسباب معنوی و اصلاح اعمال است، بهترین شیوه طبی جهان است که اگر کسی به این‌ها عمل کند به برترین درمان و برتر از درمان دست یافته است و بدون این‌ها درمان محال یا ناقص و دارای عوارض خواهد بود. ولی متأسفانه ما به جای استفاده از شیوه طبی اهل‌بیت(علیهم السلام) و استخراج این طب به سراغ دشمنان اهل‌بیت(علیهم السلام) یعنی قوم یهود و کفار معاند رفته‌ایم و در دام‌هایی گفتار شده‌ایم که تمام سلامتی جسمی، روحی ، روانی، معنوی و دینی و اخروی و... ما را از ما گرفته است و شما حتی یک نفر، انسان سالم و استاندارد پیدا نمی‌کنید. از نوزاد گرفته تا پیرمردها همه به نحوی بیمارند.
البته در ادامه مباحث مطالب روشنتر خواهد شد.

توطئه عظیم یهود و خواب غفلت مسلمانان و مسیحیان

قوم یهود و صهیونیسم جنایتکار برای سلطه بر جهان چندین برنامه دارد از جمله جذب ثروتمندان و قدرتمندان (شبکه ماسونی) که امروز مراکز تصمیم گیر جهان و تصمیم گیران اصلی و پشت پرده بسیاری از کشورها دست آن‌ها است. مانند آمریکا و انگلیس و ایران قبل از انقلاب و اعراب منطقه مانند عربستان و مصر و تونس و بحرین و.... مردان طراز اول ثروت و قدرت جهان از این گروه‌اند ،که ثروت یکی از آن‌ها حدود ۲۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ تومان= ۷۲/۰۰۰ میلیارد دلار معادل حدود ۶۰۰ سال صادرات نفتی و غیرنفتی ایران است.صادرات ایران(نفتی و غیرنفتی)حدود ۱۲۰میلیارد دلار است.

از برنامه‌های دیگر آن‌ها فاسد کردن فکر، بدن بشر، مریض و وابسته کردن انسانها به یهود و فروش ابزار درمان و چپاول ثروت آن‌ها است.

با شبکه عظیم ابتذال و انحراف، فکرها را نابود کردند و می کنند ،طوری که انسان به جایی رسیده که دشمن خدا یعنی شیطان را می‌پرستد. این خیلی خیلی بدتر از بت‌پرستی است و به نام اسلام توسط وهابیت می‌خواهند اسلام و مسلمانان را ریشه‌کن کنند. ولی بحث ما در توطئه غذایی بسیار خطرناک و مخفی و حساب شده است که در حال اجرا در همه جهان است.

آیا قرآن نفرموده که یهود و کفار نسبت به مسلمانان «اشد الناس عداوتاً» هستند؟ پس چرا برخی مسلمین در عرصه سیاسی ، شیوه زندگی و حتی پزشکی و... فرامین اهل بیت(علیهم السلام) را رعایت نمی‌کنند ولی از یهود و کفار دنباله‌روی می‌کنند؟

آیا این‌که فرموده‌اند: هر کسی از اهل بیت(علیهم السلام) عقب بماند یا جلو بیفتد، هلاک و گمراه می‌شود، آیا قوانین سلامتی جسمی را شامل نمی‌شود؟ آیا طب جدید از فرامین اهل بیت(علیهم السلام) گرفته شده یا از هوا و هوس یهود و کفار؟

یقین بدانیم که یکی از علل اختلافات خانوادگی، طلاق، بی‌تربیتی فرزندان، فوران مشکلات جنسی، ضعف ایمان‌ها و... ناشی از غذای غلط ، سیستم تغذیه و درمان طب جدید است که ریشه این‌ها توطئه یهود است.

آیت الله کشمیری فرموده‌اند: «خوردن گوشت گاو و پنیر حتی می‌تواند چشم برزخی را از انسان سلب کند ما تا غذاهای ائمه(علیهم السلام) را نخوریم، نمی‌توانیم مانند ائمه(علیهم السلام) زندگی کنیم پس ببینید عصاره استخوان خوک و مردار و... که به برخی داروها و غذاها می‌زنند، چه می‌کنند؟ یا به گاوها پودر استخوان می‌دهند یا به ماهی پرورشی پودر خون منجمد می‌دهند.هر خوراکی و نوشیدنی و... که درکارخانه ها تولید می شود،چنین است.

باید طب اسلامی و علوم روانشناسی و تربیتی و... به حوزه‌ها برگردد، همان طور که قبلاً بوده است. طلبه و روحانی باید طبیب روح و جسم (هر دو) باشد.

یکی از اساتید طب می‌گوید: برای کلاس طب سه بار استخاره کردم، هر سه بار این آیه آمد که: «به موسی وحی کردیم که این قوم را از میان آب عبور بده و راهی از میان آب باز کن نه از غرق شدن بترس و نه از قوم فرعون».

درباره چاپ کتاب حاضر نیز همین آیه آمد واقعاً می‌بینید که چقدر با طب اسلامی تناسب دارد.استاد خیراندیش(رئیس موسسه حجامت ایران) نیز نقل می کرد که برای چاپ یک کتاب طبی، همین آیه آمده بود.

در افغانستان و آفریقا دکتر کم است، بیمار هم کم است. طب جدید حتی یک بیماری را به طور ریشه‌ای درمان نمی‌کند. بلکه با غذاها، داروها، عطرهای شیمیایی و سمّی بشر را بیمار روحی و جسمی می‌کند و از طرفی داروها و دستگاه‌های درمانی گران قیمت می‌فروشد و قسمتی از آثار بیماری را کم می کند ولی این دارو،مجددا بیماری جدید تولید می کند.

بنده از تلویزیون دیدم پزشک خانواده به بیمارش می گفت: شما بدنتان سالم است و مشکلی ندارید ولی از این به بعد مرغ ، ماهی و لبنیات زیاد بخورید والله قسم این یعنی نسخه مرگ تدریجی. ۹۵ درصد بیماری ها از سردی است و این سه همه سردند. عمل به این دستور می تواند انسان سالم را به یک مرده متحرک تبدیل کند که به ده ها بیماری روحی ، جسمی و اخلاقی و ... مبتلا شده، مطمئن هستم بعد از اجرای طرح پزشک خانواده بیماری بیشتر خواهد شد.

درآمد شرکت‌های دارویی، مخصوصاً قبل از تولید شدن این داروها در کشورهای جهان، بسیار زیاد

و هنگفت و حتی بیشتر از شرکتهای نفتی و صنعتی بود، الآن هم ادامه دارد.

چرا هرچه داروی جدید تولید می کنند، می گویند داروی قبلی مضر است دیگر آن را نخورید؟ حتی مصرف داروی پیشرفته قبلی جرم است؟ چرا هر روز تعداد کارخانه ها، حجم داروهای تولیدی بیشتر می شود؟ اگر درمان می کنند باید تولید کمتر شود نه بیشتر، به قول استاد خیراندیش، منابع اصلی طب غرب، بیش از ۱۵هزار شاید دارد،که هر چند سال، ۵ هزار شاید جدید جایگزین قبلی ها می شود ولی فرمایش امام صادق(ع) ۱۳۰۰سال است که عوض نشده است.

رساندن نسخه ها به بیماران واجب شرعی است

از قدرت درمانی طب ایرانی اسلامی چند مثال می‌زنم تا یقین کنید. در طب اسلامی سنتی، برای برخی بیماریها، بیش از هزار گزارش درمان موفق ثبت کرده‌اند. نسخه‌های این مجموعه مبانی ونسخه های معصومین(ع)وبزرگان، بعد از این موفقیت ها منتشر شده است.گاهی برای پیدا کردن یک نسخه برای برخی بیماریها،اساتید بزرگوار طب سالها منابع طبی را جستجو کرده اند ولی در این مجموعه در دسترس عموم قرار گرفته است.ولی امید است ملت ما قدر دان این نعمت باشند ومثل خرسی نباشیم که گردنبند طلای طب را به گردن آویخته باشند.

هر کس بیماری یا مجروحی، ببیند یا بشناسد، و او را رها کند و در صورتی که می تواند به او کمک کند، او را یاری ندهد، و در نتیجه بیمار بمیرد، در قتل او شریک ست. پس قطعا، رساندن و انتشار این نسخه ها، به بیماران واجب شرعی است.

یکی از دوستان ما که به کلاس طب نرفته، از روی نسخهٔ سرطان استاد خیراندیش که دراین مجموعهٔ آمده بدون اینکه به طبیب مراجعه کند، سرطان را درمان کرده است.

یا به پیرزنی که چند سال سرگیجه داشت، گفتم هر روز ۷ بار موهایت را شانه کن، ظرف چند روز خوب شد یا خانم اسدزاده می گوید به بیماری که پمفیکوس داشت گفتم، آب گرم بخور و راه برو تا عرق کنی، خوب شد. یک سرطانی، فقط خامخواری کرد درمان شد.ای خیر اندیش می

گوید، نوعی مادهٔ ضد سرطان، پیدا کرده ایم که بعد از آزمایش فهمیدیم، نوعی نمک است. وبیش از ۵۰۰ پای دیابتی که در معرض قطع شدن بود، فقط با مقداری نمک و عسل... درمان کرده ایم.
آقای باقری می گوید: بیماری، چند ساعت قبل از عمل، برای رفع گرفتگی عروق قلب، به آقای باقری مراجعه کرد، فقط همان نسخه هایی که در روایات آمده را دادم، این بیمار، ظرف کمتر از یک روز، رگ قلب با یک شوک، باز شد و پزشکان همه حیران مانده بودند. از این نمونه ها، آنقدر فراوان است که برای هر بیماری می توان یک کتاب، گزارشی درمان نوشت.درمان برص معجزه حضرت عیسی(ع) است.اقای خیراندیش میگوییددر یکی آمارگیری ها از ۶۳ نفر بیمار برص ،۶۱ نفر درمان شده اند.هدف از بیان این موارد این است که عموم مردم میتوانند طبیب خودشان باشندو نسخه های این کتاب مطمئن، مفید، موثر وکافی است.

به این مطالب خوب فکر کنیم و عبرت بگیریم

در سال ۷۵۰ هزارنفر در ایران تمام دارایی‌شان را به پزشکان می‌دهند و ۱/۵ میلیون نفر زیر خط فقر می‌رود.اگرتمام خدمات خیریه دولت،مراجع تقلید،کمیته امداد،مردم و..را جمع کنیم نمیتوانیم این فقرا را بالای خط فقر بیاوریم.ده‌ها هزار دست و پا و اعضای دیگر قطع می‌شود و هزاران خانه و خانواده ویران می‌شود.سونامی سرطان در راه ایران است.استاد خیراندیش میگوید سرطان مثل سرماخوردگی رایج شده است.
چرا این قدر بیمار سرطانی زیاد شده است؟ چرا هر کس که بالای چهل سال می‌شود؛ یا اعصابش نابوده شده، یا قلبش مریض شده، یا کلیه‌اش از کار افتاده، یا میگرن، فشار خون، قند، چربی، رماتیسم، آرتروز، کمردرد، فراموشی، افسردگی و بیماری‌های روانی دارد؟ آیا زندگی روستایی و شهرهای کوچک قدیم را به یاد می‌آورید که چقدر با نشاط و خوشحال وسالم بودند؟ با این همه توسعه دروغین، به جایی رسیده ایم که هر خانواده به طور میانگین،۱,۵ فرزند دارد، در زمانهای قدیم هر خانه ۱۰فرزند داشت فرزندان ضعیف می مردند و قوی ها زنده می ماندند و یک عمر سالم زندگی می کردند و نزدیک مرگ، مریض می شدند.زنان قدیم قدرتمندتر وسالم تر از مردان امروز بودند.

پیرمردهای هفتاد یا هشتاد ساله، کشاورزی می‌کردند. ولی الان جوان‌های ما حتی حوصله رانندگی، اداره و حتی حوصله محیط خانه را هم ندارند!

چرا عمرها این قدر پایین آمده است؟ پرفایده‌ترین دوره زندگی برای خود فرد و خانواده و اطرافیان فرد و اجتماع بعد از چهل سالگی است در حالی که این سن اوج بیماری‌ها و فرد در آستانه مرگ است.

آیا می‌دانید چرا امام زمان(عج) هنوز سالم و زنده هستند؟ اگر غذای حضرت، مانند ما آلوده بود چنین می‌شد؟ چرا اسلام این قدر دستورات غذایی دارد؟ آقای تبریزیان می‌گویند: تعداد روایات طبی از همه ابواب فقهی بیشتر است.

یهود چگونه این توطئه را اجرا کرد؟ و برجهان سلطه دارد؟

قرآن مجید چهار علت برای برتری یهود میشمرد.سه مورد اول را داریم.ولی یهود طیب میخورد وبه بشرغیرطیب میخوراند.طبق قرآن تنها امتیاز آنها برما همین است.انصار صاحب الزمان(عج)نیز چون طیب میخورند به اندازه چهل مرد نیرو وعقل دارند.

ابتدا با یک کودتا، منابع و اطبا و فرهنگ طب سنتی را از بین بردند و با سبک غذایی و زندگی مسموم، جسم وروح انسان را بیمار و حیوانی کردند.آن‌ها روغن سالم و بسیار مفید پی گاو، دنبه، زیتون (روغن پاکان)، کنجد(روغن انبیا) (البته طبیعی نه کارخانه‌ای و تصفیه شده)،روغن حیوانی را از انسان گرفتند و به جای آن، روغن جامد و مایع دادند و با بحث‌های غیر مهم ترانس و... ملاک روغن خوب را عوض کردند.

به جای سرکه، آبغوره و آبلیموی طبیعی، اسیدهای ترکیب شده با آب داده،به جای ظروف مسی و چدنی شادی بخش، ایمنی کننده از بیماری، آلومینیوم که ضعف اعصاب و حافظه و سستی و خستگی می‌آورد به ما هدیه داده است.

به جای غذاهای طبیعی خدادادی وخانگی، غذاهای ساندویچی و حاضری و بسته بندی شده مانند: شیر پاستوریزه، کره گیاهی، تن ماهی، چیپس، پفک، پیتزا، ساندویچ، سس، کالباس، ربّ اسید خورده و... که همگی عامل سرطان، ضعف اعصاب، ضعف و بیماری‌های معده و روده و قلب و

مغز و همه بدن هستند، داده است.

به جای آب سالم چشمه و آب طبیعی، آب سدها را که پر از کثافات ، لجن حیوانات مرده و حتی نوار بهداشتی زنان و هزاران کثافات دیگر هست دادند. پس بهتر است آب را بجوشانیم ، تصفیه کننده‌هایی که به آب می‌زنند عامل بیماری‌اند.

به جای این که مثل قدیمی‌ها طبق مزاج و طبع، غذا بخوریم، برخلاف یا بدون توجه به آن، غذا می‌خوریم. امثال این موارد خیلی زیاد است و یک کتاب مستقل می‌خواهد.

خلاصه از یک طرف سموم شیمیایی را ذره ذره با محصولات کشاورزی و کارخانه‌ای و... به خورد بشر می‌دهند و از طرفی با دستگاه‌ها و ظروف بسیار مضر و شیوه‌های پخت بیماری‌زا (که همه این‌ها خواهد آمد) بشر را بیمار و وابسته می کند و بابت این سموم و مضرات پول می گیرد و از طرف دیگر با سیستم پزشکی جدید و کارهای به اصطلاح درمانی و تولید دوا و دستگاه‌های گران درمانی و... ثروت بشر را به تاراج می‌برد. هر روز ثروتمندتر ،زورگوتر و ظالمتر می‌شود و انسانها را هر روز ضعیف تر و وابسته‌تر می کنند.

البته طب جدید خدمات خوبی نیز داشته (مخصوصا در تشخیص نه در درمان)ولی حرف ما این است که اگر انسان قوانین طلایی سلامتی که از زبان ائمه(علیهم السلام) و وحی نازل شده و حکما و طبیبان سنتی ما به آن پرداخته‌اند عمل کند، کار به بیماری و جراحی و...نمی‌رسد و اگر هم برسد، طب گیاهی و سنتی درمان‌های قوی دارد(طب اسلامی جراحی نیز دارداما نه اینقدر).

حتماً به سخنان دکتر خیر اندیش ، روازاده ، آقای حکیم و شاگردان آیت الله آل اسحاق، آیت الله ضیایی وآیت الله تبریزیان و... گوش کنید تا از عمق این توطئه و دامی که ما و بشر در آن افتاده‌ایم، مطلع شویم. (البته بعضی‌ها تا حدودی فهمیده‌اند).

نکته: البته با توجه به توطئه عظیم یهود مبنی بر مسموم و آلوده و مضر کردن غذای بشر برای سلطه بر بشر، لازم است از مسلمات ضروری و پایه‌ای و روش درمان سنتی بیماری خاصِ خود مطلع شوید که این موضوع واجب شرعی می باشد چون حفظ جان و مقابله با دشمن واجب است.

خداوند تبارک و تعالی چرا از طریق وحی احادیث طبی را به پیامبران فرستاد؟ اسلام و اولیای معصوم

ما چرا این قدر به احادیث طبی و طب اسلامی اهتمام داشتند؟بیش از ده هزار روایت طبی داریم ، آیا ارزش این علم و این احادیث به اندازه احکام حیض و نفاس یا علم منطق و سایر علوم حوزه یا دانشگاه مانند: علوم اجتماعی، مدیریت‌ها، ادبیات وهنر... که فارغ التحصیلان آن‌ها بیکارند نیست؟ آیا ممکن است کسی که طب اسلامی را نمی‌شناسد، اسلام شناس کاملی باشد؟ آیا نباید متولیان حوزه و دانشگاه، طب اسلامی را که طب پیامبر(صلی الله علیه و آله وسلم) و علی(علیه السلام) و طب امام زمان(عج) است به طور اساسی و قوی احیا کنند؟

هر کسی خود را ولایت‌مدار می‌داند به این جمله مقام عظمای ولایت، رهبر و راهنمای مملکت امام زمان(عج) و نائب بر حق آن حضرت، حضرت آیت الله خامنه‌ای دقت کند و عمل نماید: «دغدغه امروز من حتی انرژی هسته‌ای هم نیست چون از آن طرف آمده، دغدغه امروز من، احیای طب اسلامی ایرانی است». هر کس خودش را ولایی می‌داند به این فرمان ایشان عمل کند و الّا...

آیا جا ندارد بزرگ‌ترین دانشگاه طب اسلامی جهان توسط متولیان حوزه و دانشگاه در قم تأسیس شود و به این وسیله مردم جهان به سوی مکتب اهل بیت(علیهم السلام) که راه نجات انسان است، سوق داده شوند. از بهترین شیوه‌های تبلیغ اسلام، تبلیغ غیر مستقیم است مثلاً با مکتب طبی اهل بیت(علیهم السلام) می‌توان بسیاری از مردم جهان را شیعه کرد.

آیا قابل تصور است که در علم ابدان و سلامتی جسم و روح کسی داناتر از خداوند تبارک و تعالی، که هرچه برای سلامت و کمال بشر لازم بوده به پیامبرانش وحی فرموده، در عالم وجود داشته باشد؟ پس حتماً باید به قوانین عمومی و همگانی طب و روش درمان بیماری‌های خاص خودمان آگاهی پیدا کنیم. تا تأثیر عظیم آن‌را در زندگی سالم دنیا و آخرت ببینیم. بیماری جسم حتی می‌تواند مانع بندگی و کمال باشد.

با طب اسلامی ـ سنتی سلامت روح و روان، اعتقادات، افکار، اخلاق، ازدواج و شغل و... هم تا حد زیادی تأمین می‌شود. که روح سالم در بدن سالم است. ولی چون مردم این قوانین را رعایت نمی‌کنند یا ناقص و دیر (از میان‌سالی و بعد از شروع بیماری) رعایت می‌کنند، به طب جدید نیاز پیدا می‌کنند. در این صورت نیز باید اولویت با طب اسلامی سنتی باشد و طب جدید را مکمل، در

نظر بگیرند؛ نه بر عکس.

خطر: در حال حاضر طب جدید در بیماری‌های زیادی و در اکثر موارد نه تنها مشکل بیمار را حل نمی‌کند، بلکه کار را بدتر نیز می‌کند. ولی در طب اسلامی، درمان کامل یا بهبودی غالب وجود دارد. مثلاً در بیماری قند، فشارخون، اعصاب، میگرن، معده، قلب، کبد، افسردگی، بیماری‌های روحی و روانی، MS، زردی بچه‌ها، اوریون یا خیلی بیماری‌های دیگر، طب اسلامی سنتی راه درمان و کنترل آن‌را دارد. هر سال به خاطر بیماری قند هزارن دست و پا قطع می‌شود، هزاران میگرنی، هزاران سکته کننده، هزاران سرطانی و...، بیماران مغز و اعصاب و قلب رتبه اول بیماری را دارند. در حالی که تقریباً همه این‌ها با قوانین ساده این مجموعه قابل پیشگیری و درمان است.امروز در طب سنتی تقریباً همه این‌ها قابل درمان یا بهبودی غالب هستند. مثلاً فردی می‌گفت بدون مراجعه به طبیب، یک نسخه از مجموعه ۲۰ جلدی نسخه‌ها را عمل کردم، سرطان مادر زنم درمان شد.

در همه این بیماری‌ها و بیماری‌های دیگر اولاً قوانین پیشگیرانه غذایی، مانع ابتلا به این بیماری‌ها حتی سرطان و ایدز و... است. ثانیاً حتی در عرصه درمان، طب سنتی در غالب موارد، بهتر از طب جدید عمل می‌کند. (حتی در جراحی‌ها). به آقای خیر اندیش وآیت الله تبریزیان، روازاده و شاگردان ایشان و شاگردان آقای آل اسحاق و ضیایی یا آقای حکیم و... در قم و تهران و مشهد و اصفهان مراجعه نمایید، گاهی با یک یا چند دستور خیلی ساده بیماری لاعلاج چندین ساله را درمان می‌کنند. واقعاً عظمت اسلام و علم ائمه معصومین(علیهم السلام) انسان را حیران و شگفت زده می‌کند.

البته بدون اصلاح اصولی که در این کتاب آمده، حتی طب سنتی نیز درمان کامل نمی‌باشد.

پس حتماً در بیماری‌ها ابتدا اصلاح تغذیه ، اعمال ،اخلاق، معنویات و مسلمات را رعایت کنید و سپس به اطبای سنتی متخصص، با تجربه و باسابقه مراجعه کنید اگر نشد به طب جدید مراجعه نمایید.

مهم‌ترین عوامل سلامتی و بیماری از نظر جرجانی

جرجانی از حکمای بزرگ، شش چیز را برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها ضروری می‌داند که ستهٔ ضروریه نام گرفته‌اند.

۱. آب و هوای سالم و پاک؛

۲. حرکت و سکون یعنی فعالیت بدنی و استراحت (نه فشار و نه تنبلی)؛

۳. غذاها و نوشیدنی‌ها؛

۴. کیفیت، کمیت و زمان خواب؛

۵. حبس و استفراغ که شامل اسهال، قی، فصد، زالو انداختن، بول، عرق کردن، خلط، آب دهان و بینی، ختنه و جماع و.. است؛

۶. حالات و امراض نفسانی؛ که به نظر جرجانی این مورد، مهم‌ترین اثر را در سلامتی و بیماری‌ها دارد. (این نکته خیلی مهم است، توجه نمایید).

فهرست تعدادی دیگراز ریشه های بیماریها

۱-بدون رفع ریشه های بیماری ،درمان ناقص یا موقت یا غیر ممکن است.این موارد را به تدریج اصلاح کنید.

۲-گناه و عقاید غلط و نافرمانی خداوند که فهرست طولانی دارد و لازمه آن اصلاح عقاید و شیعه علوی شدن و ترک گناهان است.

۳-اختلالات روحی و روانی اخلاقی و فکری ومعنوی وعملی مانند حسد،تکبر ،ترس ، شجاعت احمقانه ، حماقت ، غرور ، عجب ، ریا ، ترس ، اضطراب ، غم و غصه ، دغدغه های بیهوده ، نا امیدی ، بی خیالی ، سفاهت ، سهل انگاری ، غضب ، خشونت ، احساس فقر و نیاز و بیچارگی و بدبختی و سایر افکار منفی،لذت نبردن از زندگی ،زیاده روی در لذات و شهوات و خنده و تفریح، افراط و تفریط در غرایض(مانند خنده ،گریه ،خوردن ،نکاح ،غضب و...) و...

۴-استفاده نکردن از اسباب معنوی و صفات وکمالات معنوی مانند توکل، توسل، دعا، امید به خداوند و ناامیدی از غیر خدا،صبر ،دوستان مومن و مورد علاقه ،ارتباط با علمای ربانی ، شرکت در اجتماعات مومنین ،مطالعه و یادگیری و طلب علوم اهل بیت (ع) ، انگشتر عقیق و فیروزه و زمرد و...(انگشتر۹ نگین باحرز) ، حرزها ،صدقه ، آبهای معنوی (آب نیسان ، آب زمزم ،آبی که مومن بر ان دعا کند ،آب ۴۰ یاسین و...) ، عقیقه (قربانی که هنگام تولد فرزند قربانی می کنند) ، قربانی ،

تربت امام حسین (ع) ، نماز اول وقت ،نماز جماعت ،نماز شب ،اذکار و یاد خدا (صلوات ،استغفار ، آیهٔ الکرسی ، ۴ قل ،بسم الله) ،خوش اخلاقی ،عفو و ایثار و مدارا داشتن و سایر صفات اخلاقی نیک ،قرآن خواندن ، داشتن شغل و فعالیت مورد علاقه و..

۵- خواهر و برادر عزیز هر یک از موارد که در ۳ شماره(۲و۳و۴) بیان شد می تواند باعث نجات و شفا و سعادت یا شقاوت و بیماری دنیا و آخرت و جسم و روح شود.ما فکر می کنیم که طب یعنی مثلا حجامت و گیاه و... ولی قسمت اصلی طب اصلاح اختلالات دراسباب معنوی،فکری، روحی، روانی ،اخلاقی و عملی است.

۶-غلبه مزاج(یعنی عدم تعادل گرمی ، سردی ،رطوبت و خشکی بدن حتما لازم است هر انسانی که طالب موفقیت و سلامت جسم و روح است. مزاج خود را بشناسد و تعدیل نسبی کند.

۷-اختلالات خون مانند غلظت خون ، رقیق شدن خون ، کمی یا زیادی خون ، جوشش و گرمی یا سردی خون ، خشکی یا تری خون ، کمبود یا زیاد عناصر خون ، کثیفی خون، حداقل سالی یکبار حجامت نکردن و..

۸-برای همه بیماری ها از جمله بیماری های خونی فهم و عمل دقیق به این جمله کافی است که تامرگ غذا و کارهای خون ساز بخورید و مستمرا تادرمان حجامت کنید.

۹- تغذیه غلط: مانند سیر شدن از غذا ، سریع غذا خوردن(خوب نجویدن)، غذای غیر طبیب (کارخانه ای ، شیمیایی،مانده و غیر طبیعی و...)،غذای حرام و مشکوک(شبهه به حرام)، غذای ناپاک و غیر بهداشتی ،نوشیدن و خوردن بدون اینکه گرسنه باشیم، ترکیب و اختلاط نابجای غذاها ،آب نوشیدن وسط غذا (بجز در موارد استثنایی)، زیاد غذای پخته خوردن، رواج سردی خواری ،طبق مزاج غذا نخوردن و..

۱۰-نکته مهم : غذا شامل هر چیزی است که نفس ما دریافت می کند یعنی غذای معنوی (یاد خدا و توصیه های دین و...) غذای پوشیدنی ،غذای نوشیدنی ، غذای بوئیدنی، غذای دیدنی ، غذای لمس کردن ، غذای فکر، غذای عملی ، غذای اخلاقی، غذای روانی و...

۱۰-پس هریک از اینها می تواند حلال یا حرام و طیب یا غیر طیب باشد. در باب اصلاح تغذیه و اطلاع از کلیات طب و ریشه های بیماری ها همین مجموعه را مطالعه نمایید.

۱۱- اختلال در فعالیتهای بدنی و اعمال مانند افراط و تفریط در فعالیت بدنی مانند سکون یا حرکت افراطی،شغل ،مسایل جنسی ،خواب ،تفریح،کارهای بیماری زا مانند اشتغال به ابزارالات شیمیایی مانند رنگ کاری،لذت نبردن از شغل ونداشتن دلخوشی در زندگی و.. (چون علی (ع) می فرماید: بزرگترین تفریح مرد کار است. و در روایت دیگر داریم هرکس از زندگی لذت نبرد،نمی تواند عبادت کند.

۱۲- آب و هوا و محیط زندگی نباید بیماری زا باشد. از جمله موارد بیماری زایی محیط وآب و هوا موارد زیر است: زندگی در شهرهای بزرگ و آلوده مانند تهران یا کار در کارخانه ها و کارگاه های کثیف و آلوده ، تنظیم نکردن غذا با آب و هوای شهرها مثلا اهل شمال که هوای رطوبت زیاد دارد ، باید غذای مرطوب کمتر بخورند و غذای خشک بیشتر بخورند.

۱۳- ضعف و مشکلات گوارش و جذب و دفع مانند:

یبوست(خشکی ،سختی و تاخیر در دفع مدفوع)،اسهال طولانی مدت(اسهال کوتاه مدت مفید است)،بیماریهای معده و روده

۱۴- افراط و تفریط و اشتباه در مسائل جنسی وزناشویی وانعقادنطفه مانند:استمناء ، زنا ، لواط ، نزدیکی با شکم پر ،نزدیکی طولانی مدت ،نگه داشتن منی بعد از حرکت منی(این اختلال در روایت به عاملی برای درد بی درمان معرفی شده است)، نداشتن مهارت نزدیکی و لذت نبردن از آن، دیر غسل کردن بعد از نزدیکی ،ضعف و شدت در میل جنسی ،ضعف و شدت در قدرت جنسی ،عدم نعوظ(راست شدن آلت)، رعایت نکردن توصیه های قبل و حین و بعد از انعقاد نطفه و بارداری وشیر دهی مانند انعقاد نطفه در ابتدا و وسط ماه و... (موارد در این باب زیاد و دقیق است و فوق العاده مهم است و لازم است به منابع مفصل مراجعه شود.)

پسر شیخ فضل الله نوری در هنگام اعدام پدر بسیار شادی کرد،علت را از شیخ پرسیدند،شیخ گفت: این فرزندم را زنی شیر داد که راه حرام شیر آورده بود و ما بعدا فهمیدیم.در روایات داریم که

خوشبخت در شکم مادر ش خوشبخت می شود و بدبخت در شکم مادرش بدبخت می شود این مسائل فوق العاده مهم است جدی بگیرید.

۱۶- بیماریهای اعضا مهم و رئیسه وسیستم هامانند:کبد،قلب،کلیه،ریه،معده،روده ، ضعف و اختلالات سیستم ایمنی،سیستم اعصاب و..

۱۷-و چند عامل دیگر مانند:

عفونت و عدم رعایت بهداشت و سایر مواردی که در قسمت ریشه های بیماریها در و روایت آمده است.

بیماری‌های کوتاه مدت و بلند مدت

باید نحوه برخورد با بیماری‌های کوتاه ، بلند مدت و تکراری را بدانیم. اگر بیماری کوتاه مدت بود مثلاً یکی دو روز سرما خوردیم، یک یا چند روز سردرد داشتیم، یا یک روز یبوست داشتیم، و یا مجبور شدیم یک وعده غذای غیر طیب بخوریم و... فقط باید برنامه غذایی را اصلاح کنیم و لازم نیست به دکتر مراجعه کنیم و حتی لازم نیست خودمان برای مداوای آن در خانه و با گیاهان عجله کنیم ولی اصلاح تغذیه و رعایت مسلمات لازم است.

ولی اگر بیماری حتی بیماری ضعیف ادامه داشت و تکرار شد، حتماً باید علاوه بر اصلاح مسلمات،به طبیب مراجعه شود. البته سعی شود؛ اول با پرهیز از غذاهای مضر و خوردن غذاهای مفید در برنامه روزمره و کارهای طبیعی که در این کتاب آمده درمان شود که همان پیشگیری است و اگر نشد از گیاهان دارویی استفاده شود و اگر حل نشد با داروی شیمیایی درمان شود. پس بیماری خفیف ادامه‌دار، باید اصلاح شود. ولی بیماری کوتاه مدت و غیر تکراری، چندان مهم نیست.

از طرفی حدیث داریم که تا می‌توانید از مداوا خودداری کنید و بیماری را تحمل کنید. البته مداوا غیر از پیشگیری است پیشگیری، با پرهیز و بعد با خوردن غذاهای طبیعی و اصلاح عادات و سبک زندگی عادی ایجاد می‌شود. (غالب کتاب حاضر) که برای همه انسان‌ها لازم است مریض یا سالم، کوچک یا بزرگ، فرقی ندارد ولی درمان برای فردی است که بیماری او ادامه دارد و با پرهیز و غذا، درمان حاصل نشده است.

فردی که مدت‌ها است اضطراب، سردرد، سستی و بی حالی، یبوست، پرخوابی، کم خوابی، حواس پرتی، و هر عارضه جسمی و روحی دارد (حتی یکی از این موارد) حتماً باید یک متخصص مشکل و علت آن را تشخیص دهد.

البته عمل به قوانین و اصول این کتاب بر همه افراد از کودکان تا پیرمردها و حتی برای افراد سالم و حتی برای افرادی که به طبیب سنتی مراجعه می‌کنند لازم و ضروری است.

طرز استفاده از کتب طبی، عطاری‌ها، اطبای سنتی و روایات طبی

همان طور که در ابتدای کتاب آورده‌ایم، برترین و کامل‌ترین طب، طب اهل بیت(علیهم السلام) است. ولی فقیه نیز از ما خواسته تا این طب احیا شود. ما متخصصان قوی در طب اسلامی داریم امّا درباره غیر متخصص‌ها باید احتیاط شود.

کتاب طبی بی‌نقص و بدون افراط و تفریط که بحثی را بیان کند، بسیار نادر است. البته کتاب‌های بسیار مفید و با سطح علمی بسیار قوی وجود دارد؛ امّا استفاده از آن‌ها متخصص می‌خواهد.

از جمله اشکالات کتاب‌های طبی موجود این موارد است: غالباً اولویت‌بندی نشده اند، گاهی اصل و فرع جای هم‌دیگر را عوض کرده است، برنامه عمومی غذایی با دستورات غذایی که مخصوص افراد خاص و بیمار است مخلوط شده است، مسلّمات طبی که اختلافی در آن‌ها نیست و تأثیر آن‌ها ثابت شده است از مسائل غیر قطعی و اختلافی و تجربه نشده، متمایز نشده است و نسخه های سنگین و دارای عوارض ،چاپ شده است.

برخی دستورات مهم که در احادیث هم آمده است، رعایت نشده است. مثلاً در احادیث داریم که غذایتان را به تدریج اصلاح کنید و نه به صورت انقلابی؛ که این خودش، بیماری در پی دارد یا مراحل درمان به شرح زیر است:

اول پرهیز بعد مصرف غذاها واعمال عادی و روزمره و اگر نشد صبر کنیم و اگر نشد داروی گیاهی و بعد داروی شیمیایی؛ یا این که حدیث داریم هر دارویی زمینه دردی را فراهم می‌کند و... این‌ها از جمله نکات خیلی مهمی است که در کتب طبی رعایت نمی‌شود.

در داروهای شیمیایی از هر دو هزار دارو، فقط یک دارو به بازار می‌آید در حالی که داروهای گیاهی و اطبای سنتی غیر معتبر با خواندن چند کتاب برای هر دردی، دارویی تجویز می‌کنند و هر دارویی ولو امتحان نشده را به مریض می‌دهند، ازاین‌رو حتماً باید احتیاط کرد و به کسانی که شناخته شده هستند، مراجعه کرد.

اکثر عطاری‌ها به جای آن‌که مشکل را با غذای طبیعی حل کنند، داروی گیاهی می‌دهند. بنده ندیده‌ام که مشکلی برای یک عطار مطرح شود و دارویی نداشته باشد، که این دارو گاهی اوقات نه تنها درمان نمی‌کنند بلکه مضر هم هستند. ازاین‌رو توصیه می‌شود برای نسخه گرفتن به عطاری‌های مراجعه نکنید ،بلکه به طبیب مراجعه کنید.

برخی اطبا درباره غذای بیمار و اصلاح روح و روان اعمال توضیح کامل نمی‌دهند. علم ناقص خطرناک است. ازاین‌رو عمل کردن به دستورات طبی کتاب‌هایی که اطلاعات آن‌ها درباره موضوع مورد بحث ناقص است، یا همراه با افراط و تفریط است، یا همه یا غالب جوانب مثبت و منفی بحث را مطرح نکرده، خودداری کنید. مگر این‌که با مطالعه کتب و منابع دیگر علمتان را کامل کنید و الا فقط به مسلمات عمل نمایید. زیرا با علم ناقص طبی، زندگی شما به افراط و تفریط کشیده می‌شود و هزینه‌های زیادی، در این راه صرف می‌شود، جای اصل و فرع گاهی عوض می‌شود، در نتیجه نه تنها درمان نمی‌شوید بلکه ممکن است بیمار شوید.

در عمل به روایات طبی نیز باید احتیاط و در صورت امکان اجتهاد شود. یا با تجربه و تخصص سنجیده شوند. اگر در حدّ مختصر و غیر مستمر و گاه به گاه عمل شود، اشکالی ندارد ولی اگر خواستید دستور طبی یک روایت را داخل برنامه مستمر خودتان کنید مثلاً ده روز، از فلان دستور پیروی کنید، این‌کار بدون تخصص یا اذن متخصص، ممکن است خطرناک باشد همان طور که در داروهای شیمیایی چنین است. ازاین‌رو نباید خودسرانه خودمان را درمان کنیم ولو با گیاهان دارویی. ممکن است معصوم(علیهم السلام) از قیافه و بدن سؤال کننده یا هوای منطقه یا سایر ملاحظات مانند تقیه، شغل فرد و... دستوری بدهد که برای همه مفید نباشد.

از جمله خصوصیات این جلد: ریشه‌های بیماری‌ها

در کتاب حاضر سعی شده از هر برنامه غیر مسلم، یا برنامه بیماری‌های خاص، (به جزچند مورد) و تجربه نشده تا حد امکان خودداری شود. غالباً دستورات عمومی، پایه‌ای، ضروری، ریشه‌های بیماری‌ها، درمان‌های جامع و مشترک که برای همه لازم و ضروری است با معین کردن اولویت‌ها و اصل و فرع و با رعایت هزینه کمتر و ضرر کمتر، برنامه‌هایی که برای همه مردم لازم است رعایت کنند، ارائه شود. که یک پیشگیری و درمان خیلی اساسی و تقریباً کامل از بیماری‌ها است. برخی بیماران و افراد سالم باید همه این اصول را رعایت کنند و قسمت عمده‌ای از بیماری آن‌ها با رعایت این دستورات پایه‌ای حل خواهد شد. انشا الله.

تقریباً همه بیماریها با این توصیه ها درمان می شود، حتی بیماریهای لاعلاج.

نکته خیلی مهم :چند تن از طبیبان سنتی، خودشان، به بنده گفته‌اند: که ما وقت و حوصله و حضور ذهن کافی نداریم که همه دستورات طب سنتی که برای بیمار مفید است را به بیمار بگوییم و فقط تعدادی از نکات مهم را می‌گوییم و بیمار باید مسلمات و اصولی را (که در این کتاب آمده) خودش بداند و رعایت کند. این نکته خیلی مهم است.و بدون رعایت این موارد حتی بهترین طبیب نیز نمی تواند درمان قوی ارائه کند اگر مسلمات رعایت نشود درمان ناقص یا موقت خواهد شد.

برترین درمان و برتر از درمان

قسمت اصلی وهدف طب و درمان تقرب به خداوند است.توجه توحیدی و الهی به غذا و درمان و بیماری و توجه به رابطه رازق و مرزوق و طبیب و مریض بین خداوند و سایر اسباب معنوی است. از ویژگی‌های اساسی همه دستورات اسلام از جمله طب اسلامی این است که،موجب رسیدن به توحید و وصول به الله و مقامات معنوی و کمالات الهی توجه شود.

بحث در این باب خیلی مفصل است، ولی از باب تبرک در ذیل به چند جمله اکتفا می‌کنیم. علامه طباطبایی(ره) می‌فرماید: «گاهی خداوند چهل روز کسی را مریض می‌کند تا یک بار از اعماق قلب خداوند را بخواند و یاد کند».

آیت الله بهاءالدینی(ره) می‌فرماید: «چون نفس من خیلی قوی و اماره بود، خداوند متعال از روی

لطفش مرا زیاد بیمار می‌کرد تا نفس اماره من رام و تربیت شود».

حضرت ایوب(علیه السلام) به خاطر صبر بر بیماری طولانی‌اش، الگوی انسان‌های موحد است. پیامبر اسلام، محمد مصطفی(ص) زیاد مریض می‌شدند. اصلاً بیماری خودش یک داروی بزرگداشت. و اینطور نیست که اگر کسی طب اسلامی را عمل کند، پس نباید بیمار باشد.

خلاصه آیات و روایات می‌فهمانند که همه گرفتاری‌های ما برای تربیت و تکمیل نفس ما است. یک داستان بسیار زیبا از پیری گمنام نقل می‌کنم تا یک عمر چراغ راهمان باشد.

یکی از اولیای وارسته و نورانی و با کمالات که سابقه‌اش ما را به صحت سخنانش مطمئن می‌کرد می‌گفت: «در جوانی مریض شدم در حد مرگ، امام حسین(علیه السلام) آمدند و مرا به گردش در باغ‌های بهشت بردند، دختران زیبای بهشت را دیدم، نوشیدنی‌هایی به من دادند که ثروتمندان عالم حاضرند برای یک ظرف کوچک آن همه ثروتشان را بدهند و... بعد از به خود آمدم. و مادرم را دیدم که به شدت دعا می‌خواند و گریه می کرد.»

در بیماری سخت دیگری که داشتم به خداوند عرض کردم: چرا به ملاقات من نمی‌آیی؟ بعد فرشته‌ای زیبا دیدم که ظرفی پر از انگور و میوه‌های بهشتی برایم آورد.

در بیماری دیگری در مشهد به امام رضا(علیه السلام) عرض کردم: من میهمان شما هستم و مریضم، مرا شفا بدهید. خوب شدم. امثال این‌ها در زندگی ائمه(علیهم السلام) و اولیاء الهی زیاد است.

در روایات داریم که خداوند می‌خواهد مؤمن به یک مقام عالی برسد ولی چون می‌بیند به این مقام نمی‌رسد او را از برخی گرفتاری‌ها نجات نمی‌دهد تا صبر کند و به این مقام برسد.

آغاز غذا با «بسم الله»، توجه به این‌که این نعمتی است که از سوی خداوند بزرگ برای ما فرستاده شده، شکر نعمت‌ها، درمان خواستن از خداوند، صدقه دادن، نذر و عهد کردن برای سلامتی، خواندن دعاهای وارد شده، آیةالکرسی، پرستاری بیمار، عیادت بیمار و... جزء اصلی طب اسلامی و حتی در خیلی موارد مهمتر از درمان هستند. یعنی خداوند می‌خواهد ما را با بیماری‌ها تربیت کند و باید حتماً بگردیم و علت را پیدا کنیم و یقین کنیم که تا رابطه‌مان را با خداوند اصلاح نکنیم درمان یا حاصل نمی‌شود یا مفید نمی‌شود.

روزی شتری به رجبعلی خیاط لگدی انداخت ولی نخورد بعد از توسل و دعا به او فهماندند که چون فکر مکروهی از ذهنت گذشت ولی ادامه ندادی، این طور شد و اگر ادامه می‌دادی لگد به تو برخورد می‌کرد. یا یک بار نصف نان را خورد ولی بعد از سیری نصف دیگر را هم میل کرد قبض و گرفتگی روحی عجیبی پیدا کرد، به او فهماندند که چون بیش از ضرورت وبعد از سیری خوردی، این طور شد.

پس باید یقین کنیم که همه گرفتاری‌ها و مشکلات رنج آور ما به دلیل عمل نکردن به دستورات اسلام است، والّا مشکل برای ما آسان می‌شود یا حل می‌شود در روایات داریم که گناه جدید، بیماری جدید تولید می‌کند. تعداد مرگ و میر ناشی از گناه بیش از مرگ طبیعی است. حتی روایت داریم اگر قبرها را باز کنیم تعداد مردگان ناشی از چشم زخم، بیش از مردگان دیگر است.

دعا، توسل، توکل و دستورات دینی بهترین نسخه سلامتی جسم و روح است. اگر کسی به دستورات خداوند تبارک و تعالی عمل کند؛ خداوند هر آنچه را که لازم داشته باشد به او می‌آموزد؛ حتی طبّ، فیزیک و شیمی و... البته با اسبابش و از راه خودش ،این‌ها برتر از درمان و برترین درمان هستند.

هر گاه میوه تازه‌ای به بازار می‌آمد پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) آن را می‌بویید و نگاه می‌کرد. زیرا می‌خواست ببیند محبوبش چه چیز تازه‌ای را آفریده است.

ما باید همه چیز را نشانه و آیتی از پروردگار عزیزمان ببینیم و به یاد او بیفتیم، این روش ایمان را زیاد و عمل را اصلاح و معنوی می‌کند. خیلی مفید و مؤثر است. خلاصه این‌که دستورات غیر طبی اسلام نیز، باید رعایت شود.

لزوم مراجعه به طبیب

در صورت پیشروی بیماری و حل نشدن مشکل با غذا و گیاهان دارویی حتماً باید به طبیب و سپس به پزشک مراجعه کرد.هر چند پزشکی جدید ، از اصلی‌ترین عوامل بیماری زا است، ولی بعد از ایجاد بیماری، می تواند قسمتی از برخی بیماری‌ها را درمان کند.البته عارضه میدهد.ولی گاهی چاره ای نیست.

این نیز از ویژگی‌های طب اسلامی است. ولی اگر کسی کامل و از کودکی پیشگیری کند بسیار کم بیمار می‌شود مگر آن‌که ذاتاً ناقص باشد یا امتحان الهی باشد یا حادثه خاصی پیش آید. چون حتی پیامبر(ص) بیمار می‌شدند.

امام صادق(علیه السلام) دراین باره می‌فرمایند:

«یکی از پیامبران الهی بیمار شد و گفت: به پزشک مراجعه نمی‌کنم، تا آن کس که مرا مریض کرده خودش مرا شفا دهد، خداوند متعال فرمود: تو را شفا نمی‌دهم تا این‌که مداوا کنی خودت را، همانا شفا و دوا از من است».[۵۵۱]

هر طبیبی باید رعایت کند

طبیب باید با تقوا و خدا ترس باشد و خیر خواهی و جدیت بخرج دهد.[۵۵۲]

امام علی(ع): حاکم باید عالمان تبهکار و پزشکان ناآگاه را به زندان بیاندازد.

پیامبر(ص): هر کس بدون سابقه (و تخصص لازم) به کار طبابت دست بزند ضامن است.[۵۵۳]

باید به بیمار امید داد: علی(ع): نومیدی، آن کس را که دامنگیرش شود هلاک می کند (می کشد)[۵۵۴] و فرموده‌اند: سخت‌ترین بلا نا امیدی است.

تا درد را نشناخته نباید مداوا کند، پیامبر(ص): هیچ کس را درمان مکن، مگر آن گاه که بیماری او را بشناسی.[۵۵۵]

سیستم کشنده طب جدیدغربی یهودی فورا وسریع بیمار را نا امید میکند.همین که پزشک به بیمار میگوید سرطان داری قسمت عمده سیستم ایمنی ودفاعی بدن از کار می افتد.دربسیاری از بیماری ها لازم نیست بیمار از مرضش مطلع شود.یک بیمار سرطانی میگفت پزشک گفت ظرف چندماه

۵۵۱. مکارم الاخلاق، ص ۴۱۹.

۵۵۲. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۶۰.

۵۵۳. همان، ص ۶۵.

۵۵۴. عیون الحلم المواعظ، ص ۳۷۰.

۵۵۵. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۶۱.

آینده می میری ولی الان سالهاست که تاحدی رعایت میکنم ولی حقیقتا به خدا توکل کردم وبیماری را حقیقتابه شوخی گرفته ام.وزنده وبانشاطم.پرونده دو بیمار(یکی بیماری خفیف داشت ودیگری سرطانی) که نام مشابه داشتند در بیمارستان عوض شد.بیمار سرطانی سالم شد ودیگری در اثرسرطان مرد.چون هر پرستارو پزشکی آمد باقاطعیت تمام به سرطانی میگفت که توسالمی وبرعکس.

هدف اصلی از طب- سخنی با مخالفین طب

امام صادق(ع) بعد از توصیه های فراوان طبی فرمود:...ما آن توصیه های **طبی** را به عنوان آنچه در **درستی دین و شفای دل ها از گمراهی** بدان **نیاز** می افتد،یادآور شده ایم،همانند آن تدبیر وحکمتی که در کار بدن است و آن را به توصیفی فراگیر وحکایتی آشنا،باز گفتیم..[۵۵۶]

امام صادق (علیه السلام):**لا** یستغنی اهل کل بلد عن ثلاثه یفرع الیهم فی امر دنیاهم وآخرتهم،فان عدمو لکانوا همجا:فقیه عالم ورع وامیر خیر مطاع و طبیب بصیر ثقه مردم هیچ **آبادی**(هر روستا وده وشهر) ای از سه گروه ، **بی نیاز نیستند** که در کار دنیا و آخرت خویش به ایشان **پناه برند** و چون آنان را نداشته باشند، شوربخت (عاقبت به شر= بدبخت = اهل جهنم = بی دین = پست تر از حیوانات) باشند: **فقیه دانا و پرهیزگار، امیر نیکوکار و فرمان روا، و طبیب آگاه و مورد اعتماد.**[۵۵۷]

در روایات داریم که اگر کسی از غذا سیر شود بالاخره گناه میکند.یا غلبه خون موجب میل به زنا وخشونت میشود.بنده همین یک جمله را بگویم که حتی اولیای الهی وعرفا وانسانهای خودساخته نیز نتوانسته اند بطور کامل از عوارض غلبه مزاج وتغذیه وجسم رها شوند.در این موضوع ودر مورد آثار روحی روانی طب صدها روایت وجود دارد.

آیت الله بوشهری رییس حوزه قم میگویند غرب با پزشکی وارد خانه های ما شد و...

علامه حسن زاده میفرمایند:آرمان شهر امام زمان عج ده رکن داشته باشد یکی از آنها حجامت است و..

۵۵۶ بحار الانوار ج۳ ص۶۷-احادیث پزشکی ص۲۲۳

۵۵۷ تحف العقول ص۳۲۱،بحار الانوار ج ۷۸ ص۲۳۵

خداوند در سه آیه از قرآن میفرمایدکلوا من الطیبات(درسه ایه جداگانه) تا اولابتوانید از شاکرین باشید ودوما تا بتوانید اعمال صالح انجام دهید وسوما تا بتوانید از وسوسه های شیاطین پیروی نکنید و..این سه آیه را میتوان همه دین حساب کرد.قرآن در جای دیگر ثمره وحاصل عمل به دستورات دین را حیات طیبه وکلام الطیب معرفی میکند و وعده حیات طیبه را به اهل عمل میدهد.

بی تعارف میگویم که حتی اساتید اخلاق وعلمای ربانی اهمیت طب و غذای طیب را درک نکرده اند وواقدامات عملی آنها متناسب با اهمیت وجایگاه طب اسلامی نیست.متاسفانه آنقدر از حقیت طب اسلامی فاصله داریم که هرگاه این حقیقت طب را واضح وعریان عرضه میشود،حتی گاهی با عکس العمل دفعی ومنفی علما نیز مواجه میشویم ودر نهایت مجبور میشویم فعلا سکوت کنیم و دعا کنیم که خداوند توفیق مطالعه ودرک این مطالب را به این رفقای مومن ما بدهد. خلاصه اینکه **احیا وگسترش طب اسلامی برای دینداری و رونق اسلام ضروری و حیاتی است و اگر این طب اسلامی رایج وکاربردی نشود دین و معنویت در همه عرصه ها عقب گرد خواهد کرد** (هر روز بدتر از دیروز) بخاطر خدا لااقل روی این چند روایت که مشتی از خروار است کمی تفکر بفرمایید وبعد موضع بگیرید . وبخاطر خدا فواید ومصلحت کلی طب را فدای چند ایراد جزئی فلان طبیب یا محقق طب نفرمایید.

سلیمان در کوفه حمایت نظامی از غیر معصوم را مکروه دانست ومسلم را تنها گذاشت واین عمل او باعث شد سر خود معصوم را نیز از بدنش جدا کردند. هم مسلم و هم امام حسین (ع) وهم مختار وهم خود سلیمان وهم حدود ده هزار شیعه شهید شدند.متاسفانه از اول اسلام عده ای بخاطر چند نقص وخطای جزیی مصلحت بزرگتر را نادیده گرفته اند واین باعث شده است که دشمنان ما بر مسلمین تسلط یابند وجزء وکل را با هم نابود کنند. متاسفانه عده ای از برادران مومن تنگ نظر نیز با طب یا عرفان یااقتصاد اسلامی یا..چنین برخوردی دارند.

اگر یک بیماری که میتوانست با طب اسلامی درمان شود ،در اثر ممانعت زبانی یا عملی یامالی شما از گسترش طب ،این بیمار بمیرد شما شریک قتل اوهستید.پس کمی به روز قیامت بیاندیشید.وبخاطر فلان مستحب یا مکروه اخلاقی ،این واجب الهی را تعطیل نکنید.ضررهای مالی یا جانی اطبای سنتی

که در اثر جهل یا طمع یا غفلت بربیماران پیش می آورند یک درصد ضررهای جانی ومالی ودینی طب جدید هم نمیشود.

غفلتی که دشمنان خدا را بر مسلمین حاکم کرده

جهان امروز با علم شیعه میشود. "لو علم الناس محاسن کلامنا لاتبعونا" یعنی اگر مردم حسن ها و نیکی ها و فواید سخنان ما (معصومین)را میدانسستند قطعا از ما پیروی میکردند.کلمه قطعا که از حرف لام تاکید فهمیده میشود وکلمه پیروی فوق العاده مهم و نیازمند توجه وتفکر است.

امامان ما فرموده اند حسن های کلام ما را بفهمید وبگویید.نه اینکه کلام خالی را. این غفلتی است که به بهای سلطه غرب بر ما وکشتار مسلمین و بقای کفر در جهان است. باید انقلاب اسلامی واقعی که انقلاب ما مقدمه آن است را شروع و همگانی شود.این انقلاب همان فهم و تبیین وکاربردی کردن محاسن کلام اهل بیت ع است. در این موضوع طب از بهترین گزینه هاست.

راهی برای گسترش سریع تشیع

مردم جهان امروز اسیر هوای نفس وعلم زده است.حتی توحید ومعاد وکرامات اخلاقی را رد میکنند .راحت میگویند محسوس نیست.

پیامبران هر عصری با مهمترین مسئله برای مردم آن زمان مبعوث میشدند. این زمان عصر علم وبیماری وگرفتاریهاست.

این نکته بسیار مهم است .تا زمانی که امام صادق(ع) علم طب شان را آشکار نکرده بود، دانشمند کافر ،امام را رد میکر د.حتی میخواست به امام آموزش دهد.یعنی در نفس خود حالت برتری حس میکرد ولی بعد از اظهار گوشه ای از علم طب توسط حضرت، آن دانشمند هندی گفت : راست گفته ای و من نیز گواهی می دهم که خدایی جز الله نیست و محمد، پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و بنده اوست و تو آگاه ترین کسان روزگار خویش هستی.

طب راهی برای مسلمان شدن دانشمندان غیر مسلمان است.وعوام دنباله رو خواص هستند. بشر امروز دنبال علم ملموس است. طب کاملا ملموس وقابل تجربه و وجدانی است. نیاز به استدلال وتوضیح وحتی سواد ندارد.حتی دیوانه ومعاند و دشمن وجاهل وغافل وخلاصه همه آن را درک میکنند و از

درون به حقانیت وقدرت علم اهل بیت پی میبرند و آن را تصدیق میکنند. ولی عقاید واخلاق واحکام وفلسفه وکلام وسایر علوم دینی وعلوم انسانی حتی علوم اقتصادی یا سیاسی این ویژگی را ندارد. در میان علوم اهل بیت(ع) این ویژگی ها را فقط در طب اسلام میتوان یافت. الناس عبید الدنیا والعلم سلطان و..

برای ورود به قلعه دشمن ابتدا باید در قلعه باز شود.برای این مرز شکنی گزینه ای بهتر از طب نیست. اگر بیمار غربی و غرب زده ها وبت پرستان وخلاصه غیر اهل حق (اکثریت مردم جهان) با طب شیعه وامامان درمان شوند بعد سراغ سایر آموزه های امامان نیز میروند.

آیت الله بوشهری رییس حوزه علمیه قم میگویند: غرب با پزشکی وارد فرهنگ و افکار و خانه های مسلمین شد و..

دین و سعادت غرب زدگان را ویران کرد .امروز خطر تهاجم فرهنگی بسیار جدی است.ما برای حفظ وتقویت مسلمین بخصوص دانشجویان ودانشمندان باید علم اهل بیت(ع) را عرضه کنیم. فقط اخلاق واعتقادات واحکام و فلسفه وکلام کافی نیست.در این موضوع طب بهترین گزینه است.

در جهان امروز امامان ما که تنها راه نجات جهان هستند به اندازه شخصیت های کارتونها هم شناخته شده نیستند و بشر امروز همه بیمارند.بیش از ۹۹درصد مردم مشکل جسمی و بیماری دارند.طب جدید هم هر چه توسعه می یابد بیماری بیشتر میشود. خود غربی به ناکار آمدی طب غرب اعتراف دارد.

من به عنوان یک طلبه قسم میخورم که طب اسلامی حتی بیماری های لاعلاج را درمان میکند. من خودم شاهد بودم.گزارشات درمانی مطب های سنتی در برخی بیماریها به چند هزار میرسد.ولی مافیای دارو و پزشکی که در آمدش شرکت های نفتی را در جیب می گذارد و منافع برخی پزشکان نمی گذارند مردم ماجرا را بفهمد.

بعد از مناظره طبیب هندی با امام صادق(ع) بعد از آنکه به گوشه ای از علم امام(ع) آگاهی یافت شیعه شد.در جهان علم زده امروز ما چاره ای جز کاربردی کردن وابراز علم معصومین (ع)نداریم.حتما وحتما باید این برنامه عملی شود.معصومین (ع)هم به ما امر کرده اند که محاسن

کلامشان را بیان کنیم.بیایید لااقل در کنار فرع الفرع هایی که خودمان را معطل آنها کرده ایم و شاید در کل عمرمان یک بار هم به آن نیازمند نشویم به کاربردی کردن علوم اهل بیت هم بپردازیم.اگر هر کدام ما فقط روی کاربردی کردن یک حدیث تمرکز کنیم در کمتر از ۱۰سال آینده علم و دین و قلب حق جویان جهان علوی میشود و...

راهی برای پیدا کردن بهترین نسخه

بهترین طبیب هر شخص خود شخص است

امام رضا (علیه السلام):بدن، به سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی بدان، مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه فراوان تر از نیاز بدان برسد تا آن را غرق کنند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرمی اش فزونی می گیرد و کشتش بالندگی و برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید.

بدن، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است . (پس،) سامان و سلامت می یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترد.

بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو می گیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی ای را می گوارد. همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود گیر.[۵۵۸] منظور اینکه در آثار غذا ها وآعمال وافکار و داروها دقت کنید. تا بعد از مدتی بهترین گزینه وبرنامه را کشف کنید.

پس ابتدا خوب در احوالات خود دقت کنید و موارد مفید ومضر را پیدا کنید ولیست کنید و به تدریج شروع به رفع آنها کنید اگر به توصیه عمل کنید شما بهتر از همه اطبا خود را درمان کرده اید.

۵۵۸ طب الامام رضا (ع) ص۱۳

از تعارضات علوم با روایات

مواد سمی(نگهدارنده ها) غذاهای صنعتی و آماده همان خاک سمی هستند. اسید بنزوات، مازولتن، کلر و... مواد کشنده ای هستند که ذره ذره به مردم میخورانند وذره ذره مردم را میکشند. پزشکی جدید بخاطر استاندارد دانستن این کشتار دسته جمعی (سمی کردن غذاها)که از اصلی ترین عوامل بیمارزایی مردم است فقط همین مهر استاندارد برای رد پزشکی جدید کافی است.

ده ها دلیل دیگر مانند این مورد وجود دارد.پس یقین کنید که اگر پزشکی جدید نبود بیماری کمتر بود.اسم این کشتار را پیشرفت گذاشته اند.همه پیشرفت غرب اینطور است.

امام صادق (ع) فرموده اند:رسول خدا (ص)خود را از زکام درمان نمی کردند وهمواره می فرمودند: در هرکسی رگ جذام هست که زکام آن را ریشه کن می کند.[۵۵۹]

پزشکی غربی فوراً چرک را خشک میکند در نتیجه چرک از بدن دفع نمیشود واز چرک روان تبدیل به عفونت محکم می شود تکرار این رویه از عوامل ویرانی همه بدن حتی سرطان و...است.

طب جدید حتی یک بیماری را ریشه کن نمیکند بلکه علامت بیماری را رفع میکند و به این دلیل و ده ها دلیل دیگر اصلی ترین عامل توسعه بیماری ها همین پزشکی است.

نسخه پیامبر(ص) برای پیشگیری و درمان آسان همه بیماریها

استادیکتابنقل از حکیم باقری نقل میکند که پیامبر(ص)در خواب به حکیم باقری فرمودند به همه بیماران امت بگو:همه بیماران خونساز های تصفیه کننده خون بخورند وحجامت کنند.

تا درمان کامل این نسخه را ادامه بدهید. این نسخه کاملا مطابق با روایات طبی اسلام است ومعجزه میکند.خون صالح همه عوامل بیماری را از بدن خارج میکند.

قانون کلی: چرا گاهی نسخه ها تاثیر نمی کنند؟

اشتباه رایجی که وجود دارد این است که بیمار مستقیم سراغ نسخه مخصوص بیماری اش میرود وفقط آن را عمل میکند و یک یا دو بار به طبیب مراجعه می کنند سپس طب سنتی را رها می کنند

۵۵۹ کافی :ج۸ص۳۸۲.

.این روش در خیلی از موارد منجر به درمان نمیشود.روش صحیح این است که مثلا در درمان ناباروری وعقیمی باید چنین عمل کنید.

رعایت توصیه های تقویت وتضعیف جنسی وبیماریهای اسپرم ورفع بیماریهای زمینه ای مانند واریکوسل ورعایت کلیات ،ریشه ها ودرمانهای مشترک ،اسباب معنوی ،اصلاح مزاج ،اصلاح خون، اصلاح مزاج نیز لازم است.به تدریج وبه نوبت این موارد همراه با نسخه مخصوص ناباروری و عقیمی باید اصلاح و درمان کنید.مثلا هرماه یکی یا دو تا از این موارد را انجام دهید تا مثلا بعد از یک سال همه موانع رفع وبچه دار شوید. همه بیماریها را باید چنین درمان کنید.یعنی کامل ، اساسی و ریشه ای و به تدریج.

تا پرهیزها و اسباب و علل بیماری ترک نشود،درمان ناقص یا غیر ممکن شده وبیماری عود خواهد کرد گاهی باید تا ده بار ویزیت شوید تا نسخه تکمیل و اصلاح شود.

علت درمانی یا معلول درمانی

افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس، دلتنگی،ضعف اعصاب،لذت نبردن از زندگی، و سایر اختلالات روحی غالبا دارای علتها وریشه های مشترک هستند.درمان اساسی وکامل ودر عین حال آسان زمانی حاصل خواهد شد که شما علت را پیدا کنید و علت را درمان کنید.این قانون در همه بیماریهای جسمی وروحی لازم وکافی است(البته اگر خوب و دقیق وکامل بفهمیم واجرا کنیم)پس همیشه دنبال شناخت و درمان علت باش و بعد معلول درمانی را نیز به علت درمانی اضافه کنیم.

از تفاوت ها و برتری های طب اسلامی بر طب سنتی

غرض بیان همه مطلب نیست.بلکه میخواهیم طب سنتی را با اسلامی یکی فرض نکنید. مثلا طبّ سنّتی متکی به ۴ خلط و ۴ رکن است .در اسلام رکن مادی مخلوقات را با تعادل ۴ خلط تنظیم می کند ولی در طب اسلامی انسان بُعد الهی هم دارد و ۲ بعدی است پس روح الهی را نیز در تعادل و سلامت نگه داریم. خلط ها کمیت و اندازه دارند ولی در بعد روح الهی، حداقل سلامتی انجام واجبات است ولی انتها و سقف ندارد. برای سلامت کامل باید هم اخلاط به تعادل برسند و هم روح

عامل به توصیه دین باشد. بهترین روح عالم اگر سوار بر مرکب تن، بیمار شود سخت یا دیر به مقصد می رسد یا نمی رسد و برعکس اگر جسم سالم باشد و روح بیمار باشد باز همین طور می شود.

روش درمان در طب سنتی: از سر به سمت پاهاست.

روش درمان در طب اسلامی: از معده شروع می شود.

طب سنتی صدها نقص ذاتی دارد از جمله اینکه اسباب معنوی وروحانی پیشگیری و درمان مانند دعا،صدقه،نذر، آثار اعمال صالح، ترک گناه، چشم زخم و...محروم است و طب سنتی هر چیز مفیدی که دارد در واقع توصیه های طب اسلامی است که کاربردی شده است و از طریق انبیا و اولیای الهی به بشر رسیده است.حقیقتا طب سنتی ایران مانند یکی از چشمه های (البته باکمی آلودگی ونقص قابل چشم پوشی) کوثر اسلام و طب اسلامی است.

از انحرافات اطبای سنتی

استاد خیراندیش : طمع برخی اطبای سنتی، که داروهای سنگین و زیاد و غیر خوراکی می دهند، از بزرگترین موانع احیای طب اسلامی است.

در حال حاضر حدود ده هزار پزشک در موسسه حجامت ایران آموزش حجامت دیده اند و حجامت میکنند..

ده نکته ساده ولی بسیار مهم

از جمله تفاوتهای اطبایی که میتوانند درمان کنند با کسانی که نمیتوانند.وبیمارانی که درمان میشوند با بیمارانی که درمان نمیشوند،موارد زیر است. البته موارد زیاد است ولی چند نکته را بیان میکنیم.

اول اینکه:اطبای موفق اراده میکنند که حتما بیمار را درمان کنند و میدانند که با یک بار نسخه دادن قرار نیست بیمار درمان شود وتصمیم دارند که حتی ده بار هم لازم باشد بیمار را ویزیت کنند ونسخه جدید بدهند .واین روش را همیشه اجرا میکنند .به بیمار هم این روش را تفهیم میکنند.

بیمار نیز همینطور است.یعنی باید بیمار اراده کند وصبر کند.که اگر ده بار هم لازم شد به طبیب مراجعه کند. متاسفانه مردم وقتی به طب غربی مراجعه میکنند گاهی سالها مراجعه دارند ولی چند

بار به طبیب مراجعه میکنند واگر درمان نشدند زود رها میکنند.اما کسانی که موفق نیستند،میخواهند با یک نسخه وگاهی با یک تلفن و حتی با یک پیامک سرطان یا سل یا ام اس درمان کنند.
بنده ده ها نفر میشناسم که بیش از ده سال است طب کار میکنند ولی بخاطر همین یک نکته نمیتوانند درمان کنند.وکسانی هستند که با یک دوره چند ماهه ،مرض لا علاج درمان میکنند.چون اراده تکرار وپیگیری درمان دارند.

دوم اینکه: تاپرهیز ها وقوانین کلی رعایت نشود.درمانها وتاثیر نسخه ها ناقص یا موقت است.پس اول این موارد را به بیمار بگویید.لا اقل در کاغذ جدا گانه ای چاپ کنید وبه همه بیماران بدهید.

سوم اینکه: در نسخه نویسی اسباب معنوی وروانی واصلاح تغذیه را جدی نمی گیرند. باید قسمت عمده نسخه مورد دوم وسوم باشد.

چهارم اینکه: حتی با تجربه ترین وموفق ترین اطبا حدود نیم ساعت با بیمار حرف میزنند تا عوامل بیماری را خوب بیابند وتوصیه ها را با آرامش به بیمار بگویند.ولی برخی سعی دارند پیشگویی کنند تا بیمار را متعجب کنند.وقدرت علمشان را به بیمار نشان دهند.وبدون اینکه از بیمار بپرسند علل وقوع بیماری را کشف کنند.این روش بسیار خطر ناک است.حتی اگر درست حدس زده اید باز هم از بیمار بپرسید تا مطمئن شوید.

پنجم.حتما اول علتها را کشف کنید وآنها را بنویسید وبه به بیمار بگویید.اگر علت را نیافتید درمان نکنید.اگر علت را نیافتید به مسلمات ودرمانهای مشترک عمل کنید.

ششم: اگر نتوانستید درمان کنید با جان بیمار بازی نکنید.و اورا به مراکز دیگر ارجاع دهید.

هفتم: باید اصلاح مزاج وخون درمانی را نیز خیلی جدی بگیرید.بدون اصلاح خون ومزاج درمان محال است.ازبزرگترین تفاوتهای مطب ها واساتید بزرگ طب که خیلی موفق بوده اند (مانند مجموعه استاد خیر اندیش) با کسانی که کمتر موفق بوده اند این است که موفق ها بر اصلاح خون ومزاج وتغذیه تمرکز وتوجه بیشتری دارند.وغیر موفق ها بیشتر بر داروی گیاهی وعلامت درمانی تمرکز دارند.خون درمانی مانند فصد
وحجامت وزالو شدیدترین وسریعترین اثر درمانی را دارند.

هشتم: باید با یک استاد موفق ومطمئن مرتبط باشید ودر عمل نیز کار آموزی کنید.با مطالعه وتحقیق و بدون استاد نتیجه بسیار دیر و ناقص بدست می آید.

نهم: همه طب را هیچ یک از اساتید به طور یکجا ندارند پس باید حداقل با شیوه چند نفر از اساتید آشنایی نسبی داشته باشید.

دهم:بعد از مدتی سعی کنید درمان را تخصصی کنید یعنی مثلا فقط بیماریهای گوارش یا فقط مغز و اعصاب و... اگر این اتفاق در طب اسلامی وسنتی بیفتد ،به شدت توسعه وعمق می یابد.مطمن باشید مشتری شما هم بیشتر میشود.البته باید قبلا کلیات ودرمان عمومی بیماریها را مهارت داشته باشید. و...

راهی برای چندین برابر کردن سرعت و قدرت درمان

اگر بیماری شدید بود یا نسخه ها نتوانست بیمار را درمان کند.تعداد ومقدار پرهیزهای غذایی وعملی وغذاهای مفید را بیشتر کنید.حتی میتوانید برای مدت کوتاهی کل غذاهای روزانه بیمار را لغو کنید.وبیمار فقط وفقط غذاهایی را میل کند که مفید است.

یعنی حتی غذاهای بیضرر را که برای این بیماری فایده درمانی ندارد را نخورد.

در نسخه های معمولی ،مثلا طبیب به بیمار میگوید این پنج غذا را هم در کنار سایر غذاهای روزانه، به برنامه غذایی اضافه کن واین پنج غذا را نخور.ولی اگر دیدیم بیماری شدید است یا نسخه معمولی جواب نداد،به بیمار میگوییم،حتی نان گندم هم نخور وفقط به مدت مثلا ۳ تا...روز،فقط این ده غذا را که مفید است بخور.با همین یک کار ساده نتیجه درمانی بسیار متفاوت وبهتر خواهد شد.پس هرچه تعداد ومقدار غذا ها واعمال وافکار وبوها و..مفید بیشتر باشد وپرهیزها بیشتر باشد ،درمان سریعتر و قویتر است.خامخواری تا۴۰ روز از بهترین گزینه ها برای این نوع درمانهاست.

اما به چند نکته دراین مورد توجه کنید.اولا این کار انقلاب در تغذیه است که در شرایط معمولی ممنون است.ودر شرایط ضرورت باید به کمترین زمان اکتفا کرد.

دوما:این کار را فقط در غذاها باید واعمال رایج انجام دهیم.یعنی نمیتوان در داروهای گیاهی واعمال درمانی مانند حجامت یاتنقیه یا... چنین کرد.البته در بیماری های بسیار شدید در باره داروها واعمال درمانی نیز لازم است تعداد و مقدار دارو زیاد وشدید باشد(هرچند که عوارض بدهد)

اصل عمل به احتیاط وعمل به مطمئن ها- همین یک مورد معجزه می کند.

میگویند بیشترین کلمه ای که درجواب سوالها از علامه طباطبایی شنیدند،کلمه نمی دانم بود. واقعا اگر کسی چیزی را نمیداند بگوید نمیدانم و از خودش نبافد. البته در طب نیاز به یقین نیست.چون یقین در طب غیر ممکن است چون مسبب الاسباب خداست وتشخیص یقینی محال است چون عوامل بیماری ودرمان خیلی زیاد است.اما اطمینان و تجربه لازم است.

اما اگر به اطمینان نرسیدیم یا اصلا جهل وشک داشتیم چه کنیم؟

در چنین مواردی باید به کلیات ودرمانها وریشه های مشترک بیماریها ومسلمات اکتفا کنیم.حدود ۸۰ درصد بیماریها با همین موارد ،پیشگیری ودرمان میشود.اصلاح تغذیه،اصلاح مزاج،اصلاح خون،اصلاح روح وروان ومعنویات واخلاق وافکار،اصلاح اعمال(شغل،نکاه،رسانه وابزار آلات عصر ماشین و..)،اصلاح گوارش ،اصلاح اعصاب،استفاده از درمانهای مشترک ورفع ریشه های مشترک بیماریها وسایر مسلمات را تجویز ورعایت کنید.

واقعا اگر همین یک قانون را خوب عمل کنیم ،حتی بسیاری از بیماری های لا علاج که پرفسورهای طب غرب نمیتوانند درمان کنند(ودر واقع بیمار را میکشند) را درمان میکنید.پس هربیماری که به سراغ شما آمد،حتی اگر بیماری اورا تشخیص ندهید، با سه نسخه ،این ده مورد را ،تجویز واصلاح کنید.دوستان با همین روش،صدها بیمار دم مرگ را نجات داده اند.در حالی که حتی اسم بیماری را نمیدانستند.استاد خیراندیش میگویند ، اوایل درمان،سعی میکردم،بیماریها را با طب غرب تطبیق دهم.ولی در درمان خیلی مشکل داشتم.ودوازده سال از عمرم بخاطر همین تطبیق ،تلف شد،اما وقتی بکلی به درمان اصولی وریشه ای و بدون توجه به طب غربی ،اقدام کردم،نتیجه گرفتم.

ولی از باب احتیاط بیشتر ،نوزادها،زنان حامله،پیرمرد ها وبیماران بد حال واورژانسی را به متخصص تر ها ارجاع دهید.شما بااین مجموعه،نسخه های مخصوص ،حدود ۵۰۰ بیماری را در اختیار

دارید.که اگر همرا با مسلمات به آنها نیز عمل کنید،معجزه خواهید کرد.در این مجموعه ،مطالبی که از طب غربی آورده شده است، فقط از باب معرفی بیماری است ودرمانها همه از طب اسلامی وسنتی است.

استاد خیر اندیش در باره این مجموعه نسخه های معصومین(ع)وبزرگان گفتند، برای کسانی که کارهای درمانی میکنند همین مجموعه ای که شما جمع کردید کافی است. اگر این اطلاعات ۱۰ سال قبل در اختیار اطباء قرار می گرفت طب اسلامی ایرانی به دنیا صادر شده بود.

هفت پایه پزشکی عَرَب

امام باقر(ع) فرموده اند: پزشکی عرب بر هفت پایه است:

حجامت، تزریق، حمام، انفیه، استفراغ، نوشیدن عسل و داغ کردن که آخرین چاره است. در برخی روایات (نوره) هم اضافه شده است.[۵۶۰]

برای احیای طب اسلامی

برای احیای طب اسلامی(استاد خیر اندیش)

اگر از طریق سیستم دانشگاهی پیش برویم شاید ۲۰۰سال طول بکشد تا طب سنتی احیا شود ما باید سیستم عمومی وآسان سازی را در پیش بگیریم.

باید محتواهای کم حجم و بسیار موثر و عمومی تولید و منتشر کنیم.

آموزش رسمی دانشگاهی جواب نمی دهد باید آموزش عمومی انجام شود. سیستم

رسمی حدود ۲۰۰ سال طول می کشد.

همه هنرمندان و شاعران و نویسندگان و فیلم سازان و انیمیشن سازها و آموزش و پرورش و ... بیایند پای کار.

باید داروهای اساسی و قانون های اساسی و خاصیت درمانی مختصر آنها از کودکی و برای همه و بزرگتر ها آموزش دهیم.

۵۶۰ طب الائمه ص۵۵

سیستم غربی میلیون میلیون بیمار تولید می کند و ما می خواهیم یکی یکی درمان کنیم. باید سیستم و فرهنگ عمومی درست کنیم.

نمونه ای از بازگشت پزشکان به طب اسلامی(خیر اندیش)

الحمد لله اقبال خوبی از سوی پزشکان مومن کشور به طب اسلامی ایرانی آغاز شده است.در حال حاضر حدود ده هزار نفر پزشک و ماما وطبیب ومحقق طب در موسسه حجامت دوره های طب سنتی گذرانده اند و در حال حجامت و درمانهای طبیعی در
مطب هایشان هستند.

بنده (خیراندیش) را به خاطر قطع داروهای شیمیایی افسردگی یک بیمار افسرده ۴ میلیون جریمه کردند. همان دانشجوی پزشکی شاکی، بعدها خودش آمده بود و در دوره موسسه شرکت کرده بود. الان ده ها نمونه مثل این مورد وجود دارد.پزشکان زیادی از این مجموعه کتب نسخه های معصومین(ع)تهیه کرده اند ودر درمانها استفاده می کنند.

درمان سریع بیماریهای سرد و بیماریهای مرطوب

زنبور درمانی و فصد معجزه می کنند، محققین عنایت ویژه به این دو داشته باشند

اگر از نقاط ۱ و ۲ و ۳ و ۴ (روی رگ سیاتیک را در بالای ران و پشت مفصل زانو را روی پایی که سیاتیک دارد) هر کدام یک نیش زنبور عسل بزنید در کمتر از ۱۰ ثانیه رگ سیاتیک در اثر تزریق صفرا، باز می شود.تزریق و رساندن صفرا(خوراکی یا زهر یا...) به عضو بیمار حتی میتواند سرطان وهمه بیماریهای سرد و مرطوب را درمان کند.مثلا بیماری مبتلا به دیسک ودرد کمر در اثر نیش اتفاقی عقرب زرد خوب شد. بیش از ۹۰ درصد بیماریها سرد یا مرطوب هستند. زنبور را داخل یک شیشه کنید و با گیره بردارید. البته اگر به نیش زنبور حساسیت دارید، از این درمان استفاده نکنید. و روز اول ۲ نیش بزنید و روز دوم هم ۲ نیش بعدی را بزنید. علت اصلی سیاتیک غلظت خون و غلبه ی سودا است. این نسخه روی ده ها بیمار تجربه کرده ایم.

رئیس کل بیماری ها

رئیس کل بیماری ها (خیراندیش)[۵۶۱]

سرماخوردگی رئیس کل بیماریها است و بهترین درمان آن تعریق(عرق کردن)وگرم کردن بدن است بیش از ۹۰ درصد بیماری ها همان سرماخوردگی است اما در قالب خوراکی و نوشیدنی و بوها و آب و هوا و افکار و لمس کردنی های سردو... درمان آن اصلاح مزاج یا گرم کردن است تعریق را در درمان بیماری های سرد خیلی جدی بگیرید وانجام دهید.

آب گرم بخورید و راه بروید این نسخه برای همه بیماری های سرد عالی است.

مسهل و منضج

برای تخلیه شدن بدن از بیماریها باید ابتدا منضج(پزنده خلط)و بعد مسهل(اسهال دهنده) داد .

امام صادق (علیه السلام):اگر مردم می دانستند گیاه سنا چه خواصی دارد، ارزش هر مثقال آن را به اندازه دو مثقال طلا می رساندند. هان! بدانید که این گیاه، مایه ایمنی یافتن از بهک، پیسی، جذام، دیوانگی، فلج و لقوه است. باید آن را با کشمش سرخ و بدون هسته، همراه با مقداری برابر از هلیله کابلی، زرد و سیاه، و به صورت ناشتا، به اندازه سه درهم، مصرف کرد و هنگامی که به بستر خواب می روی نیز، همین اندازه مصرف کن، که این، مهتر همه داروهاست.

در شرایط غیر اورژانسی،قبل از استفراغات(حجامت،فصد ،زالو و..)بیمار ،حتما باید از منضج ها(پزنده های خلط) مصرف کند.وبعد از آن از مسهل ها استفاده کند.از منضج های همه، مشترک همه اخلاط سرکه انگبین است.واز مسهل های مشترک میتوان به استفراغ عمدی،تنقیه،اسهال ،خاک شیر و... اشاره کرد. سنا، مسهلی بسیار موثر است اما نباید زیاده روی شود.ترجیحاً برگ گل سرخ تجویز شود.

قویترین و کاملترین نسخه برای درمان همه بیماریها و شدیدترین بیماریها

علت اصلی همه ی بیماریها غلبه و عدم تعادل مزاج ها و اخلاط واختلالات در بُعد الهی انسان است .برای تعدیل این خلط ها وبعد الهی انسان موارد زیر مفید و لازم وکافی است.

۵۶۱ سخنرانی استاد در تربت حیدریه

۱-اصلاح روح وروان

۲-اصلاح خون (مداومت در مصرف خونسازهایی که خون را کثیف نکند وحجامت، فصد، بادکش وزالو)

۳-استفراغ عمدی وتنظیم استفراغات(مدفوع،ادرار،عرق،آب دهان و..)

۴- اصلاح تغذیه اعم از خوراکی، نوشیدنی، بوییدنی ،دیدنی ، شنیدنی ، لمس کردنی، غذای حلال ، طیب ، طبیعی ، به اندازه ، سیر نشدن از غذا ، تعادل در حجم غذا، ترک غذای کارخانه ای و رعایت نسبی مصلحات ،ترکیب مناسب غذا و..

۵- سایر درمانهای مشترک

۶- رفع ریشه های بیماریها

۷- متناسب بامزاج غذا خوردن

۸- اصلاح اعمال(خواب،مسایل جنسی، شغل، فعالیت بدنی و...)

۹- ماساژ و دلاکی و شانه

۱۰- حمام اسلامی(همراه با نوره،ماساژ،کیسه کشی و...)

۱۱- مصرف مسهل ومنضج عام مانند سنا وسکنجبین وخاکشیر

۱۲- و از همه مهمتر استفاده از اسباب معنوی ورعایت دستورات اسلام

۱۳- نسخه مخصوص بیماری

۱۴- اصلاح اعصاب

۱۵- اصلاح گوارش.

البته موارد دیگری نیز وجود دارد ولی این مواردبرای پیشگیری و درمان بیماریهای جسم وروح کافی است.

اصلاح روح وروان واعمال ،اصلاح خون واصلاح مزاج وتغذیه را می توان از مهمترین درمان های طب اسلامی دانست و شاید بعد از درمان روح و روان مهمترین درمان همین خون درمانی باشد. والبته بدون اصلاح خون روح وروان نیز بیمار خواهد بود.برای درمان خون علاوه بر اصلاح مزاج و

اصلاح تغذیه ، اصلاح روح و روان نیز لازم است. (اصلاح روح و روان، اصلاح مزاج، اصلاح تغذیه و اصلاح خون واصلاح اعمال) را شاید بتوان همه طب اسلامی نامید و اصلاح این ۵ مورد مقدمه و لازمه و گاهی همه درمان، برای همه امراض انسان است. و برای درمان هر بیماری جسمی و روحی و روانی و خانوادگی و اقتصادی و سیاسی و هر بیماری که به انسان ربط دارد، درمان اصلاح این ۵ مورد ضروری و مقدمه است. و اگر یکی از این ها اصلاح نشود درمان یا ناقص خواهد بود یا بکلی انجام نخواهد شد یا اینکه بیماری مجدداً عود خواهد کرد یا این که بیماری از شکلی به شکل دیگر در خواهد آمد. یعنی همان قانون بقای بیماری است مانند قانون بقای انرژی نیوتن. چون ریشه بیماری درمان نشده است. بلکه ساق و برگ بیماری و علامت بیماری دفع شده است.

هر طبیبی باید این ۵ عامل بیماری زا را بشناسد و هر ۵ عامل را رفع کند. و اصلا نام بیماری یا مشخصات بیماری مهم نیست، هر بیماری که باشد از طلاق گرفته یا بیماری های اخلاقی و فکری یا جسمی (هر بیماری جسمی که باشد). شما این ۵ مورد را اصلاح کنید، بیماری خودش رفع می شود و ریشه کن می شود. نه مانند طب جدید که صدای آژیر دزدگیر را قطع می کند تا دزد راحت تر ماشین را بدزدد. یعنی علامت بیماری مانند درد و ... را رفع می کند تا عوامل بیماری زا با خیالی راحت تر و با قدرت تمام بدن را ویران کنند. این از بزرگترین نقص های طب جدید است و از حسن های بزرگ طب اسلامی است.

و برای درمان کامل، مزاج شناسی مهمترین شناخت است و اصلاح مزاج مهمترین درمان است و بدون شناخت واصلاح مزاج(عضو بیمار وکل بدن) ،شناخت و درمان بیماری ناقص است . اصلاح مزاج جسم وروح همه درمان است. چون خون درمانی و اصلاح تغذیه و اصلاح روح و روان داخل در اصلاح مزاج است. و همه طب را امام صادق مظلوم علیه السلام در یک حدیث بیان نموده است. این حدیث می تواند همه بیماری های جسمی و عمده بیماری های روحی روانی خانوادگی واقتصادی سیاسی و... را درمان کند.

امام صادق علیه السلام فرمود:ما سردی را با گرمی درمان می کنیم و گرمی را با سردی، تری را با خشکی و خشکی را با تری، معده خانه همه امراض است و ...

حتما به در خانه اهل بیت علیه السلام باید بیاییم .

البته این نصف حدیث است. فقط همین یک حدیث می تواند همه علم پزشکی، روانشناسی، مدیریت ها، علوم انسانی و تربیتی، علوم سیاسی و علوم مربوط به خانواده را به کل متحول کند و از نو بنا کند ولی حیف که بشر علم را از یهود و غرب و دشمنان اهل بیت علیه السلام می گیرد.

اگر ما بتوانیم محاسن فقط ۵۰ عدد از فرمایشات اهل بیت(ع)را خوب به مردم جهان تبیین و تفهیم کنیم ملت ها فوج فوج به تشیع روی خواهند اورد و احادیث طبی در این موضوع از بهترین ها هستند.

علت و درمان همه دردها

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم):درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه(سودا و صفرا) و بلغم . درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام(طبی) است، و داروی تلخه نیز راه رفتن.[۵۶۲]این حدیث ازعصاره های طب سنتی اسلامی است.

از مراجع و منابع طبی

از مراجع و منابع طبی (آقارفیعی)

الف) طب عمومی

۱) آموزش عربی- صرف و نحو کاربردی در متون طب سنتی- دکتر غفاری

(نرم افزار استاد شریعت پارسا از تحقیقات مرکز طب اسلامی- مولف)

۲) طب النبی صلوات الله علیه – طب الرضا علیه السلام رساله ذهبیه – طب الصادقعلیه السلام – طب الائمه علیهم السلام

۳) دانشنامه احادیث پزشکی – محمدی ری شهری نشر دارالحدیث

۴) قانونچه در طب – محمود بن محمد چغمینی ۷۴۵ ق دانشگاه علوم پزشکی

۵) قانون بوعلی (۷ جلد) – ترجمه عبدالرحمن شرفکندی نشر سروش تهران

۶) خلاصه الحکمه (۲ جلد) – حکیم محمد حسین شیرازی نشر اسماعیلیان قم

۵۶۲ من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص۱۲۶

۷)هدایه المتعلمین فی الطب –ابوبکر ربیع بن احمد اخوینی نشر دانشگاه فردوسی مشهد
۸) خفی علایی – حکیم سعید اسماعیل جرجانی ۸۳۵ ق نشر اطلاعات
۹) الاغراض الطیبه و المباحث العلانیه حکیم سید اسماعیل جرجانی ۸۳۵ ق نشر بنیاد فرهنگ ایران و نشر دانشگاه تهران
۱۰) ذخیره خوارزمشاهی – حکیم سید اسماعیل جرجانی ۸۳۵ ق نشر بنیاد فرهنگ
۱۱) نجات از مرگ مصنوعی – علی اکبر سقاباشی – نشر شرکت طبع کتاب
۱۲) شناخت بیماریها – احمد حاجی شریفی – نشر حافظ نوین تهران
۱۳) تحفه حکیم مومن – محمد مومن حسینی طبیب
۱۴) دقائق العلاجیه – محمد کریم خان کرمانی
۱۵) حجامت در اسلام – استاد خیر اندیش موسسه تحقیقات حجامت ایران
۱۶) الحاوی در طب – رازی – موسسه الحاوی
۱۷) طب اکبری
۱۸) طب منصوری

نسخه نویسی :

۱) نسخه شفا (۲ جلد) – دکتر صفدر صانعی نشر حافظ نوین تهران
۲) همیشه لاغر و سلامت باشید – دکتر صفدر صانعی نشر حافظ نوین تهران
۳) راز درمان (۴ جلد) – دکتر عبدالله احمدیه نشر اقبال تهران
۴) نسخه دکتر (خود درمانی با گیاهان دارویی) خسرو بابایی – نشر حافظ نوین
۵) طب المفید و طب الکبیر – محمد سرور الدین نشر عطایی تهران

تغذیه و خواص خوراکیها :

۱) اعجاز خوراکیها و اسرار خوراکیها – دکتر جزایری نشر امیر کبیر
۲) پانزده روز تا سلامتی – ارمغان تندرستی – جمشید خدادادی – نشر سهروردی
۳) دهکده سلامتی – دکتر ناصری – نشر طب مکمل و سنتی

۴) خواص میوه های خوراکی (میوه درمانی) – مرتضی نظری – نشر پیام آزادی
۵) فرهنگ تغذیه در اسلام– محمد رسول دریایی نشر جعفری تهران
۶) اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (ص) بخش تغذیه – سید رضا پاکنژاد

تاریخ پزشکی :

۱) دارو مسئله پزشکی قرن – دکتر مصطفوی – انتشارات کیهان
۲) قتل علم پزشکی در پزشکی آفت زا – ایوان ایلیچ
۳) طب اسلامی گنجینه تندرستی – دکتر منتظر نشر نسل نیکان تهران
۴) مقایسه طب قدیم ایران با پزشکی نوین – دکتر مصطفوی – دانشگاه تهران
۵) ۷ هزار سال تاریخ پزشکی
۶) تاریخ پزشکی ایران و سرزمینهای شرقی – سیریل الگود – نشر امیر کبیر تهران
۷) مدیریت سالم- دکتر احمدعلی آقارفیعی_محمدتقی سرمدی- انتشارات سرمدی

گیاهان دارویی :

۱) معارف گیاهی (۹ جلد) – مهندس میر حیدر نشر فرهنگ و اندیشه اسلامی
۲) مخزن الادویه – حکیم عقیلی خراسانی
۳) قرابادین کبیر (ضمادها) – حکیم محمد حسین شیرازی
۴) گیاهان دارویی – دکتر علی زرگری – نشر امیر کبیر تهران
۵) فرهنگ دارویی گیاه درمانی – کاظم مقدم – نشر حافظ نوین تهران
۶) گیاهان دارویی در قرآن – آقای فاروقی – نشر فرهنگ مشرق زمین تهران
۷) اسرار گیاهان دارویی – احمد حاجی شریفی – نشر حافظ نوین تهران
۸) Herbal Medicine داروهای گیاهی
۹) نرم افزار سلامت با طبیعت- ناظر علمی: دکتر احمدعلی آقارفیعی_ تنظیم: مهندس انصاری

ب) طب کلاسیک

۱) کالبد شناسی عمومی – دکتر مصباح اردکانی – نشر دانشگاه شیراز

۲) آناتومی تخصصی – دکتر بهرام الهی
۳) فیزیولوژی گایتون – نشر چهره تهران و نشر مساط تهران
۴) طب داخلی هاریسون
۵) طب داخلی سیسیل
۶) ژنتیک تامپسون
۷) جنین شناسی لانگمن

راهکار بیمارستان طب سنتی و اسلامی

راهکار بیمارستان طب سنتی و اسلامی(آقارفیعی)

۱- درمانگاه تخصصی

دراین قسمت مراجعین و بیماران وارد اطاق انتظار می شوند که اولین بخش برای تشکیل پرونده است و دو منشی حتی الامکان زن و مرد سوابق اولیه را مطابق فرم موجود در پرونده می گیرند. در این محیط تابلو اعلانات اطلاعات مفیدی پیرامون زندگی سالم(safe life) به مراجعین می دهد ،و فضای هنری آن حاکی از بینش و تاریخچه ای از طب اسلامی- ایرانی است.

در قسمت معاینه که آن هم در صورت امکان از دو پزشک زن و مرد باهماهنگی علمی-فرهنگی تشکیل شده است . مزاج و سوابق کلینیک و پاراکلینیک در هر پرونده درج شده و روش درمان و یا درصورت امکان پیشگیری از بیماری مطابق وضعیت هر فرد و همچنین نوبت بعدی مراجعه تعیین می شود .

البته در کنار اطاق معاینه ی هر پزشک یک اطاق عمل سرپایی با تکنسین یا پرستار مربوطه موجود است که اقدامات درمانی همان جلسه در این اتاق اجرا می شود .

بیماران بد حال یا مزمن که نیاز به پیگیری مرتب و مراقبت شدید دارند توسط پزشک به بخش مربوطه ی عمومی یا تخصصی ارجاع داده می شوند تا مشاوره یا اقدامات تشخیصی لازم انجام شود و درصورت نیاز به بستری تغذیه سالم و رژیم غذایی مناسب و اصلاح مزاج یا فصد و... ظرف چند روز اجرا شود .

بهتر است غیر از اقدامات پزشک درمانگاه و دادن دستورات لازم به پرستار، ویزیت مجدد همان روز در بخش صورت گیرد و تذکرات لازم به سایر دست اندرکاران درمان اعم از پرستار و دانشجو و یا انترن و داروساز و مسئول تغذیه داده شود .

۲- بخش بستری

در این قسمت اطاق عمل سرپایی، درکنار آن سالن گزارش روزانه و کنفرانس جهت مشاورین و مخصوصاً پزشکان و پرستارانی که ابتدا بیمار را ویزیت کرده و علائم او را گزارش کرده اند ایجاد شده است و علائم لابراتواری لازم و حال بیمار مرتب ثبت می شود.

هنگام بهبودی یا تغییر علائم نهایی هم پزشک اول موظف است پرونده بیمار را تکمیل کرده و نتایج عملی را برای خود و بایگانی و بخش در سه نسخه گزارش و ضبط کند .

۳- بخش آموزشی

شامل اساتید با کلاسهای روزانه ،کنفرانس های منظم ، واحد سمعی و بصری و مسئول آموزش و کارکنان همه روزه در خدمت علاقه مندان و دانشجویان هستند . علاوه بر آن، این بخش موظف است توسط هیئت علمی خود به صورت دائم مطالبی را جهت اطلاع رسانی تهیه کند تا اقدامات لازم جهت بهداشت عمومی و کشف بیماری شهروندان صورت گرفته و همچنین ترتیب مراجعین جهت تسهیل درمان و پیشگیری بهتر صورت گیرد .

۴- داروخانه

داروسازِ آشنا با طب اسلامی- ایرانی و مسلط به زبان خارجه و عربی و نثر فارسی با تعامل پزشکان جهت فعالیت در این بخش لازم است و لابراتوآر او درتهیه و تولید دارو بایستی دائماً فعال باشد. ضمنا ضروری ست که اطلاعاتی پیرامون داروهای جدید به استحضار سایر بخش ها و مردم و علاقمندان طب سنتی رسیده و در مجله بیمارستان منتشر می شود .

۵- تحقیقات و پژوهش

بخش تحقیقات و پژوهش، باید تمام ضوابط یک مرکز تحقیقاتی جامع را دارا باشد. در این مرکز اساتید با تجربه که تاکنون حداقل چندین سال کلینسین بوده اند و چند هزار بیمار دیده اند و در

تدریس و راهنمایی دانشجویان اقدام کرده اند هسته تحقیقات را تشکیل می دهند . جلسات محققین حداقل سه روز یک بار تشکیل می شود و قبل از آن هر عنوان تعیین می شود و نکات اساسی گوشزد می شود تا در جهت تولید علم قدم بردارند و به طور دائم نظریات و پروژه های نوآور در جلسات اساتید و دانشجویان و محققین جهت ادامه و کاربردی کردن با نیاز کشور و ارتقاء سلامت و پی گیری کار گروه مطرح می شود.

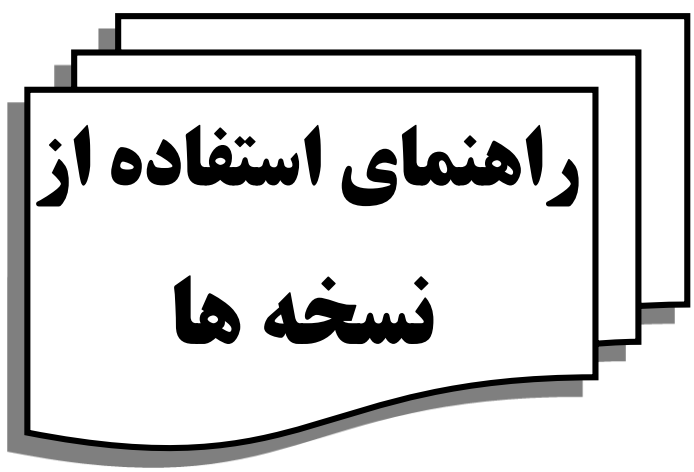
بودجه تحقیقاتی از طریق نمایشگاه و مراکز تحقیقاتی تأمین می شود. این مرکز شامل فضایی برای عرضه تحقیقات و پژوهش ها و تألیفات خام رشته های مربوطه است و هر محقق یا مکتشف یا مؤلف بر حسب اختیارمقداری از نمونه پروژه خود و رزومه سوابق و سیر و نتیجه ی تحقیق را با قرار داد حقوقی در معرض بازدید قرار میدهد. صنعتگران و تولید کنندگان و سرمایه داران با بازدید دائمی از نمایشگاهِ مرکز تحقیقات قرار داد خود را با دانشمندان یا پژوهشگران می بندند و بقیه تحقیق در اختیار خریدار تحقیق با قرار داد کارشناس حقوقی مرکز برقرار می شود . قسمت عمده حق التحقیق به صاحب نوآوری و درصدی کم به مرکز تحقیقات داده می شود که با توجه به ازدحام افکار نو و تجربیات زیاد ایرانیان و شکوفایی ذهن جوانان یقیناً این پروژه گسترش می یابد و به تدریج دانشجویان و صاحبان استعدادهای متعالی جذب این مرکز خواهند شد .

متأسفانه تا کنون به حمایت از محققان به شکل گسترده اقدام نشده است و اکثراً مراکز علمی به دادن مدرکی یا تقدیر نامه ای اکتفا کرده اند و اختصاص چند درصدی بودجه تحقیقات هم تا کنون مشکلی از این فوج گسترده استعداد مخترعین و مکتشفین حل نمی کند . چه بسا یک ذهن آماده توان چندین ابداع را داشته باشد ولی حتی یک مورد را نمی تواند به نتیجه برساند .

در هر حال بهترین وسیله ایجاد مکانی اولیه است که با چند کارشناس و روابط عمومی قوی و فراخوان منظم فعال می شود . این مرکز مجله ای دارد که حاصل تحقیقات و نتایج پذیرش و تولید انبوه آن با ذکر موسسه خریدار و عامل تولید کننده به استحضار مردم خواهد رسید تا هم تولید کننده و هم پژوهشگران و مراکز تحقیقاتی تشویق شوند و هم استقلال علمی کشور حفظ شود . این مرکز می تواند نیاز کشور و معضلات پیشگیری- درمانی هر بخش را بگیرد و یکی از منابع تولید پیش

فرض ها و تعیین کننده های پروژه های مهم و عنوان رساله های تحقیقاتی باشد. نمایشگاه دائمی، حاصل مجموعه ی تحقیقات را عرضه خواهد کرد. این مراکز از پایتخت تا مرزهای کشور اسلامی و سایر مناطق توسعه دارد و سبب تشویق مردم و فعال شدن صنایع و کشفیات و رفع نیازها میشود.

فصل نهم



فصل نهم : راهنمای عمل به نسخه ها

حتما طبق راهنمای کتاب عمل نمایید

برای پیشگیری و درمان بیماریها لازم است موارد زیر را حتما رعایت کنید تا هم به درمان کامل برسید و هم اینکه عوارض به کمترین میزان برسد چون حتی داروهای گیاهی نیز عوارض دارند.هرچند عوارض داروی گیاهی نسبت به داروی شیمیایی بسیار کمتر است پس متن راهنما را چند بار مطالعه کنید تا خوب و دقیق به مطلب پی ببرید و بعد با استمداد از شافی واقعی ،خدای متعال شروع به عمل کنید.

برای درمان کامل و اساسی و ماندگار و ریشه ای، دقیق ، همه جانبه و قابل اجرا برای همه چه باید کرد؟

روش عمل به نسخه ها و مصرف داروهای استاد تبریزیان

طرز مصرف داروهای موجود در نسخه های استادتبریزیان روی داروها نوشته شده است.وطوری تنظیم شده است که شما همین نسخه موجود در این کتاب را به بیمار میدهید.وبیمار دارو را تحویل میگیرد.وروی دارو طرز مصرف نوشته شده است.اگر احیانا نوشته نشده باشد.از سوی داروخانه استاد برگه ای منتشر شده است که در آن روش مصرف آمده است.مثلا برای بیماری تالاسمی،شما همان نسخه ای که در این جلد آمده را مینویسید وبیمار این دارو را از داروخانه میگیرد.وتوضیحش روی دارو نوشته شده است.دقیقا مثل روش پزشکان.با این روش سرعت نسخه نویسی بسیار بالا میرود.

ولی به نظر حقیر از نقایص روش استاد تبریزیان این است که اولا ظرف دو دقیقه نسخه میدهند.ووقت کافی صرف نمیکنند.دوما اصلاح تغذیه واصلاح خون واصلاح اعمال وداوهای ساده وغذایی را جدی نمیگیرند ومستقیم سراغ داروی سنگین میروند.سوما دز واندازه مصرف دارو ها را تقریبا برای همه یکسان مینویسند.یعنی در نسخه فقط نام دارو را مینویسند وداروخانه تقریبا برای همه در یک دز واندازه واحد دارو میدهند.چهارما در مدت بیش از بیست سال آموزش وطبابت حتی یک نفر را موردتایید برای استادی معرفی نمیکنند.پنجما: همه کشور ودنیا را متکی به مرکز کرده اند.ومخصوصا در داروسازی همه باید از یک مرکز داروسازی داروتهیه کنند.در حالی که روش اهلبیت(ع) این نبود.ششما:ایشان مفردات داروهای معصومین(ع) را ترکیب میکنند ولی هرگاه طبیب دیگری اینکار را میکند آن طبیب را غیر اسلامی میخوانند.هفتما:البته نقدهای محتوایی برمطالب استاد فراوان ومفصل است.که درمجالهای بعدی رساله ای مفصل ارایه خواهد شد.امتیاز بزرگ حوزه شیعه همین فضای باز نقدعلمی است.

اما همانطور که استاد خودشان گفته اند کتاب ایشان شروع بود وهنوز تاکمال مطالب نیاز به کار داریم.البته حقیقتا این استاد بزرگوار در اعتماد به علوم معصومین(ع) از جمله طب فتح بزرگی کرده اند.ودر درمان بسیارموفق هستند.همه اطبای کشور باید آموزه های ایشان را بیاموزندوالا از چرخه درمان به حاشیه خواهند رفت.بیان این نقد ها در این کتاب عمومی از روی ناچاری وباهدف تکمیل طبابت برخی از دوستان که انحصارا با روش ایشان درمان میکنند بوده است.وبنده در راه توسعه روش ایشان از هیچ تلاشی مالی وآبرویی ووقتی و..فروگذار نبوده ام.چون روش ایشان بسیار نزدیک به طب اسلامی است.

اول: هر بیماری که داشته باشید

۱. باید ریشه های بیماریها را رفع کنید،۲. و هرچه می توانید و حوصله دارید تعدادی از درمانهای مشترک را عمل کنید. ۳. قانونهای کلی و غیر قابل نقص را عمل کنید.همه این ۳ مورد در قسمت درمانها وریشه ها وقانونهای مشترک آمده است.

در بیماریها با رفع ریشه های بیماریها و عمل به تعدادی از درمانهای مشترک و رعایت قوانین کلی درخت بیماری خود به خود رفع و ریشه کن می شود.بدون رعایت این موارد درمان سخت و ناقص و گاه محال است.

این نکته فوق العاده مهم و حیاتی است تا ریشه های بیماریها را رفع نکنید بیماری تغییر شکل می دهد ولی از بین نمی رود.از بزرگترین نقص ها ی پزشکی جدید و پزشکی چین و حتی طب سنتی همین است که ریشه بیماریها را کامل از بین نمی برد.البته طب سنتی ایران به دلیل اتصال نسبتاً زیاد به طب اسلامی نقص کمتری دارد.طب اسلامی در این باب نیز برتر از همه شیوه های طبی است چون علل معنوی و روانی و... را نیز رفع می کند.

پس حتما و حتما همه ریشه های بیماریها را شناخته و حتما رفع کنید اگر می بینید که ریشه های بیماری ها در شما زیاد است به تدریج شروع کنید.

برادر و خواهر عزیز، اگر صدها کتاب و نسخه طبی مطالعه کنید و حتی عمل کنید به اندازه رفع ریشه درخت بیماری مفید نخواهد بود از برتری های طب اسلامی بر همه مکاتب طبی جهان حتی طب سنتی ایران، این است که درمانهایی دارد که برای همه بیماریها مفید است. یعنی حتی اگر نام و مشخصات بیماری و مزاج بیمار یا علت بیماری را نتوانیم بفهمیم و حتی خود بیمار را ندیده باشیم ، می توانیم درمانهای مشترک را تجویز کنیم و ریشه های مشترک بیماری را رفع کنیم،کسانی که کارهای درمانی کرده اند می دانند که این مسئله فوق العاده امتیاز بزرگی است.حتی اطبای سنتی فعلی ایران نیز به این نکته توجه و اهتمام لازم ندارند و در موقع درمان از این برگ برنده استفاده نمی کنند. به نظر حقیر همین یک قانون (درمانها و ریشه های مشترک بیماریها) از همه جدید برتر و درمانگر است و عموم مردم اگر همین یک قانون را عمل کنند بهتر از پزشکان و حتی اطبای سنتی و چینی می توانند پیشگیری و درمان کنند یعنی کسی که سواد خواندن و نوشتن دارد با فهم و عمل به قانون(ریشه و درمان مشترک بیماری ها) بهتر از پروفسور ها می توانند درمان کنند.این نکته به دفعات بر ما ثابت شده است. اگر ملت های جهان همین یک حسن و فایده کلام اهل بیت علیهم السلام را بدانند، موج موج به اهل بیت (ع) و حوزه های شیعه روی می آورند ولی باید خون گریه

کرد که شیعیان و حتی خواص نیز از این نکته غافلند.حتی اجازه وامکان آزمایش کردن وثبت نتایج وآثار این روایات را نیز نمی دهند.

پس در رفع ریشه های بیماری ها و عمل به درمانهای مشترک اهتمامی ویژه داشته باشید و در میان درمانهای مشترک اسباب معنوی و عوامل روحی روانی مهمتر از عوامل جسمی است. پس در همه بیماریها باید از ریشه ها و درمانهای مشترک بیماریها را عمل کنید و بعد نسخه مخصوص آن بیماری را.

دوم: چرا گاهی درمان نمی شویم؟

چرا گاهی حتی به نسخه های طب اسلامی و سنتی جدید و چینی عمل می کنیم ولی درمان نمی شویم؟

علل زیاد دارد و ترک اسباب معنوی و دینی و خواست الهی از عوامل اصلی است ولی در باب جسم بدون رعایت پرهیز درمان نمی شوید، چون پرهیز سرآمد درمان هاست. اگر موارد مضر را ترک نکنید یا درمان نمی شوید یا ناقص درمان می شوید.رعایت مواردپرهیزی مهمتر و درمانگر از رعایت نسخه هاست.

فایده درمانی ترک مضرها بیشتر، قوی تر، ماندگارتر،کم خرج تر، عمومی تر، ریشه ای تر و کم ضرورتر از عمل به نسخه هاست. پس درباره هر بیماری ابتدا موارد مضر و پرهیز ها را از همه نسخه های اساتید جمع آوری کنید و به هر اندازه که حوصله دارید این موارد پرهیز داده شده را ترک کنید. بدون انجام حجامت و ترک گناه و ترک برنج، مرغ، غذای صنعتی، پرخوری و... منتظر درمان نباشید.

سوم: تعداد نسخه ها زیاد و نمی دانیم به کدام عمل کنیم؟

تعداد نسخه ها در برخی بیماری ها زیاد است و نمی دانیم به کدام نسخه عمل کنیم؟

هنگام عمل فقط به یکی از نسخه ها عمل کنید یعنی همزمان به نسخه ۲ استاد عمل نکنید ولی می توانید موارد زیر را همزمان به نسخه بیش از یک استاد عمل کنید:

۱. رعایت ریشه های بیماریها ۲. رعایت درمانهای مشترک ۳. رعایت موارد پرهیزها. ۴. رعایت موارد مربوط به اصلاح تغذیه.

یعنی اینکه اگر نسخه استاد الف را برای عمل کردن انتخاب کردید، پس به نسخه استاد دوم عمل نکنید.ولی موارد ۴ گانه بالا را به مجموع همه نسخه ها عمل کنید.

نکته مهم دیگر اینکه هنگام رعایت مجموع این ۴ مورد افراط نکنید و قوانین کلی را نقص نکنید.مثلا مجموع همه نسخه ها ۲۰ غذا را توصیه نموده که مصرف کنید و ۴۰ مورد را پرهیز داده است شما چنین عمل می کنید:

۱. به تدریج و با کمی صبر و مدارا شروع به ترک پرهیز ها می کنید.البته اگر تعداد موارد پرهیزی زیاد بود، انقلاب نکنید یعنی به سرعت و ظرف یک روز همه را ترک نکنید اما اگر تعداد موارد پرهیز داده شده کم بود، می توانید بصورت انقلابی و سریع همه را ترک کنید.پس لازم است همه موارد پرهیز داده شده در این بیماری و پرهیزهای مشترک و عمومی را ترک کنید.یعنی همه ۴۰ مورد باید ترک شود هرچه تعداد بیشتری را ترک کنید درمان سریع تر و کاملتر خواهد بود و برعکس.

ولی در ۲۰ مورد غذایی که توصیه شده چنین عمل می کنیم که این غذاها را جایگزین غذاهای پرهیز داده شده می کنیم. ولی لازم نیست همه این ۲۰ توصیه غذایی را عمل کنید.توصیه غذایی نسخه انتخابی را عمل کنید و مابقی موارد توصیه های غذایی بقیه نسخه ها را مستحب فرض کنید.

چهارم: نحوه عمل به توصیه های غذایی نسخه ها چیست؟

نکته خیلی مهم دیگر اینکه: توصیه های غذایی را به برنامه غذایی تان اضافه نکنید بلکه جایگزین موارد پرهیز داده شده کنید و هرگز از غذا سیر نشوید،پراکنده خواری نکنید و اگر میل به غذا ندارید،نخورید و ننوشید، حتی آب میوه ها یا نوشیدنی ها یا خشکبار یا سایر غذاها را جایگزین سایر غذاها بکنید و هنگامی مصرف کنید که گرسنه یا تشنه هستید.

منظور این نیست که غذا نخورید و فقط اینها را بخور بلکه منظور این است که طبق قوانین غذای عادی خود را مصرف کنید ولی موارد پرهیز داده شده را حذف کنید و غذاهای توصیه شده را جایگزین آنها کنید.

پنجم: نحوه عمل به نسخه های داروهای گیاهی چیست؟

اما درباره داروهای گیاهی و سایر درمانها (غیر از اصلاح تغذیه و مسلمّات و موارد پرهیز داده شده) فقط به یک نسخه عمل کنید اما اگر از سایر نسخه ها مواردی را یقین دارید که مفید است می توانید عمل کنید.

ششم: مهمترین عامل سلامتی جسم چیست؟

از برتری های طب اسلامی بر طب سنتی و طب جدید اصلاح روح وروان و استفاده از اسباب معنوی است.سلامت جسم بدون سلامت روح و روان و بدون ایمان و ارتباط سالم با خداوند و حقایق معنوی محال است و فایده درمانی معنویات و اصلاح اخلاق وروان و افکار و اعمال مهمتر از توصیه از رعایت توصیه های جسمی است.

آیت الله تبریزیان فرد اول طب اسلامی در حال حاضر می فرمایند:بیماریهای مسلمانان با دعا تا ۸۰ درصد خوب می شوند و مسیحیان حدود ۲۰ درصد خوب می شوند.

سایر اسباب معنوی مانند ترک گناه، اصلاح عقاید و اخلاق، عقیقه، نذر، عهد، صدقه، قربانی،آبهای معنوی مانند نیسان، زمزم و آب دعا شده، تربت امام حسین(ع)، ذکر، قرآن، نماز اول وقت، مراسمات معنوی، روضه امام حسین(ع) و... مهمتر از اصلاح جسم است حتما باید به این مساله عنایت ویژه داشته باشید.قبل از همه موارد باید این مسائل حل شود.پس عمل به دستورات دین لازم و ضروری است.

کسی که مبتلا به گناه،حسد،کبر،عجب،ریا،فراموش کردن خدا،بی نماز و... است به بیماری جسمی مبتلا می شودباید ماه ها در این باب مطالعه کنید و عقاید و اخلاق و اعمال و فکرتان را اسلامی کنید و از اسباب معنوی مستحب که تعدادی از آنها در کتاب چگونه غذای ما دوای ما باشد،آورده شده است،عمل کنید.

هفتم: چگونه عموم مردم در مدت چند ماه طبیب شوند؟

امام رضا(ع) در رساله ذهبیه می فرمایند:هیچ کس عذری برای یاد نگرفتن توصیه های طبی اسلام ندارد.

طب شامل بخش عملی و نظری است.بخش عملی شامل مهارت در حجامت، زالو، ماساژ، رگ گیری ، شکسته بندی ، جراحی و... است و در بخش نظری شامل شناخت مزاج، اصلاح تغذیه، اصلاح روان و اخلاق وروح، شناخت عنبیه و نبض و مدفوع و ادرار، نسخه نویسی و.. است.

منابع طب اسلامی سنتی نیز شامل آیات و روایات طبی، قانون،ذخیره، مخزن الادویه و... است.برای طبیب کامل شدن همه اینها لازم است ولی لازم نیست شما همه اینها را بدانید و بشناسید بلکه می توان پیشگیری و درمان حدود ۸۰ درصد بیماریها را به آسانی و با مطالعه چند کتاب و در یک دوره کوتاه مدت یاد گرفت برای اینکار شما باید موارد زیر را یاد بگیرید:

۱. شناخت و اصلاح روح و روان و اخلاق و معنویات،عقاید،افکار و اعمال و شغل

۲. شناخت و اصلاح مزاج

۳. شناخت و اصلاح تغذیه

۴. شناخت و اصلاح خون

۵. شناخت و اصلاح ریشه های بیماریها

۶. شناخت و اصلاح درمانهای مشترک

۷. شناخت و عمل به نسخه مخصوص هر بیماری

۸. شناخت و اصلاح مشکلات اعصاب و گوارش (البته این جزء مورد ۵و۶ است ولی به دلیل اهمیت جدا آورده شده است.)

برای یاد گرفتن همه اینها چند منبع معرفی می شود:

نکته: لازم نیست نسخه ها و اطلاعات ریز را حفظ کنید بلکه قوانین را بدانید و در موقع لزوم مراجعه کنید.

۱. یادگیری عقاید و اخلاق و احکام اسلامی که در کتابهایی مانند قران و نهج البلاغه و کتب سال اول و دوم حوزه علمیه آمده برای عموم مردم ضروری است.البته همراهی و دوستی و اطاعت از علمای ربانی و داشتن دوست مومن و دانا به دین و شرکت در مجالس دینی در جستجوی علوم اهل بیت بودن سرچشمه همه خیرات عالم است از جمله سلامتی دین و دنیا و جسم آخرت. با این ۳ مورد می توانید به همه سعادت ها دست یابید.

۲. اول کتاب(چگونه غذای ما دوای ما باشد)را مطالعه کنید.چون به اصلاح تغذیه، اسباب معنوی و ریشه های بیماری ها میپردازد. وبرای عموم مردم لازم ومناسب است.

۳. (مجموعه دوره کتاب نسخه های حاضر) که علائم، مضرات، پیشگیری، درمان، علل، نمونه های درمان شده، ریشه های بیماری ها،درمانهای مشترک پرداخته است.البته نسخه ها را حفظ نکنید بلکه فهرست ریشه های بیماریها و درمانهای مشترک را بدانید و آنها را حفظ کنید و به نسخه ها فقط مراجعه کنید.

۴. بسته دی وی دی های استاد خیراندیش و چند استاد دیگر که همراه کتابها عرضه میشود. آموزشها و نسخه های سایر اساتید مانند استاد موسوی، ضیایی، دریایی، خدادادی، روازاده، یکتا، باقری و..نیز در همین مجموعه ۲۵ جلدی آمده است.

۵. شرکت در دوره علمی موسسه حجامت ایران و یاد گرفتن زالو،حجامت، ماساژ، مزاج شناسی عملی در این دوره. میتوانید از طریق سایت اینترنتی موسسه حجامت ایران زمان ومکان و..این دوره ها را بدانید.

۶.ارتباط و آشنایی با عطاری و گیاهان دارویی

۷.یادگیری مرحله مقدماتی طب سوزنی وزنبور درمانی نیز بسیار مفید است.میتوانید طی یک دوره فشرده یکماهه،هردو را یادبگیرید.بزودی دوره آموزشی طب سوزنی منتشر خواهد شد.که با شیوه ای نو وبسیارآسان ومناسب برای عموم خواهد بود.با این شیوه جدید،فقط با ده ساعت آموزش به حدی از تسلط در طب سوزنی خواهید رسید که شاید در ۳سال به آن مرحله از مهارت نمیتوان رسید.

۸.خلاصه کتاب دراسه فی طب رسول المصطفی که بزودی منتشر خواهد شد.این امور را حتما باید مطالعه نمایید. در حال حاضر ،بهترین کتاب طب اسلامی همین کتاب است که اولین بیمار آیت الله تبریزیان، همسرش بود که سرطان داشت ودکتر های پزشکی غربی گفته بودند درمان نمیشود ولی با طب اسلامی درمان شد.

این ۸ مورد برای پیشگیری و درمان بیماری ها کافی است.

برای طبیب کامل شدن لازم است مدت چند سال کتابهایی مانند موارد زیر را مطالعه کنید.

۱. کتاب کامل طب رسول المصطفی اثر آیت الله تبریزیان

۲ .کتاب قانونچه

۳ . کتاب ذخیره خوارزمشاهی

۴ کتاب مخزن الادویه

۵. کتاب قانون

را بخوانید و مدتی در کنار اساتید با تجربه به صورت عملی طبابت کنید. این راه را برای کسانی که علاقه و استعداد،وقت و پول کافی دارند توصیه می کنیم و برای عموم راه اول توصیه می شود.

البته دوره های پزشکی سنتی نیز هست که استاد خیر اندیش و... برگزار می کنند ولی سالی حدود ۱۴میلیون تومان هزینه دارد.

البته ما کسانی را می شناسیم که در این دوره پزشکی شرکت نکرده اند و خودشان یاد گرفته اند و بهتر از پزشکان طب سنتی درمان می کنند.امیدوارم منظور ما را خوب فهمیده باشید. پس شما روش اول را پیگیری کنید.

هشتم:اگر به یک نسخه عمل کردید و درمان حاصل نشد چه باید کرد؟

نسخه استاد دوم را انتخاب کنید و عمل کنید.البته اگر از نسخه اول مواردی بود که به فایده درمانی آن را در خودتان دیدید همراه با نسخه دوم به آن نیز عمل کنید و ادامه دهید.

نهم: نسخه هایی را که مقدار و مدت را بیان نکرده اند چه کنیم؟

اگر مدت ذکر نشده است نکات تغذیه ای و پرهیز ها و مسلمات را تا آخر عمر باید

رعایت کنید.البته بعد از درمان شدن باید کمیت و شدت آن ها را کم کنید. ولی نکات دارویی را تا زمان درمان شدن ادامه دهید و بعد از درمان شدن ترک کنید.

اما در مورد مقدار مصرف داروها و غذاها، در صورت امکان دسترسی به طبیب از او مشورت بگیرید. و اگر نشد،برای یک انسان معمولی دم کردنی ها را روزی یک استکان مصرف کنید و داروی گیاهی را حداقل نصف قاشق مربا خوری و حداکثر ۱ قاشق مربا خوری مصرف کنید.و برای کودکان و افراد پیر متناسبا کمتر شود.

راهکار سوم اینکه اگر بقیه نسخه های داخل همان بیماری را مطالعه کنید،شاید مقدار و مدت در نسخه استاد دیگر بیان شده است.

راهکار چهارم:یا به اصل احتیاط عمل کنید هرجا در نسخه های طبی تعارض یا نقصی مشاهده کردید می توانید مقدار کمتر را مصرف کنید تا به احتیاط عمل شود.

دهم:اگر حجم یا مقدار نسخه یک استاد خیلی زیاد بود چه کنیم؟

مثلا نسخه های یک استاد فهرست بزرگی از مضرها و مفیدها را آورد ه اند که مثلا گاهی به بالای ۲۰ مورد می رسد یا در نسخه های استاد خدادادی،گاهی در یک نسخه تا ۱۶ لیوان آب میوه را توصیه کرده است. این لیست بزرگ یعنی اینکه این موارد مفید هستند یا مضر هستند، نه اینکه همه موارد را رعایت کنید.پس شما تعداد ۳ الی ۵ مورد را انتخاب می کنید و به آن عمل کنید و می توانید در روزهای بعدی به چند مورد جدید عمل کنید و به ۵ مورد روز قبل عمل نکنید.

یازدهم: مهمتر و درمانگرتر از عمل به نسخه ها چیست؟

حتما لازم است قبل از شروع به عمل به نسخه ها مزاج خودتان را تشخیص دهید وعلت بیماری را تشخیص دهید شناخت علت و ریشه بیماری ضروری است و الا درمان نکنید همیشه دنبال علت باشیدوبعد از یافتن علت ومزاج به نسخه مخصوص بیماری عمل کنید.

طبق مزاجتان به نسخه ها عمل کنید و برنامه غذایی و عملی و اخلاقی تان را طبق مزاجتان تنظیم کنید. برای شناخت مزاج ۳ راه دارید:۱. از متخصص بپرسید ۲. خودتان مطالعه کنید و مزاجتان را بفهمید ۳. سایت های معتبر مزاج شناسی در اینترنت مراجعه

کنید تا مزاجتان را مشخص کند.

توصیه میشود که به هر ۳ روش عمل کنید اگر ۳ روش یک نتیجه را مشخص کرد اطمینان کنید و الا بیشتر تحقیق کنید.

دوازدهم: اگر مزاج و علت بیماری را تشخیص ندادید چه باید کرد؟

اگر مزاج و علت بیماری را تشخیص ندادید یا نتوانستید بفهمید چه باید کرد؟

در این صورت به اصلاح ریشه های مشترک بیماری ها،درمان های مشترک،اسباب معنوی و اصلاح تغذیه و به مسلمات عمل کنید. یا به نسخه های استادی عمل کنید که براساس مزاج نوشته شده باشد و به روایات عمل کنید.

سیزدهم: چگونه می توانیم در احیاء و گسترش طب اسلامی کمک کنیم؟

یاد بگیرید.عمل کنید ،تا معجزه طب اسلامی را درک کنید.به دیگران یاد بدهید.یا تبلیغ کنید. اگر میخواهید در راه خدا احسان کنید در آموزش واحیا وگسترش طب اسلامی هزینه کنید.از شما خواهش می کنیم برای توسعه و احیاء طب اسلامی ایرانی حتما و حتما نتیجه عمل به این نسخه ها را در فرم موجود که در پایان کتاب هست به آدرس پستی ما ارسال کنید.

و اگر در شهر ومنطقه شما امکان برگزاری همایش های طبی هست،هماهنگی کنید تا در شهر و منطقه شما برگزار شود.اگر یک بیمار جسمی و روحی و خانوادگی و... به خاطر این تلاش شما درمان شود، خیر دنیا و آخرت خواهید داشت.

نگران هزینه و ... نباشید، بر خدا توکل کنید و با نیت خیر اقدام به برگزاری همایش های شهری کنید خداوند و اهل بیت (ع) قطعا مدد خواهند کرد.

اگر از دوستان کسی که علاقه و استعداد طبابت دارد به ما معرفی کنید.تا راهنمایی شود.

اگر می توانید موافقت مسولین کتابخانه های آموزش وپروش ها ،پایگاه های بسیج، ادارات ،شهرداریها وکتابخانه های عمومی ،کتابفروشیها ،فروشگاه ها ،عطاریهاو..جلب کنید تا منابع آموزشی طب اسلامی سنتی را تهیه کنند ودر اختیار مردم قرار دهند.برای تهیه این منابع آموزشی با شماره۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷ یا۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶تماس بگیرید.

یا در شهر ومنطقه خودتان عطاری یا دوره آموزشی طب اسلامی برگزار کنید یا در دوره ها شرکت کنید. اگر مایل هستیدبرای پخش کتب و محصولات طبی ،نمایندگی پخش و فروش در شهر یا منطقه تان داشته باشید با شماره بالا تماس بگیرید تا راهنمایی شوید.

چهاردهم: چه کنیم تا در انتخاب نسخه بیماری اشتباه نکنیم؟

چه کنیم تا در انتخاب نسخه بیماری اشتباه نکنیم و نسخه کامل پیدا کنیم؟

حتما همه لیست های بیماری ها را یک دور کامل مطالعه کنید.حتی افراد متخصص نیز گاهی در پیدا کردن عنوان دقیق بیماری ها و ریشه های بیماری ها مشکل دارند.گاهی شما یک لفظ و معنای خاصی از بیماری تان را در ذهن دارید ولی همان بیماری با نام یا جمله دیگری معرفی شده است پس فهرست بیماریها را یک دور مطالعه کنید.مثلا در عنوان تغذیه و مراقبتها در دوه بارداری عنوان های زیادی آمده است.از جمله حجامت در دوره بارداری ،عمل جراحی یا داروی شیمیایی در دوره بارداری.

حال اگر شما مثلا حجامت در دوران بارداری را جستجو کنید پیدا نخواهید کرد ولی اگر لیست همه بیماریها را بگردید خواهید یافت.

پانزدهم: اول به نسخه کدام استاد عمل کنیم؟

همه اساتید متخصص و بزرگوارند ولی هدف ما سلامتی شماست البته به آسان ترین و کم عارضه ترین و کم هزینه ترین شکل.این اولویت بندی به معنای رتبه بندی اساتید نیست بلکه استعداد و نیاز بیماران را در نظر گرفته ایم.

اول:به ریشه های بیماری ها و درمان های مشترک و اصلاح تغذیه و اسباب معنوی و روحی وروانی و مسلمات عمل کنیم.

دوم: به نسخه های استاد خیراندیش عمل کنید.

سوم: به روایات عمل کنید.

چهارم: به نسخه استاد خدادادی عمل کنید.چون جنبه پیشگیری دارند واکثر نسخه اصلاح تغذیه هستند.البته حتما لازم است حجم و مقدارها را که در نسخه استاد آمده کامل عمل کنید. یعنی فقط

به مقدار حداقل ها اکتفا کنید.مثلا اگر روزی چند لیوان آب میوه تجویز شده شما ۱ الی ۲ لیوان میل کنید چون باید سایر نسخه ها نیز عمل شود و نسخه های استاد خدادادی چون درواقع اصلاح تغذیه هستند می توانید همراه سایر نسخه ها عمل کنید یعنی همزمان هم به نسخه استاد خیراندیش یا ... عمل کنید و هم به نسخه استاد خدادادی عمل کنید.به همین دلیل باید حجم نسخه های استاد خدادادی را باید کم کنید.

نکته دیگر اینکه در مواردی که استاد خدادادی موارد زیادی را توصیه کرده اند،تعداد ۳ الی ۵ مورد را انتخاب کنید و به آن ها عمل کنید یعنی اینکه همه موارد را در یک روز عمل نکنید.

چهارم:بعد سایر اساتید را عمل کنید.

پنجم: ولی نسخه های استاد باقری و استاد یکتا را در آخرین مرحله عمل کنید چون داروهای بسیاری از نسخه های استاد باقری را فقط خود استاد دارند و فقط به بیماران خودشان می دهند و نیز هزینه این دارو ها خیلی بالاست.

نسخه های استاد خیراندیش و یکتا علاوه بر درمان، جنبه آموزشی برای عموم و تربیت طبیب و بیان ریشه ها و علل بیماری ها را نیز دارند. و از این لحاظ بر نسخه های سایر اساتید امتیاز ویژه دارند.

ششم: بیشتر نسخه های استاد موسوی نیز تخصصی است و برای اجرای آن نیاز به مراجعه به متخصص دارید.

شانزدهم: اگر چند بیماری با هم داشته باشیم چه کنیم؟

اگر چند بیماری دارید:

۱. به ریشه ها و درمان های مشترک بیماری ها و مسلمات و اسباب معنوی و روحی و روانی و اصلاح تغذیه را عمل کنید.

۲. فهرست بیماری هایتان را تهیه کنید و نسخه های همه بیماری هایی که دارید مطالعه کنید و بعد به درمانهایی که مشترکا برای همه بیماری هایتان مفید است عمل کنید مثلا ۱۰ مورد بیماری دارید و فرضا کباب برای همه آن ها مفید است در این صورت کباب زیاد بخورید. یعنی سیاست، یک

دارو در حجم بیشتر را عمل کنید. یعنی به جای اینکه چند دارو در حجم کم مصرف کنید،یک یا دو دارو را در حجم زیاد بخورید.

و مواردی که برای بیماری هایتان مضر است را ترک کنید.

۳.علت مشترک بیماریهای تان را بیابید وعلت ها را درمان کنید.در اکثر مواردی که فرد چندین بیماری دارد در حالی که همه آنها فقط یک یا دو علت دارند.در اکثر موارد این علت همان غلبه مزاج واسباب معنوی است.

۴- یک یا دو مورد از بیماری هایتان را انتخاب کنید وآن را درمان کنید و بعد بیماری بعدی را درمان کنید. البته در انتخاب بیماری اول آن بیماری را درمان کنید که باید اورژانسی درمان شود. وبعد بیماری که سریعتر وزودتر درمان می شود.

مثلا اگر هم زمان مزاج صفرا،دم ،بلغم و سودا(هرکدام در قسمتی از بدنتان یا چند مزاج در کل بدن غلبه کرده است) و مزاج مرکب دارید.اول صفرا و دم را با حجامت و کاهش گرمی و افزایش سردی ها سریع(حدود یک ماه) درمان کنید و بعد بلغم و بعد سودا را درمان کنید.

هفدهم: از طب شیمیایی یا چینی چگونه و چه موقع استفاده کنیم؟

اگر همه نسخه ها و توصیه های کلی(درمان ها و ریشه های مشترک بیماری ها،اصلاح تغذیه و...) را رعایت کردید و درمان نشدید حتما از طب سوزنی و زنبور درمانی و ماساژ وطب فشاری هم استفاده کنید.البته در بیماری های سخت می توانید هم زمان که از نسخه های طب اسلامی ایرانی استفاده می کنید،از نسخه های طب سوزنی و زنبور درمانی و طب فشاری نیز استفاده کنید.

حال اگر هیچ یک از این دو گروه درمان، شما را درمان نکرد حتما از داروی شیمیایی نیز استفاده کنید. چون اولا طب سنتی یک کودتا و تعطیلی چندصدساله را طی کرده است و هنوز باید کمی کاملتر شود و ثانیا سیستم بیماری زای زندگی به سبک غربی آنچنان گسترده است که هر چقدر هم رعایت کنید باز عوامل بیماری در شما تاثیر خواهد کرد.

البته به اعتقاد حقیر بعد از توسعه و کاربردی شدن طب فراگیر اسلامی ،همه مکاتب طبی برچیده خواهد شد و طب اسلامی به تنهایی قویترین مکتب طبی جهان خواهد شد.

مهم:نسخه های تصویری طب فشاری و سوزنی را بعداز گذراندن دوره های مقدماتی طب سوزنی و فشاری عمل کنید وعموم مردم به این نسخه ها عمل نکنند.

هجدهم: برای جلوگیری از عوارض نسخه ها- بسیار مهم

نکته مهم دیگر اینکه: عوارض نسخه های طب اسلامی بسیار ناچیز است وجای نگرانی ندارد.ولی برای رفع عوارض مختصر احتمالی به روش زیر عمل کنید. هر نسخه یا هر توصیه غذایی یا پرهیز را که تصمیم به اجرا گرفتید حتما از مقدار و تعداد کم شروع کنید و اول نکات مربوط به تغذیه را اصلاح کنید و بعد گیاهان و درمانها را شروع کنید. مثلا شما تصمیم می گیرید مثلا ۱۰ مورد غذا را پرهیز کنید و مثلا ۱۰ مورد غذا را مصرف کنید و ۵ داروی گیاهی را مصرف کنید و ۵ عمل طبی مانند حجامت و ... را هم عمل کنید. برای اینکه عوارض احتمالی به کمترین میزان برسد به روش زیر عمل می کنید.

روز اول یک غذا را ترک و یک غذای توصیه شده را اضافه کنید،روز دوم غذای دوم و... تا روز دهم ۱۰ غذای پرهیز داده شده را پرهیز کنید،۱۰ غذای توصیه شده را اضافه کنید.

اگر درمان حاصل شد هیچ داروی گیاهی را مصرف نمی کنید و اگر اصلاح تغذیه شما را درمان نکرد داروهای گیاهی را شروع می کنید و در داروهای گیاهی داروی گیاهی شماره ۱ را انتخاب می کنید و در روز اول نصف مقدار توصیه شده را مصرف می کنید و روز دوم نصف داروی گیاهی شماره ۲ را انتخاب می کنید و... تا همه ی ۵ داروی گیاهی را در نصف مقادیر گفته شده،عمل کنید و در دور سوم مصرف داروهای گیاهی به تمام مقادیر گفته شده اضافه می کنید. این توصیه عوارض احتمالی را به شدت کاهش می دهد.البته در بیماریهای اورژانسی نمیتوان به توصیه۱۸ عمل کرد. زیرا باید سریع بیمار درمان شود ونمیتوان منتظر ماند.اما برای اینکه عموم مردم بتوانند از این نسخه ها استفاده کنند ودر صورت تشخیص غلط عوارضی ایجاد نشود ،حتما به توصیه ۱۸ عمل نمایید.ولی افراد متخصص لازم نیست به توصیه ۱۸ عمل کنند.

نوزدهم:تاثیر مثبت یا منفی داروها را چگونه بفهمیم؟

هر شب خلاصه ی غذاها و کارهای روزانه (مخصوصا موارد متفاوت با روز قبل) و وضعیت جسمی آن روز را بنویسید این کار باعث می شود بعد از مدتی شما بهترین نسخه موثر بر بدنتان را کشف کنید و به نسخه ای دست یابید که درواقع بهتر از نسخه اطبا برای شماست.

بیستم: با عوارض دارو ها چه کنیم؟

اگر بعد از رعایت توصیه های راهنمای کتاب نسخه ها عوارض ایجاد کرد یا عمل به نسخه را تعطیل کنید و نسخه استاد دیگر را عمل کنید.یا اگر عوارض خیلی مختصر بود نسخه رفع این عارضه را نیز،هم زمان با نسخه اصلی عمل کنید.مثلا اگر در اثر عمل به نسخه گرم کردن معده یبوست در شما عارض شد،نسخه رفع یبوست را نیز عمل کنید یا اگر مثلا در اثر عمل به نسخه کیست های زنان خونریزی عادت ماهیانه کمی اضافه تر شد،عمل به نسخه خونریزی شدید را نیز ضمیمه کنید.

بیست و یکم : غذاها و کارهای ممنوع (پرهیزها) به تدریج عمل نمایید

علاوه بر درمان ها و ریشه های مشترک بیماری ها و غیره که قبلا بیان شد فهرست غذاها و کارهای ممنوع برای همه(پرهیزها) و غذاها و کارهای لازم برای همه را به تدریج عمل نمایید. پرهیز دو نوع است: پرهیز مطلق (یعنی کلا باید ترک شود) و پرهیز نسبی(یعنی مواردی که باید مصرف آن کاهش یابد) هر دو نوع پرهیزها را با غذاها و کارهای توصیه شده جایگزین کنید.

بیست و دوم: به نسخه های طبی غربی بیماری چگونه عمل کنیم؟

به نسخه های طبی غربی و نسخه های قسمت معرفی بیماری چگونه عمل کنیم؟

به هیچ یک از توصیه ها و نسخه هایی که در قسمت معرفی بیماری آمده است عمل نکنید این قسمت صرفا برای معرفی بیماری در منابع طب غربی آمده است.مخصوصا داروهای شیمیایی که در قسمت معرفی یا .... آمده را هرگز عمل نکنید.و حتما باید نسخه داروی شیمیایی را پزشک طب غربی تجویز کند.

بیست و سوم: اگر نسخه ها تناقض داشت چه کنیم؟

اگر بین نسخه ها تعارضی دیدید می توانید به صورت زیر عمل کنید:

۱. احتیاط کنید و به هیچ یک از این دو مطلب متناقض عمل نکنید. البته لازم نیست کل نسخه را ترک کنید بلکه فقط آن قسمت که تعارض دارد ترک شود.

۲. یا اینکه نسخه استاد دیگر را عمل کنید و به هیچ یک از این دو نسخه عمل نکنید.

۳. به یک متخصص مراجعه کنید و به تشخیص او عمل کنید.

۴. یک یا چند مورد مشابه از نسخه ی سایر اساتید انتخاب کنید وآن را جایگزین مورد تناقض کنید.

۵. نسخه های سایر اساتید را مطالعه کنید و به هر کدام از نسخه ها که ۸۰ درصد اساتید آن را تایید کرده اند عمل کنید یعنی مثلا در یک مورد متناقض،۸ استاد یک نظر دارند و دو استاد نظر دیگر دارند شما به نظر استاد عمل کنید ولی اگر رای به کمتر از ۸۰ درصد رسید عمل نکنید یعنی مورد تناقض را ترک کنید.

فهرست مطالب

مقدمه ۸
کلمه اول ۸
کلمه دوم
۱۱
کلمه سوم ۱۳
کلمه چهارم ۱۵
کلمه پنجم ۲۱
۱-یک پیشنهاد به مسؤولین حوزه و دانشگاه ۲۱
۲-احیای آموزشی و پرورش اسلامی ۲۲
۳- قطب سازی تولیدات ۲۳
فصل اول: اصلاح تغذیه ۲۶
بخش اول: **قوانین وتوصیه های مهم غذایی** ۲۷
۱-بدون پرهیز ، درمان کامل غیرممکن است ۲۷
۲- آثار غیر جسمی غذا و دارو و عادات غذایی ۲۷
۳- غذای تو باید دوای تو باشد ۲۹
۴- سرفصل های اصلاح تغذیه ۳۰
۵- طبب خوری شاه کلیدهمراهی بااولیای الهی ۳۱
۶- پرهیزات کلی برای همه بیماران ۳۲
۷-چندتوصیه مفید ۳۲
۸-آداب صحیح غذا خوردن ۳۳
۹- تحمل بیماری و مصرف کم دارو ۳۴
۱۰- نقص بزرگ وخطرناک برخی اساتید طب۳۶
۱۱- اعتیاد غذایی ممنوع ۳۷
۱۲- شروع و پایان غذا با نمک ۳۷
۱۳- با چه غذاهایی شروع کنیم؟ ۳۸
۱۴- ازدیگرغذاهایی که نباید با هم خورده شوند ۳۸
۱۵- چله‌های درمانی غذایی ۳۸
۱۶- البته چلهٔ دارویی ممنوع است ۳۸
۱۷- مصلح‌های غذایی ۳۹
۱۸- نحوه عمل به برنامه‌ها ۳۹
۱۹- باید به خصلتهای غذاها نیز توجه کرد ۴۰
۲۰- حالات روانی هنگام غذا خوردن ۴۰
۲۱- تغییر تدریجی ۴۱
۲۲- پراکنده خواری ممنوع ۴۱
۲۳- نهار ۴۱
۲۴- حذف بی دلیل ممنوع ۴۱
۲۵- اختلاط زیاد و تنوع زیاد غذا ممنوع ۴۲
۲۶- زمان و کیفیت و حجم غذای شام ۴۳
۲۷- نحوه صحیح پخت غذا ۴۳
بخش دوم: **مفیدها و مضرهایی که یهود نمی خواهد بدانید** ۴۴
۱-قاووت (یا سویق) ۴۴
۲- درباره گوشتها ۴۶
۳- مرغ صنعتی و گوشتهای صنعتی ۴۷
۴- خطر بزرگ خوراندن خون به حیوانات پرورشی۴۸
۵- کباب ها ۴۹
۷- یک نسخه گوشتی برای بیماران ضعیف ۴۹
۸- پنیر و گردو ۵۰

۹- سفیدهایی که قتل عام می‌کنند ۵۰
۱۰- سرکه خانگی نه کارخانه‌ای ۵۰
۱۱- عسل ۵۱
۱۲- آب و مایعات ۵۴
۱۳- مویز ۵۷
۱۴- کندر ۵۷
۱۵- پیاز و سیر ۵۸
۱۶- هلیلهٔ سیاه ۵۹
۱۷- سیاه دانه ۵۹
۱۸- سیب ۶۰
۱۹- کنجد ۶۱
۲۰-آب یخ بسیار مضر ۶۱
۲۱- غذای سرد و داغ ۶۲
۲۲- ماست همراه گوشت ۶۲
۲۳- عدس ۶۲
۲۴- نخود ۶۲
۲۵- سالاد و سبزی ۶۲
۲۶- نخوردن پنیر خالی و گردوی خالی ۶۳
۲۷- نوشابه‌های صنعتی ۶۳
۲۸- بیشتر بخورید! ۶۴
۲۹- ادویهجات ۶۴
۳۰- سبوس ۶۴
۳۱- برای لاغری ۶۴
۳۲- سس مایونز و مواد نگهدارنده ۶۵
۳۳- پیتزا، سوسیس، کالباس و همبرگر ۶۵
۳۴- چیپس ۶۵
۳۵- پفک ۶۵
۳۷- به جای شکر و قند ۶۶
۳۸- پاستوریزه ها= عفونت خالص ۶۶
۳۹- غفلت و اشتباه بزرگ در مدارس ۶۷
۴۰- مواد غذایی زیر را هم به برنامه غذایی تان اضافه کنید ۶۷
۴۱- برای طحال و کبد ۶۷
۴۲- برنج ۶۸
۴۳- از دیگر مضرات غذاهای مصنوعی و کارخانه‌ای و شیمیایی ۶۸
۴۴- خشکبار گوگرد خورده ۶۸
۴۵- لوازم آرایشی و بهداشتی شیمیایی ۶۸
۴۶- همه عطرها و اسانسهای شیمیایی ۶۹
۴۷- یک نسخهٔ غذایی خیلی مفید ۶۹
۴۸- قارچ ۶۹
۴۹- هندوانه ۷۰
۵۰- حلیم ۷۱
۵۱- ماکارونی ۷۱
۵۲- هشدار خیلی شدید و خطر بزرگ ۷۱
بخش سوم: **اصلاح روغن ها حیاتی است** ۷۲
۱-اصلاح روغن ها مخصوصا روغن معاویه، حیاتی است ۷۲
۲- از مضرات روغن مایع، جامد وکرهٔ گیاهی ۷۲
۳- روغن زیتون ۷۴

۴-روغن حیوانی ۷۴
بخش چهارم: **چهار گروه غذایی** ۷۶
قانون: طب سنتی کل نگر، طب جدید جزء نگر،
طب اسلامی کامل نگر ۷۶
۱-روش عملی برای تأمین به اندازهٔ نیاز بدن به
چهار گروه غذایی ۷۶
۲-تعدادی از غذاهای مربوط به هر گروه ۷۸
بخش پنجم: **ظروف غذا باید اصلاح شوند** ۷۹
بخش ششم: **دمنوش های اسلامی ایرانی** ۸۱
۱-اندازه وروش مصرف دمنوش ها و
داروهای گیاهی ۸۱
۲-از ضررهای چای سیاه ۸۲
۳-چند نوشیدنی سنتی و مفید ۸۳
۴- یک نوشابهٔ آرام بخش و مقوی اعصاب و رافع
سردردها ۸۴
۵- از دیگر نوشیدنی‌های سنتی ۸۴
۶- روش متناسب کردن دمکردنی ها با مزاج بدن
و شدت تأثیر آنها ۸۵
۷- میزان و قدرت تأثیرگذاری داروهای گیاهی ۸۵
۸- تعدادی از چای‌های ایرانی ۸۵
۹- چند نکتهٔ کلی درباره دمکردنی‌ها ۸۶
بخش هفتم: **غلبه خوامخواری** ۸۸
۱-خامخواری یا خوردن غذاهای زنده، درمان
بیماری‌های لاعلاج ۸۸
۲- علم روز و خامخواری (بسیار مهم) ۸۸
۳- تأثیر بزرگ درمانی خامخواری ۸۹
۴- سیرهٔ غذایی انبیاء(علیهم السلام) و ائمه(علیهم السلام) ۹۰
۵- هشدار ۹۴
۶- حتماً این بند را بخوانید، مخصوصاً بیماران ۹۵
۷- مژده به بیماران لاعلاج یا صعب العلاج ۹۵
۸- نامه‌هایی از بیماران شفا یافته ۹۶
بخش هشتم: **خوراکی های مفید و مضر بر
همه بیماری ها** ۹۸
۱-بسیار نوشیدن مایعات = دومین عامل
بیماری بعد از سردیها ۹۸
۲- کم خوری ۹۸
۳- سنگین خواری ۹۹
۴- حرام دارو نیست، عامل بیماری است ۱۰۰
۵- مصرف حرام در ناچاری لازم است ۱۰۰
۶- سنا ۱۰۱
۷- سیب ۱۰۱
۸- نیشکر و شکر طبیعی ۱۰۲
۹- اولویت خرما بر شکر ۱۰۳
۱۰- آلوی سیاه ۱۰۳
۱۱- مویز ۱۰۳
۱۲- میوه نوبر ۱۰۴
۱۳- کشمش سرخ ۱۰۴
۱۴- جو ۱۰۴
۱۵- برتری نان جو بر گندم ۱۰۴
۱۶- آب باران تگرگ ۱۰۴

۱۷- آب زمزم وفرات وآب ناودان کعبه ۱۰۵
۱۸- آب گرم(تجربه ای شگفت آور) ۱۰۵
۱۹- طریفل اصغر ۱۰۶
۲۰- سیاهدانه ۱۰۷
۲۱- داروی جامع ۱۰۷
۲۲- خربزه قبل از غذا ۱۰۸
۲۳- اهلیله ۱۰۸
۲۴- داروی محمد(ص)، داروی جامع ۱۰۸
۲۵- پنیر و گردو به تنهایی ۱۰۹
۲۷- شافیه معجزه طب اسلامی ۱۱۰
۲۸- مرزه ۱۱۵
۲۹- کاسنی (به ترکی: چادانگوش) ۱۱۵
۳۰- حوک (ریحان کوهی) ۱۱۵
۳۱- ترک نکردن شام ۱۱۶
۳۲- ترک نهار ۱۱۶
۳۳- صبحانه نخوردن ممنوع ۱۱۶
۳۴- هرگز از غذا سیر نشو ۱۱۷
۳۵- خربزه ۱۱۷
۳۶- سویق(قاووت) ۱۱۸
۳۷- شیر شتر ۱۱۸
۳۸- فرفخ ۱۱۸
۳۹- شلغم مخصوصا در فصل آن ۱۱۸
۴۰- خرما ۱۱۹
۴۱- انجیر ۱۲۰
۴۲- پنیر خشکیده (پنیرپیتزا) ۱۲۰
۴۳- آویشن و نمک ۱۲۰
۴۴- آویشن و سیاهدانه ۱۲۰
۴۵- آب وسط غذا ۱۲۱
۴۶- خاک خوردن ۱۲۱
۴۷- عسل ۱۲۲
۴۸- عسل با کندر ۱۲۲
۴۹- درمانی آسان برای همه شیعیان ۱۲۲
۵۰- خرما برای زن زایمان کرده ۱۲۳
۵۱- دایه بیمار و ناشایست ۱۲۳
۵۲- شیرخشک بجای دایه ۱۲۳
۵۳- سبزی در سفره غذا ۱۲۴
۵۴- آغاز غذا با نمک و پایان غذا با سرکه ۱۲۴
۵۵- ایستاده خوردن آب در روز ۱۲۴
۵۶- نخوردن آب از دسته ظرف ۱۲۵
۵۷- ننوشیدن آب از لبه شکسته کاسه ۱۲۵
۵۸- دمیدن در غذا یا نوشیدنی ممنوع ۱۲۵
۵۹- خوردن یا نوشیدن با دست راست ۱۲۶
۶۰- غذای داغ ممنوع ۱۲۶
۶۱- وارد نکردن غذا به معده قبل از خالی شدن آن ۱۲۶
۶۲- شستن میوه ۱۲۷
۶۳- باهم نخوردن میوه ها ۱۲۷
۶۴- انار ۱۲۷
۶۵- باقلا ۱۲۷
۶۶- تلبینه ۱۲۸

۶۷- روغن زیتون ۱۲۸
۶۸- بوی به و انگبین و گل سرخ ۱۲۸
۶۹- خرفه(سبزی حضرت زهرا(س) ۱۲۹
۷۰- پیه گاو ۱۲۹
۷۱- روغن حیوانی ۱۲۹
۷۲- بادمجان در فصل خرماچینی ۱۳۰
۷۳- چغندر(بدون رگهای آن) ۱۳۰
۷۴- خوردن نمک پیش و پس هرچیز ۱۳۱
۷۵- گوشت میش(گوسفند) و شیر گاو ۱۳۱
۷۶- ترک گوشت خام ۱۳۱
۷۷- ترک خوردن گوشت ناشسته ۱۳۲
۷۸- ترک گوشت وگیاه خواری مطلق(برای افراد سالم ممنوع است) ۱۳۲
۷۹- خوردن مغز و نرمه استخوان ۱۳۳
۸۰- گوشت گوسفند و شیر گاو بجای گوشت گاو و شیر گوسفند ۱۳۳
۸۱- گوشت جوجه سنتی بجای مرغ ۱۳۳
۸۲- ممنوعیت ماهی ۱۳۴
۸۳- درمان همه بیماری ها با شربت امام رضا علیه السلام ۱۳۴
۸۴- عسل و درمان بیماری ها ۱۳۵
۸۵- پرهیزات عمومی ۱۳۶
بخش نهم: **روش تهیه چند غذا و داروی مهم و عمومی** ۱۳۸
۱-طرز تهیه روغن دنبه و پی بدون بو ۱۳۸
۲- روش طبیعی پاستوریزه کردن شیر ۱۳۹
۳- روش تهیه چند سس طبیعی ۱۳۹
۴- طرز تهیهٔ حلیم ۱۳۹
۵- چند نوع بستنی طبیعی ۱۴۰
۶- روش تولید شربت آهن ومس وآب فلزات ۱۴۰
۷- روش تولید پودر ماءالجبن ۱۴۱
۸- طرز تهیه داروی تنقیه ۱۴۱
۹- روش تهیهٔ انواع مربا ی خام ۱۴۱
۱۰- روش تهیهٔ نان خام ۱۴۲
۱۱- روش تولید حلوای خام ۱۴۲
بخش دهم: **میوه های قرآنی** ۱۴۳
۱-خرما ۱۴۳
۲- انگور ۱۴۴
۳- زیتون ۱۴۶
۴- انار ۱۴۷
۵- انجیر ۱۴۸
فصل دوم: اصلاح اعمال ۱۵۰
بخش اول: **حرکت و سکون** ۱۵۱
بخش دوم: **مسواک، استنشاق و خلال** ۱۵۳
بخش سوم: **روغن مالی** ۱۵۴
۱-روغن مالی در روایات ۱۵۴
۲- زمان روغن مالی در روایات ۱۵۵
۳- روغن مالی با بنفشه در روایات ۱۵۵
۴- روغن مالی با زیتون ۱۵۵
۵- روغن بان و خلوق و زنبق ۱۵۵

بخش چهارم:**خواب و بیداری** ۱۵۶
بخش پنجم:**اعمال درمانگر برای همه بیماریها** ۱۵۹
۱-نُه قانون کلی امام صادق(ع)بسیار مهم و اساسی ۱۵۹
۲-بدون اصلاح نسبی خون درمان محال است ۱۶۲
۳-قویترین نسخه ای که یافتم ۱۶۳
۴-چهار قانون اساسی از امام علی(علیه السلام) ۱۶۵
۵- اسباب جلب ووسعت رزق وروزی ورفع فقر ۱۶۶
۶- از اسباب طول عمر در روایات ۱۶۶
۷- حجامت ۱۶۷
۸- اصلاح استفراغات مخصوصا یبوست ۱۶۷
۹- تزریق دمکرده ها به رگ-ایده ای نو ۱۶۹
۱۰- ماساژ و دلاکی و مشت و مال ۱۶۹
۱۱- روزه و گرسنگی، سودمندترین درمان ۱۷۰
۱۲-قی کردن عمدی(بسیار مفید) ۱۷۲
۱۳-سرمای مضر و سرمای مفید ؟ ۱۷۲
۱۴-وضوگرفتن ۱۷۳
۱۵-آب گرم هنگام ورود به حمام ۱۷۳
۱۶- زیاد بر سر سفره نشستن ۱۷۳
۱۷- شانه زدن ۱۷۳
۱۸- آمیزش با زنان ۱۷۴
۱۹- مسواک ۱۷۴
۲۰-سرمه و روغن مالی ۱۷۵
۲۱- به پشت خوابیدن پس ازغذا ۱۷۵
۲۲- عطسه ۱۷۵
۲۳- جرعه جرعه نوشیدن آب ۱۷۶
۲۴- دقت و رسیدگی به بدن ۱۷۶
۲۵- کوتاه کردن مو و ناخن و سیبیل ۱۷۶
۲۶- تنقیه ۱۷۸
درمان های مشترک در طب فشاری و سوزنی ۱۸۰
بخش ششم:**عوامل مشترک بیماری ها** ۱۸۴
۱-از اسباب پیری زودرس در روایات ۱۸۴
۲-تک خوری ۱۸۴
۳-زیاد ماندن زیرآفتاب ۱۸۴
۴- خندیدن وخوابیدن زیاد ۱۸۵
۵- از اسباب فرسوده شدن بدن در روایات ۱۸۵
۶- آمیزش جنسی غلط ۱۸۵
۷- کثرت آمیزش جنسی ۱۸۶
۸- پیشاب(ادرار) بعد از آمیزش ۱۸۶
۹- درمان با دارو قبل از اصلاح تغذیه ،خون، اعمال
و افکار و اخلاق ۱۸۶
۱۰- طولانی ماندن در توالت ۱۸۶
۱۱-کوتاهی کننده در درمان بیمار ومجروح، قاتل
است ۱۸۷
۱۲- عدم تحمل بیماری و مراجعه به پزشکان ۱۸۷
۱۳- مراجعه به طبیب کم تقوا و پولکی ۱۸۸
۱۴- مراجعه به طبیب ناآگاه ۱۸۸
۱۵- مراجعه به طبیب کم تجربه ۱۸۸
۱۶- درمان با چشمه گوگرد دار و تلخ ۱۸۹
۱۷- درمان بدون شناخت علت بیماری ۱۸۹
۱۸- حمام با شکم پر ۱۹۰

فصل سوم: اصلاح معنویات و اسباب معنوی۱۹۲
۱: آثار بیماری برمؤمن ۱۹۲
۲:پنهان نگه داشتن بیماری ۱۹۳
۳: آگاه‌کردن برادران مؤمن بعد از سه روز ۱۹۳
۴: کراهت شکایت به غیر خداوند ۱۹۳
۵: ثواب عظیم عیادت مؤمن برای رضای خدا ۱۹۴
۶: دعای بیمار مانند دعای فرشتگان ۱۹۴
۷: بردن هدیه برای بیمار ۱۹۵
۸: ثواب پرستاری از بیمار ۱۹۵
۹: شفا و دواء از خداست ۱۹۵
۱۰: آثار صدقه بر سلامتی و درمان ۱۹۵
۱۱: پیشگیری و درمان با تربت امام حسین(ع) ۱۹۶
۱۲: درمان و پیشگیری با گفتن بسم الله ۱۹۶
۱۳:درمان و پیشگیری با خوردن ریزه نان‌های سفره۱۹۷
۱۴:از درمان‌های سنگ دلی و کمی اشک چشم ۱۹۷
۱۵: آثار آبهای معنوی بر سلامتی ۱۹۸
۱۶:پیشگیری ودرمان باانواع سنگها مانندعقیق،زمرد۱۹۸
۱۷: چشم زخم خطری بزرگ و پنهان و روش‌های حفظ شدن از آن ۲۰۰
۱۸: جادو و خطرات آن و درمان آن ۲۰۱
۱۹: پیشگیری و درمان با قربانی و عقیقه ۲۰۲
۲۰: پیشگیری و درمان با نذر و عهد ۲۰۳
۲۱: برترین و کاملترین و ضروری‌ترین درمان ۲۰۳
۲۲: دارویی دیگر برای هر درد بزرگ و کوچک ۲۰۴
۲۳:داوریی جامع برای درمان همه بیماری‌ها و دردها ۲۰۴
۲۴: امید وتسلیم به خدا ۲۰۵
۲۵: چرا هر چه امر به معروف می کنیم باز گناه بیشتر می شود؟ ۲۰۵
۲۶: بیماری اعتقادی اخلاقی ۲۰۶
۲۷: جستن سلامتی (بسیار مهم) ۲۰۶
۲۸: پیروی از رضای خدا ۲۰۶
۳۰ : غذای دهان خورده مومن ۲۰۶
۳۱ : دعاء درمانی ۲۰۶
۳۲: زیارت امام حسین(ع) ۲۰۸
۳۳: سلامت و بیماری قلب ۲۰۸
۳۴: ماشا الله... ۲۰۸
۳۵: تاخیر حج ۲۰۸
۳۶: ممانعت از حج فقیران ۲۰۹
۳۷: قصد بازگشت دوباره درپایان حج ۲۰۹
۳۸: اذان گفتن با صدای بلند ۲۰۹
۳۹: سوره یس ۲۰۹
۴۰: توصیه پیامبر(ص) ۲۱۰
۴۱: سوره سبا و فاطر ۲۱۰
۴۲: تربت امام حسین (ع) ۲۱۰
۴۳: صله رحم ۲۱۱
۴۴: درمان مرگ و بیماریهای سخت ۲۱۲
۴۵: گناهان تسریع کننده مرگ ۲۱۲
۴۶: نیکی به اهل بیت ۲۱۲

۴۷: اندوه فراوان ۲۱۲
۴۸: سوره حمد ۲۱۳
۴۹: اعمال ابتدای ماه ۲۱۳
۵۰: زکات فطره ۲۱۳
۵۱: نسخه معجزه آسا ۲۱۳
۵۲: شفاخواهی از قرآن ۲۱۴
۵۳: سوره انعام ۲۱۴
۵۴: هنگام خطرات شدید مانند وبا و جنگ و..۲۱۴
۵۵: آب سوره قدر ۲۱۵
۵۶: برای ایمنی خانواده ،اموال و خود فرد ۲۱۵
۵۷: برای ایمنی در کل سال ۲۱۵
۵۸: سوره نحل ۲۱۵
۵۹: برای سلامتی همه عمر ۲۱۵
۶۰- سوره جمعه وصافات ۲۱۶
۶۱: فروبردن آب دهان درمسجد ۲۱۶
۶۲: خاک سجده گاه ۲۱۶
۶۳: استغفار ۲۱۷
۶۴: در سفر ۲۱۷
۶۵: کم گویی ،کم خوابی ،ثبات ۲۱۷
۶۶: بسم الله بر سر در خانه(دعایی که حتی به فرعون مهلت داده بود) ۲۱۷
۶۷: شروع غذا با نام خدا ۲۱۷
۶۸: دعای قبل ازخوردن ۲۱۸
۶۹: دعا به نام امام کاظم(ع) ۲۱۸
۷۰: روشی عالی برای اجابت دعا ۲۱۸
۷۱: شب زنده داری ۲۱۸
۷۲: کاهش علاقه و محبت به خوردن ۲۱۹
۷۳: دوستی و همراهی با فاسق(آشکارا گناه کنندگان) ۲۱۹
۷۴: پنهان کردن بیماری از طبیب ۲۱۹
۷۵: نسخه ای عالی از پیامبر(ص) ۲۱۹
۷۶: ذکر لا حول و لا قوة ۲۲۰
فصل چهارم: اصلاح روان، اخلاق و افکار ۲۲۲
بخش اول:**چند راهکارکلیدی** اصلاح اخلاق وروان ۲۲۲
۱-اصلاح روان،اخلاق و افکار ۲۲۲
۲- از دیگر روش‌های اصلاح روح و روان ۲۲۵
۳- داشتن دوستان مؤمن وترک دوستان آلوده منحرف ۲۲۶
۴-ارتباط با علمای ربانی ۲۲۷
۵- طالب علوم الهی و علوم سلامتی باشیم ۲۲۷
۶- از روشهای تفریح، خنده، شادی و اصلاح اختلالات روانی ۲۲۸
۷- چگونه نشاط، سر زندگی، امید و حرکت تولید کنیم؟ ۲۳۰
۸- روش مقایسه ۲۳۲
۹- استفاده از تلقین ۲۳۲
۱۰- غذاها و کارهای نشاط آور و روحیه ساز ۲۳۲
۱۱- آثار و درمان اندوه و غم ۲۳۳
۱۲- تأثیر حلال، حرام و غذای شبهه بر جسم، روح و روان ۲۳۴
۱۳- حکایتی جالب و اثر گذار ۲۳۴
۱۴- برای رفع تعرض ارواح ۲۳۵

بخش دوم: **تعادل چهارقوه بدن** ۲۳۶
۱-تعدیل روابط چهار قوه بدن ۲۳۶
۲- غذاها و کارهای شهوت زا ۲۳۶
۴- راهکارهایی برای کنترل شهوت ۲۳۷
۵- روشهای کنترل شهوات از منظر بزرگان ۲۴۱
۶- از مضرات جسمی برخی از گناهان جنسی ۲۴۲
۷- از مضرات روانی برخی از گناهان جنسی ۲۴۲
۸- بعد از گناه چه باید کرد؟ از ضروری ترین مهارت های زندگی ۲۴۴
۹- روشهایی برای کنترل غضب ۲۴۶
فصل پنجم:شناخت و اصلاح مزاج ها ۲۴۹
بخش اول: **اهمیت وآثاراصلاح مزاج** ۲۴۹
بخش دوم: **مزاج چیست؟** ۲۵۴
بخش سوم:**قوانین بدن همان قوانین طبیعت** ۲۵۶
بخش چهارم: **غذا چگونه در بدن به خلط و مزاج تبدیل می‌شود** ۲۵۸
بخش پنجم: **مقایسه خواص جسمی مزاج‌ها** ۲۵۹
بخش ششم: **خصوصیات اخلاقی وروانی** ۲۶۲
بخش هفتم : **چند نکته مهم** ۲۶۴
اول: سیره عملی معصومین وبزرگان در اصلاح مزاج(بسیار مهم) ۲۶۴
دوم: مشاغل مناسب برای هر مزاج ۲۶۵
سوم: قانون کلی برای اصلاح مزاج ۲۶۶
چهارم: نقص یاغلبه چند خلط با هم ۲۶۶
بخش هشتم: **عوامل مشترک برای اعتدال همه مزاجها** ۲۶۷
بخش نهم: **چند نکته و راه کار ساده برای تشخیص مزاج** ۲۶۸
بخش دهم: **مزاج متعادل کدام است؟ مزاج متعادل عرفی چیست؟** ۲۷۳
بخش یازدهم: **شناخت و اصلاح مزاج بلغم** ۲۷۴
اول:خصوصیات مزاج بلغم ۲۷۴
دوم: بیماری‌های روحی بلغمی‌ها (سرد و ترها) ۲۷۵
سوم: بیماری‌های جسمی بلغمی‌ها ۲۷۶
چهارم:آثار مثبت غلبه اندک بلغم ۲۷۸
پنجم:پیشگیری و درمان بلغمی‌ها ۲۷۸
بخش دوازدهم:**شناخت و اصلاح مزاج سودا** ۲۹۰
اول:علایم ۲۹۰
دوم: بیماری‌های روحی سودایی‌ها ۲۹۰
سوم: بیماری‌های جسمی سودایی‌ها ۲۹۱
چهارم:درمان سردی وسودا ۲۹۲
۱- حقنه ضد سودا ۲۹۲
۲- درمان کبد چرب، یرقان(زردی)، سودا، غلظت خون کبدی ۲۹۳
۳ - پاکسازی بدن از سوداء ۲۹۳
۴-درمان اساسی سودا (مهم و موثر) ۲۹۵
۵- عسل ۲۹۵
۶- مویز ۲۹۵

۷- سودای شدید، کشنده است- پیشگیری کن ۲۹۵
۸- ترک چغندر ۲۹۶
۹- کندر ۲۹۶
۱۰- ماهی ۲۹۶
۱۱- اسپند مرطوب ۲۹۶
۱۲- شکر طبرزد ۲۹۷
۱۳- ترک آب ناشتا ۲۹۷
۱۴- حمام اسلامی ۲۹۷
۱۵- قاووت (سویق = قُوَّ تُو) ۲۹۷
۱۶- ترب ۲۹۸
۱۷- خرمای برنی ۲۹۸
۱۸- انار و حجامت ۲۹۸
۱۹- شانه کردن ۲۹۸
۲۰- تصویر و زن بد قیافه ۲۹۹
۲۱- درمان غلبه سوداء ۲۹۹
۲۲- اصلاح مزاج سودا ۲۹۹
۲۳- درمان سودا ۳۰۰
۲۵- درمان غلبه سودا ۳۰۱
۲۶- روش اصلاح سودایی‌ها ۳۰۱
بخش سیزدهم: **شناخت واصلاح مزاج دم** ۳۰۳
اول: علایم مزاج دم ۳۰۳
دوم: بیماری‌های رایج و غالب روحی دموی‌ها (گرم و ترها) ۳۰۴
سوم: بیماری جسمی دموی‌ها ۳۰۵
چهارم:آثارمثبت غلبه اندک مزاج دم ۳۰۵
پنجم: درمان های مزاج دم ۳۰۶
۱-حجامت ۳۰۶
۲- انارشیرین ۳۰۶
۳- تره ۳۰۶
۴- آلو ۳۰۶
۵- سویق(پودر) عدس ۳۰۷
۶- ترک گردو در گرمای شدید ۳۰۷
۷- نان بعد از نماز صبح ۳۰۷
۸- سیب ۳۰۷
۹- مویز ۳۰۸
۱۰- خرفه ۳۰۸
۱۱- ماندن طولانی مدت در توالت ۳۰۸
۱۲- روش اصلاح دموی‌ها ۳۰۸
بخش چهاردهم:**شناخت و اصلاح مزاج صفرا** ۳۰۹
اول: نشانه های صفرایی‌ها ۳۰۹
دوم: بیماری‌های روحی صفرایی‌ها ۳۱۰
سوم: بیماری های جسمی صفرایی‌ها ۳۱۰
چهارم: درمان غلبه صفرا ۳۱۲
۱-مصرف سرد و ترها ۳۱۲
۲- سرکه ۳۱۲
۳- عسل ۳۱۲
۴- آب خنک ۳۱۲
۵- آلوی سیاه ۳۱۳
۶- مسهل و حرکت و عدم رکود(مادی و معنوی) ۳۱۴

۷- ترک گردو در گرمای شدید ۳۱۴
۸- خوردن نان بعد از نماز صبح ۳۱۴
۹- سیب ۳۱۴
۱۰- مویز ۳۱۴
۱۱- خرفه ۳۱۵
۱۲- ترک ماندن طولانی مدت در توالت ۳۱۵
۱۳- انار و حجامت ۳۱۵
۱۴- سرکه ۳۱۵
۱۵- شانه کردن ۳۱۵
۱۶- قاووت مرطوب ۳۱۶
۱۷- روش اصلاح غلبه صفرا ۳۱۶
۱۸- چیزهایی که صفراء بر(کِلگوگ) می باشد۳۱۶
۱۹-تبریزیان ۳۱۷
۲۰- درمان صفرای اضافی خون ۳۱۷
۲۱- درمان صفرا (روا زاده) ۳۱۷
بخش پانزدهم: **بادهای بدن** ۳۱۸
درمان بادهای بدن ۳۱۸
۱-آلوی کهنه ۳۱۸
۲-ترب ۳۱۸
۳- انفیه ۳۱۸
۴- نسخه امام جواد(ع) ۳۱۹
۵- نوشیدن حمد با زعفران و مشک ۳۱۹
۶- عطسه ۳۱۹
۷- آویشن با نمک ۳۲۰
۸- زیتون ۳۲۰
۹- ترک آلوی ناشتا ۳۲۰
۱۰- سیر ۳۲۰
۱۱- شنبلیله با انجیر ۳۲۱
۱۲- عسل ۳۲۱
۱۳- بسیارموثر و تجربه شده ۳۲۱
۱۴- نسخه ورم استادتبریزیان ۳۲۱
بخش شانزدهم:**مزاج خوردنی ها و نوشیدنیها** ۳۲۱
اول: مزاج مزه‌ها ۳۲۱
دوم: فهرست مزاج و مصلحات
خوردنی و نوشیدنیها ۳۲۳
خوردنی و نوشیدنی های گرم و تر ۳۲۳
خوردنی ها و نوشیدنی های گرم وخشک ۳۲۵
خوردنی ها و نوشیدنی های سرد و خشک ۳۳۰
خوردنی ونوشیدنی های سرد و تر ۳۳۳
فصل ششم:اعمال یداوی در طب سنتی اسلامی ۳۳۷
بخش اول:**جامت دارویی برای تمام بیماریها**۳۳۷
۱-درباره اهمیت حجامت ۳۳۷
۲- از فواید غیر جسمی حجامت ۳۳۸
حجامت، مدفوع و ادرار خون است ۳۳۸
علم روز و حجامت ۳۳۸
۳- از جمله تفاوت‌های حجامت با اهدای خون۳۳۹
۴- آیا حجامت عوارض دارد؟
افراد کم خون چه کنند؟ ۳۴۰
۵- آیا لوازم حجامت بهداشتی است؟ ۳۴۰

۶- آیا به هر کسی که حجامت می‌کند، می‌توان مراجعه کرد؟ ۳۴۱
۷- قبل از حجامت چه باید کرد؟ ۳۴۱
۸- بعد از حجامت چه باید کرد؟ ۳۴۲
۹- از آثار حجامت بر اعضا و سیستم‌های بدن ۳۴۲
۱۰- آیا خون خارج شده از بدن، توسط بدن باز تولید می‌شود؟ ۳۴۲
۱۱- بهترین ایام حجامت و میزان (تعداد) حجامت در سال ۳۴۳
۱۲- آیا در کشورهای خارجی هم حجامت رواج دارد؟ ۳۴۳
۱۳- حجامت روی چه بیماری‌هایی مؤثر است؟ ۳۴۴
۱۴- آیا اطفال را هم حجامت کنیم؟ ۳۴۴
۱۵- نتایج حجامت روی هزار بیمار ۳۴۵
۱۶- بهترین زمان برای حجامت ۳۴۶
۱۷- موارد ممنوعیت حجامت ۳۴۷
۱۸- حجامت در پیری ۳۴۷
۱۹- حجامت دردوران بارداری ۳۴۸
۲۰- حجامت برای کم خونی مینور ۳۴۸
۲۱- تاثیر حجامت عام در تشخیص سریع بیماری ۳۴۸
۲۲- بعد از حجامت ۳۴۹
۲۳- توصیه های قبل از حجامت ۳۵۰
۲۵- توصیه های پس از حجامت ۳۵۱
۲۶- نکته ای بسیار مهم که حتی اکثر اساتید طب سنتی از آن غافلند ۳۵۲
بخش دوم: **زالو درمانی** ۳۵۴
۱-زالو درمانی ۳۵۴
۲- توصیه های مورد توجه قبل از زالو درمانی ۳۵۵
۳- توصیه های مورد توجه پس از زالو درمانی ۳۵۶
بخش سوم: **فصد و رگ زنی** ۳۵۸
۱-توصیه های قبل از فصد ۳۵۸
۲- توصیه های پس از فصد ۳۵۹
بخش چهارم : **ماساژ و بادکش** ۳۶۱
از بیماری‌هایی که با بادکش گذاری قابل درمان است ۳۶۱
مواردی که بادکش گذاشتن ممنوع است ۳۶۲
بخش پنجم :**اعمال یداوی دیگر** ۳۶۲
آب درمانی (هیدروپاتی) ۳۶۲
طب سوزنی ۳۶۳
فصل هفتم : پاکسازی عمومی ۳۶۶
از جمله بیماری‌های ناشی از عفونت ۳۶۶
شلغم یک داروی فوق العاده ۳۶۶
بهترین فرصت برای تبلیغ اهل بیت(علیهم السلام) ۳۶۹
روش‌های پاکسازی بدن از سموم و مواد بیماریزا ۳۷۰
روشی برای درمان غالب بیماری‌ها و پاکسازی سموم از بدن ۳۷۱
رژیم دیگری برای سلامتی از غالب بیماری‌ها و دفع سموم از بدن ۳۷۴
چند داروی گیاهی ضد عفونت دیگر ۳۷۵
چند ماجرای جالب و مستند ۳۷۵

فصل هشتم : قوانین و نکات مهم ۳۷۸
شفا از خداست ۳۷۸
ریشه و مبدأ طب ۳۷۹
سخنی مهم با دوستان محقق طب اسلامی درقم و ۳۸۰
روش تنظیم برنامه جامع غذایی ۳۸۳
اهمیت دانش سلامتی در کلام معصومین(ع) ۳۸۸
توطئه عظیم یهود و خواب غفلت مسلمانان و مسیحیان ۳۹۱
رساندن نسخه ها به بیماران واجب شرعی است۳۹۳
به این مطالب خوب فکر کنیم و عبرت بگیریم۳۹۴
یهود چگونه این توطئه را اجرا کرد؟ و برجهان سلطه دارد؟ ۳۹۵
مهمترین عوامل سلامتی و بیماری از نظر جرجانی ۳۹۸
فهرست تعدادی دیگراز ریشه های بیماریها ۳۹۹
بیماری‌های کوتاه مدت و بلند مدت ۴۰۲
طرز استفاده از کتب طبی، عطاریها، اطبای سنتی و روایات طبی ۴۰۳
از جمله خصوصیات این جلد:
ریشه‌های بیماری‌ها ۴۰۵
برترین درمان و برتر از درمان ۴۰۵
لزوم مراجعه به طبیب ۴۰۷
هر طبیبی باید رعایت کند ۴۰۸
هدف اصلی از طب- سخنی با مخالفین طب ۴۰۹
غفلتی که دشمنان خدارا برمسلمین حاکم کرده ۴۱۱
از تعارضات علوم با روایات ۴۱۴
نسخه پیامبر(ص) برای پیشگیری و درمان آسان همه بیماریها ۴۱۴
قانون کلی:چرا گاهی نسخه ها تاثیر نمی کنند؟۴۱۴
علت درمانی یا معلول درمانی ۴۱۵
از تفاوت ها و برتری های طب اسلامی بر طب سنتی ۴۱۵
ده نکته ساده ولی بسیار مهم ۴۱۶
اصل عمل به احتیاط و عمل به مطمئن ها، همین یک مورد معجزه می کند ۴۱۹
اما اگر به اطمینان نرسیدیم یا اصلا جهل وشک داشتیم چه کنیم؟ ۴۱۹
هفت پایه پزشکی عَرَب ۴۲۰
برای احیای طب اسلامی ۴۲۰
درمان سریع بیماریهای سرد وبیماریهای مرطوب ۴۲۱
رئیس کل بیماری ها ۴۲۲
مسهل و منضج ۴۲۲
قویترین و کاملترین نسخه برای درمان همه بیماریها و شدیدترین بیماریها ۴۲۲
علت و درمان همه دردها ۴۲۵
از مراجع و منابع طبی ۴۲۵
الف) طب عمومی ۴۲۵
ب) طب کلاسیک ۴۲۷
راهکار بیمارستان طب سنتی و اسلامی ۴۲۸
۱- درمانگاه تخصصی ۴۲۸

۲- بخش بستری ۴۲۹
۳- بخش آموزشی ۴۲۹
۴- داروخانه ۴۲۹
۵- تحقیقات و پژوهش ۴۲۹
فصل نهم : راهنمای عمل به نسخه ها ۴۳۳
حتما طبق راهنمای کتاب عمل نمایید ۴۳۳
روش عمل به نسخه ها و مصرف داروهای استاد تبریزیان ۴۳۳
اول: هر بیماری که داشته باشید ۴۳۴
دوم: چرا گاهی درمان نمی شویم؟ ۴۳۶
سوم: تعداد نسخه ها زیاد و نمی دانیم به کدام عمل کنیم؟ ۴۳۶
چهارم: نحوه عمل به توصیه های غذایی نسخه ها چیست؟ ۴۳۷
پنجم: نحوه عمل به نسخه های داروهای گیاهی چیست؟ ۴۳۸
ششم: مهمترین عامل سلامتی جسم چیست؟ ۴۳۸
هفتم: چگونه عموم مردم در مدت چند ماه طبیب شوند؟ ۴۳۹
هشتم:اگر به یک نسخه عمل کردید و درمان حاصل نشد چه باید کرد؟ ۴۴۱
نهم: نسخه هایی را که مقدار و مدت را بیان نکرده اند چه کنیم؟ ۴۴۱
دهم:اگر حجم یا مقدار نسخه یک استاد خیلی زیاد بود چه کنیم؟ ۴۴۲
یازدهم: مهمتر و درمانگرتر از عمل به نسخه ها چیست؟ ۴۴۲
دوازدهم: اگر مزاج و علت بیماری را تشخیص ندادید چه باید کرد؟ ۴۴۳
سیزدهم: چگونه می توانیم در احیاء و گسترش طب اسلامی کمک کنیم؟ ۴۴۳
چهاردهم: چه کنیم تا در انتخاب نسخه بیماری اشتباه نکنیم؟ ۴۴۴
پانزدهم: اول به نسخه کدام استاد عمل کنیم؟ ۴۴۴
شانزدهم: اگر چند بیماری با هم داشته باشیم چه کنیم؟ ۴۴۵
هفدهم: از طب شیمیایی یا چینی چگونه و چه موقع استفاده کنیم؟ ۴۴۶
هجدهم: برای جلوگیری از عوارض نسخه ها، بسیار مهم ۴۴۷
نوزدهم:تاثیر مثبت یا منفی داروها را چگونه بفهمیم؟ ۴۴۸
بیستم: با عوارض دارو ها چه کنیم ؟ ۴۴۸
بیست و یکم : غذاها و کارهای ممنوع (پرهیزها) به تدریج عمل نمایید ۴۴۸
بیست و دوم: به نسخه های طبی غربی بیماری چگونه عمل کنیم؟ ۴۴۸
بیست و سوم: اگر نسخه ها تناقض داشت چه کنیم؟ ۴۴۹

فهرست منابع

۱. قرآن مجید؛

۲. نهج البلاغه؛

۳. میزان الحکمه، اثر محمدی ری شهری، ناشر دارالحدیث، چاپ پنجم؛

۴. احادیث پزشکی، اثر محمدی ری شهری؛

۵. طب الائمه علیهم السلام، اثر علامه شبر، نشر مهر حدیث ۱۳۸۹، چاپ چهارم؛

۶. طب الکبیر اثر محمد سرورالدین، تهران، چاپ ۲۲، چاپخانه حیدری، ۱۳۸۲؛

۷. توصیه‌های پزشکی عارفان اثر محمد بستان، چاپ ۱۵، نشر عطر یاس، ۱۳۹۱؛

۸. درمان میگرن و سردردهای رایج، اثر دکتر پور فخاران،چاپ اول،۱۳۹۰، نشر ابتکار دانش؛

۹. طب الکبیر، اثر محسن شکری پینودی، نشر، آوای شمال، چاپ اول، ۱۳۹۱؛

۱۰. آشنایی با طب سوزنی اثر محمد رضا صافی، نشر ابتکار دانش، چاپ اول ۱۳۹۱؛

۱۱. میوه درمانی اثر دکتر گیلوردهاوزر، نشر وفائی، چاپ هفتم، ۱۳۸۹، قم؛

۱۲. بادکش درمانی اثر محمد رضا صافی و...، نشر ابتکار دانش، چاپ سوم، ۱۳۹۱؛

۱۳. داروخانه گیاهی اثر کاظم مقدم، نشر برگزیده، چاپ اول، ۱۳۸۶غ

۱۴. استرس، اثر پرفسور ویلکینسون، نشر آیینه دانش، چاپ اول، ۱۳۸۹؛

۱۵. چهره جان اثر محمد لک علی آبادی، نشر انتشارات هنارس، چاپ دوم، ۱۳۹۰؛

۱۶. آب درمانی اثر محمد رضا صافی و...، نشر ابتکار دانش، چاپ اول، ۱۳۹۱؛

۱۷. معجزه درمان در طب سنتی ایران، اثر احمد حبیب الهی، چاپ سوم، ، چاپ ذاکر، ۱۳۸۷؛

۱۸. روش‌های درمان طبیعی و بدون دارو،ترجمه نسیبه سادات میر باقری، چاپ اول،نشرنسیم کوثر؛

۱۹. گیاه درمانی، اثر مصطفی نورانی، نشر کوثر غدیر، چاپ اول، ۱۳۸۹؛

۲۰. طب الصادق اثر محسن شکری پینوندی، نشر اسماء الزهرا، چاپ ۶، ۱۳۹۰؛

۲۱. عسل درمانی، اثر روح الله نائینی، نشر عصر جوان، چاپ اول، ۱۳۸۸؛

۲۲. راز سلامتی و شادابی اثر علی سپهر منصوری، نشر بوستان دانش، چاپ ۳، ۱۳۹۰؛

۲۳.اکسیر شفا بخش اثر علیرضا عمویی، نشر بقیه الله عج، چاپ دوم، ۱۳۹۰؛
۲۴.میوه درمانی اثر آتیه متقی زاده، نشر بوستان دانش، چاپ اول، ۱۳۹۰؛
۲۵.خدایا چه بخورم؟ اثر زیبنده خدائی، سنتر نگاران نور، چاپ ۶، ۱۳۸۸؛
۲۶.طب النبی (ص) و الصادق(ع)، اثر ابوالعباس مستغفری نشر مؤمنین چاپ۱۳۸۵،۴
۲۷.خلاصه ۱۵ روز تا سلامتی، اثر جمشید خدادادی، نشر شهر، چاپ ۴، ۱۳۹۱؛
۲۸.طب الائمه علیهم السلام، ترجمه دکتر حسین صابری، نشر عروج اندیشه، چاپ۱۳، ۱۳۹۰؛
۲۹.آشنایی با زالودرمانی، اثر محمود حبیب الهی و... نشر ابتکار دانش، چاپ ۱، ۱۳۹۱؛
۳۰.معجزه نگین اثر علیرضا اسداللهی فرد، نشر صبح پیروزی، چاپ ۵، ۱۳۸۹؛
۳۱.مائده صالح؛
۳۲.تغذیه در طب اسلامی ایران؛
۳۳.چند سایت اینترنتی؛
۳۴.آموزه‌های شفاهی و حضوری و کتبی اساتید و محققین طب مانند استاد خیر اندیش، روازاده، آل اسحاق، حکیم و شاگرد ایشان یکتا، آبیار، الهی، گوارا، درخشان پور و...؛
۳۵.خلاصه قانون در طب؛
۳۶.کتاب رازی؛
۳۷.طبع و مزاج؛
۳۸.طب ایرانی اسلامی؛
۳۹.نرم‌افزار آموزش طب حقیقت نجات؛
۴۰.دورهٔ ۲۰ جلدی آموزش مقدمات طب استاد روازاده؛
۴۱.کتاب‌های زبان خوراکی‌ها از محمد سرورالدین.
۴۲. حجامت درمانی ،دکترشهلا اسدزاده،انتشارات ابتکار دانش،چاپ چهاردهم
۴۳.زالوی ایرانی،سید محمد موسوی،انتشارات زعیم،چاپ دوم
۴۴.دوره ۲۰جلدی آموزش طب سنتی استاد روازاده،نشرطلایی پویندگان دانشگاه،چاپ اول

۴۵.اکسیرشفابخش،علیرضاعمویی،انتشارات بقیه الله(عج)،چاپ دوم ۱۳۹۰
۴۶.عسل ،دکترحسین خیراندیش،انتشارات ابتکاردانش،چاپ دوم ۱۳۹۰
۴۷. درمان بیماری های زنان و زایمان،سیدمحمد موسوی،انتشارات زعیم،چاپ اول ۱۳۹۰
۴۸.درمان ساده برپایه مزاج شناسی وتغذیه،دکترسیده زهره اولیایی،انتشارات ابتکاردانش،چاپ اول ۱۳۹۰
۴۹. گیاه درمانی،آیت الله مصطفی نورانی،انتشارات کوثرغدیر،چاپ اول۱۳۸۹
۵۰.رمزو راز جوانی و سلامتی،دکتر محمددریایی،انتشارات سفیر اردهال،چاپ چهارم
۵۱.درمانهای گیاهی خانگی،محمد حسن نعیمی،انتشارات کهکشان دانش،چاپ دوم۱۳۹۱
۵۲.طب الصادق،ابوالعباس مستغفری،انتشارات مومنین،چاپ چهارم۱۳۸۵
۵۳.روش تهیه غذاهای طبیعی و بدون پخت،محمود خوشنویس،چاپ اول
۵۴. درمان طبیعی،رابین هیفیلد و سوهاکی ترجمه:جواد ثابت نژاد،انتشارات آراد، چاپ اول
۵۵. آموزش طب سوزنی،پروفسوریوهان بیشکو ترجمه:نادعلی اسماعیلی،چاپ پنجم۱۳۹۲
۵۶.اصول پایه و بالینی طب سوزنی،دکترعلی اصغرنویدی،انتشارات طبیب،چاپ اول۱۳۸۱
۵۷. اعجاز زهر زنبورعسل در درمان بیماری ها،میهالی سیمیچ ترجمه:سید مظاهرسیدی،انتشارات نصوح،چاپ ششم ۱۳۹۰
۵۸.بره موم،جیمزفارنلی ترجمه سید مظاهرسیدی،انتشارات نصوح،چاپ چهارم۱۳۹۱
۵۹.زنبوردرمانی،نیلاحینسماتولیلا ترجمه:دکتراحمدچیت ساز،نشرنصوح،چاپ چهارم ۱۳۹۰
۶۰. گلبرگ سلامت،حوریه رضوانی اصل،انتشارات ابتکار دانش،چاپ سوم ۱۳۹۰
۶۱.زاج شناسی وتغذیه در طب ایرانی اسلامی،مریم نواب زاده،چاپ اول ۱۳۹۲
۶۲.آشنایی با حجامت،علی اکبر روزگاری،انتشارات نسل نیکان،چاپ هفتم ۱۳۹۰
۶۳.گرده درمانی،سیدجوادسعادتمند،چاپ چهارم
۶۴. میوه درمانی،آتیه متقی زاده،انتشارات بوستان دانش،چاپ اول ۱۳۹۰
۶۵.روش صحیح تغذیه،ابراهیم نیکبخت،انتشارات سلوک جوان،چاپ دوم ۱۳۹۰

۶۶. معجزات درمانی سیاه دانه و عسل،محمد دریایی،انتشارات سفیراردهال،چاپ دهم۱۳۹۲
۶۷. معجزات درمانی عسل و انگبین ها،محمددریایی،انتشارات یاس بهشت،چاپ دوم۱۳۸۹
۶۸. درمان سردردها،سیدمحمدموسوی،انتشارات فجرقرآن،چاپ اول۱۳۹۲
۶۹. درمان تومورهای مغزی،سیدمحمدموسوی،انتشارات مشعل،چاپ اول۱۳۸۷
۷۰. طب الائمه،عبدالله شبر مترجم:عباس پسندیده،انتشارات حدیث مهر،چاپ چهارم ۱۳۹۱
۷۱. طب الکبیر،محمدسرورالدین،انتشارات آشیانه،چاپ بیست و هشت
۷۲. طب نجات بخش،محمدعلی محمدی یکتا،انتشارات راه سبز،چاپ چهارم۱۳۹۳
۷۳. آموزش طب سوزنی گوش،نادعلی اسماعیلی،چاپ ششم۱۳۹۲
۷۴. تغذیه در طب ایرانی و اسلامی،دکتر غلامرضا کردافشار،انتشارات نسل نیکان،چاپ بیست وچهارم
۷۵. پرسش های شما و پاسخ های دکترروازاده،موسسه فرهنگی هنری اندیشه صواب،چاپ هشتم

* به نظر برتر یک میلیون تومان و به بیست نفر کمک هزینه سفر به مشهد مقدس اهداء میشود*

فرم نظر سنجی و ثبت نتایج عمل به نسخه ها

نام : نام خانوادگی : سن: جنسیت:

نام شهر/ استان محل سکونت : تلفن تماس :

۱.شرح مختصری از بیماریهایی که مبتلا هستید:

۲.متن نسخه ای که به آن عمل کرده اید:

۳.نتایج مثبت درمانی عمل به این نسخه :

۴.عوارض منفی عمل به این نسخه ها :

۵.نظر شما درباره این مجموعه کتابها چیست ؟

۶.چه کمکی میتوانید برای توسعه طب اسلامی ایرانی و نجات بیماران انجام دهید؟

مهم : پاسخ و نظرات خود را به **ایمیل** یا **سامانه پیامکی** یا **کدپستی** ارسال نمایید تا در چاپ های بعدی کتاب چاپ شود و زمینه تبلیغ و توسعه طب اسلامی را فراهم نماید.

توجه : خواهشمند است حتماً نتایج مثبت عمل به نسخه ها را همراه با نام بیماری و نام بیمار به **ایمیل** یا **کدپستی** ارسال نمایید. بعد از پر کردن این فرم، آنرا به داخل پاکت نامه با صندوق پستی رایگان ارسال کنید.

ایمیل : tebeslamiqom@gmail.com

کدپستی : ۳۷۱۷۷۵۹۵۸۴ **سامانه پیامکی:** ۱۰۰۰۰۱۱۰۱۱۰۱۱

" مطلب بسیار مهم زیر را حتماً مطالعه نمایید"

فرصتی نو و تحولی بزرگ در احیاء سلامتی و سبک زندگی اسلامی

مقام معظم رهبری فرمودند : "از دغدغه های قلبی من احیاء طب اسلامی ایرانی است، به آن بپردازید."

ستاد احیاء طب اسلامی ایرانی در راستای فرمایش رهبری، با هدف نجات بشر از توطئه های اشرار یهود و زمینه سازی برای احیاء سبک زندگی اسلامی و اسلامی سازی علوم و زمینه سازی برای ظهور مولا صاحب الزمان عج و رفع گرفتاریهای جسمی و روحی جامعه بشری با همکاری جمع کثیری از طلاب محقق در زمینه طب اسلامی ایرانی برگزار میکند.

۱. برگزاری همایش های آموزشی و تبلیغی طب اسلامی ایرانی و سبک زندگی اسلامی در شهرهای ایران.

۲. برگزاری دوره های مجازی و غیر حضوری طب اسلامی سنتی و ارسال منابع آموزشی به سراسر کشور.

با عمل به برنامه آموزشی ما همه طب ،از پیشگیری تا درمان طبیعی همه بیماریها ،حتی سرطان را بیاموزید.

۳. قابل توجه همه مولفین و ناشرین و محققین طب اسلامی ایرانی سنتی :

این مرکز آماده پخش آثار تألیفی ، نرم افزاری ، فیلم ها و تحقیقات شما در سراسر کشور میباشد.

۴. قابل توجه محققین طب، عطاران، کتاب فروشان ، مبلغین دینی، مدیران و عموم مردم : برای تهیه محتواهای آموزشی طبی اعم از کتابها ، نرم افزار، فیلم و جدیدترین آثار بزرگان طب با ما تماس بگیرید.

توجه : بعد از مطالعه این منابع، جهت تکمیل مهارت عملی و تئوری ، به مراجع آموزشی معتبر و موفق معرفی خواهید شد. کار را برای شما بسیار آسان و مطمئن خواهیم کرد.انشاءا...

از جمله موارد آموزشی موارد زیر است: آموزش اصلاح تغذیه، مهارتهای پیشگیری وحفظ سلامتی،کلیات ومسلمات برای عموم مردم، درمانهای مشترک برای همه بیماریها، مزاج شناسی، حجامت، زالو، طب سوزنی، ماساژ، نسخه نویسی،گیاه شناسی وگیاه درمانی، عنبیه شناسی، نبض، رایحه درمانی، آب درمانی وآثار تالیفی وتحقیقی اساتید طب اسلامی ایرانی سنتی ، متون مرجع و..

برای اطلاعات بیشتر وخرید محصولات وگرفتن نمایندگی پخش و فروش با شماره های :

۰۹۱۰۰۹۶۹۷۹۶- ۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷ و ۰۲۵۳۸۸۳۴۸۴۶ تماس بگیرید **یا** به وبلاگ آموزش و درمان صلواتی طب اسلامی مراجعه کنید. **وبلاگ:** **www.Tebeslamiqom.blogfa.com**

هدف اصلی ما احیاء "سبک زندگی اسلامی" در همه جهان است. ان تنصر الله ینصرکم"اگرخدا را یاری کنید شما را یاری میکند"، پس در این راه مقدس ، هر چه در توان دارید صرف نمایید که ظهور بسیار نزدیک است.انشاء الله

قابل توجه اطبا و عطاران ، فروشندگان و خانواده ها

اگر هر خانواده ماهی ۲ کیلو عسل مصرف کنند، یعنی درسال ۲۴کیلو عسل نیاز دارند.

طبق استانداردهای ملی اگر ساکارز عسل زیر ۵ باشد، عسل طبیعی میباشد

عسل ۴۰ گیاه با ساکارز زیر ۳ در قیمت گذاری اتحادیه عسل فروشان و بازار رایج خرده فروشان بالای ۳۵هزار تومان فروخته میشود، البته متاسفانه بدلیل بی اطلاعی مردم وگرانفروشی برخی فروشندگان تا ۷۰ هزار تومان نیز فروخته میشود.

پخش عسل طبی با ساکارُز زیر ۳ ، مناسب برای بیماران

کیلویی ۱۸هزار تومان " قیمت خرده فروشی اتحادیه بالای ۳۵هزارتومان"

و عسل با ساکارز زیر ۴ باقیمت ۱۷هزار تومان

و با ساکارز زیر ۵ باقیمت ۱۶هزار تومان

و با ساکارز بالای ۷ به قیمت ۱۰هزار تومان

فروش عسل در حلب های ۲۶ کیلویی " به سراسر کشور"

حداقل خرید عمده(درسال ۹۴)=یک حلب

"میتوانید بین دو خانواده تقسیم کنید"

۰۹۳۵۵۳۸۸۲۶۷-۰۹۱۰۵۸۶۴۸۵۰

برای دریافت داروهای طب اسلامی سنتی

و ابزارها وکتب ونرم افزارهای درمانی

وآموزشی

که در این مجموعه کتب آمده است میتوانید به

پیام بدهید.

۰۹۱۰۵۸۶۴۸۵۰ –۰۹۳۸۱۶۳۷۳۴۴

(فهرست داروهاوکتب وابزارموردنیاز

مورد نیاز را پیام دهید.تا در سراسر کشور در

درب منزل تحویل بگیرید.