

هو الطیب



سلاستده طب سنتی بوعلی

سالم ما نمیم

نکته‌های کاربردی از طب سنتی
برای حفظ سلامتی

حدیث شریف (العلم علم الادیان و علم الابدان)
و توفیق اساتید به مطالعه و پاسداری تجربه‌های
سنتی و روح انقلابی و انگیزه و مبارزه با استعمار
و فرهنگ لیبرالیسم غربی که بر بال صنعت و شیمی
سختی در مانع قرار بود - ریشه‌های روانی علاقه من به طب
سنتی بود و چون تجربه‌های بوعلی سینا و کتاب قانون
قابل اعتمادتر بود، من آنها را ترجیح دادم و

ممنون بوسه
محمد ال اسحاق

حدیث شریف (العلم علم الادیان و علم الابدان)
و تشویق اساتید به مطالعه و پاسداری تجربه‌های
سنتی و روح انقلابی و انگیزه و مبارزه با استعمار
و فرهنگ لیبرالیسم غربی که بر بال صنعت و شیمی
درمانی سوار بود - ریشه‌های روانی علاقه من به طب
سنتی بود و چون تجربه‌های بوعلی سینا و کتاب قانون
قابل اعتمادتر بود، من آنها را ترجیح دادم و

محمد ال اسحاق

تنت با تریسبان نیاز مند با وجود نازکت آرزوه کز مند با
سلامت همه آفاق سلامت تو بی هیچ عارضه شخص تو در مند با

قم / خیابان آذر / خیابان زاویه / کوچه شماره ۶ (شهید ابوالحسن آل اسحاق) / پلاک ۴۷
تلفن: ۰۲۵-۳۷۲۲۱۱۷۲ - ۰۲۵-۳۷۲۳۴۰۴۰ - ۰۲۵-۳۷۲۳۵۳۰۳

www.Bouali.me bouali.me ehyagaraneteb

مقدمه

بیماری جزئی از زندگی انسان و یافتن راه درمان نیز از دغدغه های همیشگی او بوده است و این، بهترین دلیل بر همسان بودن قدمت طب با تاریخ زندگی بشر است.

بسیاری از آموزه های طب، برگرفته از تعالیم انبیا است. این طب، در طول عمر هزاران ساله خود با تجربه های بشر در مناطق مختلف جهان بالنده تر شده و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته و تا یکی دو قرن پیش، به حیات صعودی خود ادامه می داد.

با ارتقاء علم شیمی، طب جدید به وجود آمد و فرمول و ساختار طبیعی گیاهان دارویی به شکل غیرطبیعی (سنتتیک) و از مواد شیمیایی در آزمایشگاه ساخته شد و برخی گمان کردند دیگر نیازی به درمان های طبیعی نیست و طب شیمیایی قادر است تمام بیماری ها را درمان کند. همچنین آنان اصرار داشتند که داروها حتما باید شیمیایی باشند؛ برای همین، داروهای طبیعی را مکمل و طب سنتی را نیز طب مکمل نامیدند و تجربه های چند هزار ساله بشر را کنار گذاشته و ارائه آن را جرم شمردند و درمان را منحصر در پزشکی جدید کردند.

با گذشت زمان و روشن شدن نقاط ضعف طب شیمیایی از جمله عوارض داروها (سُکَن و کورتون) و عوارض پرتودرمانی و جراحی های بی مورد و بی شمار، عده ای از مردم دوباره به طرف درمان طبیعی برگشتند.

اگر طب جدید جزء نگر دست از یکجانبه نگری بردارد و تجربه های طب سنتی کل نگر را بپذیرد و این تجربه ها را با استانداردهای طب جدید نسنجد، بلکه استانداردهای طب سنتی را به خود این طب واگذارد و اجازه رقابت سالم و تخصیص بودجه و ایجاد بیمارستان مخصوص این طب در هر استان را بدهد، آنگاه شاهد موفقیت های چشمگیر درمانی خواهیم بود.

لازم است دولت و مجلس در تخصیص بودجه، طب سنتی و طب جدید را مساوی و همانند دو بازوی درمان ببینند و اگر این امر با ساختار فعلی درمان ممکن نیست باید برای طب سنتی، وزارتخانه جداگانه ای تأسیس شود چرا که بیمار باید در انتخاب شیوه درمان خود، بین طب سنتی و جدید مختار باشد؛ این نگاه، موجب رشد و تعالی دانش درمان در کشور خواهد شد.

در عصر حاضر یکی از شخصیت های بزرگی که با اخلاص کامل و با نیت خدمت به مردم، بار بر زمین مانده طب سنتی را - که از قدیم جزء دروس معمول حوزه های علمیه بود - بر دوش کشید و بعد عملی و درمانی این طب را احیا کرد آیت الله حکیم حاج شیخ محمد آل اسحاق بود. آن بزرگوار به رغم مواجه شدن با دشواری ها و بی مهری ها در این مسیر، موفق به تأسیس نخستین سلامتکده و کارخانه داروسازی طب سنتی بر اساس کتاب قانون بوعلی سینا در کشور شد. آن مرحوم در دیماه ۱۳۹۴ دار فانی را وداع گفت اما سلامتکده ای که از خود به یادگار گذاشت با نزدیک به ربع قرن تجربه، تا کنون توانسته است خدمات درمانی مختلفی را به بیش از یک میلیون و سیصد هزار نفر از بیماران داخل و خارج کشور ارائه نماید.

از دیدگاه حکیم آل اسحاق، طب و درمان، تجارت نیست و در درمان باید اخلاق و آموزه های انسانی و اسلامی لحاظ شود؛ از این رو به دستور آن بزرگوار، از بیمارانی که به این سلامتکده مراجعه می کنند پول ویزیت دریافت نمی شود و برای افرادی که مشکل مالی دارند تخفیف در نظر گرفته می شود.

یکی از کارهایی که سلامتکده طب سنتی بوعلی برای آشنایی بیشتر مردم با آموزه های این طب انجام می دهد تهیه و ارائه مقالات کوتاه در زمینه شیوه های صحیح حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری هاست. جزوه ای که در دست دارید شامل چند عنوان از این مقالات کوتاه است. امیدواریم با دقت مطالعه کرده و به دستورهایش عمل نمایید تا با یاری خدا، همواره از سلامتی جسم و روح برخوردار باشید.

سلامتکده طب سنتی بوعلی (آل اسحاق) - قم

شش اصل مهم برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری

انسان همواره باید تندرست و سالم باشد از این رو بیماری برای او عارضه است؛ اکنون سوال این است: چرا بیمار می شویم؟
با توجه به تجربه هفت هزار ساله بشر در طب سنتی، رعایت نکردن شش اصل ضروری زیر، باعث ایجاد بیماری در انسان می شود؛ یعنی کسی که بیمار می شود حتما یکی از این اصول را رعایت نکرده است:

۱- هوای پاک و اکسیژن کافی: هوای پاک و سالم را باید انتخاب کرد، یعنی باید در جایی زندگی کرد که بادهای مناسب و هوای لطیف و پاکیزه دارد؛ کمبود اکسیژن در خون، قلب، مغز و کبد باعث کسالت، خماری، افسردگی، عدم نشاط، پرخاشگری، عدم تمرکز، افت در یادگیری و ناتوانی از انجام فعالیت های دشوار می شود. زندگی در مناطقی که هوای آلوده دارند، کمبود اکسیژن و اختلال در عملکرد ریه ها را در پی دارد. مصرف غذاهای سرد نیز اکسیژن رسانی را تهدید می کند؛ زیرا این خوراکی ها سبب غلظت خون و سردتر شدن ریه می شوند و آن را مستعد جذب ویروس می کنند و همچنین باعث عفونت سینوس ها و گرفتگی بینی و در نهایت، کمبود اکسیژن می شوند. تیره شدن رنگ ناخن ها علامت کمبود اکسیژن در خون است. از دیدگاه طب طبیعی، هوای پاک از مهم ترین عواملی است که انرژی ها را افزایش می دهد و سلامتی و نشاط را به ارمغان می آورد.

۲- خوراکی ها و آشامیدنی ها: خالق انسان در آیه ۲۴ سوره عبس می فرماید: «انسان باید غذای خود را با دقت ببیند و انتخاب کند»

از آنجا که خون، یکی از اعضای مهم تشکیل دهنده بدن بوده و با همه اعضای بدن - که برخی گرم مزاجند و برخی سرد مزاج - در ارتباط است، وقتی غذایی با مزاج گرم می خوریم خونمان گرم می شود در نتیجه اعضای گرم بدن، گرم تر می شوند و اخلاط می سوزند و سودا تولید می شود و زمانی که غذایی با مزاج سرد می خوریم خون، سرد می شود و متعاقباً اعضای سرد بدن سردتر می شوند و بیماری های مرتبط با بلغم به وجود می آید اما با خوردن غذای گرم و تر - که حرارت و رطوبت را با هم دارد - خون اعتدال پیدا می کند و اعضای گرم و سرد بدن را معتدل و پوشش می دهد. نشانه این اعتدال، رقیق شدن خون و سرخ و سفید شدن رنگ صورت، گرم شدن انگشتان دست و پا، سرخی و بی بار شدن زبان است.

بدن انسان، برای ادامه حیات، به حرارت گریزی نیازمند است اما مصرف غذاهای سرد مزاج، این حرارت را کم می کند و انسان را به سمت بیماری و مرگ سوق می دهد. علامت کم شدن حرارت گریزی، سردی دست و پا، تیرگی رنگ صورت و سفیدی زبان است؛ لذا برای ایجاد و استمرار سلامتی، مصرف غذاها و نوشیدنی های گرم و تر باید در اولویت قرار گیرند مثل نان گندم سبوس دار طلایی رنگ، ترکیب شیر داغ و عسل، شیر انگور، خاکشیر، کنجد، بادام و گوشت گوسفند.

از طرف دیگر، غذاهای سرد باید به صورت چاشنی و کم مصرف شوند و استفاده از **مصلح** برای مصرف زیاد سردی ها، جلو ضرر آنها را نمی گیرد و در نهایت، شخص را بیمار می کند. البته برای تعدیل حرارت می توانیم کمی خوراکی سرد مثل مرغ، کاهو، انار شیرین و میوه های فصل مصرف کنیم ولی در صورت سفید بودن زبان، همین مقدار نیز نباید مصرف شود.

۳- حرکت و سکون (ورزش): سکون، بیماری زا است و حرکت و ورزش متعادل، باعث سوخت و ساز صحیح و کاهش رطوبت های زائد و در نهایت موجب سلامتی می شود. ورزش های سنگین و فعالیت های بیش از اندازه، حرارت خون را بیشتر کرده و خشکی مغز و بی خوابی را در شخص به وجود می آورد؛ اما پیاده روی، ورزش متعادل و داشتن تحرک، ضمن اینکه باعث تقویت عضلات و خون رسانی بهتر در بدن می شود، خستگی طبیعی و خواب عمیق را به دنبال دارد؛ قوه مدبره بدن به این خستگی و خواب عمیق نیاز دارد تا بتواند متوجه درون شده و به مدیریت سوخت و ساز بدن بپردازد.

۴- خواب و بیداری: قرآن کریم در آیه ۴۷ سوره فرقان می فرماید: «خداوند {تاریکی} شب را برای شما پوشش و خواب را مایه آرامش {و رفع خستگی} و روز را برای کار و فعالیت شما قرار داده است». خواب عمیق، باعث تجدید قوای جسمی و روحی می شود و لازمه خواب عمیق، خستگی ناشی از فعالیت و ورزش می باشد. کسانی که شب ها بیدار می مانند و روزها می خوابند، نظم طبیعت بدن را بهم زده و بیمار می شوند؛ یعنی پس از خوابیدن زیاد در روز، وقتی از خواب برمی خیزند هنوز احساس خستگی دارند و خواب بد موقع، آنان را به طرف بیماری سودا سوق می دهد.

بهترین زمان برای خواب، از ساعت ۱۰ شب تا قبل از اذان صبح می باشد که در این زمان، قوه مدبره بدن به تنظیم سوخت و ساز و هضم کامل، دفع سموم، تقویت مغز و اعصاب و ترمیم بافت های بدن می پردازد. محیط خواب باید تاریک و بدون سر و صدا و دارای تهویه مناسب برای اکسیژن رسانی به دستگاه تنفس جهت خروج سموم از ریه باشد.

۵- جذب خوب و دفع مناسب: اگر حرکت و سکون مناسبی در روز داشته باشید خستگی بر شما عارض شده و اول شب، خواب عمیقی سراغ شما می آید و از آنجا که قوه مدبره بدن در شب متوجه درون و اعماق بدن می شود، پس از یک خواب عمیق، زبان شما خوش رنگ و بدون بار می گردد که نشانه هضم کامل و جذب مناسب است و به دنبال آن، دفع مواد زائد از طریق روده ها به آسانی و چند بار در روز انجام می شود و بدن در مسیر طبیعی خود قرار می گیرد. پس خواب عمیق و به موقع درمان پیوست است.

۶- أعراض نفسانی: منظور از أعراض نفسانی، حالت های روانی است که بر انسان عارض می شود مثل غم و غصه، شادی و فرح، کینه و حسد، خوش بینی و خوش اخلاقی، بدبینی و بداخلاقی، بخل و منیت، گشاده دستی و تواضع و... قبل از اینکه این حالت های روانی، اکتسابی و آموزشی باشند تابع مزاج و تغذیه و چگونگی شکل گیری نطفه و دوران بارداری و مراحل زندگی هستند.

اگر انسان در محیطی زندگی کند که در خون او اکسیژن کافی وجود داشته باشد، غذا و آشامیدنی اش طبیعی و اکثراً گرم و تر باشد، روزها فعال باشد و شب ها خواب به هنگام و عمیق داشته و جذب و دفع او طبیعی باشد، جسم او سالم می ماند و به دنبال اعتدال در جسم، اعتدال در روح و روان نیز در شخص به وجود می آید؛ یعنی فردی صبور و خوش اخلاق، خوش بین و انعطاف پذیر شده، با محیط اطراف خود درگیر نمی شود و روحیه اطاعت پذیری و دوری از لجبازی، در او پرورش می یابد.

خداوند در سوره رعد آیه ۲۸ می فرماید: «آگاه باشید فقط با یاد خدا، دل ها آرامش می یابد.» فطرت انسان، پاک است ولی نافرمانی و گناه، در وجود او اضطراب و ترس به وجود می آورد که متأسفانه اکنون دامن بشریت را گرفته و نسخه اش فقط یاد خدا و اطاعت از فرمان های اوست.

غذا، کالای استراتژیک

اگر امنیت غذایی دچار مشکل شود، سلامتی افراد به خطر می افتد و به دنبال آن، نشاط و کارآمدی اجتماع از بین می رود و در نهایت، امنیت کل جامعه تهدید می شود. کیسینجر وزیر امور خارجه اسبق دولت سلطه گر آمریکا گفته است: «اگر غذا را کنترل کنید، مردم را کنترل خواهید کرد»

وزیر کشاورزی وقت آمریکا هم اعلام کرد: «اگر شما به دنبال راهی می گردید که مردم به شما وابسته شوند و با شما همکاری کنند به نظر من آن راه، وابسته کردن از طریق غذاست».

در طب کهن ایرانی اسلامی، غذا به معنای پرکننده شکم نیست بلکه عامل سلامتی است و سلامتی **تَبِکِ تَبِکِ** افراد، نشاط و سرزندگی جامعه را در پی دارد؛ خداوند در قرآن امر می کند **فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ** [۱]: انسان باید غذای خود را با دقت ببیند (انتخاب کند)؛ از این رو باید گفت که غذایی از مهم ترین مقوله های امنیتی هر کشور است.

چند نوع غذا داریم؟

غذا دو نوع است: غذای کامل و غذای ناقص؛ غذای کامل، سلامتی را به ما هدیه می دهد اما غذای ناقص، ما را بیمار می کند.

غذای ناقص چه غذایی است؟ از آنجا که در طب سنتی، اعضای بدن به دو دسته سرد و گرم تقسیم می شوند، غذایی که فقط گرم یا فقط سرد باشد ما را بیمار می کند چون تنها بعضی از اعضا را پوشش می دهد اما اعضای دیگر، از غذای مناسب محروم می مانند و به همین علت، در دراز مدت بیمار می شوند. این نوع غذاها را غذای ناقص می نامیم.

غذای کامل چه غذایی است؟ غذای کامل، غذایی است که سردی و گرمی را با هم دارد مانند شیر که ۷۰ درصد آن گرم و ۳۰ درصد آن سرد است. چون در غذای سرد، رطوبت و در غذای گرم، خشکی وجود دارد و در کنار هم قرار گرفتن چهار طبع **گرمی، سردی، تری و خشکی**، موجب اعتدال در خون شده و تمام اعضای بدن، به صورت کامل تغذیه می شوند که نتیجه آن، سلامتی و عدم بیماری - روحی و جسمی - است. به قول سعدی شیرازی:

**مرکب از این چار طبع است مرد
ترازوی عدل طبیعت شکست**

**طبايع تر و خشک و گرم است و سرد
یکی زین چو بر دیگری یافت دست**

نان گندم و شیر گاو، غذاهای کامل و مقوی هستند که سلامتی روح و جسم انسان را تأمین می کنند. در حقیقت، نان گندم و شیر با رطوبتی که دارند، حرارت سوزاننده را در بدن کنترل کرده و بدن را سالم و با نشاط نگه می دارند؛ نشانه این سلامتی، گرم بودن دست و پا و شفاف و بدون لک و جوش بودن صورت و قرمزی زبان است و از سوی دیگر، چون برای کنترل حرارت، از غذاهای سرد استفاده نشده معده، سالم مانده و رنگ زبان هم سفید نمی شود.

اما متأسفانه این، خلاف رویه عموم مردم در کنترل حرارت است؛ چون همه افراد برای پایین آوردن حرارت، از سردی هایی از قبیل آب، خیار، گوجه، کاهو، ماست، دوغ، ترشی و میوه های سرد مثل هندوانه، خربزه، هلو، پرتقال و... بیش از حد استفاده می کنند و این کار، باعث سردی قلب و معده و ایجاد بلغم و کم خونی و ضعف در اعضای بدن می شود.

اکنون وضعیت غذای جامعه چگونه است؟ دشمن برای اینکه ما را به بیماری مبتلا کند برای این دو غذای کامل، نقشه دقیقی کشید و عده ای نیز خواسته یا ناخواسته مجری طرح های او شدند؛ مثلاً نان گندم طلایی و سبوس دار را به نان سفیدی تبدیل کردند که زود خشک می شود، قابلیت نگهداری ندارد و خود، عامل بسیاری از بیماری ها از جمله قندخون، نارسایی کلیه ها، یبوست، پارکینسون، پروستات و فیبروم است. همچنین به بهانه تقویت نان، آرد ذرت - که سرد و خشک و سودا زاست - و افزودنی های شیمیایی به اصطلاح مجاز که برای بدن در طولانی مدت ضرر دارند، به نان اضافه کردند. در مرحله بعد، به نام صنعتی کردن، تنورهای سنتی و گلی را جمع آوری نمودند و تخمیر طبیعی را - که باعث تردی و خوشمزگی و زودهضمی نان و تقویت سیستم ایمنی بدن می شد - به بهانه اینکه وقتان کم است و حوصله نداریم، کنار گذاشته و «جوش شیرین» و «بلان کیت» سرطان زا را جایگزین آن کردند و به بلایی که با این کارها بر سر سلامتی مردم می آمد اهمیتی ندادند و اکنون هم اهمیت نمی دهند؛ چون می گویند فرصت نداریم و باید به طرف مدرنیته و صنعتی شدن حرکت کنیم.

بر اثر این سیاست، ذائقه مردم تغییر کرده است و الان اگر بخواهیم فرهنگ نان سنتی طلایی رنگ و سبوس دار را احیا کنیم، حتماً مردم از پذیرش آن امتناع نموده و در برابرش مقاومت می کنند. از طرف دیگر، کسی به خوردن نان سفیدی که مثل لاستیک کش می آید و طعم خوبی هم ندارد رغبت نشان نمی دهد؛ با همین سیاست، کم کم یکی از غذاهای کامل یعنی نان، از سفره ایرانیان برچیده شده و در خانواده های به اصطلاح باکلاس، نان جایگاهی ندارد.

آیا برنج می تواند جایگزین نان شود؟

خیر! برنج نمی تواند جایگزین نان شود؛ چون مزاج برنج، گرم و خشک و سودا زاست و به همین خاطر، غذای کاملی نیست ولی مزاج گندم، گرم و تر و غذای کامل است. علت این سیاست ها، یکپارچه کردن مدیریت جهانی است. در این روند، تلاش می شود سنت ها و فرهنگ های بومی در زمینه معماری، نجوم، طب، تربیت، آموزش، پوشش و لباس و حتی تغذیه کنار گذاشته شود و خط مشی ها و منفعت مدیران نظم نوین جهانی مورد توجه قرار گیرد. وزارتخانه ها و سازمان های کشور ما هم به نام نظم بخشی و یکسان سازی و اجرای قوانین جهانی، خواسته یا ناخواسته در آن مسیر حرکت می کنند و مسئولین سخت کوش ما با اخلاص، از این سیاست ها پیروی می کنند. در این بین اگر علم بومی و سنتی با آن دستور العمل ها مخالف باشد، از نظر آقایان، غیر علمی و محکوم به حذف است و دستور العمل های سازمان های جهانی، علمی و موثر جلوه داده می شوند!

اگر امروزه با بیماری هایی مانند فشارخون، قندخون، چربی خون، میگرن، آرتروز، تورم پروستات، فیبروم و میوم، کیست، کم کاری تیروئید، گرفتگی عروق قلب و سکتته قلبی و مغزی و ... روبرو هستیم، علت مهم آن، منزوی کردن دانش طب بومی است که از گذشته تا کنون جامعه را به طرف غذاهای کامل هدایت کرده است و دلیل دیگر آن، انحصار درمان با طب جدید بوده و در نهایت، اشتباه محاسباتی مدیران سلامت و قانون گذاران کشور می باشد؛ هزینه کردن یک سوم بودجه کشور در درمان و صدور مجوز استخدام نیروهای بیشتر در وزارت بهداشت، خسارت همین اشتباه راهبردی است.

همچنان که این ضعف و اشتباه، خود را در قضیه کرونا به خوبی نشان داد و پس از گذشت ماه ها مبارزه و صرف بودجه های کلان، عجز طب جدید در کنترل و درمان این ویروس همچنان نمایان است. اگر مقداری از این بودجه کلان، صرف فرهنگ سازی و احیای مصرف نان گندم و شیر شود، مراجعه به بیمارستان ها و مراکز درمانی کشور بسیار کم شده و جوان پرستعداد و باهوش ایرانی به جای انتخاب رشته پزشکی، جذب رشته های صنعتی و مولد می شد که این امر، رشد بالای اقتصادی و رفاه اجتماعی را در پی خواهد داشت. بهترین راهکار برای برگرداندن مزاج ایرانیان به مزاج سلامتی، احیای دوباره مصرف نان گندم و شیر است و کسانی که در راه رسیدن به این اعتدال و سلامتی، سنگ اندازی می کنند و نمی گذارند مصرف نان گندم و شیر در بین مردم رایج شود باید به عنوان اخلاص گران امنیت غذایی کشور، به مردم معرفی و محاکمه شوند.

مسیر نادرست تغذیه و درمان؛ مبارزه با معلول به جای مقابله با علت

متأسفانه آنچه در دستور کار وزارت بهداشت قرار دارد ترویج مراکز درمانی، واردات دارو و تجهیزات پزشکی، تولید وسیع داروهای آنتی بیوتیک و کورتون، جراحی های بی شمار و گاه بی مورد و بالا بردن تعداد تخت های بیمارستانی است و افتتاح بیمارستان های جدید با افتخار اعلام می شود؛ ولی در واقع، افتخار ما زمانی است که با اصلاح غذا و ایجاد تعادل در جسم و روح، احتیاجی به درمان های شیمیایی نداشته باشیم و بیمارستان ها و مراکز درمانی به حوادث غیرمترقبه و تصادفات اختصاص یابد.

کراهت «خرید آرد و نان» و استحباب «خرید گندم» در روایات

به تصریح روایات، نان غذای کامل و پربرکتی است؛ چون نان گندم - که مزاج گرم و تر دارد و به تعبیر بوعلی سینا هم نان است هم خورش - گرسنگی را به بهترین وجه برطرف می کند و با این کار، هم هزینه اضافی برای خرید خوراکی از دوش خانواده برداشته می شود و هم کمبود مواد مورد نیاز بدن برطرف می گردد.

نهی از خرید آرد و نان به این دلیل است که ماده اولیه آن - یعنی گندم - باید به رؤیت مصرف کننده برسد تا کیفیت و خلوص آن، ثابت شود اما تشخیص خالص بودن آرد و نان، به راحتی ممکن نیست؛ از طرف دیگر، گندم ماندگاری بالایی دارد که هم می توان آن را کاشت و هم فروخت و هم نگهداری کرد، اما آرد و نان، این ماندگاری را ندارند و زود فاسد می شوند؛ در نتیجه برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری ها، بالاترین دقت و توجه را باید به گندم معطوف داشت اما متأسفانه امروزه مردم امکان مشاهده و تشخیص خلوص گندم و آرد را نداشته و ناخواه هم حق انتخاب گندم برای نانواپی و آسیاب آن را ندارند و خوشبینی مردم به مسئولان آرد و نان کشور، باعث شده بیشترین دخل و تصرف در تهیه آرد و نان به وجود بیاید که نتیجه اش به خطر افتادن سلامتی مردم و ایجاد بیماری های سوداوی مثل قندخون، پارکینسون، بواسیر، تورم پروستات، وسواس، بدبینی و ... شده است در حالی که اگر گندم اصیل ایرانی مبنای تولید آرد و نان مردم قرار گیرد بسیاری از بیماری های رایج، ریشه کن خواهند شد.

یادی از گونه های سرخ:

در گذشته نه چندان دور، روستاییان به خاطر استفاده از نان گندم طبیعی، گونه های سرخی داشتند؛

اما اکنون چنین نیست زیرا همه گندم آنان از طرف سازمان غله خریده می شود و نانشان را یا از نانوايي ها می خزند و یا از آرد سفیدی که سبوسش گرفته شده تهیه می کنند. این روند، ابتدا با واگذاری رایگان آردهای فراوری شده به روستائیان آغاز شد و در مرحله بعد، آرد سفید با قیمت بسیار نازل در اختیار آنها قرار گرفت و این امر ادامه داشت تا اینکه پخت نان از آرد کامل گندم در روستاها از رونق افتاد در نتیجه، ذائقه آن ها تغییر کرد و سرخی گونه ها هم از بین رفت.

این نمونه دقیقی است از تغییر سبک زندگی بر اساس دستور العمل های سازمان های جهانی؛ البته نباید از نظر دور داشت که عامل مهم دیگری که باعث ایجاد خشکی و از بین رفتن رطوبت مورد نیاز بدن خصوصا مغز و خشکی بینی شد، شیوع یکباره مصرف آنتی بیوتیک ها (ضد طبیعت ها) در اقصی نقاط کشور خصوصا پس از انقلاب اسلامی بود.

در کتاب مخزن الادویه آمده است: " نانی که آرد آن بسیار نرم سوده و در آن مطلقاً سبوس نباشد و شسته مانند نشاسته شده باشد خوردن آن مضر بوده و تولید بیماری می نماید." به گفته دکتر مصطفوی کاشانی " سبوس گندم بیش از همه غذاهای نباتی، فسفر و منیزیم دارد و کمبود اسید فسفریک و ویتامین B در نان سفید، علت اصلی کرم خوردگی (پوسیدگی) دندان است." نان سفید ویتامین های لازم را ندارد و تقریباً بی خاصیت است و قدرت تفکر و حل معادله را در مغز کم می کند و انرژی لازم را به قلب نمی رساند و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند اما نان با سبوس کامل، انرژی زیادی به قلب و مغز می دهد و نیروی تفکر را بالا برده و سیستم ایمنی را تقویت می کند.

اهمیت گندم و پخت نان در روایات معصومین (علیهم السلام)

با مراجعه به روایات معصومین (علیهم السلام) به اهمیت نان و پخت آن در خانه پی می بریم. برخی از این روایت ها را با هم مرور می کنیم:

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «خَيْرُ طَعَامِكُمُ الْخُبْزُ وَ خَيْرُ فَاكِهَتِكُمُ الْعِنَبُ؛ بهترین غذایتان نان و بهترین میوه تان انگور است.» [۲]

* عبّاد بن حبیب از امام صادق (علیه السلام) روایت می کند که فرمودند: «خرید گندم، فقر را از بین می برد و خرید آرد، تنگدستی می آورد و خرید نان، نابود کننده است» عبّاد گفت: خداوند تو را پایدار گرداند! هرکس قدرت بر خرید گندم ندارد، چه کند؟ امام فرمودند: «آن دربارہ کسی است که قدرت دارد و انجام نمی دهد.» [۳]

* امام صادق (علیه السلام): هرگاه یک درهم داشتی، با آن گندم بخر؛ چرا که نابودی در آرد است. [۴]

* امام صادق (علیه السلام): خرید آرد، ذلت است، خرید گندم، عزت است و خرید نان، فقر است. پس پناه می بریم به خدا از فقر! [۵]

* امام کاظم (علیه السلام): هرکس گندم بخرد، مالش زیاد می شود و هرکس آرد بخرد، نصف مالش نابود می شود و هرکس نان بخرد، مالش از دست می رود. [۶]

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): خدایا! به نان ما برکت بده و میان ما و آن جدایی میفکن. [۷]

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): اگر نان نبود، نه نماز می خواندیم و نه روزه می گرفتیم و نه واجبات پروردگار بزرگ خود را ادا می کردیم. [۸]

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): نان مبارک است. خدای بزرگ برای [به دست آمدن] آن، [ابراهیم] آسمان

را فرستاد که بسیار باراد، و به خاطر نان، زمین را روپاند و به وسیله نان است که می توانید نماز بخوانید. [۹]

* امام صادق (علیه السلام): *أَمَّا بُنَى الْجَسَدِ عَلَى الْخُبْزِ؛* تن آدمی بر نان بنا شده است. [۱۰]

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «نان را بزرگ دارید و آن را محترم شمارید که خدای متعال برای آن، برکاتی از آسمان فرو فرستاده و برکات زمین را بیرون آورده است؛ از جمله احترام گزاری به نان، آن است که آن را نبرند و زیر پا نیندازند.» [۱۱]

* در روایت دیگری می خوانیم که امام صادق (علیه السلام) از گذاشتن تکه نان زیر کاسه، نهی کردند. [۱۲]

* امیرمؤمنان (علیه السلام): «نان را گرمی بدارید که خداوند عز و جل برکات آسمان را برای آن فرستاده است» پرسیده شد: گرمی داشتن نان چیست؟ فرمودند: «وقتی (نان) [بر سفره] حاضر شد به انتظار چیز دیگری نباشید.» [۱۳]

* رسول خدا (صلی الله علیه و آله): هر که تکه ای از نان یا خرما بیابد و آن را بخورد از درونش جدا نشود تا خدایش بیامزد. [۱۴]

* امیرمؤمنان (علیه السلام): آنچه را که از سفره و یا طبق غذا می افتد و می ریزد بخورید؛ زیرا آن، به اذن خداوند برای کسی که به قصد شفا یافتن بخورد، وسیله شفا از هر درد و بیماری است. [۱۵]

* حضرت علی (علیه السلام): بیست خصلت، فقر می آورند... [یکی از آنها] بی اعتنایی به تکه نان است. [۱۶]

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): به راستی، بنده، پاره نانی صدقه می دهد [آن پاره نان] نزد خدا بزرگ می شود تا مانند کوه احد شود. [۱۷]

پی نوشت ها:

- [۱]. سوره عبس - آیه ۲۴
- [۲]. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۹۳. در توضیح باید گفت: مزاج نان گندم و انگور، گرم و تر است و این دو پس از هضم، به سرعت تبدیل به خون خالص می شوند (البته در صورتیکه معده سرد و زبان سفید نباشد).
- [۳]. اصول کافی، ج ۵ ص ۱۶۷
- [۴]. اصول کافی، ج ۵ ص ۱۶۷
- [۵]. اصول کافی، ج ۵ ص ۱۶۷
- [۶]. تهذیب الاحکام، ج ۷ ص ۱۶۲؛ بحار الانوار، ج ۹۱، صص ۹۴-۹۶
- [۷]. کافی، کلینی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵ ش، ج ۵، ص ۷۳.
- [۸]. کافی، ج ۶ ص ۲۸۷.
- [۹]. وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، قم، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۹ ق، ج ۲۴، ص ۳۹۳.
- [۱۰]. کافی، ج ۶ ص ۲۸۶.
- [۱۱]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۲۷۰.
- [۱۲]. نَهَى الصَّادِقِ (ع) عَنْ وَضْعِ الرِّغِيفِ تَحْتَ الْقَصْعَةِ؛ بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۷۹.
- [۱۳]. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۰۳.
- [۱۴]. امالی، شیخ صدوق، انتشارات کتابخانه اسلامیه، ۱۳۶۲ ش، ص ۲۹۹.
- [۱۵]. وسائل الشیعه، ج ۲۴، ص ۳۷۸.
- [۱۶]. جامع الاخبار، تاج الدین شعبیری، قم، انتشارات رضی، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۲۴.
- [۱۷]. نهج الفصاحه، ابو القاسم پاینده، تهران، دنیای دانش، چهارم، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۸



قرآن کریم: انسان باید در غذای خود به دقت بنگرد (و انتخاب کند) سوره عبس/ آیه ۲۴

امام کاظم (ع) می فرمایند: پرهیز آن نیست که چیزی را به کلی کنار بگذاری و اصلاً نخوری؛ بلکه پرهیز آن است که از آن، کم بخوری.

شعار طب کهن این است: خشکی، عامل بیماری و رطوبت همراه با گرمی (گرم و تر) عامل سلامتی است.



خوراکی های گرم و تر

مصرف این موارد باعث بالا رفتن رطوبت در خون و ایجاد خلط **دم** می شود

این مزاج، مزاج اعتدال است و موارد زیر، خوراکی های کامل هستند؛ چون طبع گرم، سرد، تر و خشک در آن موجود است و مصرف زیاد این خوراکی ها باعث تولید خون تازه و سلامتی و اعتدال و سرخ و سفید شدن صورت می گردد.	۱	لبنیات	کره دوغی، شیر کم چرب (یک لیوان شیر جوشیده داغ با یک قاشق عسل که صبح ناشتا میل شود)
	۲	صیفی جات	گرمک، طالبی، کدو حلوایی (کلابی شکل).
	۳	میوه ها	انجیر، انگور، خرما، توت سفید، زردآلو، موز، مویز، گلابی، قیسی، انبه، آناناس، سیب شیرین، به رسیده، گیلاس قرمز و شیرین، خرما لوی رسیده، پاپایا.
	۴	سبزیجات	شپدر، یونجه.
	۵	دانه ها	کنجد، خاکشیر، تخمه طالبی، تخمه خربزه.
	۶	حبوبات	گندم، لوبیا خشک (قرمز و سفید)، لوبیا چشم بلبلی.
	۷	مغزها	بادام شیرین و بادام زمینی (پسته شامی).
	۸	ریشه ها	نی شکر، ترب، هویج، زردک، شقال، کلم قمری.
	۹	گوشت ها	جگر و قلوه، گوشت گوسفند، شترمرغ، بوقلمون، فرقال، مرغ محلی، خروس، میگو.
	۱۰	نوشیدنی ها	دم نوش گل گاوزبان، شیر انگور، عرق شیرین بیان، عرق خارشتر.
	۱۱	غذا	تخم مرغ، هلیم، ارده، سمنو، فسنجان (در صورتی که به جای گردو از ارده تهیه شده باشد)

* توصیه می شود از مصرف زیاد جگر و قلوه اجتناب شود.



خوراکی های سرد و تر

مصرف این موارد باعث پایین آمدن بیش از حد حرارت در خون و ایجاد خلط **بلغم** می شود

این خوراکی ها، ناقص هستند؛ چون فقط دو طبع سرد و تر را دارند و گرمی و خشکی در آنها خیلی کم است؛ از این رو مصرف زیاد آنها باعث آرتروز، رماتیسم، عفونت خون، کم خونی، برص، آب مروارید و سایر بیماری های بلغمی و سوداوی (بلغم شور) می شود. این خوراکی ها را باید به مقدار کم و در حد چاشنی مصرف کرد.	۱	لبنیات	ماست، دوغ، سرشیر، خامه، پنیر تازه.
	۲	صیفی جات	خیار، گوجه فرنگی، کدو خورشیدی، کدوتیل، بامیه، کاهو، خیارچنبر، خربزه، هندوانه، لوبیا سبز.
	۳	میوه ها	توت فرنگی، آلو، آلوچه، آلو بخارای شیرین، انار شیرین، انار ملس، شفتالو، شلیل، هلو، گنار، شاه توت، گیلاس سفید.
	۴	مرکبات	لیموشیرین، نارنج، نارنگی، پرتقال.
	۵	سبزیجات	خرفه، اسفناج، فلفل دلمه ای، قارچ.
	۶	دانه ها	اسفرزه، تخمه خیار، تخمه کتان، تخمه مرو، خشخاش.
	۷	حبوبات	باقلا، سبب تازه، نخودسبز، نشاسته (مغز سفید جوشیده گندم).
	۸	مغزها	تخم کدو، تخم هندوانه.
	۹	ریشه ها	سیب زمینی.
	۱۰	گوشت ها	ماهی، مغز گوسفند، سیرابی، شش (جگر سفید)، شیردان، کله و پاچه، مرغ ماشینی.
	۱۱	نوشیدنی ها	عرق شاهتره، ماء الشعیر.
	۱۲	غذا	بریانی، قلیه ماهی.

* بهترین غذایی که حرارت خون و کبد را بدون آسیب رساندن به بدن کم می کند آلو بخارای شیرین و انار شیرین و رب آنها است.

خوراکی های سرد و خشک

مصرف این موارد باعث پایین آمدن حرارت و رطوبت در خون و ایجاد خلط **سودا** می شود

این خوراکی ها، ناقص هستند؛ چون فقط دو طبع سرد و خشک را دارند و گرمی و تری در آنها خیلی کم است - البته مقدار کمی حرارت در طبع خشک وجود دارد و به همین دلیل، سردی سودا از بلغم کمتر است - از این رو مصرف زیاد آنها باعث سیاهی پوست صورت و بروز بیماری های سوداوی می شود. این خوراکی ها را باید به مقدار کم و در حد چاشنی مصرف کرد.	۱	لبنیات	کشک، قره قوروت، پنیر خشک.
	۲	میوه ها	سیب ترش، انار ترش، آلبالو، زغال اخته، کیوی، آزالک، زغالک، تمشک، سنجد، غوره، توت سیاه، تمرهندی، زرشک.
	۳	مرکبات	نارنج، لیموترش، لیمو عمانی، ترنج (بالنگ)، گریپ فروت.
	۴	سبزیجات	ریواس، ترشک، گشنیز، شاه تره.
	۵	دانه ها	ذرت، ارزن، سماق، بارهنگ، قهوه.
	۶	حبوبات	عدس، دال عدس، ماش، باقلا، جو.
	۷	مغزها	بلوط.
	۸	گوشت ها	گوشت بز.
	۹	نوشیدنی ها	سرکه، آبغوره، آلبیمو، قهوه، آب یخ.



خوراکی های گرم و خشک

مصرف این موارد باعث بالا رفتن حرارت در خون و ایجاد خلط **صفراء** سوخته (سودا) می شود

این خوراکی ها، خوراکی های ناقص هستند؛ چون فقط دو طبع گرم و خشک را دارند و سردی و تری در آن ها خیلی کم است؛ از این رو مصرف زیاد آنها باعث زردی توام با سیاهی صورت و بروز بیماری های سوداوی می شود. این خوراکی ها را باید به مقدار کم و در حد چاشنی مصرف کرد.	۱	صیفی جات	بادمجان، کرفس، فلفل سبز.
	۲	میوه ها	نارگیل، زیتون.
	۳	سبزیجات	گزنه، بادرنجبویه، پونه، تره تیزک، ترخون، ریحان، بابونه، شاهی، کلم، نعناع، پیازچه، تره، جعفری، شوید، شنبلیله، سوسنبر.
	۴	دانه ها	برنج، زیره، رازیانه، سیاهدانه، شاهدانه، زنیان، هل، کاکائو، اسپند، تخمه افتابگردان.
	۵	حبوبات	نخودسفید، نخود لپه.
	۶	مغزها	فندق، گردو، پسته، بنه، چلغوزه، بادام تلخ.
	۷	ریشه ها	زنجبیل، سیر، موسیر، شلغم، چغندر، کنگر، زردچوبه، پیاز.
	۸	گوشت ها	گوشت شتر، گوساله، گاو، گوزن، آهو، غاز، اردک، کبک، کیوتر، بلدرچین، گنجشک، دل.
	۹	نوشیدنی ها	چای سبز و چای سیاه، دم نوش بادرنجبویه، دم نوش آویشن، دم نوش بابونه، شربت عسل.
	۱۰	غذا	عسل، تخم پرندگان، فسنجان (در صورتی که از گردو تهیه شده باشد)، غذاهای سرخ شده.
	۱۱	ادویه جات	نمک، زردچوبه، گلپر، زعفران، وانیل، دارچین، آویشن، جوزهندی، خردل، بادرنجبویه، پونه، فلفل سیاه، سفید و قرمز، میخک، رازیانه، زنجبیل، زنیان، سیاه دانه، مارچوبه.

غذاهای گرم و تر، خون سازند و مصرفشان برای همه افراد، مفید است؛ ولی زیاده روی در مصرف غذاهایی که سودا و بلغم را در بدن بالا می برند باعث تولید خون ناقص و در نهایت ایجاد بیماری می شود؛ لذا این خوراکی ها باید به مقدار کم و به صورت چاشنی مصرف شوند. غلبه مزاج گرم و تر، باعث رقت خون و سرخ و سفید شدن رنگ صورت می شود که نشانه سلامتی است. صفرا متعادل، رنگ صورت را زرد خوش رنگ و بدون لک می کند و حرارت بدن را به صورت متناسب حفظ می کند که نشانه سلامتی است. غلبه بلغم باعث کم خونی، افت فشار، رنگ پریدگی، سفیدی زبان، ضعف هاضمه، عفونت در خون و بدن درد می شود. غلبه سودا، رنگ چهره را سیاه و تیره می کند و افکار منفی و بدبینی را زیاد نموده و زمینه بیماری های روحی روانی را ایجاد می کند. شاید بتوان گفت این، همان مدیریت غذایی است که خداوند در قرآن برای رسیدن به سلامت روحی و جسمی از ما انتظار دارد. اساس درمان و سلامتی از نظر طب سنتی این است که حرارت و رطوبت با هم، به مقدار کافی و مستمر در خون وجود داشته باشند؛ با استمرار این حالت و نیز رعایت اصول شش گانه سلامتی، انسان به ندرت بیمار می شود.

هم غذا هم دارو

شیر، اولین و طبیعی ترین غذاهاست و با ۷۰ درصد گرمی و ۳۰ درصد سردی یک غذای کامل است. از نظر طب سنتی، غذای کامل، غذایی است که گرمی و سردی را با هم دارد یعنی هم اعضای گرم و هم اعضای سرد بدن را پوشش می دهد و با ایجاد اعتدال در بدن و تغذیه همه اعضا، از بیماری پیشگیری می کند که به این غذاها «گرم و تر» می گویند و شیر از بهترین غذاهای گرم و تر است. از نظر طب جدید، غذای کامل، غذایی است که تقریباً همه ویتامین ها و مواد معدنی را داشته باشد و شیر با برخورداری از ترکیبات مهمی چون پروتئین، کلسیم، سدیم، پتاسیم، منیزیم، روی، مس، آهن، ید، گوگرد، فسفر و ویتامین های ب، آ، د و مواد معدنی، غذای کاملی به حساب می آید و نارسایی های ناشی از سوء تغذیه را جبران می کند. متأسفانه بسیاری از مردم، شیر نمی خورند و اگر بخورند به دلیل شیوه نادرست مصرف آن، مواد موثر شیر، جذب بدنشان نمی شود.

ریشه اکثر بیماری ها چیست؟

ریشه اکثر بیماری ها کنترل نکردن حرارت خون است، شیر با ایجاد رطوبت در خون، حرارت سوزاننده خون را کنترل کرده و میل به خوراکی های سرد را -که ریشه بیماری هاست- از انسان دور می کند. نتیجه نوشیدن شیر یا رعایت نکردن پنج شرط نوشیدن آن، باعث خروج بدن از اعتدال و مبتلا شدن به کم خونی و بیماری های مختلف و گاه صعب العلاج است. مصرف بیش از حد آب نمی تواند جلوی حرارت بالای خون را بگیرد بلکه حرارت خون را کم می کند ولی قادر به ایجاد رطوبت کافی در خون نمی باشد.

دو باور نادرست: «شیر با من سازگار نیست!»؛ «به جای شیر، ماست و دوغ می خورم!»

از آنجا که قند شیر (لاکتوز) در اکثر افراد باعث تهوع، دل پیچه و اسهال می شود، بعضی از مردم فکر می کنند شیر با بدن آن ها سازگار نیست در حالی که اگر بتوانند تا ۱۰ روز صبح ناشتا یک استکان از ترکیب شیر و عسل را میل کرده و عوارض آن یعنی تهوع، دل پیچه و اسهال را تحمل کنند، کبد، آنزیم های مهارکننده لاکتوز (لاکتاز) را ساخته و در روده ها مستقر می کند و این مشکل به کلی از بین می رود.

درست است که ماست، میکروب های بد روده را از بین می برد اما ماست و دوغ، نه تنها جای شیر را نمی گیرند بلکه مصرف زیاد آن ها باعث کم شدن حرارت غریزی و اختلال در متابولیسم بدن، درد مفاصل، سردی قلب و معده، گرفتگی عضلات، کم خونی، ضعف بینایی و شنوایی، پایین آمدن سیستم ایمنی بدن و ده ها بیماری دیگر می شود؛ لذا توصیه می کنیم در طول هفته فقط دو بار ماست تازه شیرین (غیرصنعتی) آن هم به مقدار یک پیاله کوچک با نمک و پونه یا آویشن میل شود.

پنج شرط مهم جذب مواد موثر شیر در خون:

۱) **شیر باید کم چرب باشد؛** شیر محلی پر چرب است به گونه ای که اگر چند بار هم آن را بجوشانند و هر بار هم سرشیرش را بگیرند باز چربی دارد؛ چون مولکول چربی شیر، ریزترین مولکول بین چربی هاست و باعث تنگی عروق می شود. از سوی دیگر، سرشیر و خامه تمایل به سردی دارند و حرارت غریزی قلب را کم می کنند و باعث گرفتگی عروق قلب و بسیاری از بیماری ها می شوند. با توجه به اینکه شیر باید کم چرب باشد، در حال حاضر فقط شیرهای پاستوریزه موجود در بازار دارای ۱/۵ درصد چربی هستند و اگر با دستگاه های خانگی چرخ کردن شیر، چربی شیر محلی را به ۱/۵ درصد برسانیم مصرفشان اشکالی ندارد متأسفانه امروزه خوراک دام، اکثراً از مواد سرد

مثل ذرت تشکیل شده است که باعث می شود شیرهای محلی ۴ تا ۵ درصد و حتی بیشتر چربی داشته باشند که مصرف طولانی مدت این شیرها باعث گرفتگی عروق قلب و ایجاد کبد چرب می شود.

توجه ویژه: با اینکه تاکید کردیم شیر محلی مصرف نشود اما عده ای با اضافه کردن آب به آن یا گرفتن سرشیر و چربی شیر، فکر می کنند مصرف شیر محلی بی ضرر می شود ولی این افراد که در طول عمرشان عادت به خوردن مرتب شیر ندارند، با اصرار بر مصرف شیر محلی پرچرب، دچار گرفتگی عروق، بالا رفتن فشار خون و سکنه مغزی و قلبی می شوند.

۲ شیر باید جوشانده و داغ شود: یعنی ۳ تا ۴ دقیقه بعد از جوشیدن، مانند چای داغ، جرعه جرعه میل شود؛ چون شیر به سرعت سرد می شود و مزاج معده مرطوب است و خوردن شیر به صورت سرد یا ولرم، حرارت معده را کم کرده و عمل جذب را مختل می کند و باعث بیماری هایی مثل سردی معده، سنگ کلیه و کبد چرب می شود.

۳ شیر داغ باید با عسل مخلوط شود تا خشکی عسل، سردی شیر را به حداقل رسانده و جذب صورت گیرد. اضافه کردن عسل به شیر در حال جوشیدن مضر است و بهتر است پس از ۳ تا ۴ دقیقه پس از جوشاندن شیر، یک قاشق عسل به آن اضافه شود. مخلوط کردن خرما یا شیره انگور به شیر، به دلیل رطوبتی که دارند مانع از جذب کامل مواد موثر شیر می شود و نمی توانند جایگزین عسل شوند. در کتاب قانون بوعلی سینا بر ترکیب شیر با عسل تاکید بسیاری شده است.

۴ شیر باید با معده خالی میل شود، از آنجا که شیر بسیار لطیف است حتماً باید خالی از غذا باشد تا کاملاً جذب گردد. در دو زمان معده خالی است: صبح قبل از صبحانه، عصر قبل از شام، نه آخر شب.

۵ رنگ زبان باید سرخ باشد تا مواد موثره شیر بتواند به بهترین شکل جذب معده شود، چون زبان سفید نشانه سردی معده و جذب نشدن شیر در خون است. درباره سرخی زبان در صفحه ۱۶ توضیح داده شده است.

برای رفع مشکل بدخوابی، پزشکان توصیه می کنند شب ها قبل از خواب، یک لیوان شیر سرد یا یک لیوان دوغ میل کنید. این دستور فقط برای ایجاد سردی در مغز و رفع مشکل بدخوابی است ولی برای ایجاد سلامتی و کنترل حرارت خون و کنترل بیماری ها، شیر را باید با شرایط پنج گانه بالا مصرف کرد.

تذکره: شیری که با شرایط بالا میل شود سرعاً به خون تبدیل شده و خون موجود در بدن را گرم و رقیق کرده و آن را به سطح پوست نزدیک تر می کند و بعد از مدتی رنگ صورت، شفاف و سرخ و سفید می شود. سرخ و سفید شدن پوست، نشانه سلامتی و اعتدال در بدن و کنترل حرارت خون می باشد و تنظیم شدن فشار خون نیز نتیجه رقیق شدن خون و نشانه سلامتی است.

در مواردی اندک، مصرف شیر و عسل اینگونه عمل نمی کند یعنی افرادی که خلط غالب سودا - ناشی از بلغم سوخته، صفرای سوخته، دم سوخته - دارند با مصرف ترکیب شیر و عسل به دلیل لطافت و جذب سریع شیر به خون، شیر مصرفی آنها به خلط غالب - که سودا است - تبدیل می شود یعنی به جای اینکه صورت، سرخ و سفید شود تیره تر می شود که در این موارد باید مصرف شیر، چند روز قطع گردد و از کپسول ایارج فیکرالین و کپسول افسنتین و کپسول سفوف ملین - که اخلاط مضر از جمله سودا را از خون دفع می کنند - یا از شربت مصفی خون استفاده شود تا رنگ صورت به حالت قبل بازگردد سپس مجدداً مصرف شیر را ادامه دهند.

افراد کم‌وی که حرارت بدن و دست و پایشان زیاد است در تابستان، به دلیل حرارت مزاج شیر، آن را یک روز در میان میل کنند.

با مدیریت تغذیه و مصرف حداقل روزانه یک وعده غذای کامل، می‌توان درصد بیماری‌ها را در جامعه بسیار پایین آورد. دو غذای کاملی که اکثر مردم می‌توانند هر روز آن را سر سفره بیاورند نان گندم و شیر است. متأسفانه نان گندم طلایی رنگ را با نیرنگ بازی تبدیل به نان سفیدی کردند که زود خشک و بیات شده و عامل بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

دومین غذای کامل، یعنی شیر نیز، با بی‌مهری دوست و دشمن مواجه شده تا جایی که در مذمت آن داستان‌ها بافته‌اند. نتیجه این تبلیغات سوء، کم شدن سرانه مصرف شیر و در برخی موارد، حذف آن از سبد غذایی ما ایرانیان بوده است؛ این در حالی است که در کشورهای پیشرفته متوسط سرانه مصرف شیر بیش از یک لیتر در روز برای هر فرد می‌باشد.

اکنون وظیفه یکایک ما این است که با همتی فراگیر در جهت اصلاح تغذیه گام برداریم و فرهنگ مصرف غذای کامل (شیر و نان گندم) را احیا کنیم تا ثروت‌های جامعه به جای هزینه شدن برای دارو و درمان، صرف تغذیه سالم و پرورش نیروهای پرتوان و کارآمد برای جامعه اسلامی شود.

روایات معصومین (علیهم السلام) درباره شیر

درباره ارزش شیر و سودمندی‌های متنوع و متعدد آن و سهم موثری که در سلامتی و تامین تغذیه انسان دارد، روایات زیادی از معصومین (علیهم السلام) وارد شده است و از آنجا که انبیا و ائمه اطهار الگوی عملی برای همه انسان‌ها هستند باید سبک زندگی خود را بر اساس گفته‌های آنان اصلاح کنیم تا سلامتی جسم و روح ما تضمین شده و بیماری‌ها از بدنمان دور شوند. شیر، غذای پیامبران بوده و پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) همواره شیر را دوست می‌داشتند.

* شخصی به امام صادق (علیه السلام) عرض کرد: فدایت شوم! من در بدنم احساس ضعف می‌کنم. امام به او فرمودند: حتماً شیر بخور؛ چرا که گوشت را می‌روباند و استخوان را محکم می‌کند. [۱]

* پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: شیر سرور نوشیدنی هاست. [۲]

* پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: نوشیدن شیر (نشانه‌ای از ایمان است). [۳] (چون با مصرف شیر حرارت خون کنترل می‌شود و انسان به تعادل جسم و روح می‌رسد).

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: خداوند برای هر دردی که فرستاده، درمانی قرار داده است و شیر گاو، درمان همه دردها است. [۴]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: شیر گاو بنوشید؛ چرا که گاو، از هر نوع گیاهی می‌خورد و شیر آن، درمان هر دردی است. [۵]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: تنها شیر است که می‌تواند جای آب و غذا را بگیرد [و انسان را از تشنگی و گرسنگی نجات دهد]. [۶]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: نوشیدن شیر برای هیچ کس گلوگیر نیست؛ زیرا خداوند می‌فرماید: شیر، نوشیدنی خالص و گوارایی برای نوشندگان است. (سوره نحل - آیه ۶۶) [۷]

* امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: شیر گاو، دارو است. [۸]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: شیر بنوشید، زیرا شیر، گرما را از درون می زداید آن گونه که انگشتان دست، عرق را از پیشانی دور می کند. شیر، قدرت باروری انسان را نیرومند می سازد، عقل را زیاد می کند، بر بینایی چشم می افزایشد، ذهن را تیز و پاکیزه می سازد و فراموشی را از بین می برد. [۹]

* امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: هر کس که مشکل ناباروری دارد و نطفه اش منعقد نمی شود ترکیب شیر و عسل برایش مفید است. [۱۰]

* امام علی (علیه السلام) می فرمایند: مسلمان، اگر ضعیف شد، گوشت را با شیر [بپزد و] بخورد. [۱۱]
* امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: کسی که در قلب یا بدن خود نارسایی احساس کرد گوشت میش را با شیر [بپزد و] استفاده کند. [۱۲]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: [امراض خود را] با شیر گاو مداوا کنید؛ زیرا من امیدوارم که خداوند در آن شفا قرار داده باشد؛ چون این حیوان از هر گیاهی می خورد. [۱۳]

* امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: پیامبر خدا هر وقت غذایی می خورد چنین دعا می کرد: خدایا به ما برکت عنایت کن و بهتر از آن را روزی ما گردان اما هر وقت شیر می نوشید چنین دعا می کرد: «خدایا آن [شیر] را برای ما مبارک کن و از آن، بیش از این به ما عنایت کن». [۱۴]

* امام علی (علیه السلام) می فرمایند: جرعه جرعه نوشیدن شیر، شفای هر مرضی به جز مرگ است. [۱۵]
* امام صادق (علیه السلام) به نقل از پیامبر (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: اگر چیزی می توانست انسان را از مرگ برهاند، آن چیز، تبلینه بود. پرسیدند تبلینه چیست؟ در پاسخ سه بار فرمودند: شوربای درست شده با شیر. شوربای درست شده با شیر. [۱۶]

* امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: گوشت و شیر، بر گوشت بدن می افزایشد، استخوان ها را مستحکم می سازند و خوردن گوشت، قدرت شنوایی و بینایی را افزایش می دهد و گوشت با تخم مرغ، نیروی جنسی را فزونی می بخشد. [۱۷]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: یکی از پیامبران از ضعف تن خود به خدا شکایت کرد؛ خداوند به او فرمود: «گوشت را با شیر بپز و بخور؛ زیرا این دو، جسم را محکم می سازند». [۱۸]

* حضرت نوح (علیه السلام) از ضعف بدن خود به خداوند شکایت کرد، وحی آمد: «گوشت را با شیر طبخ کن و بخور! همانا من قوت و برکت را در این دو قرار داده ام». [۱۹]

* امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: کسی که شیر بنوشد و بگوید «خدایا! چون پیامبرت شیر را دوست می داشت من آن را می نوشم»، خوردن شیر به او ضرری نخواهد رساند. [۲۰]

* امام علی (علیه السلام) می فرمایند: هیچ شیری برای نوزاد از شیر مادرش با برکت تر نیست. [۲۱]

* امام علی (علیه السلام) می فرمایند: شیر، یکی از دو گوشت است. [شیر و گوشت سرشار از پروتئین هستند]. [۲۲]

* امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: یک روز گوشت بخور، روز دیگر شیر بنوش و روز دیگر غذای دیگر. [۲۳]

* امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: پیامبر خدا از میان نوشیدنی ها شیر را دوست می داشت. [۲۴]

* امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: مردی از پیامبر پرسید: اگر بیمار شدیم دنبال درمان آن باشیم؟ پیامبر فرمودند: بله! خود را مداوا کنید؛ زیرا خداوند، دردی را قرار نداده مگر دارویی برای آن فراهم کرده است. شما به وسیله شیر گاو، بیماران خود را مداوا کنید؛ زیرا آنها از برگ درختان و گیاهان مختلف استفاده می کنند. [۲۵]

* پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله) می فرمایند: هر کس یک لقمه چرب شده با روغن حیوانی (روغن گاو) بخورد به همان اندازه بیماری از تن او فرو می ریزد. گوشت گاو، بیماری [سودا] است و روغن آن، شفا و شیرش نیز درمان است. هیچ چیز همانند روغن گاو برای بدن مفید نمی باشد. [۲۶]

* امام علی (علیه السلام) می فرمایند: گوشت گاو، بیماری است و شیرش شفا و روغنش درمان است و به اندازه مصرف روغن گاو، بیماری از بدن خارج می شود. [۲۷]

* مردی به امام صادق (علیه السلام) عرض کرد: من شیر نوشیدم ولی برایم مضر بود؛ آن حضرت فرمودند: نه، هرگز شیر تو را مریض نکرده و ضرری به تو نرسانده است لیکن تو شیر را همراه چیز دیگری خورده ای و آن چیز، تو را ناراحت کرده است و گمان برده ای که شیر به تو ضرر زده است. [۲۸]
توضیح: در سوره نحل آیه ۶۶ خداوند می فرماید: شیر گلوگیر نیست و برای شما گوارا است.

پی نوشت ها:

- [۱]. کافی، ج ۶ ص ۳۳۶، ح ۷.
- [۲]. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۷۳، حدیث ۳ (باب اللبن).
- [۳]. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۷۳، حدیث ۴ (باب اللبن).
- [۴]. کنز العمال، ج ۱۰، ص ۳۱۱۶، ح ۲۸۱۶.
- [۵]. کافی، ج ۶ ص ۳۳۷، ح ۳.
- [۶]. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۹۵.
- [۷]. کافی، ج ۶ باب البان البقر، ح ۱۱۹۶۰.
- [۸]. کافی، ج ۶ ص ۳۳۷، ح ۱.
- [۹]. کافی، ج ۴، ص ۲۷۵.
- [۱۰]. مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۵۸، ح ۱۱۶۴.
- [۱۱]. کافی، ج ۶ ص ۳۱۶، ح ۲.
- [۱۲]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۶۹، ح ۵۴.
- [۱۳]. کنز العمال، ج ۱۰، ص ۲۹، ح ۲۸۲۰۸.
- [۱۴]. کافی، ج ۶ باب البان البقر، ح ۱۱۹۵۶.
- [۱۵]. بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۹۵، ح ۱.
- [۱۶]. کافی، ج ۶ ص ۳۲۰، ح ۲.
- [۱۷]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۷۶.
- [۱۸]. محاسن، ص ۴۶۷.
- [۱۹]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۹۷.
- [۲۰]. وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۸۴، حدیث ۷ (باب اللبن).
- [۲۱]. کافی، ج ۴، ص ۴۳، حدیث ۱، باب ۲۸.
- [۲۲]. مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۷۴، حدیث ۶.
- [۲۳]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۷۰.
- [۲۴]. بحار الانوار، ج ۶۳ ص ۱۰۰، ح ۱۴.
- [۲۵]. کافی، ج ۶ ص ۳۳۷.
- [۲۶]. بحار الانوار، ج ۶۶ ص ۷۷ و ص ۸۹، ح ۷.
- [۲۷]. کنز العمال، ج ۱۰، ص ۸۶، ح ۲۸۴۷۲.
- [۲۸]. کافی، ج ۶ ص ۳۳۶، ح ۴.

تفاوت طب طبیعی با پروتکل های بهداشتی درمانی طب شیمیایی

از دیدگاه طب سنتی - که مبتنی بر طبیعت است - انسان برای سالم ماندن و بیمار نشدن، باید به درون خویش توجه کند.

در توضیح باید گفت: خالق انسان و مدیر حقیقی بدن، یعنی خدای متعال در نهاد تک تک افراد بشر، قوه مدبره ای قرار داده است تا طبق دستورهای او، اداره درونی بدن را به کمک قوای رئیسه بر عهده بگیرد؛ از این روست که برای حفظ سلامتی باید از قوای رئیسه مراقبت کرد و آن ها را تقویت نمود؛ چون این اعضا، مدیران بدن هستند و دستورهای خود را از طریق ارتباط مستقیم با مبدأ هستی دریافت می کنند؛ و دلیل این ارتباط آن است که بدن، هنگام خواب و منقطع شدن از دنیای بیرون و رفتن هوش و حواس، با مدیریت الهی به حیات خود ادامه می دهد.

تقویت اعضای رئیسه با رعایت شش اصل مهم برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری (سته ضروریه)، مخصوصاً تغذیه صحیح به دست می آید یعنی باید با استفاده از غذای کامل، آن ها را حفظ و تقویت کرد و از مصرف زیاد غذای ناقص - که این اعضا را تضعیف می کند و مدیریت آن ها را مختل می سازد - پرهیز کرد.

از دیدگاه بوعلی سینا، مدیران و اعضای رئیسه بدن، پنج عضو هستند: ۱- قلب که ارشد این اعضا و مدیر مدیران بدن است؛ ۲- مغز؛ ۳- کبد؛ ۴- کلیه ها؛ ۵- غدد جنسی. اگر عملکرد این مدیران، دچار اختلال شود به همان نسبت، بدن هم در کارایی خود ضعیف خواهد شد و اگر این اعضا (غیر از غدد جنسی) را از بدن خارج کنند مرگ انسان حتمی خواهد بود بر خلاف اعضای دیگر که با برداشتن آنها، بدن به حیات خود ادامه می دهد.

پس با تبعیت از دستورهای طب طبیعی، قوای رئیسه تقویت می شود، بدن به اعتدال خود باز می گردد و در نتیجه، انسان به ندرت بیمار خواهد شد.

در مقابل دیدگاه طب سنتی، دیدگاه سازمان بهداشت جهانی و پزشکی مرسوم قرار دارد که سلامتی انسان را در بیرون بدن و در مبارزه با میکروب، قارچ، ویروس و باکتری دنبال می کند؛ از این رو دستور استفاده از ماسک و شستشوی دست با الکل و رعایت فاصله اجتماعی را صادر می کند و به استریل کردن محیط اطراف می پردازد یعنی به جنگ طبیعت می رود.

در قضیه کرونا، پروتکل های بهداشت جهانی، محور تلاش های مخلصانه مسؤولان وزارت بهداشت شده است و امکانات و رسانه های کشور در اختیارشان بوده و پشتیبانی مسؤولان ارشد نظام، علمای بزرگ و اکثریت مردم را داشته اند اما همه مشاهده می کنند که این تلاش های مبتنی بر فرضیه مهار ویروس، نتیجه قابل توجهی نداشته است و بر اساس فرار از این موجودات ریز، تمام فعالیت های اقتصادی، علمی، مذهبی، فرهنگی و حتی ارتباطات اجتماعی و خانوادگی و مذهبی به تعطیلی کشانده شده و مشکلات عدیده ای ایجاد کرده است و به گفته مسؤولان بهداشت، این وضعیت، ممکن است تا چندین سال ادامه داشته باشد.

اکنون چه باید کرد؟ آیا باید همین روند پیروی و تقلید از پروتکل های بهداشت جهانی - که بر اساس لائیک بودن پزشکی شکل گرفته - را ادامه دهیم یا به پروتکل های بومی و طبیعی و داشته های خود برگردیم که با رعایت آن ها هیچ یک از مشکلاتی - که اکنون با اجرای پروتکل های طب شیمیایی در قضیه کرونا پیش آمده - به وجود نخواهد آمد و احتیاجی به تعطیلی کشور و رکود اقتصادی و اجتماعی نیست و همچنین هزینه درمان در مقایسه با درمان شیمیایی بسیار ناچیز خواهد بود.

زبان سفید سرسبزی دهد بر باد

در ضرب المثل معروف «زبان سرخ، سرسبزی می دهد بر باد» منظور از زبان سرخ، بد زبانی و زبان درازی است که مدموم و ناپسند است اما در طب سنتی، سرخی زبان، نشانه سلامتی است و سفیدی زبان، علامت مصرف زیاد غذاهای سرد و تر یا حذف وعده های غذایی است که باعث سرد شدن معده و آغاز بیماری می شود. لذا قبل و بعد از مصرف هر خوراکی و آشامیدنی، باید به رنگ زبان خود توجه کنیم تا از سردی معده و به دنبال آن، جذب نشدن مواد غذایی که مقدمه کم خونی و بسیاری از بیماری ها است جلوگیری کنیم. پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «اکثر بیماری ها از سردی است»؛ پس اگر رنگ زبان به طرف سفیدی رفت می بایست مزاج غذای بعدی، گرم باشد تا سفیدی زبان و سردی معده اصلاح شود.

برخی از بیماری های مصرف زیاد غذاهای سرد مزاج (غلبه بلغم و سودا):

کم خونی، کبد چرب، چربی خون، تیروئید کم کار، سنگ کلیه، آرتروز، سیاتیک، رماتیسم، تبلی و کیست تخمدان، کوچک شدن فولیکول، برص، ام اس، افسردگی، فلج صورت، پولیپ بینی، عفونت لثه، تحلیل لثه، لکنت زبان، عفونت ریه، عفونت گوش، سنگینی گوش، صدای گوش، سرگیجه، ضعف دید، آب مروارید، آلزایمر، سفیدی مو، گرفتگی عضلات، شلی دریچه میترال قلب، واریس، گرفتگی عروق، سکت قلبی و مغزی، نفخ معده، میکروب معده، بواسیر، فیستول و

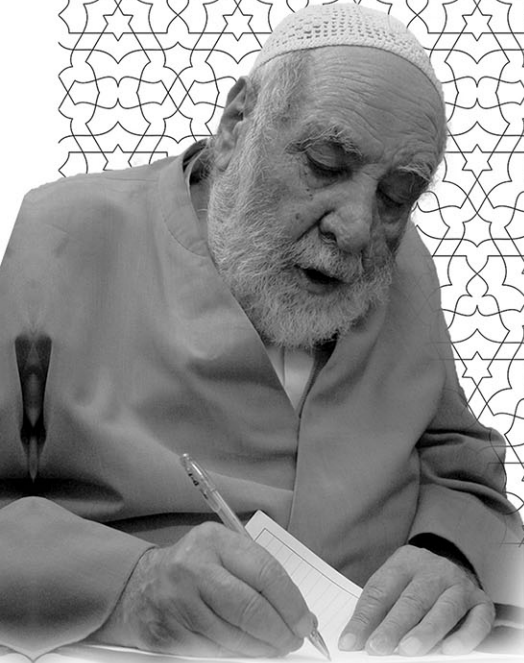
خداوند در آیه ۲۴ سوره عبس می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ یعنی بر انسان واجب است که غذای خود را با دقت ببیند [و انتخاب کند]».

با تدبیر در این آیه نتیجه می گیریم که توجه به مزاج غذا و انتخاب درست آن، در پیشگیری از بیماری ها نقش اساسی دارد؛ پس همواره باید با توجه به رنگ زبان خود، مراقب غذایی که مصرف می کنیم باشیم؛ یعنی اگر رنگ زبان، قرمز بود مجاز به مصرف غذاهای سرد - به مقدار کم - هستیم؛ اما اگر زبانتان سفید بود مجاز به خوردن غذاهای سرد نیستیم.

چنانچه گفتیم رنگ زبان نمایانگر وضعیت معده است و با سالم نگه داشتن معده (قرمز بودن زبان) می توان از همه بیماری ها پیشگیری کرد چرا که به فرموده پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله): «معدة خانه همه بیماری هاست». (بخار الانوار / ج ۵۹ / ص ۲۹۰)

توصیه می شود در طول شبانه روز چندین بار رنگ زبان خود را کنترل کنید

مجلس اسناد و کتابخانه ملی



آیت الله حاج شیخ محمد آل اسحاق از نوجوانی با طب سنتی و کاربرد گیاهان دارویی آشنا شد و با تحقیق در کتاب قانون بوعلی سینا و کسب معلومات عمیق، از دوران جوانی موفق به درمان بیماری های مختلف گردید. وی از سنین میانسالی به تدریس کتاب قانون برای طلاب حوزه پرداخت و در سال ۱۳۷۹ «مجمع پژوهشگران طب گیاهی بوعلی سینا» را تأسیس کرد که امروز به نام سلامتکده بوعلی و سلامتکده آل اسحاق مشهور است.

آن مرحوم علاوه بر تخصص در طب سنتی در علوم متداول حوزوی نیز متبحر و صاحب نظر بود و در عنفوان جوانی به درجه اجتهاد رسیده بود.

آن بزرگوار به خاطر علاقه وافری که به موضوع تربیت و روانشناسی اسلامی داشت به تحقیق و مطالعه گسترده در این زمینه پرداخت و روانشناسی اسلامی مبتنی بر فطرت را به جامعه علمی کشور ارائه نمود و با هم فکری اساتید بزرگی چون شهید آیت الله مطهری و مرحوم استاد رضا روزبه به مدت هفده سال، اصول آن را شخصا در برخی از مدارس شهر تهران پیاده کرد و نیروهای بسیاری برای انقلاب اسلامی و مدیریت کشور پرورش داد.

ایشان معتقد بود که اسلام به همه اهداف خود از راه تربیت می رسد از این رو همواره بر انقلاب فرهنگی تأکید داشت، هر چند این امر آنچنان که می بایست، هنوز هم محقق نشده است.

آن عالم وارسته که از شاگردان و یاران امام خمینی (ره) بود در راه پیروزی انقلاب، زندان و شکنجه های بسیاری متحمل شد و با پیروزی انقلاب اسلامی به آرزوی خود رسید و در راه تحقق آرمان های انقلاب به ویژه انقلاب فرهنگی و احیای طب سنتی تلاش های بسیاری نمود.

حکیم آیت الله آل اسحاق سرانجام در دی ماه ۱۳۹۴ و در ۹۱ سالگی دار فانی را وداع گفت و در جوار فرزند شهیدش در شهر قم به خاک سپرده شد.