



ترجمه کتاب [رساله ذهبیه]

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

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

بدن آدمیزاد حکم کشوری را دارد که پادشاهش قلب باشد.

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

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

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

خزانة او معده و شکم، سراپرده او صندوقه سینه است.

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

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

چشمها پادشاه را با آنچه از نظرش پنهان است دلالت میکنند زیرا شاه درون سرا پرده است چیزی و کسی در سراپرده او راه نمییابد مگر با اجازت او.

و همین چشمها برای پادشاه دو چراغ روشن نیز هستند.

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

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

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

(۱) اما سوراخهای بینی دو نقیب او هستند. بویهایی را که خوش و معطر است و پادشاه آن را دوست دارد بر او داخل میکنند و چون بوی بدی پیدا شد که شاه از آن نفرت داشت بدستها فرمان میدهد که جلوی بینی را بگیرند و از ورود آن ممانعت کنند.

برای این سلطه و اقتداری که باین پادشاه داده‌اند علاوه بر خوشی و ناخوشی که از اعوان و عمال خود می‌بینند برابر کارهایش ثوابها و عقابها مقرر است، شکنجه او از شکنجه‌های پادشاهان ظاهری قهار جهان سخت تر است، ثواب او از



پاداش آنها بالاتر اما شکنجه او اندوه است و پاداش او سرور و خوشی است. منشأ حزن و اندوه طحال (سپرز) است و مبداء سرور و خوشی کلیه و ثرب است و از کلیه‌ها دو رگ بصورت اتصال دارد از این رو سرور و اندوه آشکار و علامتشان بروی صورت پدیدار می‌شود. و این رگها که در تن آدمی است راههائی است از عمال بسوی پادشاه و از پادشاه بسوی عمال و شاهد بر این مطلب آنست که وقتی دوا می‌خورید رگها آن دوا را بفعالیت خود بمحل درد میرساند. بدان که جسد آدمی بمنزله زمینی است پاکیزه که چون به آبادانیش مشغول شوی و آبیاری کنی بطوری که در آبیاریش افراط نکنی تا غرق شود (بصورت باتلاق و لجنزاری در آید) و تفریط نکنی تا از کم آبی تشنه بماند و خشک شود البته همیشه معمور و آبادان خواهد بود حاصلش فراوان و زراعتش پاکیزه خواهد شد و اگر از آن غفلت بورزی فاسد و خراب خواهد گشت و گیاه و سبزه در آن روئیده نخواهد شد. بدن آدمیزاد بمنزله همین زمین است به تدبیر درست

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

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

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

همچنین آب، پس. راه تندرستی اینست که بمقدار کافی بخوری و در حالتی که هنوز اشتهای بطعام داری دست از خوردن بکشی این چنین غذا خوردن برای معده و بدنت صالح تر و برای عقلت پاکیزه تر و بر جسم و شکمت سبکتر است. چیزهای خنک و سرد را در تابستان و گرم را در زمستان و معتدل را در بهار و پائیز مصرف کن البته بمقداری که بتوانی تحمل کنی و رغبت بآن داشته باشی.

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

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

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

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

(۱) یاد هر روز سه مرتبه، يك مرتبه اول روز يك بار آخر روز بار سوم در روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح گذشته باشد و در آن روز احتیاجی بغذای شام پیدا نخواهی کرد.

این دستور غذا همان ترتیبی است که جد بزرگوارم محمد صلی الله علیه و آله و سلم بعلی علیه السلام فرمان داد که يك روز يك وعده و روز دیگر دو وعده غذا بخورد.

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

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

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

ذکر فصول دوره سال

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

ماه آزار

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

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

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

ماه نیسان

(۲) نیسان سی روز است، در این ماه روزها بلند می‌شود، مزاج فصل بهار در آن نیرومند می‌شود، خون بجنیش می‌آید، بادهای شرقی در آن وزیدن می‌گیرد. در این ماه خوردن کباب و گوشتی که با سرکه بعمل بیاید و گوشت شکار مفید است عمل مجامعت در این ماه مناسب است، مالیدن (ماساژ) بدن در حمام بوسیله روغن نیکو است و آب ناشتا خوردن در این ماه خوب نیست «۱» بوئیدن ریاحین و طیب بسیار پسندیده است.

ماه ایار

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

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

سنگین مانند کله حیوانات و گوشت گاو و افراط در خوردن ماست نهی شده و در این ماه صبحگاهان بحمام رفتن بسیار

مفید است و حرکت و تقلای زیاد قبل از غذا پسندیده نیست.

ماه حزیران

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

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

ماه تموز

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

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

ماه آب

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

ماه ایلول

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

ماه تشرین اول

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

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

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

ماه تشرین آخر

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

ماه کانون اول

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

ماه کانون آخر

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

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

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

ماه شباط

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

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

شراب حلال و بهداشت

(۱) وصف شرابی که شرب و استعمالش حلالست و در ابتدای شرح فصول دوره سال ذکرش گذشت از قرار ذیل است: ده رطل که هر رطلی تقریباً هفتاد مثقال است مویز دانه گرفته را شسته میان ظرفی پر از آب صاف ریخته بقسمی که چهار انگشت آب روی آن را بگیرد در زمستان سه روز و در تابستان یک شبانه روز میان ظرف بماند بعد آن را میان دیک نظیفی میریزیم و اگر بتوانیم آب آن را از باران تهیه کنیم خیلی بهتر است و گر نه از آب شیرینی که سرچشمه آن طرف مشرق باشد آبی براق و سفید و سبک این چنین آبی قابل است که بسرعت تحت تأثیر حرارت و برودت واقع شود و این تأثر سریع دلالت بر سبکی و بی آلیشی آب میکند.

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

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



عسل تیخیر شود و بحد اولش برگردد آنگاه یک درهم زنجبیل و یک درهم زعفران و نصف درهم از هر یک از داروهای ذیل:

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

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

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

دستور نوشیدن این شربت:

(۱) مقدار مصرف هر مرتبه از آن یک و قیه که هفت مثقال است با دو برابر آب خالص میباشند وقتی که غذا خوردی بمقداری که برایت شرح دادم این شربت را از پیش مصرف کن که در این صورت باذن خداوند از بیماریهای بسیاری مانند نقرس و انواع بادها و غیر آن از اوجاع عصب و دماغ و معده و کبد و سپرز و روده و شکم در آن روز و شب محفوظ و در امان خواهی بود و در صورتی که بعد از این شربت مایل بآب باشی بیش از نصف آنچه از شربت خورده‌ای منوش. این برنامه غذا و آب از هر دستور العملی برای تأمین سلامتی بدن و تقویت باه و حفظ تن از تسلط امراض اصلاح و کافی تر است همانا صلاح و قوام بدن بطعام و شرابست چنان که فسادش نیز بهمین دو است اگر خوردنی و نوشیدنی را اصلاح کنی بدن سالم است و اگر آشفته و بی‌نظم باشد بدن نیز فاسد و پریشان خواهد بود.

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

مزاج و طبیعت

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

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

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

بلغم را بر سینه با نیروی باد استیلا داد.

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

(۱) صفراء را بر اضلاع و دنده‌های پهلو غالب کرد.

سوداء را بر شکم و احشاء و امعاء چیره گردانید.

خواب:

(۲) بدان که خواب بر دماغ مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد.

پس وقتی که اراده خواب کردی اول بپهلوی راست دراز بکش آنگاه بطرف چپ برگرد همچنین هنگام برخاستن از طرف راست برخیز چنان که برای خواب ابتدای بآن کردی.

خود را عادت بده که مقدار دو ساعت از شب را بیدار بنشینی و پیش از خوابیدن برای قضای حاجت به بیت الخلاء بروی ولی مراقب باش که بیش از مدتی که معمولاً مورد احتیاج است در بیت التخلیه درنگ نکنی زیرا زیاد ماندن در آنجا مورث داء الفیل میگردد.

مسواک و دندان:

(۳) بدان که بهتر وسیله که برای مسواک دندان بکار میرود چوب اراك است چوب اراك که آن را لیف نیز میگویند «۱»

دندانها را جلا میدهد و دهان را خوشبو میسازد، گوشت و لثه دندان را میرویانند و محکم میکند.

البته مسواک در صورتی بدنمان خدمت میکند که با اعتدال باشد زیاده روی در آن عاج دندان را میبرد و موجب لغزش و ضعف ریشه‌های آن می‌شود.

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

دندان خود را با این گرد حفظ کنید:

(۱) شاخ گوزن را بسوزانید و از گزمازك (میوه چوب گز) و سعد کوفی و گل سرخ و سنبل الطیب و حب الاثل از هر کدام

مقداری برابر هم و یک چهارم آنها نمک ترکی گرفته همه را نرم کوبیده و بسائید این گردی است که دندانها را نگه می‌دارد و ریشه آنها را از آفات کرم خوردگی و غیره حفظ میکند.

دندان خود را باین دارو سفید کنید:

(۲) کسی که میخواهد دندانهای سفیدی داشته باشد مقداری نمک ترکی (اندرانی) و بهمان اندازه کف دریا هر دو را نرم

سائیده بدنمانها بمالد.

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

حالات طبیعی انسان در ادوار عمر

(۱) بدان خداوند عالم حالات آدمی را که بر آنها ساخته شده و بآن احوال متصرف در حیات و زندگانی است چهار بخش

قرار داده است:

حالت اول:

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

اخلاط غالب است.

حالت دوم:

(۳) حالت دوم از پانزده سالگی است تا بسی و پنج سالگی در این قسمت از عمر غلبه با صفراء است که بنهایت شدت و قوت میرسد بر همین حالت بسر میبرد تا این دوره سپری شده بحالت سوم برسد.

حالت سوم:

(۴) این حالت از سی و پنج سالگی شروع می شود و به شصت سالگی ختم میگردد. در این دوره از عمر سایر اخلاط مغلوب مره سوداء است. این دوره روزگار حکمت و پند و اندرز و معرفت و عبرت و انتظام امور زندگی و صحت نظر در عواقب امور و دوراندیشی است.

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

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

حالت چهارم:

(۱) چون وارد مرحله چهارم حیات بشویم بلغم بر سایر اخلاط غلبه پیدا میکند این همان حالتی است که بچیزی برنمیگردد مگر بیبری و ناتوانی بسوی تلخی عیش، لاغری، کم شدن نیرو و فساد زندگی. نشانه این حالت آنست که نسیان بر فکر و حافظه او مسلط می شود چیزها و کسانی را که با آن مربوط بوده نمی شناسد در حضور مردم چرت میزند و می خوابد و هنگام خواب بیدار میماند گذشته ها را بیاد نمی آورد حوادث را فراموش میکند عادات خود را از دست میدهد روش دیرینه اش در زندگی تغییر می یابد.

آب جلوه او خشک می شود موی رویش و ناخن او کم میگردد، همواره جسمش رو بانعکاس و ادبار میرود زیرا مزاج او تحت استیلای بلغم قرار گرفته است و بلغم سرد و خشک است و خود معلوم است که سردی و خشکی فنای اجسام میباشد جسم بر اثر غلبه قوه بلغمیه نیروی خود را از دست میدهد و نابود میگردد. تا اینجا تقریباً تمام آنچه را که در تدبیر بدن و تأمین سلامتی مزاج و تن مورد نیاز بود از احوال مختلفه جسم و درمان آن ذکر کردم اکنون بشرح غذاها و داروهائی که برای جذب بدن لازم و مورد احتیاج است و کارهائی که در اوقات معینی باید انجام بگیرد میپردازم.

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

حجامت

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

حجامت از نظر مراتبی که تکرار می‌شود تابع سن است.

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

حجامت خون را از کجای بدن خارج میکند:

(۲) خونی را که حجامت بیرون می‌آورد از رگهای کوچکی است که در میان گوشتها و ماهیچه‌ها پنهان میباشد شاهد این گفتار آنست که در حجامت بخلاف فصد قوای انسان تحلیل نمیرود و ضعف مسلط نمیشود.

حجامت از نظر محل:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

روزی را برای خون گرفتن باید اختیار کرد که هوا صاف و روشن باشد و باد و طوفانی در کار نباشد و از خون بمقداری خارج شود که وصفش تغییر کند.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

علل برخی از بیماریها

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

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

حمام و شرایط آن

(۱) حمام مانند بدن آدمی از چهار طبیعت ترکیب شده و دارای چهار خانه است.
خانه اول سرد و خشک است.
خانه دوم سرد و تر است.
خانه سوم گرم و تر است.
خانه چهارم گرم و خشک.
حمام منافع زیاد و قابل توجهی دارد، مزاج آدمی را باعث تعادل میکشاند چرک و پلیدی را بر طرف میکنند، رگهای تن را از کوچک و بزرگ همه را نرم و ملایم میسازد، اعضاء را تقویت میکند، فضولات بدن را زایل مینماید؛ مواد زاید را ذوب و



نا بود میگرداند، عفونات را از میان میبرد.

کسی که میخواهد در پوست بدنش جوش و تاول پیدا نشود قبل از اینکه داخل گرمخانه شود یا میان آب گرم برود ببدن خود روغن بنفشه بمالد.

برای اینکه از استعمال نوره زخمی در بدن پیدا نشود یا مبتلا بترکیدن دست و پا نشویم از لکه‌های سیاهی که در پوست پیدا می‌شود محفوظ بمانیم باید قبل از استعمال نوره بدن را با آب سرد شستشو بدهیم. هر گاه خواستید نوره مصرف کنید قریب دوازده ساعت یا یک روز تمام از عمل جماع قبلا پرهیز کنید.

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

(۱) بهتر آنست که مقداری از صبر زرد (ازوای) و افاقیا و حضض را در نوره داخل کنند و اینها را که گفتیم وقتی داخل نوره کنند که نوره را با آب گرم بعمل آورند آب گرمی که در پختن نوره بکار میرود نیکو است که مقداری بابونه و مرزنجوش و یا گل بنفشه خشک و یا همه اینها را بمقدار مختصری در هم یا جداگانه در آن پخته باشند باندازه‌ی که آب بوی این گلها را بگیرد.

اندازه زرنیخ باید شش یک نوره باشد، بعد تنویر بدن را بجیزی بمالید که بوی نوره را بر طرف کند از قبیل برگ شفتالو و حناء و گل سرخ و سنبل الطیب درهم یا جداگانه هر طوری که میسر شود.

چنانچه بخواهید از سوزش آن محفوظ باشید زیاد آن را روی پوست مالش ندهید و در شستن از آب سرد مصرف کنید و سپس کمی روغن گل سرخ در محل نوره بمالید هر گاه بر اثر غفلت از شرایط بدن را نوره بسوزاند قدری عدس پوست کنده را بکوبید با مقداری گلاب و سرکه بیامیزید و در محل سوخته بگذارید و بمالید که باذن خداوند زود مداوا می‌شود، بهترین چیزی که مانع از زخم شدن پوست بسبب نوره می‌شود مالیدن بدنست بسرکه انگور عنصلی و روغن گل سرخ.

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

پیشگیری از بعضی بیماریها

(۱) کسی که میخواهد از درد مثانه شکایت نکند بول خود را نگه ندارد هر چند بر روی اسب باشد.

کسی که بازار شکم مبتلا نشود در میان طعام خوردن آب ننوشد چه آب خوردن در بین غذا رطوبت بدن را زیاد و معده را ضعیف میگرداند رگهای بدن بهره خود را از غذا نمیگیرند، غذا در معده تحلیل نمیرود.

کسی که میخواهد بسنگ مثانه و حبس البول دچار نشود موقع انزال جلوی منی را نگیرد و کار مجامعت را طولانی نکند.

آن کس که میخواهد بدرد اسافل بدن مبتلا نشود و از درد بواسیر محفوظ بماند در هر شبی مقدار هفت دانه خرمای برنیک را با کمی کره گاو میل کند و نیکو است محل را بروغن زنبق چرب نماید.

کسی که میخواهد حافظه‌اش قوی شود صبح‌ها ناشتا نزدیک هفت مثقال زیبب بخورد.

کسانی که بنیروی حفظ بیشتری احتیاج دارند هر روز سه قطعه زنجبیل که با عسل مر با شده بخورند و نیز مقداری خردل با غذای خود مصرف کنند.

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

کسی که می‌خواهد ناخنهای او نترکد و زرد نشود و اطراف

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

ناخنهایش سالم بماند (۱) ناخنهایش را در هر پنجشنبه یک بار بگیرد روز دیگری را برای این کار اختیار نکند. هر که می‌خواهد بگوش درد مبتلا نباشد هنگام خوابیدن مقداری پنبه در سوراخ گوش خود بگذارد. هر کس بخواد در دوره زمستان زکام را از خود دور ببیند هر روز سه لقمه از غذای عسل میل کند. باید دانست که عسل نیز دارای نشانه‌هاییست که بآنها سود و زیانش از هم شناخته می‌شود. عسلی که بوئیدن آنها تولید عطسه میکند و آنها که نوشیدنش مسکرم و مستی می‌آورد و آنهایی که چشیدنش گلو و مری را می‌سوزاند این انواع از عسل خوب نیست بلکه سم و کشنده است. بوئیدن گل نرگس را در زمستان بتأخیر نیندازید چه استشمام آن زکام را برطرف میکند هم چنین بوئیدن سیاه‌دانه رافع زکام است.

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

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

(۱) کسانی که می‌خواهند دلیچک و زبان کوچک آنها ساقط نشده و پائین نیفتد پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کنند. کسی که بخواد دچار بیماری یرقان نشود هنگام تابستان در اولین لحظه‌ای که در اطاق بسته‌ای را باز کرد فوری داخل آن نشود و در زمستان بمحض اینکه در اطاق را برای خروج باز کرد خارج نگردد. کسی که می‌خواهد بدنش از استیلای اقسام بادها در امان باشد اقلاً یک بار سیر بخورد. کسی که بخواد دندان‌هایش فاسد نشود قبل از خوردن غذای شیرین لقمه نان میل کند. کسی که می‌خواهد غذایش تحلیل برود و از آن ضرری نه بیند اول بطرف راست بخوابد و سپس بسمت چپ بغلظت تا بخواب رود.

هر کس بخواد از غلبه بلغم در مزاج خود بکاهد در اول هر آفتاب قدری جوارش حریف بخورد و حمام و عمل جماع را زیاد کند و زیاد در آفتاب بنشیند از غذاهای سرد و مرطوبی پرهیز کند این دستور بلغم را می‌سوزاند و نابود میکند. هر کس می‌خواهد آتش صفرا را خاموش کند هر روزه مقداری از چیزهایی که سرد و رطوبی است بخورد و بدن خود را استراحت بدهد از هوای خنک استفاده کند کمتر حرکت کند و بصورت کسانی که آنها را دوست دارد بسیار نگاه کند. آن کس که بخواد سوداء را بسوزاند بوسیله‌ای حالت قی در خود ایجاد کند و بسیار فصد نماید و زیاد نوره بکشد. کسی که می‌خواهد باد سرد را از خود دور کند لازمست گاهی



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

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

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

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

بهداشت مسافر

(۱) بدان که همانا شخص مسافر باید در هنگام حرکت اعتدال هوا را در نظر داشته باشد وقتی در هوای گرم ناچار بمسافرت شد شکم خود را از طعام پر نکند و نیز با شکم خالی حرکت نکند اعتدال در شکم را رعایت کند در هوای گرم غذای سرد و مرطوب بخورد از گوشت تازه و هلام «۱» و سرکه و روغن زیتون و آب غوره و نظیر آنها استفاده کند. باید دانست که در هوای بسیار گرم راه نوردی برای بدنهای لاغر خصوص هنگامی که شکمشان از طعام خالی باشد مضر است ولی در بدنهای فربه سودمند.

اما صلاح حال مسافر و حفظ او از بیشتر آزارها باینست که از آب هیچ منزلی که در آن نزول میکند ننوشد مگر اینکه قبلاً آن را با آب سابق ممزوج کرده باشد، با آبی که خالص و مخصوص همان منزل باشد و با آبهای دیگر اختلاط نیافته باشد. لازمست اینکه مسافر از وطن خود از جایی که در آن رشد و تربیت یافته مقداری خاک بردارد و در هر منزلی که وارد می شود کمی از آن خاک را با آب مشروب خود بیامیزد و خوب آن را درهم زده محلول را بکناری بگذارد تا گل آب کاملاً رسوب کند و آب صاف شود.

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

بهترین آبهای نوشیدنی

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

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

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

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

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

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

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

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

اما آب دره‌ها و گودیها گرم و غلیظاند خصوص در تابستان

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

(۱) چون راکد است و آفتاب دائما بر آن میتابد و گاهی خوردن چنین آبی باعث غلبه و تحریک صفراء می‌شود. تا اینجا بقدر کافی برای اهل عمل دستوراتی را که در حفظ سلامتی و علاج بیماریها لازم بود بیان کردم اکنون مقداری در مورد عمل مقاربت صحبت میکنیم.

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

اعمال غریزه جنسی و دستور آن

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

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

پس وقتی که اراده این کار داشتی خوبست آخر شب را بدان اختصاص دهی این وقت برای بدن صلاحیتش بیشتر است و در تولید نسل بیشتر مایه امیدواری است و عقل مولود را تیز تر میگرداند یعنی فرزندی را که خدا بخواهد بآنها بدهد. بکار جماع مپرداز مگر اینکه قبلا بوسیله بازی و شوخی و فشردن پستانها زن را آماده کنی این کارها موجب می‌شود که خواهش غریزی زن تحریک شود ماء النسل او از قسمتهای مختلف بدنش جمع آوری شود (زیرا ماء النسل زن از پستانهای او خارج میگردد) آثار غلبه شهوت در صورتش پدید می‌آید و همان را که تو از او میخواهی او نیز از تو میطلبد. با زنان می‌آمیز مگر پاك باشند چون از کار فارغ شدی فوری برپا مایست و منشین بلکه قدری بسمت راست خود بخواب یا تکیه کن آنگاه برای دفع بول از جای برخیز این کار باذن خدای متعال تو را از سنگ مثانه تأمین خواهد داد.

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

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

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

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



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

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