

مجموعه
پیک شفا

۱۳

مجموعه پیک شفا

از دیدگاه طب ایرانی (سنتی)
سولمت سید مصطفی حسینی



درمان بیماریها با گیاهان دارویی و روشهای درمانی طب ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه پیک شفا

نویسنده:

محمد موسوی

ناشر چاپی:

تابان

فهرست

۵	فهرست
۱۵	مجموعه پیک شفا جلد ۱۴
۱۵	مشخصات کتاب
۱۵	تقدیم نامه
۱۶	فهرست
۱۸	پیشگفتار
۲۰	پیش بسوی زندگی بیشتر از یکصد سال
۲۱	بخش پاکسازی مزاجی دستگاه گوارش و کبد
۲۱	اشاره
۲۱	پودر دهان:
۲۱	اشاره
۲۲	۱. پاکسازی ۱۵ روزه
۲۳	۲. پاکسازی ۲ روزه
۲۳	حقنه
۲۳	حقنه کاسر النفخ
۲۴	بخش تغذیه
۲۴	اشاره
۲۴	توصیه‌های غذایی
۲۶	میوه‌های شفابخش
۲۶	اشاره
۲۶	انار
۲۷	انگور
۲۷	انجیر

۲۷	آلو
۲۷	به
۲۷	سیب
۲۸	گلایی
۲۸	انبه
۲۸	مصرف ماهی زیاد
۲۹	مصرف هم‌زمان ماهی و تخم‌مرغ
۲۹	خوردن ماهی نمک‌سود
۲۹	مصرف تخم‌مرغ فراوان
۲۹	نوشیدن آب
۲۹	مصرف گوشت
۳۰	روغن‌های مناسب
۳۰	نوشابه
۳۰	شربتی دیگر برای مزاج اهل علم و کهنسالان
۳۱	پرهیزها
۳۲	بخش ورزش
۳۲	اشاره
۳۲	نرمش و پیاده‌روی
۳۳	کوهنوردی
۳۳	ماساژ و ورزش بالاتنه در کوهنوردی
۳۴	قایق سواری و پارو زنی
۳۴	ماهگیری
۳۴	اسب سواری
۳۴	ورزش رزمی

۳۴	مزرعه‌داری و باغچه‌بانی
۳۵	شنا در استخر و آب‌های طبیعی
۳۵	بخش مالش
۳۵	اشاره
۳۶	روش ماساژ
۳۸	ترکیب ماساژ کف پا با انتخاب نقطه رفلکس منطقه بین دو کتف
۳۹	واکنش‌های ماساژ در افراد کهنسال
۴۰	بخش پاکسازی جمجمه
۴۰	اشاره
۴۰	عفونت سینوسی
۴۱	داروهای استنشاقی
۴۱	قطره‌های مختلف بنام نازیل
۴۲	بخش آبن (حمام دارویی)
۴۲	اشاره
۴۲	استحمام
۴۲	حمام سونا
۴۳	شنا در استخر و در طبیعت
۴۳	بخش پاکسازی خون (خون درمانی)
۴۳	اشاره
۴۵	حجامت عام
۴۵	حجامت پشت زانو
۴۵	زالو درمانی
۴۵	زالو درمانی عضوی
۴۶	ضماد تقویت زانو:

۴۶	زالو درمانی برای اعضای دیگر
۴۶	زالو درمانی سراسری
۴۸	بخش تقویت مغز
۴۸	اشاره
۴۹	تقویت حافظه
۵۱	بخش تقویت گوش
۵۱	اشاره
۵۱	پاکسازی مزاج دستگاه گوارش
۵۲	خون درمانی
۵۲	چکاندنی‌های گوش
۵۳	نسخه
۵۳	نسخه دیگر
۵۳	نسخه دیگر
۵۴	فتیله
۵۴	فتیله انزروت با عسل
۵۴	بخش تقویت بینی
۵۴	اشاره
۵۵	انفیه:
۵۶	روغن بنفشه یا بنفشه بادام:
۵۶	بخش تقویت چشم
۵۶	اشاره
۵۸	۱. پاکسازی و پیشگیری
۵۸	اشاره
۵۸	قطره قنطاریون (گل گندم)

۵۸	قطره عناب
۵۸	قطره آب پیاز
۵۸	قطره آب خارک [۲۳] و آب غوره بی‌نمک
۵۸	قطره انزروت
۵۹	خون‌گیری
۵۹	آگاهی از علل و اسباب ضعف چشم
۶۰	۲. علاج
۶۰	اشاره
۶۰	آبریزش‌های فصلی و حساسیت چشم و علاج آن در کهنسالی
۶۱	سورمه
۶۱	جرب
۶۲	شیاف اخضر
۶۲	سبل
۶۲	شیاف احمر
۶۲	گل مژه، برد
۶۳	۳. تقویت
۶۳	اشاره
۶۳	دستور بالا معیار موفقیت
۶۳	بخش تقویت کلیه‌ها در سنین پس از میانسالی
۶۳	اشاره
۶۴	انجام رژیم غذایی ۱۵ روزه با منضج کلیه
۶۵	- رژیم غذایی
۶۵	کلیه‌بند کرک گردن شتر
۶۵	بخش تقویت و نگهداری نیروی جنسی

- ۶۵ اشاره
- ۶۶ پاکسازی از طریق روابط جنسی
- ۶۶ نسخه کلیه- باه
- ۶۶ الف: جوشانده شستشوی مجاری تناسلی:
- ۶۷ ب: حب و معجون مقوی نیروی باه و افزایش طول عمر از طریق جنسی
- ۶۷ اشاره
- ۶۷ عنبر حب
- ۶۸ معجون زرعوئی
- ۶۸ شربت مویز
- ۶۸ چند نسخه پراکنده باهیه
- ۶۸ تخم انجره
- ۶۸ چند خمیر مایه
- ۶۹ تخم خرفه
- ۶۹ تخم خرفه و شربت زعفران
- ۶۹ سوسنبر
- ۶۹ بهمن سوده با آب سیب
- ۶۹ ضماد و روغن مالشی تقویت باه
- ۶۹ ۱. ضماد روی کمر
- ۶۹ ۲. روغن و مالش روی آلت تناسلی
- ۶۹ روغن نمل
- ۷۰ روغن سخت‌کننده قضيیب
- ۷۰ روغن علق
- ۷۰ ملذّات
- ۷۱ بخش توصیه‌های پراکنده

- ۷۱ اشاره
- ۷۲ شیر گاو
- ۷۲ اشاره
- ۷۲ فرآورده‌های شیر
- ۷۲ پنیر با خربزه و پنیر با گردو، پنیر با نان
- ۷۲ ماست [۳۸]
- ۷۳ اصلاح ماست
- ۷۳ شیرینی سالمندان
- ۷۳ علاج تب در سالمندان
- ۷۴ غذاهای مقوی باه در کهنسالان
- ۷۴ احساس ضعف در هر جای بدن
- ۷۵ گوشت در انواع آن
- ۷۵ اشاره
- ۷۵ غاز، مرغابی، اردک، هوبره، سرخاب، خرچال، بط
- ۷۶ گوشت کبک، دراج، بلدرچین، کبوتر، گنجشک
- ۷۶ گوشت آهو
- ۷۶ گوشت گوزن
- ۷۷ احشاء حیوانات
- ۷۷ سیراب و شیردان
- ۷۷ جگر و دل و قلوه گوسفند
- ۷۷ قلوه
- ۷۷ دل
- ۷۸ گوشت میگو (جراد البحر):
- ۷۸ گوشت ملخ (جراد البر):

۷۸	تقدم غذای رقیق بر غلیظ یا برعکس!؟
۷۹	گروه روغن‌ها و چربی حیوانات
۸۰	تأکید بیشتر بر منع مصرف چربی‌ها در پائیز
۸۰	منع مصرف چربی با آب
۸۰	اشاره
۸۰	ترشی‌ها
۸۱	بخش اعصاب
۸۱	اشاره
۸۲	مواردی که برای اعصاب مضرتند
۸۲	تأثیر فصول در مصرف غذاها
۸۲	فصل بهار
۸۳	فصل زمستان
۸۳	فصل تابستان
۸۳	فصل پائیز
۸۳	اشاره
۸۴	لزوم تغییر فصول
۸۴	کم‌خوابی در علما و دانشمندان
۸۵	پر‌خوابی در علما و دانشمندان
۸۵	خواب در بیداری
۸۶	در بیان آنچه متعلق به نجوم است
۸۷	قوانین حاکم بر مواد غذایی
۸۸	تعریف میوه حاکم
۸۸	اشاره
۸۸	میوه‌ها

۸۹	میوه‌ها در فصول [۵۰]
۸۹	فصل بهار
۸۹	اشاره
۹۰	حکومت گوجه‌سبز
۹۱	حکومت سیب درختی
۹۱	رژیم کامل سیب درختی
۹۲	گلایی در معاونت سیب
۹۲	فصل تابستان
۹۲	حکومت طالبی و گرمک
۹۳	حکومت زردآلو
۹۳	حکومت انگور
۹۴	هندوانه و خربزه در معاونت انگور و انار
۹۴	فصل پاییز
۹۴	انجیر، ازگیل، زالک، ذغال‌اخته
۹۴	حکومت انار
۹۵	فصل زمستان
۹۵	حکومت مرکبات
۹۵	انبه
۹۵	خرما
۹۵	مزاج برخی مواد غذایی
۹۵	در بیان دانه‌ها
۹۶	در بیان گوشت‌ها و تخم‌مرغ
۹۶	در بیان شیر
۹۶	در بیان سبزی‌ها

۹۶	در بیان میوه‌ها
۹۶	میوه‌جات خشک
۹۷	در بیان گل‌ها و سبزی‌های خوش‌بو
۹۷	در بیان روغن‌ها
۹۷	در بیان خوشبوها
۹۷	در بیان دواهایی که در غذا ریخته می‌شود (توابل)
۹۷	در بیان ترشی‌ها
۹۸	در بیان نیبدها، شربت‌ها و رب‌ها
۹۸	در بیان مرباها
۹۸	در بیان پختنی‌ها
۹۸	یک جمع‌بندی:
۹۸	اشاره
۹۹	اولین اقدام
۱۰۰	منابع و مأخذ
۱۰۰	کتب منتشره از مجموعه پیک شفا

مجموعه پیک شفا جلد ۱۴

مشخصات کتاب

سرشناسه : موسوی، محمد
عنوان و نام پدید آور : پیک شفا/ تالیف محمد موسوی.
مشخصات نشر : تهران: تابان، ۱۳۷۶.
مشخصات ظاهری : ۷، ۶۶۷ ص. : مصور.
شابک : ۳۰۰۰۰ ریال: ۶-۰۰۶-۴۳۷-۹۶۴
یادداشت : کتابنامه: ص. ۶۵۸.
موضوع : پزشکی سنتی
موضوع : گیاهان دارویی
رده بندی کنگره : R۱۳۵/م ۹ ۱۳۷۶
رده بندی دیویی : ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی : م ۷۷-۷۰۵

تقدیم نامه

ای منتظر بیای

از شور نینوا تا عصر انتظارچو طشت طلا رنگ خون بر گرفت
سراپرده مهر آتش گرفت بسی شیشه عمر بر سنگ خورد
بسی شاخه تر که از بن شکست بدی آمد و نیکی از یاد رفت
امید دل شیعه برباد رفت پس ای آرزوی دل خستگان
که نبود درنگی به کردارتان ز برف و ز بهمن هواری که بود
ز خورشید رویت بریزد به رودای منتظر بیای
مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴

زرد شد چهره‌ها، تنگ شد پلک‌ها بر بام انتظار بنشسته مادری
در باغ خاطره یک دلربا شهید! ای منتظر بیای

بر روزن خیال بنشسته دختری در درّه عفاف
شعب است و تشنگی تفتیده بوسه‌ها
عشق از هوس ربود هر گونه دلبری ای منتظر بیای

در خیل انتظاردستی که بسته است
مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵

جانی که خسته است جامی شکسته است
ای دیده اشک بارای منتظر بیای

هر پرچمی فتاد، دستی به اهتزازیک دشت سینه بود، از دشت سینه‌ها دستی به دست‌ها
تا داد دست ما دستی ز سینه‌ها اکنون بدست ماست
یک پرچم انقلاب، یک رایت انتظار! ای منتظر بیای

چو واکنی به خنده لب ای گل نگار من صد بوسه از کناره جویبار می‌رود
گفتم که رفته کی بیاید باز؟

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶

تبسمی؛ که راه بیاید هموار! ای منتظر بیای

گر آید آن نگارزمین سبزه‌زار
زمانه پرنگارو حرف‌های ناتمام، تمام می‌شود
هر آنچه خفته بود زیر خاک و هر گنج که در پای دیوار مانده بود
آشکار می‌شود. از گرمی نگاهش به هر پگاه
بلورهای یخ از سقف کلبه دلم آب می‌شود. ای منتظر بیای، ای منتظر بیا
اللهم عجل لولیک الفرج

سید محمد موسوی

تیرماه ۱۳۸۹

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷

فهرست

فهرست مطالب ۷

پیشگفتار ۱۱

پیش به سوی زندگی بیشتر از یک صد سال ۱۵

بخش پاکسازی مزاجی دستگاہ گوارش و کبد ۱۶

بخش تغذیه ۲۲

- توصیه‌های غذایی ۲۲
- میوه‌های شفا بخش ۲۷
- مصرف ماهی زیاد ۳۰
- مصرف هم‌زمان ماهی و تخم‌مرغ ۳۱
- خوردن ماهی نمک‌سود ۳۱
- مصرف تخم‌مرغ فراوان ۳۱
- نوشیدن آب ۳۲
- مصرف گوشت ۳۲
- روغن‌های مناسب ۳۳
- نوشابه ۳۳
- پرهیزها ۳۵

بخش ورزش ۳۸

- نرمش و پیاده‌روی ۳۸
- کوهنوردی ۳۹
- قایق‌سواری و پارو زنی ۴۱
- ماهیگیری ۴۱
- اسب‌سواری ۴۲
- ورزش رزمی ۴۲
- مزرعه‌داری و باغچه‌بانی ۴۲
- مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸

فهرست

- شنا در استخر و آب‌های طبیعی ۴۳
- بخش مالش ۴۴
- روش ماساژ ۴۵
- بخش پاکسازی جمجمه ۵۴
- عفونت سینوسی ۵۵
- بخش آبن (حمام داروئی) ۵۸
- بخش پاکسازی خون (خون درمانی) ۶۱
- حجامت عام ۶۴
- زالو درمانی ۶۴
- بخش تقویت مغز ۷۱
- تقویت حافظه ۷۳

- بخش تقویت گوش ۷۷
- بخش تقویت بینی ۸۳
- بخش تقویت چشم ۸۸
- پاکسازی و پیشگیری ۹۰
- آگاهی از علل و اسباب ضعف چشم ۹۳
- علاج ۹۴
- تقویت ۹۹
- بخش تقویت کلیه‌ها در سنین پس از میانسالی ۱۰۱
- بخش تقویت و نگهداری نیروی جنسی ۱۰۵
- پاکسازی از طریق روابط جنسی ۱۰۶
- ضماد و روغن مالشی تقویت باه ۱۱۱
- ملذذات ۱۱۲
- بخش توصیه‌های پراکنده ۱۱۶
- مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹
- فهرست
- گوشت در انواع آن ۱۲۵
- احشاء حیوانات ۱۲۸
- گروه روغن‌ها و چربی حیوانات ۱۳۱
- بخش اعصاب ۱۳۶
- تأثیر فصول در مصرف غذاها ۱۳۸
- کم‌خوابی در علما و دانشمندان ۱۴۲
- پر‌خوابی در علما و دانشمندان ۱۴۴
- خواب در بیداری ۱۴۵
- در بیان آنچه متعلق به نجوم است ۱۴۵
- قوانین حاکم بر مواد غذایی ۱۴۹
- تعریف میوه حاکم ۱۵۰
- میوه‌ها ۱۵۰
- میوه‌ها در فصول ۱۵۲
- مزاج برخی مواد غذایی ۱۶۵
- مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱

پیشگفتار

راز طول عمر و فنون پیشگیری برای علما و دانشمندان در سنین کهولت و حراست و تکریم از مغزهای متفکر جامعه؛ شامل

پیشرفته‌ترین و کارآمدترین الگوهای پیشگیری و درمان براساس اصول طب پایه ایرانی-اسلامی.

برای ما ایرانیان مسلمان ننگ است اگر شرایطی پیش آوریم که نخبگان ما در کشور احساس راحتی نکنند و راه خروج از کشور را در پیش گیرند. کشورهای استکباری بسرعت از فرصت پیش آمده استفاده کرده از مغزهای متفکر استقبال می‌کنند و از علم و دانش و خلاقیت آنان برای رسیدن به اهدافشان بهره‌برداری می‌کنند.

این هم یکی از موارد مورد توجه استکبارگرانی است که عنوان نژاد برتر را برگزیده و برای رسیدن به طول عمر بیشتر تلاش می‌کنند، پس بی تفاوت بودن و سهل‌انگاری در مقابل این نخوت استکبارگران گناهی نابخشودنی است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲

اگر روش‌های مطرح در این مبحث علمی مورد توجه جدی قرار گیرد بسوی عمر بالاتر از یک قرن پیش می‌رویم:

توضیح آنکه بدن انسان برای چند هزار سال طراحی شده و عمر کوتاه مردم عصر ما ناشی از عملکرد غلط در قوانین محیط زیست و تغذیه و مسائل روحی ناشی از گرایش‌های مادیرایانه است. با توجه به پیشرفت‌های طب پایه که طب پرافتخار ما مسلمانان به حساب می‌آید، نزدیک شدن به ۲۰۰ سال دور از انتظار نیست. این آرزویی است که حد اقل برای دانشمندان خود عمر طولانی همراه با سلامتی داشته باشیم و جوانان خود را از ثمره عمر طولانی آنان بهره‌مند سازیم و به این ترتیب بسوی احیای مجدد و عظمت علمی مسلمانان قدم برداریم.

توجه پژوهشگران را به نکته‌ای اساسی جلب می‌کنم که مهمترین و بزرگترین الگو برای رسیدن به راز طول عمر و سلامتی انسان؛ پاکسازی است. فرسوده شدن اعضا و بافت‌ها و عروق و پوست ناشی از راه‌بندانها و انسدادهایی است که در طول زندگی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فنون طب پایه بر پاکسازی همه دستگاه‌های بدن استوار است. مهمترین پاک‌سازی‌ها به ترتیب اولویت در مورد اعضای رئیسه و خادم الرئیسه و غیره است.

چهار عضو قلب، مغز، کبد و دستگاه جنسی از اعضای رئیسه هستند. هر کدام از اعضای بدن در خلقت بوسیله آوندها و مجاری خروجی خاص آن عضو پاکسازی می‌شوند، به‌عنوان مثال بینی فیلتر تخلیه آلودگی‌های مغز است؛ مقعد برای دستگاه گوارش و کلیه‌ها برای مایعات خون، ریه‌ها برای هوای قلب و گازهای خون، مسامات پوست و محل در آمدن موها و ده‌ها مجرای خروج آلودگی‌ها هر کدام وظیفه نظافت و بهداشت اعضای مخصوص به خود را دارند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳

اولین و مهمترین قدم برای سلامتی و طول عمر شناخت راه‌های تصفیه و پاکسازی اعضای بدن است؛ هر مکتب طبی باید راهکاری برای پاکسازی داشته باشد.

بهترین راه پاکسازی متعلق به بهترین مکتب طبی است، طب پایه ایرانی-اسلامی دارای بهترین فنون پیشگیری و بهداشت است. ضعیف‌ترین و خسارت‌بارترین مکتب طبی که تاکنون در طول تاریخ علوم پزشکی شناخته شده، همانا طب غربی است. پیشرفت تکنولوژی طب غربی و هیاهو و جنجال بی‌وقفه رسانه‌های جمعی در کنار سایر مطامع سودجویانه موجب فریب افکار عمومی گشته و هر سال بیماران بسیاری را بدنبال سرابی کشنده به کام مرگ می‌کشاند.

بدن انسان بی‌شبهت به زمین کشاورزی نیست. برای پاشیدن بذور ضرورتاً زمین را شخم زده و از انواع آفت‌ها پاکسازی می‌کنند، آنگاه بذرها و دانه‌ها پاشیده می‌شوند و محصولی پربار و پرکیفیت از آن برداشت می‌گردد. برای تشکیل و تولید سلول‌های جوان و عضلات قوی و بانشاط در بدن انسان نیز همانند زمین کشاورزی پاکسازی لازم است. هرچه سن انسان بالاتر می‌رود اهمیت پاکسازی و تولید نیروهای جوان و پرنشاط در بدن بیشتر می‌گردد. زمان، انسان را به نقصان می‌کشاند و علم و دانش خدادادی

انسان را به جوانی بازمی گرداند؛ حاصل این تضاد و جنگ میان جوانی و پیری طول عمر بانشاط و دور کردن فرسودگی هاست. اکنون زمان آن فرارسیده که طب ایرانی- اسلامی مجد و عظمت و گذشته مسلمانان را در یادها زنده کند و با به اهتزاز درآوردن پرچم پرافتخار طب پایه که بر شالوده‌های دین و اخلاق استوار است به پیش رود و ریشه شرک آلود غرب‌زدگی و توقع بی‌جا از علوم سکولار غربی را در اذهان دردمندان بخشکاند. آری درست است که باید علم و دانش را حتی اگر در دورترین نقاط جهان باشد جستجو کرد و آن را

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴

بدست آورد. اما امروزه علم‌زدگی صرف پوششی است برای فریب افکار عمومی و از بین بردن سلامتی نسل جوان و مسلمان کشورهای اسلامی و کشورهای در حال توسعه!

برخی از اندیشمندان به محض شنیدن انتقاد از طب غربی به احادیث اسلامی مبنی بر اهمیت جستجوی علم و دانش استناد می‌کنند. در پاسخ به این معنا اشاره داریم که ما هرگز با علم و دانش و حتی نوگرایی در دانش نوین مخالفتی نداریم؛ بلکه با دانش مخرب و غیر واقعی که ریشه‌ها را رها کرده و به شاخه‌ها پرداخته، مخالفیم.

بنابراین نباید با استفاده نابجا از این حدیث نبوی در ذهن مردم این تصور را القا کنیم که دانش پزشکی غربی براساسی دانشی است که می‌توان برای حفظ سلامت جامعه به آن تکیه کرد!

چگونه است که اکثر بیماری‌های صعب‌العلاج، هزار سال پیش بطور ریشه‌ای درمان می‌شده، ولی اکنون طب غربی از درمان بیماری‌های عادی بصورت ریشه‌ای عاجز مانده است و تمامی بیماری‌ها را علامت‌درمانی کرده و سعی می‌کند با تسکین دردهای بیماران رضایت آنان را کسب کند. بعلاوه عوارض این درمان‌های ظاهری بسیار بالاتر از اصل بیماری است.

طرح پیشگیری از بیماری‌ها و ارائه بهترین روش‌ها و فن‌آوری‌های بهداشت و سلامتی و طول عمر را به علمای فرهیخته تقدیم می‌کنیم تا در سایه برکات این طب پر مایه بیشتر و بهتر در کنار جوانان بمانند و جامعه اسلامی خود را از خطرات و هجوم مادیگرایی حراست نمایند.

سید محمد موسوی

رئیس مؤسسه پژوهشی طب ایرانی و سنتی پیک شفا

تیرماه ۱۳۸۹

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵

پیش بسوی زندگی بیشتر از یک‌صد سال

مطالب آزموده و پژوهشی مربوط به فنون پیشگیری از بیماری‌های گوناگون و عوامل کوتاهی عمر و به خطر افتادن سلامتی برای رسیدن به عمر بالاتر از یک‌صد سال را با کلامی از حضرت علی (ع) آغاز می‌کنیم. این تنها یک شعار نیست، دکتربین طب شیعه شامل اصول راهبردی حکمت‌آموزی است که بطور کلی پژوهشگران را به انتخاب راهی درست در رسیدن به سرمنزل مقصود هدایت می‌کند.

امام علی (ع): «هر کس می‌خواهد پیری خوبی داشته باشد، جوانی خوبی داشته باشد.»

بنابراین دستورهای مربوط به برنامه‌ریزی رسیدن به عمر بالاتر از یک‌صد سال از زمان کودکی و بلکه بازپس‌تر یعنی از دوران جنینی آغاز می‌شود. شالوده سلامتی جامعه براساس سلامتی در دوران جنینی است. باید سرمایه‌گذاری‌ها را از پایه شروع کنیم. اکنون برای کسانی که سنی از آنان گذشته و می‌خواهند به اسرار طول عمر دست یابند، به ناچار تأثیرات فنون پیشگیری و سلامت

از دوران نوزادی را نادیده می‌گیریم و از همان سن فعلی فنون طول عمر را شروع می‌کنیم و همزمان با طرح نظریات طب پایه ایرانی-اسلامی اصلاح ساختارهای بهداشتی را در مورد نوباوگان کشورمان آغاز کنیم. روش‌های سرتاسر نقص مکتب پزشکی غربی، نسل جدید را با خطرات جدی روبرو ساخته است. به همین دلیل است که فنون پیشگیری را از دوران جنینی با تکیه بر اصول طب پایه به صحنه تفکرات پژوهشگران مشتاق علم و دانش آوردیم.

اولین و مهمترین بخش فن‌آوری‌های سلامت تن راه‌یابی به روش‌های پاکسازی دستگاه گوارش و کبد است. از چهار عضو رئیسه: کبد، قلب، دماغ و دستگاه تناسلی؛ کبد مهمترین عضو رئیسه می‌باشد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶

بخش پاکسازی مزاجی دستگاه گوارش و کبد

اشاره

مهمترین بخش پاکسازی بدن در مرحله اول و دوم هضم یعنی در دستگاه گوارش و کبد صورت می‌پذیرد. ابتدای آن دهان و انتهای آن روده‌ها و اندام‌های نزدیک به آن است. دهان باید مرتب و تمیز و پاک نگه داشته شود. پاکسازی لته‌ها حائز اهمیت فراوان است. اگر بهداشت دهان بخوبی رعایت شود بسیاری از میکروب‌ها با وجود سیستم دفاعی دهان فرصت ورود به بدن را پیدا نمی‌کنند. در طب اسلامی، سنت پیامبر (ص) بر دقت و مداومت بر شستشو و میکروبزایی دهان استوار است.

پیامبر اکرم (ص) بر مسواک با چوب مسواک تأکید داشتند و همیشه در دست مبارکشان چوب مسواک بود. چشیدن نمک قبل و بعد از هر طعام از سنت‌های افتخارآمیز مسلمانان است. در مورد سرکه و مصرف آن مانند نمک در طب اسلامی تأکید شده است. ما داروی پودر دهان را برای نظافت دهان برگزیدیم و نسخه آن را اعلام می‌کنیم:

پودر دهان:

اشاره

سماق نکوبیده یک‌صد گرم، پوست انار، گلنار فارسی، مازو از هر کدام ۲۵ گرم، میخک ۱۰ گرم، نمک ۷۵ گرم. داروها باهم مخلوط و پودر کنند.

به‌جای خمیردندان مقداری از این پودر را روی مسواک ریخته و به طریق صحیح لته و دندان را هر شب با آن مسواک بزنید. به خواص آن توجه کنید:

۱. از هر نوع عفونت جلوگیری می‌کند.

۲. درد دندان را متوقف می‌کند.

۳. بیماری پیوره را درمان و لته‌ها را محکم و خونریزی لته‌ها را متوقف می‌کند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷

۴. در ترکیب با آب لیموترش و سرکه و آب‌غوره به صورت دهان‌شویه، درمان آفت و برفک و انواع بیماری‌های ویروسی و جهاز تنفسی است.

۵. ضد تهوع و مقوی قلب و جهاز تنفسی است.

۶. به صورت دهان‌شویه به میزان یک قاشق مرباخوری در یک لیوان آب ولرم ۷ الی ۸ بار در روز گلودرد چرکین را به سرعت از

میان برده و شما را از عوارض انواع آنتی بیوتیک ها رهایی می بخشد.

۷. اگر به صورت اتفاقی توسط کودکان خورده شود هیچ گونه خطری نداشته، چنانچه زیاد خورده شود کمی ایجاد بیوست می کند. پس از دستورات مربوط به بهداشت دهان پاکسازی مزاج در معده و امعاء مورد توجه قرار گرفته و به آن توصیه می شود. این پاکسازی پایه تمام پاکسازی های دیگر در هضم دوم و سوم و چهارم است. ایجاد اسهال به وسیله دارو، پایه و اساس درمان و پیشگیری در طب سنتی و پایه ایرانی- اسلامی است.

پاک سازی مزاجی با توجه به نوع مزاج ذاتی [۱] و مزاج حاکم بر بدن ضروری و بسیار حائز اهمیت است. این پاکسازی به دو صورت انجام می شود:

۱. پاکسازی ۱۵ روزه

هر ۶ ماه یک بار در فصل بهار و پائیز اجرای منضج و مسهل مناسب مزاج حاکم بر شخص به ترتیب زیر انجام می شود: رژیم غذایی و دارویی ۱۵ روزه که در بخش های مختلف کتاب درباره آن شرح داده شده است. منضج های خنک و سرد برای گرم مزاجان و منضج های گرم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۸

برای سرد مزاجان از صبح تا ظهر براساس نوع مزاج حاکم بر شخص و درجه و شدت سوء مزاج تنظیم می شود. منضج هایی مانند خاکشیر و سکنجبین، خاکشیر و اسفرزه در شربت آب لیموی تازه یا آب غوره بی نمک، عرق شاه تره با خاکشیر، عرق کاسنی با خاکشیر، شیره خنک، شیر گاو با خاکشیر، آب میوه هایی با مزاج سرد و خنک و امثال آن برای مزاج های گرم که صبح ناشتا تناول می شود و همچنین در مورد منضج های میان وعده ای و منضج های قبل از نهار و شام که دارای مزاج خنک می باشند [۲].

بعد از ظهرها مسهل عام با قدرت اسهال آوری مناسب تناول می شود. اجزاء داروها آن طور تنظیم می شود که سردی و گرمی و تری و خشکی آن در برخورد با سردی و تری و گرمی و خشکی بدن ایجاد تعادل نماید. رژیم غذایی نیز با همین هدف تنظیم شده است همراه با رژیم غذایی که حاوی سوپ گشنیز و شورواهای مختلف است، هر ۶ ماه یک بار حدود ۱۵ روز اجرا می شود و تمام دستگاه های بدن را از فضولات بیماری زا پاک می کند.

یک نسخه دوره ۱۵ روزه را که برای همه مزاج ها در سنین کهنسالی مفید باشد به عنوان یک الگو ارائه می کنیم:

* هر روز صبح ناشتا ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر تمیز را در ۱/۵ لیوان آب خنک بریزید و با سکنجبین معمولی (شکری) شیرین کرده میل کنید و تا ۲ ساعت بعد چیزی نخورید.

* ساعت ۱۰ صبح یک قاشق غذاخوری بارهنگ را در یک لیوان آب جوش بریزید و با کمی شکر شیرین کرده میل کنید.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۹

* قبل از نهار و شام یک قاشق مرباخوری پودر بیسموت گیاهی را با کمی آب و شکر مخلوط و میل کنید.

ترکیبات پودر بیسموت عبارت است از: ۶۰ گرم پودر شیرین بیان، نعنای، زیره، انیسون شیرین و رازیانه از هر کدام ۱۰ گرم بصورت پودر. هنگام مصرف از مخلوط آن ها یک قاشق مرباخوری برداشته می شود. این پودر از مقویات معده و کشنده انگل و ضد اسهال میکروبی و اسهال خونی و سردی معده و روده ها و دل درد و نفخ و ترش کردن در مزاج های سرد و ضد حالت تهوع و ویار و تقویت کننده جگر سرد و از بین برنده میکروب هلیکوباکتر و سایر سوء مزاج های معده است.

* بعد از ظهرها مسهل عام را یک الی ۲ بار مصرف می کنیم تا شکم حد اقل ۳ تا ۴ بار بصورت اسهال ملایم تخلیه شود. اسهال

نباید کمتر از ۳ بار صورت پذیرد.

نسخه مسهل عام که داروی پایه و مشهوری است و در طب ایرانی ما کاربرد زیادی دارد: ترنجبین، برگ سنا و گل سرخ هر کدام ۵۰ گرم، گل ختمی، افسنتین و تخم کتان هر کدام ۲۵ گرم باهم مخلوط و با هاون برقی بصورت نیم کوب درآورید؛ سپس هر بار یک قاشق غذاخوری آن را با ۲ لیوان آب روی شعله ملایم بجوشانید تا یک لیوان بماند صاف و شیرین کرده میل کنید تا روزی ۴ بار اسهال ایجاد شود.

گاه لازم است که از حجم مایعات کاسته شود، در این صورت جوشانده را بیشتر روی آتش نگهدارید تا یک استکان بماند.
* رژیم غذایی ۱۵ روزه:

یک روز در میان بجای ناهار سوپ گشنیز میل می کنند: سبزی گشنیز، اسفناج یا برگ چغندر، عدس، یک تا دو قاشق برنج، ماهیچه گوسفند یا

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۰

خروس (جوجه خروس) خانگی و در صورت تمایل آلوی بخارا با پیاز و نمک و زردچوبه روی شعله ملایم می پزند. شب ها کته گشنیز یا شوید را با کمی گوشت آب پز بی چربی میل کنند و سپس سالاد کاهو و پس از آن شربت سکنجبین عسلی یا شکر می میل کنند. اگر گوشت حذف شود مانعی ندارد.

سکنجبین در اصل حاصل جوشیدن سرکه و نوعی شیرینی است. سکنجبین ها دارای فرمول های متنوعی هستند. سکنجبین شکر، عسلی، عنصلی و امثال آن.

این بود پاکسازی مزاجی برای دانشمندان و محققان و علمای فرهیخته که اگر بدان عمل شود طول عمر توأم با سلامتی تا یک قرن را تضمین می کند بشرط آنکه همراه با سایر موارد باشد.

۲. پاکسازی ۲ روزه

هر ماه یک بار پاکسازی مزاج کلی دستگاه گوارش و کبد با توجه به نوع مزاج انجام می شود. دستورات پاکسازی ۱۵ روزه را تنها در مدت ۲ روز در هر ماه اجرا می کنیم. این کار موجب دفع سموم از بدن انسان در هر سنی بویژه سنین کهنسالی می شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۱

حقنه

پاکسازی به روش حقنه با روغن های طبیعی برای لینت و نرمی مزاج پیران بسیار مناسب است.

به این صورت که هر هفته یا هر دو هفته یک بار حقنه لین انجام دهند. مواد حقنه لین از لینت دهنده هایی مانند: آلو، روغن زیتون یا روغن کنجد تشکیل می گردد.

طبق دستور حقنه ۳ عمل کنید.

حقنه کاسر النخ

به عنوان نمونه این حقنه را از آنجا که ضد بلغم و سردی و بادهای روده است مطرح می کنیم:

برگ سنا ۵ مثقال، قنطاریون، بابونه، بادیان، شوید، تخم کرفس و سداب هر کدام ۳ مثقال، تخم قرطم، عنب الثعلب، خبازی، گل خیری از هر کدام ۴ مثقال، عناب و سه پستان هریک ۲۰ عدد و انجیر ۱۰ عدد، با دو کاسه آب روی شعله ملایم بجوشانند تا نصف

شود و صاف کنند، آنگاه شیرخشت ۱۸ مثقال، مغز فلوس ۱۰ مثقال، جوشیر ۱ مثقال، جند نیم مثقال، روغن بادام یا زیتون ۳ مثقال و روغن گاو ۵ مثقال با جوشانده درآمیزند و طبق دستور حقه کنند.

چنانچه مزاج شخص در کهنسالی هنوز به دلایلی گرم است و گاه دیده شده که شخص کهنسال دچار گرمای حاد صفرای یا غلبه دم است حقه‌های سردتر یا کاملاً سرد را انتخاب می‌کنیم.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۲

بخش تغذیه

اشاره

تغذیه سالمندان ویژگی‌های خاص خود را دارد، اما بر اصول طب پایه تکیه دارد. مهمترین اصل آن است که مزاجی ضد مزاج پیری باید در دستور کار قرار گیرد تا بتواند آنان را در مسیر رشد و سرزندگی پایدار نگه دارد. این مزاج همانا مزاج زمان کودکی است. مزاج گرم و تر

بهترین غذاها آن‌هایی هستند که گرمی و تری را به اندام‌ها می‌رسانند.

هر چیزی که مزاج را به سردی و خشکی بکشد منجر به تقویت مزاج پیری و ایجاد ضعف و سستی می‌شود. اکنون نکته‌ای که علم تغذیه را نسبت به مزاج پیران دچار مشکل می‌کند غلبه گرمی و خشکی است که بدلیل شرایط خاص زندگی امروز بر پیران عارض می‌شود. این مزاج مزاحم ناشی از بی‌حرکی است که به‌خاطر گسترش وسایل رفاهی امکان جنب و جوش را از پیران می‌گیرد. ناگزیر در علاج پیران نباید یکباره قضاوت کنیم که همه آنان دارای مزاج سرد و خشکند. پس هر نوع مزاجی که فعلاً حاکم است شناسایی و سامان‌دهی می‌شود.

در حال حاضر بیشتر صفرای و خشکی است که بر جسم سالمندان غلبه می‌کند.

برای خروج از این سوء مزاج باید او را به سمت گرمی و تری بکشانیم که البته این حرکت بسوی گرمی و تری لازم است ملایم و با رعایت احتیاط صورت پذیرد.

توصیه‌های غذایی

نان بویژه نان گندم از باارزشترین مواد غذایی است که خداوند برای بندگان خود از سر رحمت خلق کرده است. نان اگر بطور طبیعی و بدون حذف سبوس مورد استفاده قرار گیرد در طول عمر تأثیر بسزایی دارد. نان جلوه رحمت الهی است و باید بدان توجه خاصی مبذول داشت. طب اسلامی در بیان اهمیت نان احادیث بسیار زیادی

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۳

برجای گذارده است. احادیثی که سرایا حکمت و پند است. معصومین (ع) از نان سبوس‌دار و آرد الک نکرده استفاده می‌کردند. از عایشه روایت شده که: سوگند به آن خدایی که محمد رسول الله (ص) را به حقیقت برانگیخت در خانه رسول خدا (ص) الک نبود و آن جناب هرگز نانی که آرد آن را الک کرده باشند میل نکرد.

از انس بن مالک نقل کرده‌اند که رسول خدا (ص) هرگز نان سفید سبوس گرفته و الک شده میل نمی‌کرد.

از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوش‌بو سازی، حرارت آن را فرو نشانی، دندان‌هایت را محکم سازی، لثه‌ات را استحکام بخشی، روزی خویش را بدست آوری و خوی خود را نیکو

سالمندان و علمای سالمند توجه کنند که نان سبوس دار میل کنند و هرگز عادت به خوردن نان‌های امروزی نداشته باشند. سبوس نان همه ویتامین‌های لازم برای بدن را در خود دارد. طبیعت نان، گرم مایل به اعتدال است. نان سبوس دار ملین طبع و پیشگیری کننده از چاقی است. زود هضم می‌شود و رافع بواسیر و شقاق و سرطان معده و روده است. نانی که سبوس آن را گرفته باشند دارای خواصی برعکس نان سبوس دار است؛ پس نباید در اجتناب از آن تردید کرد. اگر نان سبوس دار همراه با میوه و سبزی میل شود غذایی کامل است و با افزودنی‌هایی مانند: سیاه‌دانه، کنجد، رازیانه، زیره، شنبلیله، گشنیز و امثال آن سبب تقویت مزاج کهنسالان می‌شود.

* مصرف نان سبوس دار را برای علمای فرهیخته جهت تحکیم سلامتی و طول عمر و مصون ماندن بدن از سرطان‌ها و سگته‌های مغزی و قلبی اکیدا توصیه می‌کنیم و از آنان می‌خواهیم از مصرف نان بدون سبوس که این روزها مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۴

حاصل کار تمام نانوائی‌هاست اجتناب ورزند. [۴] نان باید از آرد گندم و جو هر دو تهیه شود. نباید سبوس گندم و جو کاملا گرفته شده باشد. همواره بهتر است نانی که تازه از تنور بدست آمده تناول کنند و از نان‌های مانده پرهیز نمایند.

* از مصرف مواد پروتئینی و فرآورده‌های کارخانه‌ای و گوشت مرغ ماشینی اکیدا خودداری کنند.

* همین‌طور از مصرف روغن‌های مایع خودداری نمایند.

* هرگز برنج بدون سبوس میل نکنند. به ازای هر نفر یک قاشق چایخوری پودر سبوس در برنج بریزند و به صورت کته (دم‌پخت) کنند و میل نمایند.

* از نیم ساعت قبل از غذا تا ۱/۵ الی ۲ ساعت پس از غذا آب و سایر مایعات ننوشند.

* لقمه را کوچک گیرند و خوب بجوند و با آب دهان خویش فرو دهند. هر چقدر غذا خوردن طول بکشد بر طول عمر آنان افزوده خواهد شد.

* خوردن غذا را با چشیدن نمک شروع کنند و قبل از سیر شدن از آن دست بکشند.

* میان غذا و خواب فاصله بیاندازند و روزها بجز اندکی نخوابند، چرا که خواب روز کسالت‌بار و موجب تجمع اخلاط در مسیر اعضای رئیسه می‌شود و ممکن است زمینه و بستری برای سگته مهیا کند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۵

* به گوشت ماهی خود را عادت ندهند و اگر ماهی میل کردند بعد از آن از رفتن به حمام خودداری کنند تا یک روز از آن بگذرد. ماهی را بدون آب لیموترش نخورند و قبل از طبخ آن شکم ماهی را با دیگ‌افزارهایی [۵] مانند: زنجفیل، دارچین، خولنجان، زیره، گردو، فلفل و غیره اندود کنند تا سردی ماهی گرفته شود.

* در سنین بالا اغلب باید از عسل به‌عنوان یک ماده مغذی استفاده کرد. عسل باید کاملا طبیعی و بدون غذا دادن به زنبور تهیه شده باشد.

* غذاهای پیران باید مغذی و لطیف باشد و مزاجش به سردی زیاد گرایش نداشته باشد. از غذاهای خشک و سخت هضم مانند گوشت خشک شده بشدت پرهیزند و اگر تصادفاً غذاهای خشک و نامناسب خوردند باید سریعاً با غذاهای دارای مزاج مخالف تداوی شوند. غذاها باید لینت لازم را به معده و روده‌ها بدهند. روغن زیتون و اشکال مختلف زیتون برای آنان مفید است. انجیر و دو برابر آن آلوی بخارا را در یک کاسه آب خیس کنند و صبح روز بعد در حالت ناشتا یا ساعتی بین صبحانه و ناهار تناول کنند. اگر در فصل زمستان قرار دارند همراه با انجیر و آلوی بخارا مقداری عسلاب [۶] میل کنند.

* مصرف مویز صبح ناشتا همراه با صبحانه به مقدار ۲۱ یا ۳۶ یا ۷۲ عدد بسیار مفید است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۶

* مصرف گوشت‌های دارای مزاج گرم و تر مناسب‌ترند. گوشت گوسفند و گوساله جوان مناسب است که گاه بصورت کباب همراه با مواد ملین تناول شود و اگر مزاج گوشت از حیوانی بود که سردی و خشکی بیشتری دارد، با خوراکی‌های دارای مزاج گرم و تر باید خنثی شود.

* میوه‌های خوش‌بو مانند سیب، سیب گلاب و گلابی بسیار سودمند است.

* مصرف شیر برای آنان مفید است، البته نه پاستوریزه. هر چیزی بصورت طبیعی مفید است، نباید چربی شیر زیاد گرفته شده باشد. چربی شیر باید آنقدر گرفته شده باشد که برای تهیه فراورده‌های شیر مانند: سرشیر و خامه و غیره لازم است. شیر همراه با چربی بهترین غذای ضد خشکی مفاصل و آرتروز است. اگر معده آنان بخوبی شیر را هضم کند استفاده از شیر بهترین فرصت است.

* در غذاها مصرف مواد گیاهی جالیزی برای پخته شدن بسیار مناسب است.

سبزی‌هایی مانند: چغندر، کرفس، بامیه، انواع کلم و کنگر و سیر کوهی، والک و شنگ و امثال آن و کدو در انواع آن بسیار مفید است. پختن سیب و به و سبزی‌های پختنی همراه با غذاها بسیار مناسب می‌باشد. انواع مرکبات برای آنان توصیه می‌شود. آناناس و انبه میوه‌های خوب و سرشار از مواد مغذی و معدنی و ویتامینه هستند.

* مصرف روزانه میوه در فصول مختلف سال قطعا نباید از نظر دور داشته شود. اما باید توجه داشت که هر چیزی حتی میوه‌ها نیز بهتر است تازه چیده شده باشد. محصولات غذایی چه محصولات جالیزی مانند گوجه و کدو و خیار و کلم و کلم گل و گرمک و خربزه و هندوانه و امثال آن هرچه کمتر از زمان چیدن آن گذشته باشد بهتر است. مزه و لذت و اثر یک میوه

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۷

تازه چیده شده مانند گوجه و طالبی در مقایسه با آنکه از مغازه تهیه می‌شود تفاوت دارد، تا چه رسد به آنکه مدتی مانده است. هر میوه سردی که مصرف شود با میوه یا شربت گرمی بدرقه گردد تا تعادل برقرار گردد و قدری به سمت گرمی و تری تمایل داشته باشد. از میوه‌های جالیزی گرمک و طالبی کاملا شیرین از بقیه مناسب‌تر هستند. انواع آلوها و زردآلوی شیرین برای آنان مناسب است بشرط آنکه سردی آن‌ها با مقداری مواد گرم برطرف گردد.

میوه‌های شفا بخش

اشاره

میوه ثمر طبیعت و تنزیلی از میوه‌های بهشتی است. کسانی که مرتب با انواع میوه‌ها خود را تغذیه می‌کنند عمری طولانی خواهند داشت. تعدادی از میوه‌ها در کتاب آسمانی قرآن مورد توجه قرار گرفته است که می‌تواند حاکی از اهمیت آنان نسبت به سایر میوه‌ها باشد. بطور کلی خداوند از میوه‌ها به‌عنوان غذاهای بهشتی یاد کرده است. وَفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ لَا مَقْطُوعَةٍ وَلَا مَمْنُوعَةٍ وَ... بطور قطع و یقین باید گفت که یکی از موارد مطمئن طول عمر مصرف میوه‌هاست. تأکید بر مصرف میوه‌ها در علوم پیشگیری و علاج بیماری‌ها و در تحکیم سلامتی و طول عمر نشان از اهمیت آن دارد. اگر بطور مرتب سالمندان با توجه به وضع مزاجی خود در برنامه روزانه مصرف میوه‌ها را مورد توجه قرار دهند به طول عمر کمک شایانی کرده‌اند. توجه کنید به اهمیت برخی از میوه‌ها:

انار

مهتر میوه‌هاست. هیچ میوه‌ای در سلامت‌بخشی و پاکسازی دستگاه گوارش و تصفیه خون به پای انار نمی‌رسد. این میوه برای سالمندان عمر طولانی را به ارمغان می‌آورد بشرط آنکه در فصل عرضه آن هیچ روزی آن را ترک نکنند. انار میوه بهشتی است و دوستی برای کبد و کلیه‌ها و قلب و مغز است. انار از لحاظ روحی نیز حائز اهمیت بوده و زمینه را برای لطافت دل و تحکیم ایمان و توجه به خداوند فراهم می‌نماید. انار نسل انسان را اصلاح و هوش و ذکاوت را قوی و منی را افزایش داده و از هر بیماری پیشگیری می‌کند. در درمان سرطان خون انار هم‌تا ندارد و ریشه هر بیماری را می‌کند.

انگور

در این میوه به لسان معصوم (س) شفاست. بهترین دوست قوای فکری‌ست و اندوه را از انسان دور می‌کند و یکی از داروهای قوی ضد افسردگی است. انگور و فرآورده‌های آن ضد هر سرطانی است و هر چیزی که ضد هر سرطانی باشد ضد هر بیماری است. پوکی استخوان را برطرف می‌کند و عمر را طولانی می‌سازد. رژیم انگور یک رژیم غذایی منحصر به فرد است که انسان را بدون ناراحتی و ضعف لاغر می‌کند. رژیم انگور اندام را متناسب و هر نوع سرطان نهفته را در بدن از بین می‌برد. کلسیم و پتاسیم و فسفر و سایر مواد معدنی در این میوه انسان را از مصرف شیرهای پاستوریزه که عوارض منفی فراوانی دارند بی‌نیاز می‌کند!

انجیر

سرشار از کلسیم و مواد معدنی است. از میوه‌هایی است که خداوند در قرآن از آن در کنار زیتون یاد کرده است. خواص آن به تنهایی بسیار زیاد و در کنار میوه‌های دیگر افزون‌تر است. برای سالمندان هر شب ۵ عدد انجیر را با ۱۰ عدد آلو بخارا خیسانده و روز بعد میل کنند. اگر بر این روش مداومت کنند هرگز بیماری نمی‌تواند بدن مردان و زنان مسن را تهدید کند. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۲۹

آلو

تمامی میوه‌هایی که با "لو" نام برده شوند دارای خواص عجیبی در طول عمر انسان می‌باشند؛ مانند آلوبخارا، آلوزرد، آلو قرمز، آلوچه ترش، هلو، شفتالو، هلو انجیری، صفرا و سودای اضافی را در بدن از بین می‌برند در خونسازی و علاج پوکی استخوان نظیر ندارند. در علاج سرطان خون در کنار انار و انگور یک تقویت کننده قوی هستند. بر سالمندان واجب است که در زمان خود هیچ روزی آن را ترک نکنند.

به

شجاعت، هوش و حافظه و زیبایی و قوت از نتایج مصرف این میوه بهشتی‌ست. برای دانشمندان مصرف این میوه واجب است چرا که دانش را در دل انسان بارور می‌کند.

سیب

در تقویت معده و پاک کردن روده‌ها و خوشبویی دهان کم‌نظیر است. برای از بین بردن خونریزی‌ها در کنار میوه به بی‌بدیل است. خواص سیب آن‌قدر زیاد است که نمی‌توان در چند سطر از آن‌ها یاد کرد. تنها اشاره می‌کنیم که مصرف سیب در کنار میوه‌هایی که ذکر شد برای سنین بالا ضروری است و برای تداوم عمر لازم!

کلابی

این میوه دل را صفا می‌بخشد و معده و کبد را قوت می‌دهد و انسان را از غم و غصه و افسردگی نجات می‌بخشد.

انبه

یکی از میوه‌هایی است که سرشار از هرگونه مواد مغذی و ویتامین و مواد معدنی گوناگون می‌باشد. کمتر ویتامین و مواد معدنی است که در انبه یافت نشود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۰

ملین طبع است و در خونسازی کم‌نظیر می‌باشد. برای معده و کبد تقویت کننده و بدون کوچکترین عوارض است. خستگی را از بدن می‌زداید دردها را از بین می‌برد.

شیر مادر را افزایش می‌دهد.

برای پرهیز از طولانی شدن مطالب به دلیل کثرت وجود میوه‌ها تنها به نام برخی دیگر از میوه‌ها اشاره می‌کنیم که در طب اسلامی برای سلامتی بدن و طول عمر مورد تأکید قرار گرفته‌اند. خربزه، گرمک، طالبی، هندوانه، مرکبات، موز، خرما، ترنج، ازگیل و امثال آن در روایات طب اسلامی و در توصیه‌های طب ایرانی مورد توجه و بررسی قرار گرفته و مصرف آن برای ایجاد طول عمر مفید می‌باشد.

چشیدن نمک برای سالمندان قبل از خوردن غذا و در پایان غذا ضروری است. بلکه در سنین کهنسالی توجه به این فرمایش پیامبر اکرم (ص) اهمیت بیشتری دارد. امام رضا (ع) در مورد مصرف چربی و غذاهای دیر هضم و سنگین هشدار می‌دهند. خوردن دل و قلوه و جگر را بطور عادت برای همگان مضر می‌دانند و البته در مورد کهنسالان خسارت‌بارتر است. مثانه را خراب و خون را غلیظ و خشن و عروق را مسدود می‌سازد. مصرف ماهی زیاد بسیار بد است. این سخن را بویژه که اکنون در مورد مصرف ماهی تبلیغ زیادی می‌شود به‌خاطر بسپارید:

مصرف ماهی زیاد

پیامبر اکرم (ص): «مصرف ماهی زیاد گوشت را ذوب می‌کند.»

سخنان افراط‌آمیز درباره مواد غذایی در جامعه زیاد است. باید توجه داشت که این تبلیغات گاه به‌خاطر منافع سرمایه‌داران است که برای فروش کالای خود در محدوده مواد غذایی از سیستم‌های پزشکی استفاده نامشروع می‌کنند. این روزها برای سنین بالا بر خوردن ماهی زیاد تأکید می‌شود و از خوردن گوشت قرمز نکوهش!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۱

ماهی زیاد ضرر دارد همانطور که گوشت قرمز زیاد بد است. مصرف تخم مرغ زیاد بد است همانطور که مصرف دل و جگر و قلوه.

در سنین مختلف افراط و تفریط بد است و در سنین کهن احتیاط بیشتری باید بخرج داد. وقتی تبلیغات زیاد و افراط‌آمیز علیه غذایی

مانند نمک و گوشت قرمز می‌شود، در نظر بگیرید در مهمانی غذایی از برنج و ماهی کاملاً بی‌نمک و آب‌پز جلوی شما می‌گذارند چه حالی به شما دست می‌دهد؟! توجه کنید به طب اسلامی و روایتی از معصوم (س).
 امام علی (ع): از مداومت بر خوردن ماهی پرهیز کنید زیرا ماهی بدن را به سل گرفتار می‌سازد. و هم او می‌فرماید: از مداومت بر خوردن ماهی پرهیز کنید زیرا ماهی بدن را ذوب می‌کند، بلغم را افزون و نفس را سنگین می‌سازد.

مصرف هم‌زمان ماهی و تخم‌مرغ

از جمله غذاهای ناسازگار بشمار می‌آیند. قولنج و باد بواسیر و دندان درد از عوارض آن می‌باشد.

خوردن ماهی نمک‌سود

خوردن ماهی نمک‌سود برای انسان بخصوص در سالمندی زیان‌بار است، بویژه که بعد از حجامت یا فصد و زالودرمانی مصرف شود. می‌تواند بیماری لاعلاج لک و پیس را باعث شود.

مصرف تخم‌مرغ فراوان

امام رضا (ع): مصرف تخم‌مرغ زیاد و همیشگی بیماری طحال می‌آورد و ایجادکننده بادهایی در دهانه معده است. زیاد خوردن تخم‌مرغ آب‌پز، آسم و نفس تنگی و نفس نیمه ایجاد می‌کند. همین تخم‌مرغ در جایی دیگر از سوی ائمه مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۲
 معصومین (س) توصیه می‌گردد. در طب اسلامی زرده تخم‌مرغ در هضم سبک و سفیده آن سنگین می‌باشد.

نوشیدن آب

مردان و زنان مسن توجه کنند که نوشیدن آب زیاد چقدر برای بدن مضر است؛ آب‌درمانی که اکنون در جامعه مطرح است روش‌هایی دور از حکمت و عقل است. روشن نیست این دستورات از ناحیه چه کسانی صادر می‌گردد. علم کیست و علم چیست؟
 امام علی (ع) خطاب به کمیل بن زیاد می‌فرماید: ای کمیل مبادا خوراکی معده‌ات را سنگین کند؛ در آن جایی برای آب و هوا واگذار و هنگامی که هنوز میل به خوردن داری از غذا دست بکش؛ اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چرا که تن درستی از کم خوردن و آشامیدن است.
 امام صادق (ع): اگر مردم کم آب می‌نوشیدند بدن‌هایشان به سامان بود. و هم او می‌فرماید: هرکس کم آب می‌نوشد تن درست است.

مصرف گوشت

در مورد مصرف گوشت هم توصیه و هم نکوهش شده است. پیداست که مانند همه امور تأکید بر میانه‌روی و اعتدال می‌شود.
 امام صادق (ع) عادت به خوردن گوشت را بد می‌شمرد و می‌فرمود: «آن اعتیادی هم چون اعتیاد به شراب است.»
 امام علی (ع): «شکم خود را مقبره حیوانات نسازید.»
 مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۳
 پیامبر اکرم (ص): «هرکس بر او چهل روز بگذرد و گوشت نخورد، باید به امید خداوند قرض بگیرد و گوشت بخرد و بخورد.»

راوی می گوید: به امام رضا (ع) عرض کردم مردم می گویند هر کس سه روز گوشت نخورد، بدخوی می شود. فرمود: دروغ می گویند: اما هر کس چهل روز گوشت نخورد خوی و بدن او دگرگون می شود چرا که نطفه در مدت چهل روز از حالتی به حالت دیگر تغییر می یابد.

روغن های مناسب

از روغن ها روغن حیوانی و روغن زیتون و روغن کنجد مناسب است. اگر از دنبه گوسفند روغن بگیرند به شرط آنکه با مواد زیر همراه باشد روغن خوبی بدست می آید. بر فرض اگر ۴ کیلو دنبه داشته باشیم ۴ عدد پیاز و یکی دو لیوان ماست ترش و همان مقدار سرکه یا آب لیموی ترش و گلاب و ۱۵۰ گرم میوه و به همان مقدار پوست سیب درختی اضافه کرده، چرخ کنند و برای بوی آن نیز مقدار کمی میخک، سنبل، بهارنارنج یا هر خوشبو کننده طبیعی که مورد پسند باشد می افزایند. همه را چرخ کرده روی شعله می جوشانند و روغن را از آن جدا می کنند. این روغن سبک و زودهضم است و به دیواره ظروف هنگام سرخ کردن کمتر می چسبد.

نوشابه

نوشابه های مفید در سنین بالا استفاده از شربت هایی است که سرشار از مواد مغذی باشد و بند آورندگی و عطش ایجاد نکنند و بسیار شیرین نباشند. بلکه ترکیبی از شیرینی و ترشی باشند که در نتیجه اشتها را خوشایند باشند. شربت های شیرین اشتها را بند می آورند و خشکی را افزایش می دهند. یکی از آن شربت ها شربت مویز است:

مویز بدون هسته نیم کیلو، آب سیب، آب به، آب یک میوه مناسب ویژه همان فصل

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۴

مثلاً- انار، پرتقال، آناناس، انبه و امثال آن از هر کدام یک کیلو [۷]. عرق گل گاوزبان یک لیتر یا گل گاوزبان ۵۰ گرم. زعفران به اندازه نوک قاشق چایخوری.

اگر گل گاوزبان انتخاب شده است آن را با یک لیتر آب بجوشانند تا نصف شود صاف کنند و اگر عرق گاوزبان را انتخاب کنند آن را با آب میوه ها روی شعله ملایم به مدت ۱۰ دقیقه می جوشانند. سومین آب میوه فصل را براساس حال شخص و فصلی که در آن قرار دارند انتخاب می کنند. به عنوان مثال اگر گرما بر وی حاکم است و یا فشار خون بالا دارند یک کیلو آب میوه گریپ فروت مناسب تر است.

قدری آب لیموترش هم می توان به شربت اضافه نمود. پس از آنکه ۱۰ دقیقه جوشید زعفران را اضافه کرده و ۱۰ دقیقه دیگر هم جوشانیدن ادامه داشته باشد. اگر شیرینی شربت کم است کمی شکر قرمز یا عسل مطمئن همراه با زعفران به جوشانده اضافه می شود. این شربت را در یخچال گذاشته و صبح و ظهر و شب هر بار یک استکان تا یک لیوان تناول کنند.

شربت های دیگر برای مزاج اهل علم و کهنسالان

مویز مرغوب ۳ کیلو، سیب شیرین خوب و سالم ۳ کیلو؛ هر دو را درهم کنند و آن قدر بکوبند یا آسیاب کنند تا از هم باز شناخته نشوند و هسته مویزها کاملاً نرم شود. ۷۵۰ گرم گل گاوزبان را با ۳ برابر آب آن قدر بجوشانند تا نیمی از آن تبخیر شود، آن را صاف کنند و روی سیب و مویز درهم کوبیده شده بریزند. ۳ کیلو گیاه تازه خارشتر را بگیرند و خورد کنند و با مواد فوق مخلوط و در دیگ عرق گیری بپزند و عرق آن را بگیرند. هر روز سه بار صبح و ظهر و شب قبل از غذا یا ۱/۵ ساعت بعد از

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۵

غذا یک استکان آن را میل کنند. اگر تأثیر بیشتر می‌خواهند یک استکان آن را ناشتا میل کنند.

هنگام مصرف هر نوع شربت و مایعات باید حد اقل ۱/۵ ساعت از صرف غذا گذشته باشد. رعایت آب درمانی طب ایرانی- اسلامی یعنی مراعات نخوردن آب از نیم ساعت قبل از غذا تا ۱/۵ ساعت بعد از غذا ضروریست [۸].

این بود غذاهای مناسب و توصیه‌های بهداشتی برای سنین بالا. برای کسانی که اهل علم و تحقیق هستند تمامی توصیه‌های مذکور مد نظر است، با این تفاوت که اهل علم به ابزارهای خدادادیشان مانند چشم، گوش و دست بیشتر نیازمندند، نیروی حافظه قوی و دور شدن از نسیان و فراموشی برای آنان لازم‌تر است.

پرهیزها

آنچه در سنین کهنسالی برای انسان خسارت‌بار است در بسیاری از موارد برای سایر مردم از جمله کودکان و جوانان نیز نامناسب می‌باشد. برخی از موارد اجتناب و پرهیز ویژه کهنسالان می‌باشد.

از مصرف مرغ‌های به اصطلاح ماشینی بشدت پرهیز شود؛ چرا که روش پرورش این طیور براساس سرعت رشد و جذب مواد غذایی بوسیله هورمون‌های رشد است. گوشت حیوانات با هر کیفیتی که رشد کنند به همان شکل بر بدن انسان تأثیر می‌گذارند و بدن او را می‌سازند. گوشت باید از سیستم طبیعی رشد برخوردار شود و در طول زمان استحکام لازم را بدست آورده باشد. گوشتی که اجزاء آن بسرعت روی هم‌سوار شود از قوای لازم برای ساخت بدنی قوی و مقاوم در مقابل آفات و بیماری برخوردار نیست. لذا می‌بینیم افرادی که

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۶

در قدیم با تغذیه طبیعی رشد کرده‌اند کمتر بیمار می‌شوند و زمان بیشتری از سلامتی برخوردارند؛ عمرشان طولانی و نشاط و تحرک بیشتری دارند. مقایسه کنید کیفیت و فیزیولوژی نسل فعلی را با نسل قبلی و همینطور با نسل آینده که اکنون هنوز به سن بلوغ، نرسیده‌اند.

بافت‌های سست در مقابل سرطان‌ها و انواع بیماری‌ها ناتوانند، و بیماری‌های صعب‌العلاج برآستی افزایشی نگران‌کننده دارند. شاید چندین سال پیش این همه تنوع در تعداد بیماری‌ها غیر قابل باور بود اما اکنون سونامی دیابت و سرطان در کشور ما ابعاد فاجعه‌بارتری را به تصویر می‌کشد.

شاید اجتهاد شایسته علمای شیعه که در طول تاریخ نامشان در مبارزه با ناهنجاری‌های اجتماعی ثبت شده در این شرایط لازم باشد تا بتوان جلوی تولید بسیاری از مواد غذایی را گرفت. اگر قرار باشد تقلید نابجا از روش‌های غربی در تولید باعث بروز این همه بیماری‌های صعب‌العلاج شود آیا اجتهاد علمای فرهیخته دین شایسته نیست؟! اگر تولید سوسیس و کالباس موجب بروز سرطان‌های متعدد مغزی می‌شود باز هم باید بنشینیم و شاهد مرگ کودکان و جوانانمان باشیم؟! جالب است که این همه مواد غذایی خطرناک در بازار توزیع می‌شود آنگاه ناظرین مواد غذایی وقت خود را صرف مبارزه با عطاری‌ها می‌کنند، یا نگران عبور یک مگس از روی پیشخوان یک مغازه قصابی هستند و یا طبقات یخچال را برای گذاشتن مواد غذایی تقسیم‌بندی می‌کنند.

روغن‌های مایع یکی از بدترین مواد غذایی زیان‌بار است. توجه کنید از شروع کاشت دانه‌های سویا و دیگر دانه‌های روغنی، تا روغن‌گیری و حتی نگهداری از مواد شیمیایی و روش‌های خسارت‌بار استفاده کرده و همه چیز تبدیل به مواد سرطان‌زا شده

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۷

است. متأسفانه تبلیغات گمراه‌کننده نیز مردم را بسوی مصرف آن‌ها کشانده و سلامتی مردم را برآستی که به مخاطره افکنده است.

اگر به آرشیوهای روزنامه‌های ۳۰ و ۴۰ سال قبل مراجعه شود، مشاهده می‌شود آن روزها که می‌خواستند روغن نباتی جامد را وارد بازار کنند و روغن‌های بومی از قبیل روغن حیوانی و غیره را سد راه خود می‌دانستند، از طریق رسانه‌های جمعی و سوءاستفاده از علوم بهداشتی تغذیه با استدلال‌ات علمی اثبات کردند که روغن جامد برای بدن انسان هیچ عوارض منفی ندارد و برعکس روغن‌های حیوانی باعث گرفتگی عروق قلب شده و سکت‌های قلبی و ده‌ها بیماری کشنده را به همراه می‌آورند. اکنون همان دلایل به ظاهر علمی را برای تشویق مردم به مصرف روغن‌های مایع بکار می‌برند و از روغن حیوانی و روغن نباتی جامد به شدت بدگویی می‌کنند. در حالی که برخی از مؤسسات آزاداندیش اعلام کرده‌اند که روغن حیوانی روغنی بسیار مناسب برای نرمی شراین و عروق قلب است و موجب جلوگیری از سکت قلبی و آرتروز می‌شود. پس نتیجه می‌گیریم که علوم تغذیه و پزشکی بازیچه و آلتی است برای فریب مردم و فروش محصولات زیان‌بارشان در بازار! شاید اطلاعات درست هم بدهند اما خبرهای صحیح موجب جلب اعتماد مردم شده و از آن رهگذر اخبار پزشکی نادرست را بر ذهن‌ها دیکته می‌کنند.

مصرف دل و جگر و قلوه برای سنین بالا مناسب نیست اما سیراب و شیردان و جگر سفید گوسفند با چاشنی آب لیمو یا سرکه یا آب‌غوره مانعی ندارد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۸

بخش ورزش

اشاره

ورزش برای انسان در هر سنی حائز اهمیت است. اگر همه موارد مربوط به سلامتی را اعم از تغذیه و دارو و علوم و فنون پزشکی بدانیم و اجرا کنیم باز هم ۳۰٪ سلامتی تن آدمی وابسته به ورزش است. ورزش موجب خروج سموم درون ماهیچه‌ها می‌شود. حجم ماهیچه‌ها در اثر ورزش افزایش می‌یابد و گنجایش لازم را برای سوخت و ساز بهتر پیدا می‌کنند. اندام‌های بدن در اثر ورزش با جریان سریع تر خون مواجه شده و بخوبی تقویت می‌شوند. ورزش در هر سنی از نوزادی گرفته تا کهنسالی ضروری است. نوع ورزش در سنین مختلف متفاوت و از لحاظ جسمانی باید متناسب با ساختارهای بدنی شخص باشد. بهتر است ورزش مورد علاقه باشد تا با شوق و علاقه دنبال شود.

نرمش و پیاده‌روی

هر روز حد اقل نیم ساعت نرمش در خانه و نیم ساعت متوالی پیاده‌روی در برنامه روزانه قرار دهید. شیب ملایم بسوی بالا برای ماهیچه‌های بالا برنده و شیب ملایم بسمت پایین برای ماهیچه‌های پایین برنده مناسب‌ترند.

بکار بردن ورزش‌های گوناگون متناسب با سن انسان مطلوب است. در سنین ۷۰ به بالا- نرمش‌های هرروزه و پیاده‌روی متناسب پیشنهاد می‌شود. هر روز حد اقل نیم ساعت ورزش و نرمش ملایم در ساعتی معین انجام شود، ورزش در این سن توأم با هفته‌ای یک بار حمام سونا و ماساژ با روغن کنجد یا زیتون یا بادام و یا ترکیبی از آنها و یا ترکیبی از روغن کرچک و روغن زیتون و روغن سقز (تربانتین) مناسب است [۹].

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۳۹

پس از ماساژ، حمام سونا و پس از آن استراحت و خواب کوتاه و روز بعد فعالیت روزانه به اندازه توان انسان ادامه خواهد داشت. در این سن تبلی و کم‌حرکی بسیار مضر است. اگر به دلیل کهنسالی فرزندان و نوه‌ها و نبیره‌ها برای خدمت به پدربزرگ و

مادر بزرگ او را از کار بازدارند در حق او جفا کرده‌اند، چراکه بی‌حرکی بیماری و مرگ را بدنبال دارد. پس مرد کهن باید به اندازه توان خود از تنبلی و سستی دوری جوید.

کوهنوردی

ورزش برای همه در هر سنی که باشند توصیه و تأکید می‌شود اما در سنین بالا برای علما و مردان و زنان کهنسال از اهمیت حیاتی برخوردار است و اجباری است. میزان توان و قدرت تطبیق را باید در نظر داشت. از میان ورزش‌ها ورزش کوهنوردی ویژگی خاصی دارد. در این ورزش میزان تحرک بخوبی می‌تواند توسط شخص و پزشک اندازه‌گیری شود. ورزشکار ما چه جوان و چه سالمند آنقدر که بتواند و بخواهد از دامنه کوه بالا می‌رود. اگر بتدریج ورزشکار توان خود را افزایش دهد می‌تواند به سلامت نسبی بسیار خوبی دست پیدا کند. در کنار سایر ورزش‌ها و نرمش‌ها و پیاده‌روی ورزشی مانند کوهنوردی یا پاروژنی و شنا و امثال آن هفته‌ای یک بار اجباری است. به ویژگی‌های کوهنوردی، این ورزش مفید و متمایز از سایر ورزش‌ها توجه نمایید:

کوهنوردی ورزشی جسمی و روحی است که حالات خود را به انسان الهام می‌کند. صلابت، صبر، اطمینان، غیرت، عصمت و پاکی، مقاومت، تمایل به بالندگی تمثیلی از پرواز بلند انسان و عروج به لایتهای و پرهیز از پستی و سقوط و استقامت در مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۰

راه رسیدن به هدف از ویژگی‌های منحصر به فرد در کوهنوردی بشمار می‌آید که این همه در یک ورزش باهم جمع شده است. نسیم کوهسار برای قلب و ریه تنفسی شفاف‌بخش بوده و بهترین مفرح قلب است. بدن در مقابل همه امراض خطرناک بیمه می‌شود. سموم ماهیچه‌ها جاری و خارج می‌گردد. حجم عضلات افزایش یافته و قوه جذب بهبود می‌یابد و بدنبال آن نیروهای ماسکه و دافعه و هاضمه تقویت می‌شود. عضلات بدن بویژه از نیم تنه به پایین تقویت شده و مکانیسم بالابرنده خون در سیاهرگ‌ها بخوبی تقویت می‌شود و به اندام‌های دفعی می‌پیوندد. رسوباتی که در پیچه‌های لانه کبوتری سیاهرگ‌ها را پر کرده است بتدریج نرم شده و تحلیل می‌رود. نیروهای بدن باهم هماهنگ شده و همه اعمال حیاتی بدن در یک مدار صحیح کار خود را انجام می‌دهند. این ورزش کیفیت همه روش‌های ایجاد طول عمر را به حد اکثر ممکن افزایش می‌دهد.

روش‌های پاکسازی مانند: خونگیری، اسهال دارویی، انفیه، آبرزن (حمام)، حقنه و روزه‌داری در کنار این ورزش، نیروهای غریزی و نشاط روحی و قوت جسمی را افزایش و به انسان نیروی مضاعف داده و به همه نیروها جهت صعودی می‌دهد. در یک کلام تمام بدن جوانی را تکرار و دوباره تجربه می‌کند.

تنها موضوعی که در این ورزش باید به آن توجه کرد آن است که در کوهنوردی بخش بالایی بدن از تحرکی مناسب با نیم تنه پایین برخوردار نمی‌شود.

این نقص را هنگام رسیدن به بالاترین نقطه صعود که کوهنورد قصد بازگشت به دامنه کوه را دارد با نیم ساعت نرمش برای عضلات بالای بدن جبران می‌کنیم:

ماساژ و ورزش بالاتنه در کوهنوردی

از کمر به بالا به مدت نیم ساعت ورزش و نرمش و ماساژ انجام می‌شود. ورزش و ماساژ در بالاترین نقطه صعود و قبل از آنکه بدن سرد شود انجام می‌شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۱

در این صورت ما بین نیم تنه پایین و نیم تنه بالای بدن تعادل نسبی برقرار می‌شود.

خون با نشاط به سوی مغز و قلب و ریه‌ها هجوم می‌آورد و آثار و برکات ورزش کوهنوردی را برای انسان دوچندان می‌کند.

قایق سواری و پارو زنی

پارو زنی برای عضلات قلب، سینه، کتف، بازوها و ساعد دست بسیار مفید است. این ورزش نیز از نظر تأثیری که هم‌زمان بر جسم و روح می‌گذارد با کوهنوردی تشابه دارد. حضور در طبیعت اولین تأثیر روحی را بر انسان و بخصوص بر افراد مسن می‌گذارد. هوای لطیف و نسیم فرح بخش و امواج زیبای آب رودخانه یا دریاچه انسان را از تنگنای خانه به وسعت طبیعت می‌کشاند و انگیزه‌های فراوان ایجاد می‌کند. تأثیر این ورزش بر دفع سموم ماهیچه‌ها بسیار مطلوب است. هفته‌ای یک بار برای سنین بالا بسیار مناسب است. با توجه به تأثیرات گسترده‌ای که این ورزش مانند ورزش کوهنوردی بر انسان دارد می‌توان آن را به جای کوهنوردی انجام داد. شاید ورزشکار مسن و دانشمند بخواهد به تناوب هر بار از یکی از آن دو ورزش کوهنوردی یا قایق سواری و پارو زنی استفاده کند.

ماهگیری

این ورزش دارای ارزش‌های زیادی است. به میزان زیادی صبر و حوصله انسان را تقویت می‌کند. اگر چه مانند دو ورزش قبلی تحرک عضلانی ندارد اما در مجموع برای دانشمندان در سنین بالا بسیار مفید است. نیروی تحقیق و پژوهشگری را به مراتب تقویت می‌کند. به افرادی که در محیط خانه و در میان کتاب‌ها و نوشتارها دچار خستگی بسیار می‌شوند روحیه‌ای مضاعف می‌بخشد. چنانچه ماهگیری به نوعی نیاز به قایق سواری نیز داشته باشد برای تقویت عضلات بسیار مفیدتر خواهد بود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۲

اسب سواری

ورزش مذکور در تحرک بخشیدن به همه عضلات بدن و نیروی هدایت و مدیریت و شجاعت و اعتماد به نفس نقش بزرگی ایفا می‌کند. قدرت مدیریت سوارکار در حال حرکت با اسب تقویت می‌شود. این ورزش از آنجا که انسان را از نشستن بر روی زمین و یا پشت میز تحقیق به تحرک در فضایی بالاتر توأم با حرکت وادار می‌کند در تقویت نیروهای بدن بسیار مفید واقع می‌شود. در هر هفته حد اقل ۴ ساعت وقت برای انجام اسب سواری در کنار کارهای تدارکاتی و آماده کردن اسب در نظر گرفته می‌شود. رسیدگی به اسب و پرورش این حیوان نجیب برای تقویت روحیه انسان مفید است.

ورزش رزمی

ورزش‌های رزمی بطور واضح قدرت و سرعت را در ماهیچه‌ها و عضلات بدن تقویت می‌کند و شجاعت و بی‌باکی را در جان دانشمندان مسن می‌دمد. ورزشی کاملاً متضاد با نشستن و نوشتن و خواندن، بنابراین بدن را از فرسودگی و افسردگی نجات می‌بخشد. این ورزش با شدت کمتر برای سالمندان بسیار مفید است. شدت و سختی آن را برای سنین بالا با کمال احتیاط در نظر می‌گیریم و با توجه به سن و قدرت و ضعف بدنی ورزشکار، آن را هفته‌ای یک بار به اجرا درمی‌آوریم.

مزرعه‌داری و باغچه‌بانی

ورزشی است که بسیاری از سران و حکام و دولتمردان در املاک شخصی خود ایجاد کرده و به آن می‌پردازند. باید تلاش شود به

میزان توان جسمی، کارهای مربوط به امور مزرعه یا باغچه بصورت یدی انجام پذیرد تا به میزان لازم عضلات

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۳

شخص، همراه با توجه به نیروی مدیریت و برنامه ریزی تقویت شود. هفته‌ای یک روز به این ورزش اختصاص داده می‌شود.

شنا در استخر و آب‌های طبیعی

شنا در دریا در فصول گرم سال برای سالمندان دانشمند و محقق توصیه می‌شود. آب دریا بدن را تمیز و پوست را صلابت می‌بخشد. روح دریا وسعت و عظمت هستی را در ذهن انسان بیشتر جلوه گر می‌کند. بزرگی خداوند را چگونه تصور کنیم هنگامی که بزرگی و عظمت یک مخلوق کوچک به اسم دریا ما را شگفت‌زده می‌کند. آب دریا دارای خواص متعددی برای پوست است. شنا کردن بطور کلی عضلات خشک و پژمرده را به حرکت وامی‌دارد و ماهیچه‌ها را بشکلی موزون و هماهنگ تقویت می‌کند و تناسب زیادی برای اندام و عضلات بوجود می‌آورد.

شنا در استخر گرچه ویژگی‌های دریا و آب‌های طبیعی را ندارد اما برای تمامی عضلات بدن مفید است. این ورزش حد اقل هفته‌ای یک بار انجام می‌شود و حد اقل یک ساعت به ورزش شنا اختصاص داده می‌شود. در بخش کم عمق برای کسانی که به شنا آشنا نیستند، هر ۵ دقیقه شنا یک دقیقه استراحت لازم دارد. البته توان هر شخصی را باید در نظر گرفت. در بخش عمیق استخر آنان که به فن شنا آشنا هستند حد اقل نیم ساعت شنا کنند و زمان بیشتر از آن بستگی به توان شناگر دارد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۴

بخش مالش

اشاره

* امام هشتم شیعیان (ع) می‌فرمایند: «اگر به من بگویند کسی پس از مردن با ماساژ درمانی زنده شد، انکار نمی‌کنم.»

* حضرت علی (ع): «روغن 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.»

* امام صادق (ع): «روغن بدی را از بین می‌برد.»

* امام رضا (ع): «هر کس می‌خواهد که لب‌هایش نترکد و از آن ناسور [۱۰] بیرون نزنند به ابروهای خود روغن بمالد.»

* امام حسین (ع): «پیامبر خدا (ص) به من فرمود: فرزندانم ... یک روز در میان روغن بمال تا به سنت پیامبران عمل کرده باشی.»

* امام باقر (ع): «روغن مالیدن شبانه، در رگ‌ها جریان می‌یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می‌کند.»

* پیامبر خدا (ص): «با روغن بنفشه بدن خود را چرب کنید؛ چرا که آن در تابستان سرد و در زمستان گرم است.»

* امام صادق (ع): «بنفشه مهتر همه روغن‌های شماست.»

* امام صادق (ع): «حکایت بنفشه در میان روغن‌ها، حکایت ما در میان مردم است.»

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۵

* امام صادق (ع): «برتری بنفشه بر دیگر روغن‌ها به سان برتری اسلام بر دیگر ادیان است. بنفشه خوب روغنی است؛ درد را از سر و چشمان می‌برد.»

* امام رضا (ع): «اگر می‌خواهی که در بدنت جوش و جز آن رخ ننماید، هنگام در آمدن به حمام، چرب کردن بدن خود را با

* پیامبر خدا (ص): «زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون چرب کنید؛ چرا که آن از درختی خجسته است. [۱۱]»
ماساژ با روغن‌های زیتون و کرچک و بادام تلخ و سقر پس از حمام سونا و در محیط سونا انجام می‌شود.
در مورد نحوه ماساژ دادن توضیحاتی داریم که توجه خوانندگان را به آن جلب می‌کنیم:

روش ماساژ

توجه داشته باشیم که ماساژ روشی برای تسریع و تنظیم سیستم گردش خون و از بین بردن دردهاست که در نهایت اهمیت می‌باشد و شایسته نیست از آن غافل شویم، بویژه در سنین بالا مالش اندامان تن به طول عمر کمک شایانی می‌کند، مشروط بر اینکه بدون توقف و با برنامه‌های منظم ادامه داشته باشد. هرچه روش ماساژ بهتر باشد نتیجه‌گیری بهتر خواهد بود. این روش نیز حاوی اصولی علمی است که مورد توجه ما هواداران طب ایرانی-اسلامی است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۶

شناسایی نقاط مهم بدن که در ماساژ باید به آن توجه نمود ضروری است. در این مقال ما بطور اجمال به برخی از نکات فنی در اعمال ماساژ اشاره می‌کنیم چرا که به اندازه ضروری باید اکتفا کنیم و کسانی که می‌خواهند با نگرش محققانه وارد بخش ماساژ درمانی در طب ایرانی-اسلامی شوند را به کتب تخصصی که در این زمینه وجود دارد و کتابی که از مجموعه پیک شفا منتشر خواهد شد ارجاع می‌دهیم.

ماساژی که براساس اصول علمی و فنی باشد برای پیشگیری و درمان مناسب‌تر است. سیستم‌های عصبی در نقاط مهم بدن گره‌هایی تشکیل می‌دهند که جریان‌های الکتریکی از آن‌ها عبور می‌کنند. این امواج به اصطلاح طب سنتی ارواح و قوا نام دارند. این امواج در ایستگاه‌هایی تقویت می‌شوند و در بخش‌هایی بصورت گره‌های درهم پیچیده به مسیرهای متعددی تقسیم می‌شوند. این نقطه‌ها شناسایی شده است. به‌عنوان مثال کف پا یک مرکز پیچیده از عصب‌هایی است که با تمام سلسله اعصاب بدن مرتبط می‌باشد. در اینجا تنها به چند موضع بدن که در ارتباط با بحث طول عمر در سنین کهنسالی است اکتفا کردیم.

بطور کلی وضعیت پاها نشان‌دهنده وضعیت رگ‌ها و خون می‌باشد و علامتی هم در مورد سایر اندام‌های بدن در خود دارد. بنابراین شناسایی مشخصات کف پاها ضروری است. رنگ پاها اگر قرمز روشن باشد نشان‌دهنده شدت جریان خون در عروق پاست. رنگ سفید نشان از عدم خون‌رسانی قوی و شاید کم خونی و شاید رسوب سودا باشد که رسوب سودا خود باعث انسداد و ایجاد اختلال در مویرگ‌ها می‌شود. رنگ ارغوانی می‌تواند حکایت از غلظت خون و تراکم و رسوب باشد. منشأ بوجود آمدن رنگ می‌تواند راهنمای تشخیص اعضای بدن باشد.

ترک کف پا علامتی از رسوب سودا در پاشنه پا است. اگر عضو خاصی مسئول رسوب سودا در پاشنه شده باید شناسایی گردد. اگر تمام بدن سودایی باشد در

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۷

حقیقت رسوب سودا در پاشنه پا مزاج کلی شخص را به ما نشان می‌دهد. ورم پا حکایت از کم کاری قلب، کلیه‌ها، کبد، واریس و غیره می‌تواند باشد. گشادی سیاهرگ‌ها و نوع ورم نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

بوی پایی که مانند بوی پنیر مانده باشد می‌تواند نشان از سوء مزاج کلیه و عفونت مجاری ادرار و غلظت و کثیفی خون باشد. وجود سودای عفونی و بیماری‌های پوستی مانند اگزما منتشر و کورک و دمل هم از عوامل بوی بد پاست.

برخی از افراد از غلبه ۲ تا ۳ خلط غیر طبیعی و آلوده سودا و صفرا و خون باهم دچار گندیدگی خون در عروق پا می‌شوند. اگر در

ناحیه انگشت شست پا خون قرمز تیره و جگری رنگ تجمع کرده باشد و با فشار دست بسرعت به رنگ زرد تغییر رنگ داده و با برداشتن فشار انگشت فوراً به وضع قبلی برگردد نشان از غلبه نوعی صفرای شدیداً فاسد است که زمینه و بستر بیماری نقرس نیز از آن محتمل می‌باشد.

اگر بوی پا شبیه به پای کسی باشد که ماده شیمیایی شبیه استون به آن مالیده باشند باید به وضع کلیه‌ها و مجاری ادرار شک کرد. داغ شدن کف پا و سوزش آن شاید از غلبه صفرای شدید و حار باشد که به عللی خون برگشتی از طریق وریدها به موقع نتوانسته بازگشت کند و در نتیجه زمان بیشتری در عروق کف پا مانده و غلیظ و رسوب گذار شده است. دریچه‌های لانه کبوتری از مواد رسوبی و املاح زائد پر شده و نمی‌تواند به موقع خون کثیف را در رگ‌های بزرگتر به جریان اندازد تا به اندام‌های دفعی برسند و تصفیه شوند.

خشکی عروق سطح بیرونی پا بویژه در محل انگشت‌ها در افراد مسن می‌تواند نشان از بیماری‌های گوناگون از جمله فشار خون باشد. به‌رحال باید شخص مذکور مورد بررسی کامل قرار گیرد و خشکی عروق که قطعاً خشکی مفاصل را نیز شامل خواهد شد با روش‌های مطمئن طب سنتی برطرف شود. سردی کف و روی پا نشان از

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۸

کم خونی یا انسداد و خشکی و غلظت خون است که مانع جریان خون سریع شده و گرمای لازم توسط خون برای اندام‌های پا فراهم نشده است. سودا و کم‌خونی هم رو و کف پا علامتی از سردی مزاج شخص می‌تواند باشد. همانطور که داغی می‌تواند نشان از دیابت و نقرس و غلبه صفرا و استسقای گرم کبد و غیره باشد.

کفش‌های نوک‌تیز و پاشنه‌بلند بر اعصاب پا فشار وارد می‌کنند و موجب ناراحتی‌های گوناگون می‌شوند که تأثیرات مخرب آن بر قلب، مغز و اندام‌های مهم دیگر بر همه اهل علم پوشیده نیست و در افراد کهنسال بیشتر از جوانان اثرگذار است.

رنگ کفش تأثیر بسزایی بر اعصاب و خلق و خوی انسان دارد. در طب اسلامی بر پوشیدن کفش زرد تأکید شده و از رنگ‌های باز مشابه رنگ زرد هم حمایت شده است. اما بشدت از پوشیدن کفش سیاه رنگ که اغلب مردم می‌پوشند مذمت شده است. خوب است که حد اقل هر هفته انسان پای را برهنه کرده و بر روی خاک راه برود و همان موقع احساس نشاط ناشی از آن را حس خواهد کرد. این کار طبق روایات طبی برای تقویت نیروی بینایی بسیار مفید است.

پاها نشانه‌های زیادی از وضع درونی انسان را در خود بصورت اختصار و علامت دارند که پی بردن به آن‌ها می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌ها مفید باشد.

پاها فرم‌های مختلفی در افراد مختلف دارند و علم شناسایی بدن از ظواهر بدن مانند علم قیافه‌شناسی که سابقه چند هزارساله در علوم پزشکی دارد می‌تواند راه‌گشای بسیاری از مجهولات باشد. این علم هنوز در راه پیشرفت است. آنچه در این مبحث به میان می‌آوریم کلیاتی است برای شناسایی اوضاع داخلی بدن، آن‌قدر که

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۴۹

مردم عادی نیز بتوانند به میزان نیاز برای شناسایی استفاده کنند. پاها از تغییرات داخلی بدن متأثر شده و علامت‌های آن تغییرات را منعکس می‌کند.

ضخیم شدن پوست پاها گرچه تا حدود زیادی ناشی از فشارهای خارجی است اما در موارد زیادی نیز انعکاسی از سخت شدن برخی از اندام‌های داخلی است.

بوجود آمدن میخچه از آن موارد است. محل ایجاد میخچه در تعیین اندام مربوطه حائز اهمیت است. عصب‌های پا آن‌چنان در انعکاس حالات بدن قوی هستند که حتی پس از قطع پا احساس درد باقی‌ست. این دردها موسوم به دردهای خیالی‌ست. هر عضوی

در بدن یک محل انعکاسی در کف پا دارد. پاها اغلب در نشان دادن دردهای عضوی توانگرند و تفاوت آن با علم قیافه‌شناسی آن است که صورت، شخصیت آدم‌ها و خصوصیات اخلاقی و عاطفی را هم از خود نشان می‌دهد. بنابراین ما به نشان دادن نقاط عکس‌العمل خیز کف پاها همراه با تصویر اکتفا می‌کنیم. در حقیقت همه اعضای بدن می‌توانند مانند پا نشانه‌های واضحی از حالات درونی داشته باشند. مانند:

چشم، کف و پشت دست، ناحیه بین دو کتف، دستگاه جنسی و غیره!

روش ماساژ دادن متفاوت است؛ ماساژ نرم برای آدم‌های عصبی مناسب‌تر است تا آرامش بیشتری به آنان بدهد و برعکس ماساژ تند برای آدم‌های بلغمی مزاج و تنبل بهتر است. برخی از ماساژ شونده‌گان روزهای اول با ماساژ دادن دچار درد می‌شوند که اگر تحمل داشته باشند چند روز بعد دردها بکلی از بین خواهد رفت. هر جا که هنگام ماساژ دچار درد شدید یا ملایم شود باید بررسی گردد تا علت درد از میان برداشته شود.

ماساژها بهتر است همراه با ماده روغنی مناسب پوست انجام شود. برای مزاج‌های گرم روغن‌های سردمزاج مانند: روغن کدو و نیلوفر و امثال آن استعمال می‌شود. برای مزاج‌های سرد روغن‌های گرم مزاج مانند: روغن دارچین و بابونه و امثال مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۰

آن و در هر دو مورد می‌توان روغن‌های معتدل المزاج بکار برد. روغن‌هایی مانند:

روغن کرچک، زیتون، سقز و بادام تلخ یا شیرین که در گرمی و سردی چندان شدید نیستند مناسب‌تر است. در حالت تب بهتر است از ماساژ دادن صرف نظر کرد! اگر نقاط رفلکس مربوط به هر عضو شناخته شود بهتر است ماساژ روی آن بیشتر داده شود تا نتیجه بیشتری عاید گردد.

برای تسکین درد در قسمت‌های مختلف سر در سالمندان و علمای سالمند ماساژ نقاط رفلکسی کف پا می‌باشد که محل آن انگشت بزرگ، چهار انگشت کوچک و نوار باریک زیر چهار انگشت کوچک است.

ناحیه سر

۱- برآمدگی کاسه سر؛ ۲- گیجگاه؛ ۳- تریژمینوس (عصب)؛ ۴- استخوان پشت گوش؛ (شبیبه به نوک پستان)؛ ۵- غده هیپوفیز؛ ۶- کرتکس مخ؛ ۷- مخچه؛ ۸- خط مو/ کف جمجمه؛ ۹- عضلات گردن؛ ۱۰- مهره‌ها.

این ماساژ برای تقویت حافظه و کاهش کندی ذهن و آثار پس از عمل بیهوشی و سکتة مغزی و فلج مناسب است. [۱۲]

برای سالمندان ماساژ بین دو کتف با ماساژ کف پا و بغل پا و روی پا باید هماهنگ باشد. به این ترتیب:

ترکیب ماساژ کف پا با انتخاب نقطه رفلکس منطقه بین دو کتف

بین دو کتف را شخص ماساژور با کف دست آن‌قدر با روغن مالش دهد تا گرم شود، سپس خلاف عقربه ساعت مالش را ادامه دهد تا فضای کتف‌ها و منطقه بین

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۱

دو کتف کاملاً داغ شود. همزمان کف پاها مالش داده شود. اگر همزمان از دستگاه و بیره بر کف و روی پا استفاده شود برای به جریان انداختن سیستم گردش خون خوب است. در زیر انگشت شصت پا یک برآمدگی وجود دارد که طول آن حدود ۲ بند انگشت است. ماساژور با انگشت آنجا را به شدت فشار دهد تا درد نسبتاً شدیدی ایجاد شود. درحالی‌که بین دو کتف در حال مالش است ایجاد این درد تمام سیستم ایمنی و سیستم‌های تقویت‌کننده غرایز طبیعی را برمی‌انگیزاند. دو سه بار این فشار با درد را همزمان با مالش بین کتف‌ها تکرار کنند و پس از آنکه کف و روی پا گرم شد مالش را به سمت بالاتر ادامه دهند و مالش پشت و

کمر را از شانه‌ها تا مهره‌های باسن از بالا به پایین انجام دهند.

واکنش‌های ماساژ در افراد کهنسال

۱. عرق کردن بدن نشانه واکنش بدن نسبت به سرعت گرفتن و توزیع گردش خون در عروق سطحی با توجه به مواد زائد خلطی است. در این حالت بهتر است ماساژ متوقف شده و با پوشاندن شخص تا زمانی که عرق خشک شود بدن در یک گرمای معتدل باقی بماند تا از بروز سرماخوردگی عضوی و کوفتگی جلوگیری به عمل آید. در ماساژهای بعدی زمان ماساژ در همین حدی است که عرق کردن شروع شود و ماساژ متوقف گردد.

۲. اگر عرق کردن در سراسر بدن نیست مانند عرق کردن دست‌ها و موضعی که دارای رفلکس متناسب با کف پاست، تنها باید از شدت ماساژ کاسته شود و مالش به نرمی ادامه یابد تا از سرماخوردگی و چائیدگی عضوی نیز جلوگیری به عمل آورده شود. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۲

۳. چنانچه احساس سرما و مورمور شدن هنگام ماساژ بطور آشکار احساس شود ماساژ را متوقف و بدن را گرم نگه دارند تا نوبت بعدی! بهتر است پاها گرم نگه داشته شود.

۴. چنانچه در بانوان ماساژ باعث خروج مواد خلطی از واژن گردد لازم است از حقنه ضد ترشحات زهدان استفاده گردد [۱۳].

۵. ممکن است هنگام ماساژ روی پوست جوش‌های چرکین بروز کند. این هم با کمک شوینده سدر و مورد و حنا و سرکه یا آب لیموترش برطرف می‌شود.

۶. اگر حرارت بدن هنگام ماساژ در کهنسالان به‌طور آشکاری بالا رفت لازم است در مورد کسانی که دارای مزاج گرم و حار هستند و احيانا مبتلا به فشار خون می‌باشند احتیاط لازم به عمل آید. یک راه آن توقف ماساژ است.

راه دیگر استفاده از خنک‌کننده‌هایی مانند ایجاد یک نسیم ملایم بوسیله بادزن دستی یا برقی است. اگر فشار خون نگرانی بوجود می‌آورد کف پا را با مخلوطی از حنا و آب‌غوره یا سدر و آب‌غوره اندود می‌کنند تا فشار خون از بالا رفتن منع گردد. مصرف شربتی خنک از خاکشیر یا آب‌غوره خانگی رقیق شده با آب یا تراشیده ته پوست هندوانه یا آب گوجه درختی یا آب مرکبات و هر میوه خنک دیگر مناسب است.

۷. ظاهر شدن هر نوع عارضه نهفته در پوست. مثلا ورم یا دملی چرکین سر برآورد یا دردی در استخوان یا اندام‌ها بوده که اکنون بروز می‌کند؛ به هر حال هرچه که هست بهتر است که خود را نشان دهد تا تدبیری برای آن اندیشیده گردد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۳

۸. چنانچه کسی که مالش می‌بیند بسیار عصبی مزاج بوده و یا در حالت عصبی مبادرت به ماساژ کلی در سراسر بدن شده است، بهتر است ماساژ متوقف گردد و بررسی شود که آیا با حجامت یا زالو درمانی خون وی پاکسازی شود و یا با مسهل به دفع گرمای بدن پرداخته شود. افزایش گرما حالات عصبی را تشدید می‌کند.

۹. بیماری که مبتلا به ناراحتی‌های فکری مانند مالیخولیا و مشکلات روحی دیگر است هنگام ماساژ شاید مبادرت به زدن حرف‌هایی احساسی گردد. باید به وی اجازه داد تا در مورد هرچه می‌خواهد سخن بگوید. گاه دیده شده که به بیمار حالت گریه دست داده است، شاید برعکس خنده و شوخی راه بیاندازد. [۱۴]

واضح است که هیچ شخصی نمی‌تواند خودش را ماساژ بدهد. وجود شخص دیگری برای ماساژ دادن مناسب است.

بهترین حالت پس از ماساژ، خوابی موقت و کوتاه است که انسان را با لذتی زائد الوصف مواجه می‌کند. خواب کوتاه و استراحت پس از انجام عملیات فوق مناسب است.

بخش پاکسازی جمجمه

اشاره

هفته‌ای ۲ بار استفاده از داروی عطسه‌آور (انفیه) و هر دفعه بیش از ۲۰ بار عطسه کردن ضروری است. عطوس که همان داروهای عطسه‌آور باشد عبارت است از:

کندش، تخم گشنیز و بنفشه که بصورت پودر باهم مخلوط و هنگام مصرف به میزان بسیار کم در بینی دمیده می‌شود تا در تماس با سطح مرطوب داخل پژه‌های بینی موجب تحریک شدید شده و عطسه عارض گردد. عطسه در فنون پیشگیری و درمان حائز اهمیت فراوان است. از جمله از فن عطسه می‌توان برای جلوگیری از بروز سگته‌ها استفاده نمود.

این دارو باید در جعبه داروهای خانگی همیشه حضور داشته باشد. به محض احساس ناراحتی در سینه یا سر و احساس خفگی و تنگی سینه بوسیله آن با ایجاد عطسه‌های فراوان جریان خون را در قلب یا مغز از لختگی منحرف نموده و خطر را رفع کنند. اکنون که قرص‌های زیربانی برای احیای حالت تنفس و افت غیر عادی فشار به افراد داده می‌شود شاید مردم از اثرات داروی عطسه‌آور غفلت بورزند.

داروهای عطسه‌آور اگر برای پیشگیری هر شب یا یک شب در میان یا هفته‌ای یک بار کمتر یا بیشتر استفاده شود و حد اقل ۱۵ بار عطسه ایجاد کند از هر نوع بیماری خطرناک پیشگیری به عمل می‌آورد. عطسه جریان خون را در سر تسریع و عروق و جریان‌های درون‌بافتی را جارو می‌کند. چشم را تقویت و حس بینایی را قوی و خستگی را از تمام بدن می‌زداید. قلب و ریه‌ها و حنجره و حجاب سینه را از هر نوع رسوب پاک می‌نماید.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۵

عفونت سینوسی

یک بیماری عفونی رایج در مردم از کودک گرفته تا کهنسال که اغلب بصورت مزمن درآمده و موجب ترشح اخلاط چرکی می‌گردد همواره با تجویر آنتی بیوتیک‌های گوناگون سرکوب می‌گردد اما این روش درمانی نادرستی است که یک سینوزیت ساده را به مزمن تبدیل می‌کند. مواد چرکین توسط آنتی بیوتیک‌ها خشک شده و دیواره عروق و گذارهای بافتی را می‌بندد و نتیجه آن بیماری حساسیتی آبریزش فصلی می‌شود. آبریزش فصلی آزار فراوانی بوجود می‌آورد که در طب غربی متأسفانه مانند اکثر بیماری‌ها علاج قطعی و ریشه‌ای ندارد.

راه صحیح آن تخلیه است نه سرکوب بوسیله آنتی بیوتیک‌ها و اسپری‌ها و ضد حساسیت‌ها! بخور شامل تخم گشنیز و آویشن و امثال آن و سپس عطسه کردن با داروی عطسه‌آور هر شب قبل از خواب و استنشاق با آب نمک ولرم و رقیق هر روز پس از برخاستن از خواب درمان بسیار مؤثری است که مذکور افتاد.

ترکیبات دیگری برای شستشوی بینی وجود دارد که همگی بهتر از مصرف داروهای شیمیایی هستند اما در خواص مفید هرگز به پای روش تخلیه با داروی بخور و عطسه‌آور و روغن بنفشه و استنشاق هنگام برخاستن از خواب نمی‌شود.

توجه کنید:

مقداری کره با عسل خوب هم بزنید و یکی دو قطره آن را در بینی بچکانید.

صبر کنید تا خروج اخلاط را از بینی مشاهده نمایید.

داروهای استنشاقی

بابونه، گل بنفشه، مرزنجوش، تخم گشنیز یا سبزی گشنیز که مقدار ناچیزی از آن در ۲ استکان آب جوشانده شود تا به یک استکان برسد. صاف کرده و استنشاق می کنند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۶

شستشوی بینی هر روز در چند نوبت می تواند بسیاری از حساسیت ها را از میان ببرد و مواد عفونی و یا خارش آور را پاک کند.

قطره های مختلف بنام نازیل

این قطره ها با ترکیبات تند گیاهی ساخته می شود که اثر تحریکی بر مخاط بینی دارد و موجب خروج اخلاط بینی می شود. با این وجود مزایای آن از روش بخور و انفییه کمتر است.

در همه موارد مربوط به عفونت های سینوسی برای پیشگیری از عود مجدد بیماری بهتر است هر روز پیشانی و صورت را با کرم گیاهی یا روغن بادام شیرین یا روغن زیتون چرب نمود تا مانع تأثیر سرما و گرما و تغییرات دما بر سینوس ها شود.

هنگام بیرون آمدن از خانه چرب کردن صورت و پیشانی مانع عود مجدد می شود و اگر پس از درمان سینوزیت و آلرژی های فصلی تا حدود ۶ ماه موفق به جلوگیری از عود مجدد بیماری شویم سینوس ها مانند همه افراد عادی در مقابل بیماری ها مقاوم خواهند شد.

مجرای بینی مهمترین راه خروج مواد زائد و اخلاط مضر است. این فیلتر همچنین با داشتن موهای درهم شده و رطوبت مانع ورود گرت و خاک و حشرات و مواد غیر ضروری است. در حقیقت دستگاه تصفیه کننده هوا نیز هست. بینی برای تقویت مغز و قلب دارای خصوصیتی است؛ از آن جمله با داشتن حس بویایی قوی بوهای خوش را به مغز و از طریق ریه ها به قلب می رساند. بینی نسیم خنک را درک می کند و انسان را وامی دارد که با احساس خوبی که از بوی مواد مفرح بدست می آورد به آن نزدیک شود. همین طور برعکس انسان را وادار می کند که از بوی بد و ناهنجار آگاه شده و از آن دور شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۷

در سکنه های سرد و در فالج و بیماری های دماغی سرد بینی در احساس بویایی ضعیف می شود. همچنین بینی با عطسه کردن باعث تسریع در جریان خون می شود و آلودگی های خون را در مغز از بین می برد و رسوبات عروق و بافت های مغز را می زداید. در بیماری های سکنه و تومورهای مغزی اگر بینی در احساس بو و همچنین در تحریک پذیری ضعیف شده باشد نشان از وخامت اوضاع دارد. به این دلیل است که باید با محرک های شدید بینی را وادار به عطسه نمود و خون را بوسیله زالودرمانی و حجامت و مسهل دادن به بیمار پاک کرد تا تحریک پذیری بینی افزایش یابد. در غیر این صورت احتمال مرگ بیمار زیاد است.

افراد کهنسال باید مرتب بینی خود را تقویت کنند. بهداشت دهان و دندان اهمیتش بسیار زیاد است اما بنظر من بهداشت بینی و تقویت آن برای پیشگیری از بیماری های دماغی که بیشتر در سنین بالا پیدا می شوند بسیار مهمتر است. رعشه (پارکینسون)، فراموشی (آلزایمر)، حمق (کودنی)، خواب بسیار شدید، بی خوابی، سردردهای مزمن شقیقه (میگرن)، آبریزش های فصلی چشم و بینی (حساسیت های فصلی)، تشنج (صرع)، مالیخولیا و جنون و امثال آن به دلیل عدم دفع به موقع اخلاط اضافی و غلظت و کثیفی خون می باشد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۸

از مصرف هر نوع شوینده مانند شامپو و صابون‌های عطری و امثال آن خودداری شود.

استحمام

آبزَن سدر، مورد و حنا برای شستشو و استفاده از عصاره آویشن و اوکالیپتوس در استحمام و در سونا لازم است. ترکیب آبزَن به این شرح است:

سدر نیم کیلو، مورد ۳۵۰ تا ۴۵۰ گرم، حنا ۵۰ تا ۱۵۰ گرم. مواد مذکور را باهم مخلوط و هنگام حمام حدود یک لیوان آن را برداشته و با سرکه یا آب لیمو و کمی آب و دو سه قاشق روغن زیتون یا کنجد مخلوط و بدن را با آن بیالایند و با کیسه نخی لیف بکشند و بدن را در مدت نیم ساعت بشویند.

اگر نرم‌تر می‌خواهید یک‌صد گرم اسفرزه به اجزاء آن اضافه کنید. زرده تخم‌مرغ و یا ژل طبیعی کتیرا را هم برای لطافت بیشتر پوست می‌توانید هنگام مصرف به آبزَن اضافه کنید. پوست از این ماده شستشو برای تغذیه سلول‌های خود استفاده می‌کند. چه شوینده خوبی است این آبزَن طب اسلامی که واقعا می‌تواند به‌عنوان بهترین شوینده در دنیا مطرح شود.

این آبزنی است که کبد را پاک می‌کند گرچه از روی پوست باشد. قلب را صفا می‌دهد و حافظه را تقویت می‌کند و پوست را ضد عفونی و لطیف می‌کند.

مسامات را می‌گشاید و گرمای بدن را بسمت پوست می‌راند تا جریان هوای خنک و فرحبخش میان احشاء داخلی بدن و بیرون برقرار گردد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۵۹

التهاب و مواد خارش‌آور و قارچ‌های چسبیده به پوست را پاک و پوست بدن و صورت را جوان و زیبایی آن را چند برابر می‌کند. در احادیث طب اسلامی از زبان معصومین (س) در تأیید آن سخن‌ها رفته است!؟

شامپو و صابون‌ها و سایر مواد شوینده شیمیایی باید حذف شود چراکه بتدریج آثار منفی خود را بر سلامتی بدن آشکار می‌کنند.

حمام سونا

این نوع حمام دارای بخش‌های متعددی است که آنچه اکنون بیشتر رایج است عبارت است از: سونای خشک، سونای تر، جکوزی و حوض آب یخ.

* سونای تر برای مزاج‌های خشک و پوست‌های خشک و سونای خشک برای مزاج‌های تر مناسب‌تر است و می‌توان از هر دو استفاده نمود.

* جکوزی در سه مرحله آب داغ، ولرم و سرد نتایج زیر را دربردارد:

- آب داغ در چاق شدن موضعی مؤثر است، خون به سطح پوست کشیده شده و با کمک بادکش می‌توان همراه با گرم‌های مناسب عضو را چاق نمود.

سرماخوردگی‌های عضوی با استفاده از این روش برطرف می‌شود. سده‌ها و انسدادهای عروق برطرف می‌گردد و هر نوع گرفتگی

و تنگی از میان می‌رود.

- آب ولرم برای نوزادان و سالمندان فرتوت که نمی‌توانند آب داغ را تحمل کنند مورد استفاده قرار می‌گیرد و همان نتایج را خواهد داشت.

- آب سرد در افرادی که دچار گرمای حار می‌باشند و کبد در اثر گرما دچار عطش و بی‌قراری است مفید می‌باشد. بیماری سرسام گرم، ذیابیطس (کلیه داغ)، سوزش کف پا، خارش پوست و امثال آن را از بدن مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۰ دور می‌کند. برای صاحبان صفرای حار موجب آسایش و آرامش اعصاب است.

* وارد شدن به حوض آب یخ برای تفریح پوست بسیار مناسب است و هیچ‌گونه عوارضی برای بدن ندارد؛ در عین حال برای جلوگیری از سرماخوردگی پس از حمام و سونا مناسب‌ترین روش است. در حمام‌های قدیم پس از پایان شستشو از حوضچه آب سرد عبور می‌کردند، کما آنکه قسمت خروجی حمام شیر آب سرد گذاشته و مردم پای خود را هنگام خروج با آب سرد شستشو می‌دادند.

فلسفه آن بخاطر تقویت سیستم دفاعی بدن از طریق اعصاب کف پا و روی پا بوده است. در این روش انعکاس سریع بدن نسبت به آب سرد از گشاد شدن رگ‌ها و بیماری واریس پیشگیری به عمل می‌آید. همچنین سیستم عصبی بدن آرام می‌شد. بنابراین استفاده از آب یخ پس از سونا مورد تأیید است.

شنا در استخر و در طبیعت

این مورد هم در بخش ورزش جایگاه خود را دارد و هم در بخش استحمام (آبزن دارویی). استحمام در آب دریا و رودخانه‌ها با هوای مناسب مفید و برای شستشوی بدن بکار می‌رود. شستشوی بدن در آب‌های معدنی نیز با توجه به نوع مواد آن مناسب است. در طب قدیم استفاده از برخی آب‌های معدنی و شنا کردن در آن را برای آلات تنفس مضر می‌دانستند. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۱

بخش پاکسازی خون (خون درمانی)

اشاره

عبور خون از رگ‌ها همواره لازم است با سهولت صورت پذیرد. خون اگر با کیموس صالح باشد موافق نشاط و سلامتی است. اگر کیموس خون بد باشد به تدریج بر دیواره رگ‌ها می‌نشیند و رسوب می‌کند و دیواره عروق را ضخیم و تنگ و سخت می‌کند. حرکات موجی عروق و نرمی آن فشار خون را کنترل می‌کند.

غذا وقتی وارد بدن می‌شود باید چهار مرحله هضم را بگذراند تا هنگامی که تبدیل به خون شود و آماده جذب توسط سلول‌های بدن گردد. در هر مرحله اگر کار هضم بخوبی صورت نپذیرد مقداری مواد هضم نشده (خام) وارد خون می‌شود که قابل استفاده برای سلول‌ها نیستند. بنابراین توصیه می‌شود برای بهتر نتیجه گرفتن از خونگیری، مسهل مصرف شود تا مقادیری از مواد خام دفع شود. در هر حال خون در عبور از مسیرهای گوناگون مانند نهرها و جوی‌هایی که در طبیعت می‌بینیم در چاله‌ها و گودال‌ها و برکه‌هایی گرفتار می‌شود که راکد و بی‌حرکت می‌ماند. خون در این مناطق دچار فساد می‌شود و رسوب‌گذاریش شروع می‌شود. خون‌های غلیظ از کندی حرکت و شدت حضور مواد هضم نشده بیشتر از هر زمان تبدیل به ته‌نشین و لای می‌گردد و شدت

غلظت مانع کنش و واکنش صحیح در مراحل هضم بویژه در کنار سلول‌ها یعنی هضم چهارم می‌شود.

مصرف مسهل و داروهایی که خون را نرم و رقیق‌تر نماید لازم است. معمولاً مسهل قبل از ارتکاب خونگیری موجب بهتر شدن نتیجه خونگیری می‌شود.

خونگیری‌ها را با توجه به شناخت مناطقی که خون کثیف بیشتری دچار فساد شده، انجام می‌دهند. مناطقی هست که سیستم گردش خون از دو مسیر باهم مماس می‌شود

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۲

و در تلاقی خون در دو مسیر باهم اصطکاک پیدا می‌کند، دو نیروی کششی متضاد بر هم نیرو وارد می‌کنند و باعث کندی جریان خون می‌گردند.

شاید مثال برخورد ابرها با دو نیروی الکتریسته مثبت و منفی که موجب رعد و برق و سپس ریزش شدید باران و تگرگ و ایجاد رسوبات آبرفتی می‌شود در این مورد مناسب باشد. محل حجامت، مرکزی است که دو نیروی قوی کتف راست و کتف چپ باهم برخورد کرده و حاصل آن ریزش عناصر خون و لنف در بافت‌ها و عضلات نزدیک است یعنی شبیه به همان فرایندی که در آسمان موجب ریزش باران شدید و تگرگ و رعد و برق می‌گردد.

ریزش مواد گوناگون باعث رسوب و گرفتگی در منطقه‌ای می‌شود که مواد مورد نیاز اعضای رئیسه و اعضای مهم دیگر از آن پخش و توزیع می‌گردد. در آنجا در حد فاصلی تقریباً مساوی از چهار عضو رئیسه که محل تلاقی شاه راه‌های مراسلاتی در توزیع نیروها و ارواح و قوا است انسداد و گرفتگی و کندی ایجاد می‌شود. پیام‌های اطلاعاتی پس از صدور از مغز برای تنظیم کارها و امور حیاتی بدن از این مرکز عبور می‌کند. خستگی یا نشاط و سرحالی و احساس خوب یا بد داشتن، به خاطر تقسیم نیروهای حیاتی بدن در این مرکز معین می‌گردد.

بنابراین انتخاب این منطقه برای حجامت از طرف طبیب اول بشر حضرت ختمی مرتبت (ص) قطعاً از روی عقل و حکمت و دانش متکی بر وحی بوده است.

اگر قرار بود حجامت در این منطقه با قسمت‌های دیگر بدن باهم تفاوتی نداشته باشد نیاز به دخالت جبرئیل امین در تعیین محل دقیق حجامت نبود. روشن است هرگاه احساس خستگی می‌کنیم بیشترین حس خستگی را در کتف‌ها و بین آن‌ها خواهیم داشت. در بیماری آسم مقادیر زیادی مواد حساسیت‌زا و کف خون‌آلود پشت بافت‌های شش و پرده‌های آن تجمع یافته و جریان خون را کند و انتقال اکسیژن را

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۳

ضعیف می‌کند. رسوبات زیادی ریه و پرده‌های پوششی آن را پر می‌کند. مواد حساسیتی نیز مرتب تحریکات خود را شدیدتر کرده و اخلاط خون و لنف تغلیظ شده و سرفه‌های متعدد بوجود می‌آورد.

چنین است که داروهای طب پایه با تکیه بر حجامت در این منطقه در از بین بردن بیماری آسم مؤثر واقع شده و توانسته آسم را درمان کند. پس حجامت عام بین دو کتف، بدلیل قرار گرفتن در یک منطقه سوق الجیشی و حساس و شاه راه مراسلاتی برای پیشگیری از همه امراض مفید است. چراکه اگر روش پیشگیری و درمان برای اعضای رئیسه مؤثر باشد برای تمام بدن که تابع اعضای رئیسه هستند نیز مؤثر واقع خواهد شد. علمای گرام توجه داشته باشند که دانش طب و پزشکی پیش از آنکه علمی باشد منطقی و حکیمانه و بر اصول عقلی متکی است. طب اسلامی مکتبی است که از زبان پیشوایان معصوم دین (س) صادر شده است. یک جمله آنان کلید فهم ده‌ها مطلب کلیدی است. چون که صد آمد نود هم پیش ماست در این مورد مفهومی جامع و شامل است. اکنون برای درمان بیماری‌های اطراف قلب و اعضای رئیسه طب جدید از داروهای ضد حساسیت و انواع کورتون‌ها استفاده

می‌کنند. این درمان‌ها تنها سرپوشی بر بیماری است و علاوه بر آنکه درمان نمی‌کند بلکه عوارض زیادی را بر بدن انسان تحمیل می‌نماید. علم و دانش پزشکی طب ایرانی-اسلامی بخوبی برای همه این موارد درمان‌های پایه و اصولی دارد. علمای عزیز توجه داشته باشند که ما به کسب علم و دانش اهمیت بسیار زیادی قائل هستیم؛ اما علم باید علمی مفید باشد. برخی از علم‌زده‌گان فریب خورده هستند که بلافاصله در مقابل انتقادهای ما از طب غربی به حدیث معروف نبوی اشاره

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۴

می‌کنند که پیامبر اعظم (ص) فرمود: «اطلب العلم حتی به سین». علم و دانش را بجوید حتی اگر در چین باشد. البته که این جمله را با آب طلا باید نوشت و بر سر دیوارها و تابلوها و سر درب‌های همه محافل علمی آویخت اما مشروط بر آنکه از علمی استفاده کنیم که مفید و تحت پرچم دین و عقل باشد. امروزه این کلمات از کسانی صادر می‌شود که نسبت به غرب دچار نوعی خودباختگی هستند. کسانی که خودشان و استعدادهای بالقوه و حتی بالفعل کشورشان را باور ندارند.

حجامت عام

تا ۶۰ سالگی حجامت عام حد اقل ۳ بار در بهار با فاصله حد اقل ۱۵ تا ۲۵ روز یک بار بین دو کتف انجام می‌شود. از سن ۶۰ به بالا- حجامت عام بهتر است جای خود را با زالو درمانی عوض کند. حجامت‌های دیگر مانند حجامت پشت زانو براساس تشخیص بلامانع و در بسیاری موارد ضروریست.

حجامت پشت زانو

حجامت پشت زانو در محل کیست بیکر هر ۶ ماه یک بار بسیار مناسب است و مفصل زانوها را از ساییدگی حفظ می‌نماید و عروق ساق را نرم می‌کند و مانع انواع دردهای مفاصل می‌شود. زمان این خونگیری اگر هر ۶ ماه یک بار انجام شود خوب است، اما لازم است با زمان زالو درمانی متفاوت باشد.

زالو درمانی

زالو بهتر است در فصل بهار و پاییز انداخته شود، چراکه در این فصول تأثیر بیشتری دارد. در فصول دیگر سال نیز بلامانع است. زالو درمانی به دو بخش سراسری و عضوی تقسیم می‌شود:

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۵

زالو درمانی عضوی

گاه در برخی از اعضای بدن با مشارکت عضوی دیگر یا بدون مشارکت به علت‌های گوناگون انسداد و اختلالاتی در مسیرهای تدارکاتی خون و لنف بوجود می‌آید. در این صورت لازم است زالو درمانی در آن عضو مستقلاً انجام پذیرد. به عنوان مثال برخی عادت دارند که بر روی عضوی خاص از بدن هنگام خواب تکیه داشته باشند. در طول سالیان دراز ممکن است عضو تحت فشار قرار گرفته و انسدادهایی در آن بوجود بیاید.

مهمترین عضوی که باید در کهنسالی مورد توجه شدید باشد زانوهاست.

زانوها در استواری اسکلت بدن اساس تحرک و شادابی را پی‌ریزی می‌کنند. اگر زانوها سالم نباشند انسان از حرکت بازمی‌ماند و اختلاط غیر طبیعی از خروج به موقع از بدن بازمی‌مانند و به تدریج زمینه بیماری‌ها فراهم می‌شود. چنین است که مردم قدیم

می گفتند، زانو قلب دوم است.

اعضای دیگر بدن چنانچه دچار مشکلی باشند لازم است پزشک پس از بررسی دستور زانو درمانی برای موضع خاص را بدهد. زانو درمانی عضوی، براساس شناخت مسیر عبور خون انجام می گردد. برای بازدارندگی خون از عضو لازم است زالوها روی عروق تغذیه کننده عضو انداخته شود و برای پاکسازی عضو لازم است روی عروق ریز سیاهرگی پس از عبور از عضو انداخته شوند. مهمترین معیار خونگیری برای اعضاء تشخیص مسیر عبور رگ هاست. برخی تصور می کنند که باید زالوها روی موضع درد انداخته شود. حال آنکه زانو باید با فاصله ای کوتاه یا طویل از محل درد انداخته شود تا خون را از موضع درد خارج کند. خون رسوب شده در محل درد دیگر قادر به ترمیم و اصلاح کردن نیست و خون تازه ای باید وارد شود و درد را از بین ببرد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۶

پس از سن ۶۰ سالگی به جای حجامت ۵ عدد زانو پشت زانو و دو سه عدد زانو جلوی کشکک زانو انداخته می شود. زالوها اگر در فصل بهار و پاییز انداخته شود بهتر است، مگر آنکه ضرورتی باشد که در زمستان یا هر زمان دیگر خون گیری صورت پذیرد. قبل از ۶۰ سالگی هم می توان از روش حجامت و هم از روش زانو درمانی و هم فصد استفاده نمود. قبل از خونگیری باید حد اقل ۷ روز روی زانوها و اطراف آن را ضمد نرم کننده و تقویت کننده ببندند و مسهل مصرف کنند.

ضمد تقویت زانو:

بهترین ضمد ترکیبی از گل ختمی، سورنجان، آرد جو، اسفرزه و مرزنجوش است که بصورت پودر با مقداری روغن گل سرخ یا روغن کنجد یا زیتون و زرده تخم مرغ و ۳ عدد خرما و مثنی کوچک از کشمش درهم بکوبند و بصورت ضمد روی بخار آب جوش داغ کنند و روی زانو از شب تا صبح بسته نگه دارند. ضمد مذکور در کاهش درد زانو بسیار مؤثر و مفصل زانو و رباطها و پی های محافظ مفاصل را نرم و تقویت می کند. پس از برداشتن ضمد، زانو را با روغنی با طبیعت گرم مانند روغن اسقیل یا روغن حنظل و اگر نبود با روغن کنجد یا روغن زیتون مالش دهند و تا شب که دوباره ضمد را می بندند نشویند. این ضمد دارای خواص بسیار خوبیست که در پیشگیری و درمان آرتروز زانو بسیار مؤثر واقع شده است.

زالو درمانی برای اعضای دیگر

اعضایی مانند ساق پا، کمر، سرین، کتف، سر (ملاج)، روی پا در پشت انگشتان، پشت گردن، اطراف مهره های سیاتیک، مقابل کلیه ها و غیره با صلاح دید پزشک طب ایرانی انجام می شود. فنون پیشگیری طب ایرانی بسیار وسیع و دقیق و مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۷

موشکافانه مسائل سنین کهولت را بررسی کرده است. بنابراین هنگامی که علاج هر دردی قبل از وقوع مشخص شده باشد نتیجه آن طول عمر و سلامتی است.

زالو درمانی سراسری

روش سراسری زالو درمانی به ترتیب زیر است:

زالو درمانی پشت هر گوش ۱۰ عدد زالوی ریز و ۲۵ روز بعد روی دست ها ۱۰ عدد زالوی متوسط و ۲۵ روز بعد روی هر پا ۱۰ عدد زالوی درشت انجام شود. عروق ریز و درشت در این پاکسازی باز و تمیز می شوند. مانند زمان کودکی و نوجوانی! اندام های دیگر بدن نیز با روش های دیگر تمیز و پاکسازی می شود. این روش پیشگیرانه هر ۶ ماه یک بار تکرار می گردد. پاکسازی دستگاه

گوارش و تمامی پاک‌سازی‌ها از قبیل پاک‌سازی مغز و پاک‌سازی‌های عضوی در صورت تشخیص همزمان با پاک‌سازی سراسری هماهنگ با رژیم غذایی و آبن حمام باهم و روی یک برنامه منظم اجرا می‌شود.

صاحبان مزاج خون (مزاج‌های دموی) همزمان با پاک‌سازی‌های دستگاه گوارش و غیرو از همان ابتدا می‌توانند خون درمانی را شروع کنند. صاحبان مزاج‌های صفراوی و سوداوی و بلغم قبل از خون درمانی لازم است پاک‌سازی‌ها را شروع کنند و در صورت اجرای صحیح بسته به نوع مزاج غالب شروع به خون درمانی نمایند. صاحبان مزاج سودا پس از ۱۵ روز از شروع مصرف داروها و رژیم غذایی و صاحبان مزاج صفراوی پس از ۳ روز و صاحبان مزاج بلغم پس از ۹ روز می‌توانند مبادرت به زالو درمانی یا حجامت نمایند. روشن است که این پاک‌سازی‌ها در هضم اول و مربوط به دستگاه گوارش است. بدانید که هضم چهار مرحله را می‌گذراند و سخن ما شروع اولین خون درمانی است که در مرحله اول و دوم هضم در دستگاه گوارش و کبد

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۸

همزمان انجام می‌شود. معمولاً هنگامی که پاک‌سازی به روش رژیم غذایی و دارویی ۱۵ روزه اجرا می‌شود، زالو درمانی پشت گوش نیز انجام می‌گردد.

همانطور که قبلاً نیز متذکر شدم حجامت تا قبل از ۶۰ سالگی انجام می‌شود و البته پس از ۶۰ سالگی رجحان و برتری با زالو درمانی است. زالو درمانی به زمان بستگی ندارد و تا آخر عمر انجام آن بلامانع است؛ این امتیاز به‌خاطر تأثیر بزاق دهان زالوست که توانایی پاک‌سازی جدار داخلی عروق تنگ شده یا مسدود شده را دارد.

پاک شدن جرم‌های داخلی عروق از سختی و صلابت رگ‌ها جلوگیری به عمل می‌آورد و اگر رگ‌ها بواسطه این رسوبات سفت و سخت شده‌اند، تنها روش منحصر به فرد و بدون عوارض همانا زالو درمانی است.

رگ‌ها پس از زالو درمانی صلابت خود را از دست داده و نرم شده و جریان خون را به خوبی کنترل و هدایت می‌کنند و مانع فشار خون غیر طبیعی می‌شوند.

اینجاست که درمان با زالو هنر خود را نشان داده و بیماری فشار خون از ریشه درمان می‌شود. زالو درمانی با این خصوصیات برای پیشگیری از همه امراض و در درمان برای بیماری‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد که اهم آن‌ها عبارت است از:

فشار خون، غلظت خون، تصلب شرائین، چسبندگی خون، رسوبات عروق کرونر قلب، تمامی بیماری‌های انسدادی عروق در هر جای بدن، آرتروز، آرتريت روماتیسم، دردهای مفاصل، خارپاشنه، نقرس، سردردهای دموی، واریس، اورام مفاصل، گرفتگی‌های سراسری و یا گرفتگی کف و روی پا، ورم پشت زانو، سیاتیک، دردهای مچ دست، داء الثعلب و ده‌ها مورد دیگر که زالو درمانی در علاج آن‌ها کاربردی اساسی دارد.

سکته‌ها یکی از دغدغه‌های مهم مردم در سنین بالاست بنابراین به چند مورد قبل از وقوع سکته و بعد از وقوع سکته اشاره می‌کنیم. قبلاً گفتیم که اگر به دستورات

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۶۹

مندرج در این کتاب عمل شود هیچ‌کس به اذن خداوند دچار این مرگ ناگهانی نخواهد شد.

مردان و زنان مسن برای پیشگیری از وقوع سکته ناگهانی چنانچه احساس ناراحتی جدی در سینه و سر کردند بلافاصله باید موارد زیر را انجام دهند:

- اطرافیان بیمار باید خون‌سردی خود را کاملاً حفظ نمایند.

- بیمار را آرام به پشت بخوابانید و اعمال حیاتی وی از قبیل نبض و تنفس و چشم را بررسی نمایید. این اطلاعات از آن جنبه که به مأموران اورژانس گزارش صحیح بدهید لازم است.

- سوابق بیمار و گروه خون وی را آماده کنید.

- سریعا اقدام به استفاده از داروی عطسه آور کنند و نزدیک بینی بیمار سرکه و مواد تند بگیرد. مانند: کندش، سرکه تند، فلفل و امثال آن و روی سر بیمار موادی مانند جندبیدستر ضماد کنند تنها یا همراه با عاقرقرا و دارچینی و امثال آن.

- چنانچه سکتة مغزی واقع شده باشد بلافاصله با یک تیغ معمولی خراشی پشت گوش های بیمار ایجاد کنید تا مقداری خون خارج شود و بعد در فکر آماده کردن زالو باشید و به محض رسیدن زالو پشت هر گوش به تعداد ۱۰ عدد زالو بیاندازند. این کار بکلی لخته و انسداد عروق را پاک می کند و به اذن پروردگار بیمار ظرف چند روز کاملا به حالت عادی بازمی گردد.

- چنانچه سکتة قلبی باشد، بلافاصله اقدام به زدن رگ پشت دست نمائید. رگ بین انگشت سوم و انگشت کوچک را بشکل طولی با تیغ معمولی بزنید. ابتدا با یک کش روی ساعد دست را محکم ببندید تا رگ های دست برآمده شود، آن گاه اقدام به تیغ زدن نموده و بلافاصله کش را باز کنید. مقدار متعارف حدود یک استکان تا یک لیوان خون بگیرد. اگر زالو در دسترس مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۰

بود بلافاصله پشت همان دست ۱۰ عدد زالو بیاندازید. اگر زالو پشت گوش انداخته شود با کمی تأخیر همان اثر را دارد. [۱۵]

- مالش کتف و بین دو کتف جایی که حجامت عام انجام می شود. بادکش در محل حجامت بسیار مفید است. چنانچه بیمار به حال نیامد حجامت عام و بعد حجامت ملاح بالای سر انجام شود.

- سعی در انجام قضای حاجت نمایند و دفع نفخ، حتی اگر احساس آن را نداشته باشند.

- انجام حقنه سکتة که نسخه آن در کتاب حقنه از مجموعه پیک شفا ذکر شد.

- بیمار را در معرض فضای آزاد قرار دهند و از بوی گل هایی مانند: گل نرگس، گل محمدی، گل میخک دارویی، سنبل و مانند آن استفاده نمایند.

شمیم داروهای خوشبوی گیاهی هستند که قوای مغز و قلب را تقویت می کنند.

- به پزشک مورد اطمینان خبر بدهند و از او کمک بخواهند. اگر پزشکی را نمی شناسند به هر کس که می توانند وضعیت و حال خود را خبر بدهند.

اگر سکتة مغزی واقع شده باشد بستگان بیمار باید اقدامات لازم را به عمل آورند و مطالب بالا را در مورد بیمار خود به انجام رسانند. پس از عبور از مرحله بحران دستورات درمان سکتة های قلبی و مغزی در دستور کار قرار گیرد تا بکلی عامل سکتة در بدن بیمار از بین برود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۱

بخش تقویت مغز

اشاره

مغز اندامی است بسیار پیچیده، دارای مزاج سرد و تر که با نوعی چربی ممزوج است و تمامی حرکات بدن را از طریق سیستم های عصبی کنترل می کند. نیروی تفکر، رؤیا، حافظه و درک مفاهیم انتزاعی همه از مغز نشأت می گیرد. روان زندگی بطرز اسرار آمیزی بین مغز و قلب قرار گرفته و کنش و واکنش های وجودی انسان را در اختیار گرفته است. آنچه مسلم است، روح که عبارت از وجود اصلی بسیط یا همان من انسان می باشد؛ در قلب و مغز حضور احساس شدنی دارد. اعضای بدن در کشیده شدن این عنصر بسیط به درونشان حیات می گیرند و روان زندگی را به حرکت درمی آورند. در واقع روح انسان به وسیله این ابزار (بدن انسان) وجود خود را

در داخل دنیای مادی نشان می‌دهد و بهره خود را برای حرکت‌ها و پروازهای بلند دیگر می‌برد و نیروهای لازم را بوسیله این ابزارهای پیچیده برداشته و ذخیره می‌کند. اندامان تن نیز تحت فرمان آن فرمانده بزرگ به حرکت و کنش و واکنش وادار شده و به تدریج در یک دوره تکاملی از حالت کمی به حالت کیفی تری ارتقاء پیدا کرده و عناصر خاکی لیاقت همنشینی با روح را بتدریج بدست می‌آورند و متحول‌تر هم می‌شوند چنانچه هر عنصر خاکی در بدن، کل شاکله انسان را در خود ذخیره می‌کند و بسوی تکامل و ترقی و شایستگی بیشتر در حرکتی مستمر قرار می‌گیرند.

ارتباط بین عناصر خاکی پست و روح بلند جز بوسیله واسطه‌هایی چند ممکن نیست. بطور کلی عناصر خاکی تا حدود زیادی خاصیت لطیف شدگی دارند. این لطافت آن‌چنان صاف و صاف‌تر می‌شود که بصورت بخارهایی که با چشم دیده مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۲

نمی‌شوند درمی‌آید. روح از راه‌های مختلف به چگونگی و کیفیت محیط زندگی خود پی می‌برد. بنابراین هرچه این روند سالم‌تر و مناسب‌تر شکل بگیرد تکامل و ترقی و طول عمر عضو مغز بیشتر خواهد شد. مرگ مغز در تکاثف است نه در لطافت؛ تکاثف جسم را به خاک می‌کشاند و لطافت جسم را بالا می‌برد. چنین است که بوسیله امواج الکترومغناطیس و امواجی که شاید تاکنون کشف نشده ارتباط میان عناصر ماده با روح بسیط برقرار می‌گردد.

در مبانی طب پایه به انرژی و قوا و راه‌های ارتباطی میان جسم و روح اشارات زیادی شده است. این انرژی و قوا و ارواح همه از جسم متصاعد می‌شود اما آنچه که موجب این برانگیختگی می‌شود و این صعودکننده‌ها را کنترل و هدایت می‌کند بحثی است که از علم پزشکی مایه می‌گیرد اما پس از این مرحله از علم پزشکی خارج می‌شود و باید با روش دیگری بررسی شود.

برای تحکیم و تثبیت و ارتقاء نیروی تفکر و عقل و حافظه از علم پزشکی استفاده می‌کنیم تا آن مرحله که جسم بطور کامل در اختیار انسان (روح) قرار گیرد و خدمات لازم را برای سهولت زندگی روح در قفس مادی فراهم کند. از آن به بعد کار به طبعی دانان و فیلسوفان واگذار می‌شود. برای سهولت درک مطلب برای علاقمندان به علوم پزشکی ایرانی-اسلامی مثالی را عرض می‌کنم تا در تنویر تفکراتمان کمک کننده باشد. توجه بفرمایید:

در احادیث از قول معصومین (ع) بسیار در مورد مسائل قبر و انتقال انسان به زندگی بعدی سخن گفته شده است. جسم انسان در قبر واقع می‌شود و چنانچه ان شاء الله عاقبت بخیری در کار باشد پس از سؤالات فرشتگان دریچه‌ای از نور به قبر باز می‌شود، حالا تصور کنید که جسم ما قبر است و روح در این قبر زندانی شده است.

اینکه عرفا می‌گویند قفس تن اشاره به همین معناست. روح در قفس تن محصور

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۳

شده و تنها از طریق چند دریچه یا روزنه با دنیای بیرون در ارتباط است. نیروهای بسیار قوی و خارق العاده‌ای در روح وجود دارد که به خاطر حصار تن نمی‌تواند بروز پیدا کند. تنها ارتباط و راه استفاده از نیروهای بالقوه روح از کانال حواس پنجگانه است [۱۶].

با این فرض که انسان در هر جهانی که قرار گیرد لازم است ابزار لمس و شناخت آن جهان بدو داده شود، پس انسان اگر بدون خلق ابزار باشد و همه وسائل از او گرفته شود تنها می‌تواند وجود خود را احساس کند و بس. دنیای پس از مرگ گوش و چشم مخصوص به خود را لازم دارد و قیامت هم چشم و گوش مربوط به خود را می‌طلبد. الا افرادی که کور یا کر محسور می‌شوند! در قیامت هر کس بسته به اعمال خود ابزار شناخت ویژه‌ای را بدو می‌دهند. در جهنم ابزاری برای انسان ایجاد می‌شود که لازمه عذاب است و برای نیکان ابزاری داده می‌شود که ویژه بهشت و لذت بردن از نعمت‌های بهشتی است.

هر روز همراه با صبحانه ۲۱ یا ۳۶ یا ۷۲ عدد مویز بدون هسته با یک قاشق چایخوری سیاه‌دانه تناول شود. مصرف این دو موجب تقویت قوای مغز می‌شود.

مصرف ۲۱ عدد مویز سرخ در هر صبحانه موجب برطرف شدن نسیان (فراموشی) و هر بیماری جز مرگ می‌شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۴

هر کس می‌خواهد حافظه‌اش تقویت شود هنگام ناشتا ۷ مثقال مویز بخورد.

در کهنسالان چنانچه مزاج گرم غلبه دارد کدوی فراوان در غذاها پخته و مصرف شود چراکه به فرمایش پیامبر (ص) کدو عقل و حافظه را زیاد می‌کند.

علمایی که می‌خواهند از حافظه‌ای سرشار برخوردار گردند، از نسخه‌های زیر استفاده کنند:

۱. زالوها را به تعداد ۱۰ عدد پشت هر گوش بیاندازد. اگر زالو در دسترس نبود تا قبل از ۶۰ سالگی حجامت عام کنند و ۱۵ روز بعد حجامت سر (روی ملاح) انجام دهند. بعد از ۶۰ سالگی در خون‌گیری روشی به خوبی زالوی پشت گوش نیست. استفاده از زالو در فصل بهار و پاییز همانطور که در بخش زالو درمانی گفته شد انجام می‌شود. اما زالوها در هر فصلی مؤثر و مفید واقع می‌شوند. همواره توصیه کرده‌ایم پشت کنکوری‌هایی که می‌خواهند با امتیاز بالا- کنکور را پشت سر بگذارند مدتی قبل از امتحانات پشت گوش‌هایشان زالو بیاندازند و هر بار ۱۰ عدد زالوی متناسب کوچک را مورد استفاده قرار دهند.

۲. هر روز در حالت ناشتا ۲۱ عدد مویز بخورد. اگر معده توان لازم را دارد افزایش مویز تا ۷۲ عدد جایز است.

۳. هر روز همراه با صبحانه به میزان یک قاشق چایخوری شونیز (سیاه‌دانه) یا به همان مقدار قسط بخورد. سیاه‌دانه یا قسط را با عسل بخورد بهتر است.

۴. یک قاشق چایخوری معجون تقویت حافظه را با صبحانه میل کند: [۱۷]

مجموعه پیک شفا؛ ج ۱۴؛ ص ۷۴

د کوفی، اسطوخودوس، زیره سیاه، کندر خوراکی.

از هر کدام مساوی بگیرند و پودر کرده با ۲ تا ۳ برابر وزنشان عسل ممزوج نمایند، هر بار همراه با صبحانه یک قاشق چایخوری میل کنند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۵

نسخه دیگر:

سعد کوفی، برگ سنا، فلفل سفید، زعفران، مصطکی، کندر خوراکی و سنبل الطیب.

از هر کدام مساوی بگیرند و پودر کرده با ۲ تا ۳ برابر وزنشان عسل خوب ممزوج نمایند. هر بار همراه با صبحانه یک قاشق چایخوری میل کنند.

۵. ضماد سر: نخود، روناس، قهوه، تخم خشخاش، مورد، سیاه‌دانه، تخم گشنیز و زیره سیاه را مساوی گرفته پودر کنند هر هفته یک الی دو بار با زرده تخم‌مرغ خانگی بصورت ضماد در آورده و روی ملاح ببندند و ۲ تا ۴ ساعت صبر کنند، آنگاه بشویند.

۶. از آبن سدر، مورد و حنا و روغن زیتون با سرکه یا آب لیموترش بجای هر نوع صابون یا شامپو استفاده کنند.

۷. بخور و انقیه: هر شب قبل از خواب مقداری تخم گشنیز که با کمی آویشن، مرزنجوش، نعنای و پونه مخلوط شده در ظرف آبی بجوشانند و ۱۰ دقیقه بخور دهند، آنگاه باندازه نوک قاشق چایخوری پودر انقیه را در بینی بکشند و صبر کنند تا حد اقل ۱۵ تا ۲۰ عطسه دست دهد. آن‌گاه پس از تمیز کردن بینی (استنشاق)، در هر سوراخ بینی یک قطره روغن بنفشه یا بنفشه بادام بچکانند.

۸. دستورات تغذیه و آداب غذا خوردن و آب خوردن را رعایت کنند. آب زیاد حافظه را ضعیف می‌کند. از پرخوری نیز باید پرهیز نمایند. شکم پر، حافظه و هوش و قابلیت‌های فکری را کاهش می‌دهد.

۹. چشیدن نمک قبل و بعد از غذا را فراموش نکنند.

۱۰. از مولدات فراموشی و ضعف حافظه دوری کنند: خواندن الواح قبرها، مصرف زیاد پنیر (پنیر را باید با گردو بخورند)، اضطراب و دلشوره، نیم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۶

خورده و فصله موش، میان دو زن راه رفتن، فراوان گشنیز خوردن و بی‌خوابی و پرخوابی، حرص و دلشوره و عصبانیت‌های مکرر و استفاده از ظروف آلومینیومی، استفاده تکراری از غذاهای سرخ‌کردنی و غذاهای سازنده خون غلیظ و مصرف هر روز برنج بدون سبوس و نان بدون سبوس برخی از مولدات فراموشی است.

۱۱. قرائت قرآن با معنای آن هر روز در یک ساعت معین و خواندن نماز در اول وقت، از تقویت‌کننده‌های بارز نیروی حافظه بشمار می‌آید.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۷

بخش تقویت گوش

اشاره

گوش عضو است که برای شنوایی خلق شده، باید گوش را از سرما و گرمای ناگهانی حفظ کرد. نفوذ آب و جانوران به داخل گوش ممکن است زیان‌بار شود. اگر بیماری گوش مادر زادی باشد با داروهای گیاهی قابل درمان نیست، ولی ضعیف بودن مادر زادی شنوایی با داروها و روش‌های طب سنتی کاهش می‌یابد.

بیماری‌های گوش اگر پس از تولد بوجود آمده است به دو نوع تقسیم می‌شود:

- اول آنکه از مشارکت اندام‌های دیگر بوجود آمده باشد.

- دوم آنکه بیماری در خود گوش شکل گرفته باشد.

لازم است حفره گوش را مرتب از چرک و عفونت زدود و پاک کرد. غدد داخلی گوش برای حفاظت ماده‌ای سمی ترشح می‌کنند تا از ورود هوام و پشه و سایر موجودات در گوش جلوگیری کرده باشد. این ترشحات با گرت و خاک ترکیب شده و انسدادهایی را بوجود می‌آورد. برای حفظ بهداشت گوش هر از گاهی لازم است مواد زائد از بخش‌های داخلی گوش زدوده گردد. شستشودهنده‌ها نباید شیمیایی باشند، بلکه ترکیبات طبیعی براساس داروهایی که در طب سنتی مطرح بوده بهترین است. علاوه بر آن نیروی شنوایی نیز تقویت می‌شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۸

مطالب مهم در مورد پیشگیری از بیماری‌های گوش و علاج ناهنجاری‌های گوش را به شرح زیر جمع‌بندی می‌کنیم:

پاکسازی مزاج دستگاه گوارش

با انجام رژیم غذایی و مسهل و منضج‌های مربوط به دستگاه گوارش، پاکسازی و تعدیل اخلاط اضافی اغلب طی ۱۵ روز به پایان می‌رسد. خون به حالتی دست پیدا می‌کند که تأثیر روش‌های خون‌درمانی طب اسلامی-ایرانی به نهایت می‌رسد. حال آنکه تأثیر

خون درمانی قبل از پاکسازی مزاج بسیار محدود خواهد بود.

باید کسی که گوشش بیمار شده از لحاظ مزاج دستگاہ گوارش و کبد پاکسازی شود. بسیار شده که با پاکسازی مزاجی و اسهال دادن بیمار، ناراحتی گوش بکلی از بین رفته است.

خون درمانی

بوسیله زالو که از پشت گوش انجام می‌شود. اگر روش حجامت اختیار شود؛ حجامت عام و بعد حجامت سر (روی ملاج) است و در صورت نیاز و تشخیص پزشک حجامت‌های تیروئید، زیر زبان، صورت و غیره تجویز می‌شود.

چکاندن‌های گوش

اگر هر هفته یک بار روغن بادام تلخ در گوش چکانده شود بسیار خوب است.

هر هفته روغن حنظل نیز در گوش چکانده شود هم چرک‌ها را کاستی می‌دهد و هم تقویتی است بر نیروی شنوایی! ساده‌ترین دارو برای پیشگیری و پاکسازی و درمان آب پیاز می‌باشد. آب پیاز بدون کوچکترین عارضه‌ای چرک گوش را می‌زداید و در هر سنی از نوزادی تا کهنسالی می‌توان برای پاکسازی یا علاج از آن استفاده کرد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۷۹

هر ۶ ماه یک بار به مدت ۱۵ روز در هر گوش یکی دو قطره روغن حنظل یا روغن گل همیشه بهار با غلظت مناسب چکانده شود تا سموم گوش بیرون آید و بافت داخلی گوش تغذیه شود و از پیرگوشی و سنگینی شنوایی پیشگیری به عمل آید. قطره‌ای که در گوش چکانده می‌شود نباید سرد باشد مثلاً دارو در یخچال باشد بلافاصله برداشته و در گوش چکانده شود. ناراحتی گوش هرچه باشد باید مشخص شود که مزاج آن از سردی است یا گرمی و هرکدام که هست درجه سردی و گرمی‌اش مشخص شود. خشکی و تری گوش هم دو شاخصه‌ایست که باید به آن توجه گردد.

داروهای چکاندن در گوش از آن دست که ما توصیه کردیم، داروهایی است که در دسترس می‌باشند تا برای جویندگان مشکلی بوجود نیاید. به عنوان مثال به چند نوع آن اشاره می‌کنیم:

- انار را با پوستش بفشارند و آبش را جدا کرده با سرکه و کندر و روغن گل سرخ روی شعله ملایم بپزند تا غلیظ شود در گوش بچکانند.

- روغن ترب، روغن گل همیشه بهار، روغن مرزنجوش که همراه با زهره بز کرده‌اند در گوش بچکانند.

- چکاندن آب پیاز در گوش هم در فنون پیشگیری از ضعف شنوایی و هم در علاج بیماری‌های گوش از جمله عفونت‌های گوش مفید می‌باشند.

- پس از چکاندن آب پیاز هر شب، تا صبح صبر کنند و بعد روغن حنظل یا همیشه بهار را صبح بچکانند. همه عفونت‌ها و مواد زیادی از گوش خارج خواهد شد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۰

هر نوع گرفتگی گوش، درد، عفونت، وزوز گوش، طنین و صداها، سوت و زنگ و هوهو و غیره با توجه به سردی و گرمی که بر گوش حاکم است با چکاندن‌هایی که گفته شد و برخی که در سطور بعدی عرض خواهیم کرد رفع شدنی است. اگر با زالو درمانی و پاکسازی دستگاہ گوارش همراه باشد در بسیاری از موارد که وزوز گوش بیمار را حتی سال‌ها کلافه کرده، درمان کامل صورت پذیرفته است [۱۸].

هرگز اجازه ندهید داروهای شیمیایی وارد گوش یا چشم شما شود. بدون تعصب باید عرض کنم در پژوهش‌های گسترده‌ای که داشتیم متوجه شدم چکاندنی‌های ویژه گوش که در طب ایرانی-اسلامی مطرح بوده کمترین عوارض ممکن را هم دارا نمی‌باشند. حتی اگر شخص بدون هیچ مشکلی قطره‌های فوق را در گوشش بچکاند برای قدرت شنوایی مفید خواهد بود. شستشودهنده‌های شیمیایی هر کدام دارای عیب و نقص‌های متعدد هستند. به همین دلیل است که داروهای شیمیایی مربوط به گوش، مرتب هر چند سال یک بار تغییر می‌کنند و داروی جدیدی وارد بازار می‌شود که عوارض گوناگونی دارد [۱۹]. داروهای چکاندنی که در قانون شیخ (ره) قرار دارند داروهای هستند که در زمان وی از سوی علمای علم طب برای مردم تجویز می‌شده است. این داروها عوارض منفی

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۱

برای مردم نداشته و ندارند. توجه کنید: بورک ۲۰] با سرکه و عسل، زهره گوسفند با روغن زیتون و شراب، یا با روغن بادام تلخ، یا آب گندنا (تره) و آب پیاز با عسل یا با شیر پستان زن و امثال آن همگی از داروهای چکاندنی بدون ضرر می‌باشند. به چند نسخه برای تقویت گوش توجه نمایید:

نسخه

جندبیدستر ۳ جزء، بوره قرمز و خربق هر کدام ۱/۵ جزء، با زهره بز و روغن حنظل کاملاً ممزوج و بصورت قطره در گوش چکانده شود. می‌توان از گوش پاک‌کن‌هایی که در داروخانه‌ها موجود است استفاده نمود. گوش پاک‌کن را با مخلوط آغشته نموده و هر بار شب تا صبح کمتر یا بیشتر در گوش بگذارید.

نسخه دیگر

کندش، زعفران، جندبیدستر هر کدام یک جزء، خربق سیاه و بورک از هر یک ۴ جزء که در شراب حل شده و چکانده می‌شود.

نسخه دیگر

الوا، جندبیدستر، پیه حنظل، فریون با زهره گاو.

نسخه‌ها در این زمینه بسیار متعدد و متنوع و درعین حال در دسترس می‌باشد.

برای استفاده از انواع نسخه‌ها لازم است مزاج‌ها در نظر گرفته شود. اگر مزاج گوش سرد است چکاندنی‌های گرم و اگر مزاج گوش گرم باشد چکاندنی‌های سرد و اگر مزاج گوش خشک است چکاندنی‌های تر و برعکس. در مبحث پیشگیری و علاج مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۲

تجویزات مذکور قابل استفاده می‌باشند. ما به داروهای ساده و قابل دسترسی بسنده کردیم تا برای بیماران مشکلی در تهیه آن‌ها پیش نیاید.

درمان بیماری‌های گوش هر کدام در علوم پزشکی و طبی کشورمان جایگاهی بلند و موفق دارد، اما ناچار به دلیل دوری از اطاله کلام از طرح آن‌ها در این مقال صرف نظر می‌کنیم. علوم دارویی در مورد گوش در طب قدیم دریایی وسیع از تجربیات گران‌سنگ دانشمندان ایرانی است. هرگاه نیاز به درمان باشد علما و دانشمندان توجه داشته باشند که داروها و روش‌های علاج به بهترین وجه موجود است و می‌توانند بدان رجوع نمایند.

عبارت از تکه پارچه‌ای است از جنس پشم یا نخ یا ابریشم و امثال آنکه به دارو آغشته شده و در گوش بیرونی تا قبل از پرده صماخ قرار می‌گیرد. در اینجا به یک نسخه آزموده اشاره می‌کنیم:

فتیله انزروت با عسل

پس از انجام پاکسازی‌های کلی و موضعی از جمله آب پیاز و روغن حنظل یا همیشه بهار به مدت ۷ تا ۱۵ روز، یک گوش پاک‌کن را برداشته و ابتدا در عسل فرو برند. آنگاه آن را در پودر انزروت فرو کنند مقادیری از پودر به بوسيله عسل به گوش پاک‌کن می‌چسبد. در گوش بگذارند معمولاً شب تا صبح در گوش می‌ماند. هر شب تا زمان لازم تکرار خواهد شد. با اجرای این فن‌آوری جرم‌های متکاثف و آلودگی‌ها و رسوبات گوش پاک می‌شود. این فن‌آوری برای علمای مسن بسیار مفید و دور از هر عوارضی خواهد بود. از پیروگوشی جلوگیری به عمل می‌آورد پس از این نظر برای جوانان و پیران تفاوتی ندارد. سنگینی گوش برطرف شده و بیماری طنین و سر و صدای گوش (وزوز گوش) به لطف پروردگار از میان خواهد رفت.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۳

بخش تقویت بینی

اشاره

بینی سومین عضو مهم برای علما پس از مغز و چشم از لحاظ اهمیت مورد توجه قرار گرفته است. در کارهای عملی عضو مهم دیگر بینی یعنی عضو بویایی است که در کارهای پژوهشی و آزمایشی مورد نیاز است. بینی عضوی است برای نفس کشیدن که مستقیماً قلب را خنک کرده هوای لازم را بدان می‌رساند. هوایی که با دمیدن اکسیژن سوخت و ساز بدن را تأمین می‌نماید. برای مغز عضو بینی رساننده هوایی است که گرمای سرشتی و طبیعی مغز را تأمین می‌نماید. بوهای خوش یا شمیم [۲۱] که مورد نیاز مغز برای تقویت و نیرو گرفتن است از طریق بینی به مغز می‌رسد. بینی دو راه باریک به ریزشگاه اشک دارد و بدین وسیله با گلو و چشم و گوش ارتباط دارد.

فنون پیشگیری از ناراحتی‌های بینی در حقیقت با عوارض مغز و قلب و شش‌ها و حجاب و سینه مرتبط است. پس اگر بینی سرحال و سالم باشد برای اعضای مهم رئیسه و اعضای مربوط به آن‌ها مفید و پیشگیری‌کننده از بیماری‌هاست. فنون پیشگیری طب ایرانی-اسلامی در مورد بینی به چند مورد زیر تقسیم می‌شود:

۱. بخورات

۲. بوکردنی‌ها (شمیم)

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۴

۳. در بینی کشیدنی‌ها (انفیه)

۴. بوکردنی‌های نمناک که از راه هوا در بینی کشیده می‌شوند [۲۲]

۵. پف کردنی‌ها در بینی؛ که عبارتند از داروهای خشک گرت شده که بوسیله لوله‌ای تو خالی به بینی دمیده می‌شود

بطور کلی در فنون پیشگیری از بیماری‌ها لازم است بینی را مرتب مورد بررسی قرار دهیم و آن را از تضعیف‌کننده‌های بینی حفظ کنیم. اولین تضعیف‌کننده بینی مزاج دستگاه گوارش است. کسانی که مرتب دستگاه گوارش خود را با استفاده از فنون پیشگیری از

بیماری‌ها سالم و از لحاظ مزاجی در حالت تعادل نگه می‌دارند در حقیقت سراسر تن خود را پاک و سالم نگاه می‌دارند. پس از دستگاه گوارش مزاج اعضای نزدیک و مرتبط با بینی در نظر گرفته می‌شود. هنگامی که مزاج اندام‌های مرتبط با بینی مانند جمجمه و گوش و چشم و سینوس‌های اطراف بینی، حلق و گلو در حال اعتدال باشند برای بینی مشکلی بوجود نمی‌آید. اگر اندام‌های مجاور بینی بیمار شوند ممکن است بیماری‌های مربوط به آنان بر بینی اثر بگذارد و سلامت بینی را به خطر اندازند. بسیاری از بیماری‌های بینی و چشم و سینوس‌های دو طرف بینی و حلق و گوش و دهان و تیروئید بر هم اثر می‌گذارند. یکی از آن بیماری‌ها حساسیت‌های فصلی است که موجب سوزش چشم و زکام و آبریزش می‌شود؛ این بیماری هم از مشکلات طب غربی است. علت آن فساد و رسوب شدید خلط صفراست که در خلل و فرج مخاط و مویرگ‌های بالای بینی و پیشانی محکم شده و هر از گاهی با تحریک ماده صفراوی توسط عوامل حساسیت‌زا به هیجان آمده و ترشحاتی از سموم را بر مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۵

مخاط بینی و حلق می‌پراکند و موجب سرفه و زکام و آزارهای دیگر می‌گردد. در طب ما علاج ۱۰۰٪ است. ما در اینجا اجمالی از روش‌ها و فنون پیشگیری از بیماری‌ها و ضعف نیروی بویایی را مورد توجه قرار می‌دهیم:

* سیستم سینوزیت.

عبارت است از داروی بخور با ترکیب زیر:

تخم گشنیز ۳۵۰ گرم، آویشن و مرزنجوش، کاکوتی، پونه، نعناع و اوکالپتوس از هر کدام حدود ۲۵ گرم. هر کدام که در دسترس باشند با تخم گشنیز مخلوط می‌شوند.

برخی مقداری کاه را با داروهای بخور همراه می‌کنند و برخی به تنهایی کاه را برای بخور انتخاب می‌کنند. از نظر ما داروی پایه برای بخور همان ترکیب بالاست و بیشترین حجم آن را تخم گشنیز تشکیل می‌دهد. مواد بخور دارای خواصی هستند که مغز و پرده پوشاننده و محافظ آن را ضد عفونی کرده و سردی و رسوبات و ترشحات مغز را به پایین هدایت می‌نمایند.

ویروس‌ها و میکروب‌هایی که باعث زکام و بیماری‌های نزله‌ای شده‌اند زودده می‌شوند. راه‌های بینی و گذارهای ما بین بینی و حنجره و حلق و گوش و چشم هم ضد عفونی می‌شوند.

این بخور مانع متاستاز سلول‌های سرطانی به مغز و ریه‌ها و پرده‌های محافظ آنان می‌شود؛ لذا در بیماری‌های صعب‌العلاج از جمله سرطان‌های مغز و سرطان‌های قسمت‌های بالایی بدن کاربرد ضروری دارد. هوای محل زندگی نیز از اسانس‌های فرار بخور پاک و ضد عفونی می‌شوند. بخور مذکور مخاط بینی را مستعد برای خروج اخلاط از مغز می‌نماید لذا بهتر است قبل از ارتکاب داروی عطسه‌آور از بخور استفاده شود تا کیفیت عطسه‌ها در خارج کردن مواد زائد جمجمه کامل‌تر گردد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۶

انفیه:

کنندش، تخم گشنیز و گل بنفشه باهم مخلوط و پودر می‌شوند. سپس به اندازه نوک قاشق چایخوری پودر انفیه در بینی کشیده می‌شود. پس از لحظاتی عطسه‌های پی در پی بروز می‌کند، معمولاً با بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ بار عطسه کردن که پس از ۱۰ دقیقه بخور دادن صورت پذیرد، اخلاط مغز از جمجمه راه بسوی خروج می‌یابند.

کسانی که دچار خستگی از کار روزانه شده‌اند بهترین راه برای رفع خستگی‌شان استفاده از داروی انفیه و عطسه کردن پی‌پی بیشتر از ۱۵ بار هنگام استفاده از داروی عطسه‌آور است.

انفیه‌ها کسی را که در معرض سکته مغزی قرار گرفته نجات می‌دهد. اگر شخصی در خانه احساس کرد که حالتی بر وی عارض می‌شود که به سکته شبیه است باید فوراً با عطسه کردن جلوی آن را بگیرد. در سنین بالا حالاتی مانند: گزگز در شقیقه‌ها و پرش اعضای صورت و سوزن سوزن شدن و بی‌حس شدن لب‌ها و اعضای صورت می‌تواند علامتی از بروز سکته باشد. انفیه بوسیله عطسه‌های مکرری که ایجاد می‌کند با شدت بخشیدن به جریان خون در مغز موجب از بین رفتن سکته می‌شود.

سکته از دیدگاه طب ایرانی دو نوع است؛ نوعی که در اثر فشار خون مویرگ مغزی پاره می‌شود و نوعی که در اثر چسبندگی سلول‌های خون و غلظت و گرفتگی انسداد و راه‌بندان ایجاد شده و تشکیل لخته موجب قطع جریان خون به بخشی از مغز می‌شود. پس از بروز سکته مغزی اگر فشار خون وجود نداشته باشد، بدون فوت وقت داروی عطسه‌آور لازم است تا لخته عامل سکته را از هم باز کرده و متلاشی نماید.

چنانچه سکته‌کننده در اثر فشار خون دچار سکته شده است. ابتدا لازم است بوسیله

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۷

زالو از پشت گوش وی خونگیری به عمل آید سپس داروی عطسه‌آور در بینی وی دمیده شود.

اگر زالو در دسترس نباشد لازم است از رگ پشت دست چپ بین انگشت کوچک تا انگشت سوم خونگیری با تیغ حجامت به عمل آید و به مقدار لازم که حداقل یک استکان است خون گرفته شود. این مورد در سکته‌های قلبی نیز بلافاصله واجب است. حجامت عام که در بین دو کتف انجام می‌شود درست است. پس از آن حجامت سر توصیه می‌شود که روی ملاحظ صورت می‌پذیرد. این‌ها در صورتی است که فشار خون در کار نباشد. اگر مسکوت (سکته‌کننده) فشار خون ندارد و در هنگام سکته فشارش بالا نرفته باشد بلافاصله باید از داروی عطسه‌آور استفاده کند. آنگاه خون‌گیری با تشخیص پزشک طب ایرانی انجام شود. برخی می‌گویند هنگام سکته در اثر فشار خون به دلیل آنکه مویرگ پاره شده و خون به سطح مغز راه یافته بنابراین زالو درمانی موجب تشدید ریزش خون به سطح مغز می‌شود؛ در تجربه اشتباه بودن آن به اثبات رسیده است.

روغن بنفشه یا بنفشه بادام:

پس از عطسه‌های پیاپی روغن بنفشه یا بنفشه بادام یا روغن کنجد یا زیتون نیاز است. مخاط بینی در اثر عطسه زیاد نیاز به آرامش پیدا می‌کند که تأمین‌کننده این آرامش همین روغن بنفشه است. روغن بادام شیرین برای ترکیب با بنفشه بکار می‌رود و روغن بادام تلخ در این مورد کاربردی ندارد.

نام داروهای بخور و انفیه و روغن بنفشه بادام را سیستم سینوزیت گذاشته‌ایم.

سیستم سینوزیت از بین برنده عفونت‌های بینی است و اخلاط جمجمه را هم پاک می‌کند. بهترین پیشگیری‌کننده از تمامی بیماری‌های مغزی و بیماری‌های نزله‌ای بکار بردن سیستم سینوزیت است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۸

بخش تقویت چشم

اشاره

تقویت چشم یک ویژگی مهم برای اهل علم است. چشم انسان عضوی مرکب است که از ۷ طبقه و سه رطوبت تشکیل شده است: طبقه ملتحمه، طبقه قرنیه، طبقه عنیبیه، طبقه عنکبوتیه، طبقه شبکیه، طبقه مشیمیه، طبقه صلبیه، رطوبت بیضیه، رطوبت جلیدیه و

رطوبت زجاجیه.

تقسیم‌بندی طب سنتی نشان از دقت علمای فن پزشکی است. درمان‌ها نیز بسیار حکیمانه و مؤثر بوده است. شاید با این همه پیشرفت‌های علمی در مورد چشم و چشم پزشکی برخی از خوانندگان این سطور سؤال کنند که با این همه چرا به متون قدیمی و نسخه‌های گذشتگان در فنون پیشگیری و فنون درمان تکیه می‌کنید؟ پاسخ ما به علما و پژوهشگران این است که همان اشکال و خطایی که ما در طب جدید در مورد سایر درمان‌ها می‌بینیم در مورد علم چشم پزشکی نیز می‌بینیم. طب غربی اصول و پایه‌ها را وانهاده و ظاهر را چسبیده است.

چشم یکی از ظریف‌ترین و حساس‌ترین اعضای بدن می‌باشد چگونه است که علم زدگی محض با آن همه عوارض خسارت‌بار در مورد چشم انجام می‌شود و تجربیات هزاران‌ساله علمای طب کنار زده می‌شود؟ چگونه می‌توان پذیرفت که شخصی از لحاظ مزاجی دچار مشکلات شدید است آنگاه با روش‌های علمی و داروهای پر عوارض می‌توان سلامتی چشم را بازگرداند، وقتی داروی شستشوی نفتازولین جای داروهای بسیار مفید طبیعی را می‌گیرد معلوم می‌شود که این علم برای چشم جز تخریب چیزی در بر ندارد!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۸۹

در طب سنتی ده‌ها نسخه طبیعی شوینده در علم پاکسازی چشم وجود دارد که هم می‌شوید و هم تقویت می‌کند و هم بر عمر سلول‌های بینایی می‌افزاید؛ چرا از آن‌ها استفاده نکنیم و با داروهای شیمیایی به درمان این عضو مهم و حساس پردازیم؟! با یک مثال ساده در مورد عینک زدن به ادامه اجمالی این بحث می‌پردازیم:

هنگامی که کودک یا نوجوانی به دلیل ضعف بینایی به چشم پزشک مراجعه می‌کند پس از معاینه برای او عینک تجویز می‌گردد. عینک زدن در مرحله اول پذیرفتن و تثبیت بیماری و ضعف چشم است. اگر شخصی با گذاشتن عینک ضعف چشمش برطرف می‌شود دیگر چه دلیلی دارد که جویای علت ضعف چشم خود بشود و دنبال درمان برود؟!

از منظر طب پایه، ابتدا سوء مزاج بوجود آمده که مانع تقویت و تزکیه چشم شده است مورد بررسی قرار می‌گیرد. ممکن است این سوء مزاج اعضای دیگر را هم تحت تأثیر قرار داده و بیماری‌های دیگری هم برای اعضای دیگر در شرف پیدایش باشند؟ تکلیف آن‌ها چه می‌شود؟

طب پایه توجه می‌کند به علت العلل یا علت اصلی که موجب بیماری شده است؛ اما طب علمی نگاه می‌کند به خود چشم و درمی‌یابد که بر فرض در شبکیه اشکالی از قبیل خونریزی داخلی، بالا رفتن فشار چشم و غیره بوجود آمده است. در طب قیدم و طب پایه ایرانی-اسلامی به دنبال علت می‌خواهد بداند:

شاید علت در جمجمه و حجاب مغز باشد، شاید نزولات مغز به چشم آسیب رسانده است. شاید از معده بخار اخلاط صعود کرده و موجب بیماری شده، شاید کبد مقصر است، شاید عامل انسدادی در اطراف کره چشم و یا جمجمه در کار ایجاد راه بندان بوده است!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۰

ساده‌اندیشانه‌ترین تفکر را طب جدید علمی ارائه می‌کند که به هیچ عاملی توجه ندارد. تنها به علت ظاهری که توسط ابزارهای پیشرفته جدید شناخته می‌شود تکیه کرده و درمان را با وسایل علمی جدید آغاز می‌نماید.

با توجه به مطالب اجمالی قبل علمای فرهیخته جامعه ما شایسته است که مردم را از راه‌های درست آگاه کنند. فنون پیشگیری طب بومی و پایه ایرانی-اسلامی ما دارای آن‌چنان تجربه‌های علمی است که شاید ۹۰٪ مردم را از رفتن بسوی درمان حفظ کند. یعنی قبل از آنکه مشکلی ایجاد شود از وقوع بیماری جلوگیری به عمل می‌آورد. در حیطه درمان نیز پس از شناسایی علت به درمان علت

اصلی می‌پردازد و البته درمان موضعی را نیز هم‌زمان در نظر می‌گیرد. ما عینک را زمانی برای چشم‌های ضعیف می‌پذیریم که هیچ راهی برای درمان وجود نداشته باشد. درست آن است که چشم ضعیف را مورد معالجه قرار دهیم تا بتواند مانند سایر مردم بدون عینک مطالعه کند. تجویز عینک باید آخرین راه حل باشد و این کار در اکثر موارد شدنی است؛ تنها باید مردم را از حقیقت امر آگاه کنیم.

نگهداری چشم شامل سه مرحله است:

۱. پاکسازی و پیشگیری

اشاره

پاکسازی چشم شامل چند دستور است. شستشوی چشم با داروهای گیاهی و طبیعی مندرج در طب ایرانی-اسلامی هم پاکسازی است و هم تقویت و هم علاج! برخی از آن داروها به این ترتیب است:

قطره قنطاریون (گل گندم)

هر شب کمی قنطاریون را مانند چای دم کرده یا بجوشانند قبل از خواب در چشم بچکانند.
مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۱

قطره عناب

هر شب سه عدد عناب را شکسته و در چند قاشق آب قرار دهند. صبح صاف کنند و چند قطره در چشم بچکانند و چند دقیقه بعد بشویند.

قطره آب پیاز

چند قطره آب پیاز را هر شب طی چندین شب در چشم بچکانند هر نوع آلودگی و چرک و ناراحتی‌های حساسیتی عفونت و جرب و آبریزش چشم و ضعف چشم و سفیدی تازه که بر سیاهی چشم افتاده است را مفید است.
قطره رازیانه، بابونه و گل ختمی هر کدام تنها یا باهم جوشانده یا دم کرده و در چشم بچکانند برای همه ابتلائات چشم و پیشگیری از ضعف چشم مفید است.

قطره آب خارک [۲۳] و آب‌غوره بی‌نمک

آب خارک را با آب‌غوره بجوشانند تا غلیظ گردد. در چشم بچکانند برای هر نوع مشکل چشم چه در امر درمان و چه در امر پیشگیری مفید و معالج است.

قطره انزروت

انزروت و رازیانه از هر کدام یک قاشق چایخوری را نیم کوب کرده، در نیم استکان گلاب ریخته روی شعله ملایم بجوشانند تا نیمی بماند، صاف کرده و نصف قاشق چایخوری عسل و نوک قاشق چایخوری زعفران بر آن افزوده و یک دقیقه می‌جوشانند و از

آتش برمی گیرند. دو سه قطره آب لیموترش تازه بر آن می افزایند و هفته ای دو تا سه بار در چشم می چکانند. این نسخه بی بدیل در پاکسازی چشم و در حقیقت تازه کردن آن است. زمان مصرف این نسخه یک هفته بیشتر نیست و جای نگه داری آن در یخچال است به سبب

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۲

آنکه زود فاسد و متعفن می گردد. هر ۲ روز و هر فصل یک هفته از این نسخه استفاده می شود. همراه با تقویت کننده هایی که در این بخش مذکور است آنان که می خواهند از چشم خود در راه کسب علم و دانش بهره ببرند کاری بس دقیق و شایسته برای حفظ چشم حتی در صد سالگی است.

خون گیری

هر سه ماه یک بار سه عدد زالوی بسیار ریز زیر پلک پایین چشم ها انداخته می شود.

حجامت عام و حجامت سر و حجامت دو طرف بینی در تحکیم نور چشم می تواند بجای زالو مورد استفاده قرار گیرد. میزان خون گیری توسط پزشک متخصص طب پایه ایرانی - اسلامی تعیین می شود. چنانچه مزاج عمومی چشم به سردمزاجی کشیده شده است خونگیری جایز نیست تا آنکه سردی مزاج شناسایی شود که آیا با ماده است یا بدون ماده؟ سردی زیاد است یا کم؟ زمانی که حالات مزاجی مشخص شد با داروهای مناسب مزاج چشم را به تعادل باید کشاند، آنگاه دستور خونگیری با شرایط مخصوص داده خواهد شد. قطره معروف به انزروت دارای ترکیبی است که مزاج چشم را به تعادل می رساند و با کمک خونگیری و مسهل و منضج های مناسب و داروهای تقویت کننده، چشم را تقویت کرده و به حالت عادی باز می گرداند. اگر یکی از اندام های نزدیک به چشم خون ناباب به چشم برساند و موجب ضعف آن شود باید مزاج آن عضو را شناخت و تعدیل نمود و رگ هایی را که در رساندن خون آلوده و کثیف به چشم مقصر هستند با روش های خونگیری طب ایرانی - اسلامی خون گیری نمود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۳

آگاهی از علل و اسباب ضعف چشم

آگاهی از موارد و علل و اسبابی که موجب بروز زیان و خسارت بر چشم می شود ضروری است. مصرف نمک زیاد و غذاهای شور، نگاه مستقیم به خورشید و کسوف و پوشیدن کفش تنگ و پاشنه دار، مداومت بر پوشیدن کفش، رسوب سودا در اطراف و کف و روی پا و ترک پا هم سو با ضعف چشم می باشد، آبریزش و حساسیت های فصلی و عفونت سینوس های بینی، استفاده زیاد از نور سفید مانند نور مهتابی، مطالعه هنگام غروب و نور ناکافی، کم خونی ناشی از غلبه بلغم و سرانجام استفاده از داروهای شیمیایی نظیر آنتی بیوتیک ها، آسپرین، استامینوفن و مسکن ها [۲۴]!

دوای ضعف چشم که ناشی از سوء مزاج معده است و پیرچشمی که از دیدگاه طب سنتی نوعی غلبه خشکی است بر مزاج چشم، همان پاکسازی معده و کبد، سرمه، عطسه، خون درمانی و تقویت چشم با داروهای ویژه طب اسلامی است.

گریه زیاد برای چشم مضر است. بسیار چشم دوختن به خطوط ریز و اشیاء ریز خوب نیست. زیاده روی در جماع برای چشم بسیار بد است. خوابیدن پس از غذا خوردن، مصرف غذاهای سرخ کرده و غلیظ برای چشم زیان بار است. خواب زیاد و بی خوابی و خواب هنگام روز اگر زیاد باشد چشم را ضعیف می کند. اگر سوء مزاج خشک بر بدن غلبه کند چشم را آسیب می رساند.

دود حاصل از سوختن بد است اما دوده که از کباب کردن آنچه برای کباب مناسب است خوب است. چربی سورمه از جنس دوده است نه از دود خشک. مصرف غذاهای تند و شور بد است. خون دادن به روش های طب اسلامی در صورتی که

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۴

افراط نشود برای چشم مفید است. خون‌گیری به روش اهداء به سازمان انتقال خون برای چشم مفید نیست. مستی برای چشم زیان‌بار است. خواب بر شکم (دمر) برای چشم خوب نیست. نگه داشتن پا در کفش به هر مدتی که باشد برای چشم مفید نیست. برهنه راه رفتن بر زمین صاف و هموار برای چشم مفید است.

باید چشم را از گرمای شدید و سرمای شدید حفظ نمود. گرت و خاک و هوای کثیف مانند هوای پراز دود و دم ماشین برای چشم زیان‌آور است. موادی که برای نگهداشتن دید چشم مفید است بسیار زیادند که برخی از آن‌ها عبارتند از: سورمه، توتیا، توتیا که با آب رازیانه و مرزنجوش پرورده شده است. آب رازیانه همواره برای تقویت نیروی بینایی مفید بوده است. چکاندن آب انار شیرین در چشم بسیار مفید است.

انار شیرین را با انار ترش و پیه آن همراه با عسل در تنور می‌پزند بطوری که در پختن آرام‌آرام نرم شود و مزاجش در هم شود از داروهای چکاندنی و مالیدنی بسیار مفید برای چشم است. شستشوی چشم با دمکرده آویشن و یا عرق آویشن که با آب جوشیده رقیق‌تر شود برای چشم مفید است. اگر هر مزاجی از حالت طبیعی خارج شده است و بر چشم و اطراف آن نشسته، لازم است پاکسازی گردد.

۲. علاج

اشاره

اجمالاً به برخی از ناراحتی‌های چشم و علاج آنان اشاره می‌کنیم:

در طب پایه دستورات بسیار متنوع و مؤثری در پیشگیری و علاج بیماری‌های چشمی وارد شده است. یکی از آن‌ها آبریزش‌ها و حساسیت‌های فصلی است که یکی از مشکلات سخت طب غربی بشمار می‌آید. مردم کشورهایمانند: استرالیا، ژاپن و برخی کشورهای قاره امریکا بویژه در فصول بهار و پاییز همواره از آن رنج می‌برند و ناچار باید از ماسک‌های دهان و داروهای ضد حساسیت استفاده کنند اما هرگز

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۵

ن توانسته‌اند علاج قطعی برای آن پیدا کنند، درحالی‌که در طب ایرانی-اسلامی ما علاج آن شاید به یکی دو هزاره قبل بازمی‌گردد. دستورات امام ششم شیعیان صادق آل محمد (ع) حاکی از تسلط کامل طب اسلامی بر این بیماری بوده است. در طب ایرانی نیز این بیماری بخوبی پیشگیری و علاج شده است. تنها طب غربی است که در درمان این بیماری از همه مکاتب طبی قدیم و جدید عقب افتاده است.

آبریزش‌های فصلی و حساسیت چشم و علاج آن در کهنسالی

علامات آن آبریزش و عطسه مدام و قرمزی چشم و سوزش است. علاج آن در طب جدید ناممکن و بسته به دوری از مواد حساسیت‌زا در محیط زیست پیرامون انسان است.

در طب قدیم این بیماری با روش‌های طب ایرانی-اسلامی علاج شده است.

امام صادق (ع) معلّم علوم الهی و مادی، حجامت را برطرف‌کننده حساسیت و آبریزش چشم می‌داند. این بیماری از رسوب صفراوی خشک در عروق و مویرگ‌های مخاط بینی و پیشانی و حلق و گوش بوجود می‌آید. از آنجا که صفرا زود فاسد و متعفن

می‌گردد، ماندن رسوب صفرا و سودای غلیظ و خشک حاصل از آن در مویرگ‌ها موجب ترشح شیرآبه‌ای زهرآگین و گزنده در مخاط بینی گشته که نتیجه آن سرفه، آبریزش، تنگی نفس، عفونت‌های سینوسی، آسم و امثال آن است. درمان آن در طب ایرانی-اسلامی بخوبی بوسیله حجامت و دارو و رژیم غذایی امکان‌پذیر است و هرگز در متون طب قدیم دیده نشده که دانشمندان علوم پزشکی آن را لاعلاج و علت تامه آن را حساسیت بدانند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۶

علاج آن در سیستم دارویی زیر قطعی است:

ابتدا پاکسازی دستگاه گوارش با منضج و مسهل‌های صفرا است، که در بخش پاکسازی معده و دستگاه گوارش نسخه‌های آن گذشت. نکته متمایز در اینجا آن است که حجامت عام و حجامت سر از مهمترین روش‌های علاج این بیماری می‌باشد. بدین ترتیب که پس از حدود ۹ تا ۱۵ روز که از شروع مصرف نسخه پاکسازی دستگاه گوارش و کبد گذشت مبادرت به انجام اولین حجامت عام می‌کنند.

۷ روز بعد حجامت سر روی ملاح و دوباره ۷ تا ۱۵ روز بعد حجامت عام انجام می‌گیرد. درحالی که داروها و رژیم غذایی ادامه دارد آنقدر بر حجامت مداومت می‌کنند تا کاملاً بیماری برطرف می‌شود.

سورمه

از داروهای مشهور طب ایرانی-اسلامی است. هر شب سورمه چهار مغز در چشم کشیده شود. نسخه‌های منسوب به سورمه بسیار متنوع است و ما به ساده‌ترین و در دسترس‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم. سورمه چهار مغز عبارت است از: پسته، بادام، فندق و مغز قلم گاو.

دوده‌ای که از این چهار مغز گرفته می‌شود یکی از بهترین سورمه‌های چشم است. مغز قلم گاو گرمی و التهاب سه مغز دیگر را به اعتدال می‌کشاند. چرا که غلبه مزاج خشک بر عضلات چشم بدترین علل و اسباب پیرچشمی است. چشم‌ها حتی بیشتر از مفاصل یک بیمار مبتلا به آرتروز به روغن کاری نیاز دارند.

مواد این سورمه در دسترس بوده و هرکس براحتی می‌تواند مواد آن را تهیه و ساخته و مورد استفاده قرار دهد. از خواص سورمه نرم کردن عضلات چشم و تسهیل

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۷

در خون‌رسانی است. چربی‌های موجود در سورمه سرشار از مواد مغذی است و از خونریزی داخلی چشم جلوگیری به عمل می‌آورد.

علاوه بر سورمه چهار مغز و استفاده از داروهای عطسه‌آور، علمای ما به دلیل نیازی که جامعه و بویژه نسل جوان به آنان دارند باید از سوی جامعه‌ای که مردمش مسئول هستند مورد حمایت قرار گیرند تا از وجود آنان بهره بیشتر برده شود.

جرب

بیماری است که در کهنسالی بیشتر اتفاق می‌افتد. چشم درشت شده و به سمت بیرون قوس پیدا می‌کند و لبه‌های پلک برآمده و ضخیم می‌شود. پیشگیری آن همان دستوراتی است که در بخش پاکسازی چشم مطرح شد و یکی از نسخه‌های همراه که شیاف اخضر است. این شیاف با داروهای قبلی کاملاً چشم را علاج می‌کند.

زنگار ۹ گرم، اقلیمیای نقره، صمغ عربی و سفیداب ارزیر از هر کدام ۶ گرم. با حدود یکی دو استکان آب بپزند و ۷/۵ گرم اوشق را در یک استکان آب جوشانده برگ یا عرق غلیظ سداب روی شعله ملایم بجوشانند تا اوشق در آن حل شده و صاف کنند. پس همه را درهم کنند تا بصورت خمیر درآمده و از آن شیاف‌های باریک و ظریف بسازند و خشک کنند و هر روز چند ساعت یا هر شب یک شیاف در چشم بگذارند و صبح بردارند و با آب ولرم بشویند.

سبل

پرده‌ای است شبیه به برگ‌های درهم بافته که بر سفیدی چشم ایجاد می‌شود و علت آن از پر شدن رگ‌های چشم و امتلاء بافت‌ها و ماهیچه‌های آن از رسوبات گوناگونی است که در طول زمان به درد و لای و رسوبات سوداوی تبدیل شده و مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۸

سطح بیرونی چشم را می‌پوشاند. تعریف قانون از این بیماری چنین است: سبل بیماری است که در آن رگ‌های رویه گوشتگاه (ملتحمه) و قرنيه ورم می‌کند و چیزی دود مانند در میان آن‌ها می‌تند. پیشگیری از این بیماری همان دستوراتی است که در بخش پاکسازی چشم مطرح گردید. قطره انزروت در پیشگیری و علاج سبل مؤثر است. سبل از بیماری‌های مسری و واگیردار است. یکی از داروهای معروف معالج سبل شیاف احمر است [۲۵].

شیاف احمر

شادنج مغسول ۱۸ گرم، صمغ عربی ۱۵ گرم، روی سوخته و زاج سوخته از هر کدام ۶ گرم، زنگار ۷/۵ گرم، زعفران و مرمکی از هر کدام ۱/۵ گرم، صبر سقطوری و افیون از هر یک ۱۵ گرم. داروها را بکوبند و با کمی آب بپزند و به شیاف‌های متعدد تبدیل کرده خشک کنند. هر شب تا صبح یا چند ساعت در هر روز در چشم بگذارند و پس از آن با آب ولرم بشویند.

گل مژه، برد

دانه‌ای است که زیر پلک بوجود می‌آید و در ابتدای بروز نرم و همراه با التهاب و قرمزی و گاه سوزش چشم است. تولد این دانه از صفرای حار در کبد و ارسال حرارت و بخار صفرا در چشم است. علاج آن با استفاده از مواد داروئی زیر است: سکیننج، حلتیت، اوشق، سرکه
مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۹۹

داروها را پودر کرده و با سرکه خانگی خمیر کرده بر دیده بگذارند و شب تا صبح صبر کنند و پس از آن با آب گرم بشویند. با دمکرده مخلوطی از آویشن و گل ختمی و تخم گشنیز چشم را بشویند. پس از آن اسفرزه را در شیر داغ حل کنند و لعاب حاصل را روی پلک چشم به مدت یک تا چند ساعت بگذارند.

از مصرف مواد گرم پرهیز کرده و دستگاه گوارش را با رژیم ۱۵ روزه منضج و مهمل ضد صفرا پاکسازی کنند و از غذاهای لطیف و سردمزاج و میوه‌های خنک بهره برند و تن و روی را با سدر و مورد و حنا طبق دستورات پاکسازی که قبلاً ذکر شد هر روز بشویند. بیماری‌های فوق مواردی از انواع بیماری‌های چشم است که در کهنسالی موجب ضعف چشم می‌شود که با پیشگیری کاملاً می‌توان از بروز آن جلوگیری نمود و در صورت بروز آن را علاج کرد. ذکر چند نمونه از این بیماری‌ها برای توجه به

۳. تقویت

اشاره

تقویت چشم شامل رعایت موارد پرهیز و پاکسازی و استفاده از مواد موسوم به سورمه و داروهای تقویت مژه است. حجامت و زالو درمانی به منزله پاکسازی و تقویت چشم هر دو است. سوی چشم به وسیله حجامت و فصد رگ زیر زبان و دو رگ کنار بینی و زالو درمانی به تعداد ۳ عدد زالوی ریز زیر پلک‌های چشم صورت می‌گیرد.

عضو معده به تنهایی در پاکسازی و پیشگیری و تقویت چشم نقش مستقیم دارد. هرگز نباید نقش مهم معده را در ضعف و قوت سوی چشم نادیده انگاشت.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۰

کسانی که دارای معده ضعیف با غلبه خلط سرد هستند دارای چشم‌های ضعیفی خواهند بود. از علامات سوء مزاج سرد معده، بی‌اشتهایی و حالت تهوع و استفراغ بلغم و کم‌خونی متعاقب آن، سرگیجه به معنای ضعف و سقوط فشار خون و سایر علامات غلبه سوء مزاج سرد معده است.

علاوه بر کارهای فوق برای حفظ سلامت جسمی لازم است در مورد وضعیت چشم خود جهت مطالعه روزانه اقداماتی برای تقویت چشم انجام دهند.

هفته‌ای یک بار یک ظرف از آب گرم تهیه کنند که قطر آن حد اقل اندازه یک وجب باشد؛ ته ظرف یک شیئی نورانی یا مثلاً یک نگین انگشتر که رنگ آن از انواع رنگ قرمز مانند رنگ صورتی باشد قرار دهند. صورت را درون آب فرو کنند و به آن شیئی نگاه کنند. در زمان نگاه کردن مژه نزنند و نفس را حبس کنند. باید زمان مژه نزدن و نفس نکشیدن هم‌زمان باشد. هرچند ثانیه که می‌توانند مژه نزنند و در عین حال نفس نکشند، یادداشت کنند. مثلاً بر فرض ۲۰ ثانیه هم نفس خود را حبس کنند و هم مژه نزنند، با تمرین و ممارست این زمان را افزایش دهند.

دستور بالا معیار موفقیت

افزایش این زمان نشانه پیشرفت بدن و تأثیر موفق روش‌های فوق می‌باشد.

ورزش‌ها و عطوس و خونگیری با زالو و حجامت کردن و ماساژ و سونا و کوهنوردی و همه آن برنامه‌هایی که برای حفظ سلامتی در سطور بالا- گفته شد می‌تواند به این وسیله محک زده شود. مژه نزدن هنگام نگاه دوختن به شیئی درون آب و نفس نکشیدن بهترین علامت تقویت عضلات چشم است، علاوه بر این‌ها نگاه کردن و تمرین کردن در آب ولرم موجب حفظ سلامتی و شادابی چشم شده و دید چشم را برای مطالعه بهتر افزایش می‌دهد. از سوی دیگر این روش موجب افزایش تمرکز ذهنی شده و حافظه را تقویت می‌کند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۱

بخش تقویت کلیه‌ها در سنین پس از میانسالی

اشاره

تقویت کلیه‌ها نقش مهمی در سلامتی بدن بویژه در اهل علم دارد، همچنین در تقویت دید چشم بسیار مؤثر است. اولین راه تقویت کلیه‌ها تکیه بر پاکسازی کلیه و پیشگیری از به ضعف گراییدن آنهاست. بهترین روش، اضافه کردن عرقیات گیاهی پاک‌سازی‌کننده کلیه‌ها در سیستم پاکسازی ۱۵ روزه است.

انجام رژیم غذایی ۱۵ روزه با منضج کلیه

هر ۶ ماه یک بار همانطور که گفته شد رژیم غذایی ۱۵ روزه را که برای پاکسازی سراسر بدن و اندام‌های رئیسه در پاراگراف‌های قبل توضیح دادیم، انجام می‌دهیم. با این تفاوت که رژیم پاکسازی ۱۵ روزه را با منضج مخصوص بیماری‌های کلیوی شروع می‌کنیم.

- از ۳ مورد ذکر شده یکی را به دلخواه انتخاب کنید، به این ترتیب:

* هر روز صبح ناشتا ۲ لیوان عرق خارشتر را داغ کنند تا به حد جوش برسد، بلافاصله آن را روی ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر تمیز شده بریزند و بجای صبحانه میل کنند تا ۲ ساعت بعد چیزی نخورند.

* عرق خارشتر یک لیوان و عرق خارخاسک هم یک لیوان. باهم مخلوط به حد جوش برسانند و بلافاصله داغ‌داغ روی سه قاشق غذاخوری خاکشیر بریزند و مانند مورد بالا انجام دهند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۲

* ترکیبی از عرقیات پاک‌کننده کلیه‌ها (مدر) ۲ لیوان داغ کنند و بلافاصله روی ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر تمیز شده بریزند و بجای صبحانه میل کنند.

تا ۲ ساعت بعد چیزی نخورند. عرقیات تقریباً همان عرقیات گرفته شده از جوشاندنی‌های کلیه است، مانند:

عرق کاکل ذرت، شوید، گشنیز، پوست بید، کافشه، خارخاسک و امثال آن است که در بازار به‌عنوان عرق سنگ شکن یا شستشوی کلیه عرضه می‌شود. رژیم غذایی ۱۵ روزه را ادامه دهند.

- ساعت ۱۰ صبح یک قاشق غذاخوری بارهنگ را در یک لیوان آب جوش بریزند و با کمی شکر شیرین کرده میل کنند. اگر قند خون دارند دارو را شیرین نکنند.

- نیم ساعت قبل از ناهار و شام

یک لیوان عرق خارشتر یا خارخاسک میل کنند.

- ۱/۵ ساعت بعد از هر غذا

جوشانده زیر را آماده کرده میل کنند:

ترنجبین، گل سرخ، برگ سنا از هر کدام ۵۰ گرم، افسنتین، تخم کتان، گل ختمی، کاکل ذرت، دم گیلان، تخم شوید، تخم کافشه، خارخاسک از هر کدام ۲۵ گرم. همه را باهم مخلوط و با هاون برقی آسیاب کنند و روزی سه بار هر ۱/۵ ساعت پس از صرف غذا یک قاشق غذا خوری آن را با ۲ لیوان آب بجوشانند تا یک لیوان بماند، صاف کنند.

در صورت عدم بیماری قند خون، کمی با شکر شیرین کرده میل کنند.

در علاج بیماری حاد کلیه که بخش عظیمی از کلیه از کار افتاده است غذای بیمار منحصر به سوپ گشنیز و گاه تنها لعاب سوپ گشنیز می‌باشد. این رژیم باید ۲۰ روز اجرا گردد و نتایج آن درخشان است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۳

سوپ گشنیز با سبزی‌های گشنیز و برگ چغندر یا اسفناج و گیرو با کمی عدس و گوشت بدون چربی گوسفند یا خروس خانگی بپزند و میل کنند. انواع سوپ‌های سبزیجات را می‌توانند مصرف کنند. غذای سفت نخورند چراکه غذای غلیظ اثر دارو را از بین می‌برد. از غذاهای غیر سوپ تنها به کته گشنیز کاملاً پخته و نرم شده با گشنیز یا شوید فراوان اکتفا کنند و ۱۵ روز این روش غذایی را رعایت کنند. کلیه‌ها تقویت شده به حال اول بازمی‌گردد.

کلیه‌بند کرک گردن شتر

حدود ۱۵۰ گرم کرک گردن شتر را شسته و تمیز کرده و پس از خشک کردن روی یک پارچه محکم ریز بافت پهن کنند و اطراف آن را چرخ‌دوزی نموده، مانند لحاف به مربع‌های یک تا دو سانتی گره‌دوزی نمایند. پارچه متقال مانند کیسه‌ای مسطح کرک‌ها را در بر می‌گیرد (چیزی شبیه به لحاف). پس روی دو طرف این کیسه را با پارچه‌ای مانند حریر نرم و لطیف بدوزند تا مانع آزار پوست گردد. عرض این کیسه ۳۵ سانت و طول آن به اندازه طول شکم بیمار می‌باشد. دو طرف آن را با زیپ بدوزند، یا هر طرف را ۱۰ بند ببندند تا کلیه‌بند به بدن بچسبد. دو تا کلیه‌بند برای شستشو لازم است تا هر کدام که کثیف شد، تمیز را بپوشند و کثیف را بشویند. این کلیه‌بند هیچ‌گاه نباید تا بازسازی کلیه‌ها از بدن بیمار جدا گردد، مگر برای استحمام و پس از استحمام باید بلافاصله بدن بیمار خشک شود و با لباس گرم پوشانده شود تا هیچ‌گونه تغییرات دما متوجه کلیه نشود. کلیه‌ها در مقابل تغییرات دما بسیار حساس می‌باشند.

در مورد رژیم غذایی در علاج کلیه حاد نیز باید بویژه در کهنسالان توجه داشت که حتی مقدار کمی ناپرهیزی و عدول از موارد نهی شده می‌تواند کلیه را به

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۴

تحرکی علیه خودش وادار سازد. هنگامی که می‌گوییم بیماری کلیه حاد نباید حتی یک پشت ناخن نان بخورد و یا هر ماده غذایی خام، به این دلیل که کلیه‌ها به کمترین ناپرهیزی عکس‌العمل نشان می‌دهند. پس مقدار ناپرهیزی مطرح نیست بلکه ناپرهیزی مطلق مورد نظر است. پس باید اکیدا از کوچکترین ناپرهیزی جلوگیری کرد.

بدین‌وسیله پاکسازی بدن با توجه بیشتر به سمت کلیه‌ها انجام می‌شود. نقش کلیه‌ها در سلامتی انسان نقشی کلیدی است، رنگ صورت باز می‌شود و اورام بدن زایل شده و نشاط و سرحالی خاصی بر بدن چیره می‌شود. اعضای بدن بویژه اعضای رئیسه و معاون و خادم رئیسه یادی از روزگار جوانی و شادابی خود می‌کنند. حاصل آن جز طول عمر چه می‌تواند باشد؟!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۵

بخش تقویت و نگهداری نیروی جنسی

اشاره

داروهای تقویت‌کننده نیروی جنسی را پس از پاکسازی ۱۵ روزه و پس از اولین خونگیری با زالو می‌تواند شروع کنند [۲۷]. اولین زالو درمانی پشت گوش و ۲۵ روز بعد روی دست‌ها و ۲۵ روز بعد روی پاها طبق دستور زالو درمانی انجام شود. این در حالی است که روش‌های دیگر تقویت نیروی جنسی در حال انجام است.

از صحنه خارج شدن روابط جنسی در دوران کهنسالی بسیار زیان‌بار است.

اگر نیروی جنسی خاموش شود به اعضای رئیسه بدن صدمه وارد خواهد شد. البته اگر انزال از حد طبیعی و توان شخص خارج باشد آن هم زیان بار است. بخش بسیار مهمی از اعضای بدن بویژه اعضای رئیسه نشاط و نیروی حیاتی خود را از نیروی جنسی اخذ می کنند و به عبارت دیگر نیروی جنسی نیروی های غریزی بدن را از سستی و تحلیل و نابودی حفظ می کنند. اکثریت روابط جنسی می تواند بدون انزال و در حد ایجاد نشاط باشد، که عبارت از ملاحظه و غیرو بوده و آب پشت از جای خود نجنبیده باشد.

در این صورت پس از گذراندن دوره پاکسازی ۱۵ روزه، پاکسازی مجاری تناسلی ضروری است. نسخه جوشانده شستشوی مجاری دستگاه تناسلی:

تخم کاهو، تخم کرفس، ناخنک، میخک (قرنفل)، کاکل ذرت هر کدام ۲۵ گرم، بهارنارنج، دم گیلان، آویشن، سه پستان، قدومه، گل گاوزبان، تخم کافشه، بادرنجبویه، مرزنجوش، دم اسب هر کدام ۱۰ گرم. این نسخه برای بیماری پروستات و واریکوسل و ضعف نیروی

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۶

جنسی در مردان و عفونت و نکروز کلیه ها و بیماری ذیابیطس و امثال آن نیز مفید است.

پاکسازی از طریق روابط جنسی

دومین موضوع حائز اهمیت در سنین بالا- پاکسازی برخی مواد زائد از طریق نیروی جنسی است. اینها موادی هستند که توسط نیروی جنسی در بدن پاکسازی می شوند. البته مقدار و نوع روابط جنسی در سنین مختلف و در مناطق مختلف متفاوت است. بنابراین نباید این نیرو در تحکیم عمر طولانی توأم با سلامتی نادیده انگاشته شود. برعکس استفاده افراطی نیز می تواند عمر طولانی را مورد تهدید قرار دهد.

منظور از تقویت قوای جنسی بالا بردن میل جنسی به تنهایی نیست؛ بلکه هدف اول پاکسازی مواد اضافی و سمومی است که اخراج آن تنها از طریق بکار گیری قوای جنسی ممکن است و دوم شناسایی میزان تمایلات جنسی در سنین بالاست و بعد از آن تقویت نیروهای غریزی و انگیختن غرایز حیاتی از طریق نیروهای جنسی است. دفعات آن همانطور که اشاره شد بستگی به میزان از کار افتادگی دارد که در افراد مختلف متفاوت می باشد. شاید چند ماه یکبار و ماهی یکبار کم یا بیش!

نسخه جوشانده مقوی باه را با داروی ۵ قسمتی کلیه در این قسمت با مسهل عام ترکیب کرده و روزی دو بار ۲ ساعت پس از هر غذا میل کنند.

نسخه کلیه- باه

الف: جوشانده شستشوی مجاری تناسلی:

راهها و گذارهای انتقال دهنده نیروهای جنسی را باز می کند و در نتیجه مواد مؤثر در تقویت نیروی جنسی را به مقصد می رساند. کلیه ها و مثانه را تقویت و از هر نوع بیماری پاک می کند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۷

گل گاوزبان، سنبل الطیب، خاکشیر، سوسنبر، مرزنجوش، بادرنجبویه، تخم کافشه، خارخاسک، دم گیلان، بابونه، افیمون، تخم تره، تخم جعفری، تخم کاهو، تخم شوید، تخم کرفس، رازیانه، گزنه، سداب، کاکنج. ترکیبات مسهل عام را نیز بیافزایند: ترنجبین، گل سرخ، سناء مکی از هر کدام ۵۰ گرم، افسنتین و تخم کتان، گل ختمی از هر کدام ۲۵ گرم.

به دو روش از این جوشانده عجیب الفعل استفاده کنند که بهره‌های بسیار دارد.

۱. آن‌ها که وقت کمتری برای جوشاندن دارند:

داروها را به ۶ قسمت مساوی تقسیم کنند، ۵ قسمت آن را کنار بگذارند.

یک قسمت را به ۶ شیشه آب (۵۰۰ یا ۶۰۰ گرمی) مخلوط کرده و روی شعله ملایم بجوشانند تا ۴ قسمت بماند، صاف کنند و یک‌صد گرم شکر اضافه کرده دوباره بجوشانند تا ۳ شیشه بماند. در یخچال نگهداشته صبح و ظهر و شب هر بار یک لیوان میل کنند. پس از اتمام بسته اول، یک قسمت دیگر را برداشته و به همان روش بجوشانند و مصرف کنند تا آنکه آخرین قسمت به نوبت مصرف شود.

۲. آنان که وقت بیشتری برای جوشاندن دارند:

داروها را باهم مخلوط و با هاون برقی آسیاب کنند و روزانه صبح و ظهر و شب هر بار یک قاشق غذاخوری آن را با ۲ لیوان آب بجوشانند تا یک لیوان بماند، صاف کنند و اگر قند خون ندارند شیرین کرده میل کنند.

کهنسالان توجه کنند؛ اگر بدن دچار غلظت خون نباشد، یا به عبارت دیگر اگر دستگاه گوارش با روش‌هایی نظیر پاکسازی ۱۵ روزه ویژه خود ما به اعتدال لازم رسیده و بدن از اخلاط غیر طبیعی و کثیفی و غلظت خون بطور نسبی پاک شده باشد، مصرف جوشانده کلیه- باه همراه با معجون یا قرص تقویت باه و نسخه مقوی باه و نعوظ که در ذیل گفته خواهد شد، حتی پیرمرد ۹۰ ساله را به هیجان می‌آورد. البته ما

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۸

در این مرحله هدفمان بیشتر برانگیختن نیروی جنسی برای تقویت تمام بدن بخصوص اعضای رئیسه است. نمی‌خواهیم با ایجاد هیجان شهوت رابطه جنسی نامتناسب در ۹۰ سالگی ایجاد کنیم. بدیهی است که نیروهای جنسی را نباید بیهوده مصرف کرد بلکه انزال منی به اندازه میزان نیاز به دفع سموم می‌باشد و بیشتر هدف ما تحریض و تحریک نیروهای جنسی به منظور برانگیختن نیروهای حیاتی بدن است.

ب: حب و معجون مقوی نیروی باه و افزایش طول عمر از طریق جنسی

اشاره

دو نسخه برای تقویت نیروی باه که به نهایت قوت و لذت را افزایش می‌دهد.

داروی اول بصورت حب مصرف می‌شود:

عنبر حب

برای تقویت عمومی بدن و برانگیختن نیروهای حیاتی و نیروی جنسی و نعوظ به غایت مؤثر است. این نسخه برای خلفا و پادشاهان و شخصیت‌های سیاسی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. بعد از ۶ ساعت نعوظ می‌آورد و تا ۱۲ ساعت باقی می‌ماند. برای برطرف کردن نعوظ حاصل از آن، استحمام با آب سرد مؤثر می‌باشد.

دهان را خوش بو می‌سازد، مزه آن خوب است و مانند اکثر داروهای باهیه بدمزگی ندارد، در دهان زود آب نمی‌شود. ما نام آن را عنبر حب نهاده‌ایم و بر مخترع آن حکیم مؤمن تبریزی درود فرستاده و غفران الهی را برای این مرد خدا جوی از درگاه خداوند متعال مسئلت می‌نمائیم. جزئیات آن بدین شرح است:

پنیر مایه شتر اعرابی، عنبر اشهب، مشک، خصیه الثعلب، خولنجان، مصطکی و قرنفل از هر کدام به قدر یک فندق مخلوط و پودر کرده و با آب نخود یا تره تیزک و یا شیر از آن حبها بسازند. روزی یک حبه در دهان گذاشته و بمکند و روی آن یک لیوان آب تره تیزک یا آب نخود خیسانده یا شیر تازه بنوشند و از این حب تا نیم مثقال می توان

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۰۹

خورد. صاحبان مزاج های مرطوب بیشتر از آن هم بدون مشکل می توانند مصرف نمایند.

معجون زرغونی

در تقویت باه بی بدیل است، پشت را قوت دهد، منی بیافزاید، نعوظ آورد، بادها را بشکند، طعام را هضم کند، سنگ را بریزاند، ریگ مthane را خارج کند و بر لذت مجامعت بیافزاید. از اسرار علوم طبی قدیم است که هرگز کهنه نمی شود:

تخم کرفس، بادیان، تخم گزر (زردک)، اسپست، حب الرشاد، نانخواه، مغز تخم خربزه، مغز تخم خیار و بیخ کرفس از هر کدام ۵ مثقال، عاقرقرح، خرفه، مصطکی، عود و زعفران از هر کدام ۱۰ مثقال، بسباسه، قرنفل، فلفل مویه و کبابه از هر کدام ۳ مثقال، عنبر نیم مثقال، سمکه صیدا (ماهی سقنقر) ۲/۵ مثقال.

داروها را پودر کرده و با عسل به میزان کمتر از دو برابر وزن خودش بسرشد.

روزانه صبح و ظهر و شب هر بار به اندازه یک فندق تناول شود.

شربت مویز

مویز بدون هسته نیم کیلو، آب سیب یک کیلو، آب به نیم کیلو، آب آناناس یا انگور یا انبه یا یکی از مرکبات یا توت سیاه یا شاه توت یا تمشک هر کدام که به میل باشد، گل گاوزبان ۵۰ گرم یا عرق گاوزبان یک لیتر، زعفران سائیده ربع قاشق چایخوری.

مویز و آب میوه ها را ۱۰ دقیقه باهم بجوشانند. گل گاوزبان را با یک لیتر آب بجوشانند تا نصف شود، صاف کنند و وارد شربت کنند. اگر عرق گاوزبان باشد یک لیتر آن را بجای جوشانده گل گاوزبان وارد شربت می کنند. ۱۰ دقیقه دیگر بجوشانند، پس از آن زعفران را وارد کرده و چند دقیقه دیگر بجوشانند و از آتش بردارند. در یخچال نگهداری کرده و روزانه ۳ استکان تا ۶ استکان تناول کنند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۰

چند نسخه پراکنده باهیه

تخم انجره

تخم انجره را با تخم کرفس در شیر گوسفند بجوشانند و روزانه یک استکان آن را تناول کنند. بسیار مهیج و مقوی باه است بویژه اگر صبح ناشتا تناول گردد.

چند خمیر مایه

خمیر مایه گورخر، بز کوهی، آستر، گوسفند و فیل به قدر هر بار یک نخود تناول شود در تهییج باه به غایت مبهی است.

تخم خرفه مقوی باه محرورین [۲۸] و مضعف باه مبرودین [۲۹] است.

تخم خرفه و شربت زعفران

گرم مزاجان شربت زعفران را به میزان نیم استکان با تخم خرفه مخلوط کنند و با کمی عسل شیرین کنند و بعد از نزدیکی میل کنند.

سوسنبر

سرد مزاجان تخم سوسنبر را با شربت زعفران مخلوط و با عسل شیرین و میل کنند. یک قاشق غذاخوری عسل کاملاً مطمئن و طبیعی بعد از نزدیکی نیروی رفته را دوباره بازسازی و جبران می کند. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۱

بهمن سوده با آب سیب

هر روز صبح ناشتا مصرف یک قاشق مربا خوری پودر بهمین در یک استکان تا یک لیوان آب سیب بسیار مقوی باه بوده و برای سالمندان مقوی نیروی جنسی در راستای تقویت تمام بدن است.

ضماد و روغن مالشی تقویت باه

۱. ضمد روی کمر

عاقرقرحا، دارچین، کاکوتی و قرص کمر نر و ماده که پس از پودر کردن هر شب مقداری از آن را با زرده تخم مرغ و روغن گل سرخ مخلوط و گرما گرم روی پارچه نخی گذاشته و روی مهره های چهاربند می بندند، تا صبح بماند. آنگاه برداشته و جای آن را با روغن پیاز دشتی (عنصل) یا روغن بابونه و امثال آنکه دارای مزاج گرم باشد چرب کرده کمی مالش می دهند. قوی تر اگر می خواهند پودر را با آب مقل ارزق یا آنغوره یا اوشق که از صموغ مشهور در ترکیب ضمادها می باشد خمیر نمایند.

۲. روغن و مالش روی آلت تناسلی

روغن بابونه، سیاه دانه و از انواع روغن های دارای مزاج گرم هر شب چرب کرده کمی مالش می دهند. چرب کردن را تا روی و زیر بیضه ها ادامه می دهند [۳۰].

روغن نمل

مورچه های بزرگ (مورچه سواره) را بگیرند و در ازای هر صد عدد آن ۱۵ گرم روغن بلسان، روغن سوسن، روغن نرگس هر کدام که در دسترس بود باهم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۲

در شیشه کنند و در آفتاب تابستان ۸ تا ۱۰ روز بیاویزند. عصاره کشی کنند و صاف نمایند. وقت حاجت با پر مرغ بر کف پای و

روغن سخت‌کننده قضیب

پیاز درشت نرگس ۵ عدد بکوبند و ۱۵۰ گرم روغن یاسمین بجوشانند تا مقداری از رطوبت پیاز بخار شود، با کمک پارچه نخی بمالند و عصاره بگیرند و صاف کنند، سپس جداور خطائی و مشک هر کدام ۳ گرم، خوب بسایند تا نرم مانند گرت شود و به روغن اضافه کنند. وقت حاجت با پر مرغ بر کف پای، قضیب، خصیه، کمر و میان ران بمالند و چرب کنند. فرفیون، فلفل، بوره سرخ، خردل از هر کدام ۳ گرم، مشک تبتی یک حبه. حبه مشک را کوفته و بیخته و با روغن یاسمین بیامیزند و حد اقل ۲۰ روز در آفتاب بگذارند. مانند دستور قبل خصیه و قضیب و ران‌ها و کف پاها را بدان چرب کنند.

روغن علق

۳۰ عدد زالوی درشت را با ۳۰ مثقال روغن سوسن یا نرگس روی آتش خیلی ملایم بجوشانند تا زالوها نزدیک به سوختن شوند. عصاره کشی کنند و در شیشه کنند و بعد از ۴۰ روز شروع به استفاده نمایند، بر قضیب و خصیه بمالند.

ملذذات

داروهایی هستند استعمالی که هنگام مقاربت بر لذت می‌افزایند. توجه نمایید:

* کبابه، زنجفیل، عاقرقرا و سعد کوفی از هر کدام یک و نیم جزء، حسن لبه و کتیرا از هر کدام نیم جزء. باهم مخلوط و پودر کنید و با زهره مرغ یک ساعت قبل از نزدیکی روی آلت [۳۱] کنند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۳

* عاقرقرا، زنجفیل و دارچینی از هر کدام ۳ گرم، مشک یک حبه. با غسل بسرشند و حب بسازند و وقت حاجت با آب دهان حل کنند و بر قضیب بمالند.

* آنغوزه را در روغن زنبق و بادام حل کنند. در شیشه کرده مدت ۴۰ روز در آفتاب بگذارند. سپس عصاره کشی کرده قبل از مقاربت بر آلات طرفین مالیده شود، لذت را فزونی بخشد.

اکیدا باز هم توجه کهنسالان را به این نکته جلب می‌کنیم که تقویت مزاج اعضای جنسی به منظور بالا بردن تعداد مقاربت‌ها نیست بلکه هدف تقویت نیروهای غریزی و انتشار وجد و سرور در بافت‌هاست که موجب افزودن نشاط در اعضای رئیسه شود و بر طول عمر بیافزاید. پس باید در مورد انزال منی دقت لازم به عمل آید.

هر مقاربتی که نیروی شخص را افزایش داده و از خمودگی و یأس خارج کند مورد نظر ماست.

پس بهترین نشانه را اجابت‌کننده دستورات طب پایه از حال خود می‌فهمد و به آن عمل می‌کند تا مقاربت‌ها موجب ضعف نشود. پس به توصیه‌های زیر که برداشتی از کلام معصوم (ع) نیز در آن می‌باشد توجه شود:

(۱) نگاه به روی زیبا و مهوش و مراوده با آنان موجب وجد و سرور و تقویت نیروهای غریزی می‌شود. نزدیکی با پیر از پای فتاده و بیمار و صغیر و نازیبا و آنچه انسان خوشش نمی‌آید نمی‌تواند موجب وجد و سرور گردد، بلکه از نیروهای غریزی می‌کاهد.

(۲) این نگاه را با طبیعت زیبا همراه با ورزش و نیرو گرفتن از کار و فعالیت در طبیعت و حمام‌های نشاط‌آور و مالش و پاکسازی از سموم که همه را در

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۴

- بخش‌های گوناگون این کتاب آورده‌ایم، در کنار هم بگذارید تا ببینید طب ایرانی-اسلامی پایه چقدر در مسائل علمی به واقعیت‌ها توجه داشته است.
- (۳) هرگاه مقاربت به صلاح باشد پس نزدیکی بدون بازی و ملاحظه و سرور نباشد؛ هنگام نزدیکی از نیمه شب گذشته باشد تا بدن استراحت لازم را کرده باشد.
- (۴) مدت نزدیکی هر چقدر باشد باید صرف آماده کردن طرف مقابل باشد. یعنی ادخال سرور از کامل شدن نزدیکی نباشد.
- (۵) نقاط حساس هر شخص نسبت به محرک‌ها شناسایی شود. یکی از بازی با پشت گوش و صورت و لب لذت می‌برد و دیگری از سینه و سومی شاید از بازی با آلت تناسلی؛ هر کدام در هر کسی اگر چه متفاوت هم باشد باید شناسایی شود.
- (۶) از آنچه مورد تنفر است پرهیزند. به‌عنوان مثال بوی عرق و بدبویی دهان و عدم بکار بردن کلمات لطیف از سوی طرفین، راحت نبودن اتاق خواب، عدم وجود رنگ مناسب در محل خواب، حتی تزیین پرده‌ها و رنگ آن‌ها و رنگ تختخواب نیز مورد توجه است.
- (۷) استحمام قبل از نزدیکی و بکار بردن بوی خوش و اصلاح موی سر و صورت و غیره.
- (۸) دخول تا زمانی که هر دو به مرحله اوج نرسیده‌اند صورت نپذیرد.
- (۹) پس از انزال مرد به پهلو راست بخوابد و چند دقیقه‌ای تکان نخورد، این آرامش برای عملیات جبرانی بدن لازم است. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۵
- (۱۰) کفی از عسل را همیشه در اتاق خواب داشته باشند. پس از انزال و چند دقیقه استراحت بر پهلو راست، تناول کنند. اگر عسل نبود شربت میوز و زعفران به میزان یک لیوان شرب گوارا میل شود.
- (۱۱) پس از آن آرام از جای برخیزد و ادرار و استبراء کند.
- (۱۲) ماهی اسقنقور [۳۲]: اگر همراه با هر داروی باهیه کمی گوشت ماهی اسقنقور تناول گردد در تهییج شهوت بی‌نظیر است. اما افراط نباید کرد. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۶

بخش توصیه‌های پراکنده

اشاره

در طب اسلامی برابر بودن و همسان بودن زن و مرد برای ازدواج مطرح می‌باشد، سن ملاک اصلی نیست. بسیاری از مردان پس از گذراندن دوران جوانی جذابیت خاصی پیدا می‌کنند درحالی‌که همسر از لحاظ زیبایی ظاهری دچار رکود شده، مرد جذابیت بیشتری پیدا کرده و به زنان دیگر متمایل می‌شود. در نتیجه به همسر خود از لحاظ جنسی کم توجه می‌شود. پس مقاربت‌های با همسر از روی بی‌میلی و شاید انجام وظیفه صورت می‌پذیرد. این رابطه مانند همان رابطه با زن نازیبا و پیر می‌شود و موجب کاهش عمر! بطور کلی سن زن و مرد بهتر است فاصله بیشتری داشته باشد تا مرد همچنان همسر خود را جوان احساس نماید [۳۳].

نخوردن شام برای سالمندان بسیار بد است و کسانی که سنشان از ۴۰ بگذرد اگر شب‌ها هیچ نخورند زیان جدی خواهند دید. شام کم و سبک باشد اما نباید ترک شود حتی به دانه خرمایی!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۷

مصرف شیر تازه که جوشیده شده باشد برای سنین بالا توصیه می‌شود. بدن را قوی و میان تری و خشکی در سنین کهن اعتدال بوجود می‌آورد [۳۴]. هیچ عضوی از اعضای بدن نیست که در مصرف شیر سود نبرد. در طب اسلامی شیر هم غذاست و هم پیشگیری از بیماری‌ها و هم داروست.

شیر گاو

اشاره

شیر گاو بهترین شیر به حساب می‌آید. شیر بز از نظر خواص و مزاج به شیر گاو نزدیک‌تر است. طبیعت آن معتدل مایل به سردی است و برای رژیم غذایی بیماران صاحب حساسیت‌های فصلی و زکام و آبریزش‌های فصلی مفید است. شیر گوسفند برای برخی از افراد خسارت‌بار است. کسانی که صفرای حار دارند از شیر گوسفند پرهیزند و شیر گاو را برتر بدانند! شیر گاو در این حدیث چنین تعریف شده است: «شیر گاو شفا و روغن حیوانی گرفته از آن نیز شفا ولی گوشتش مرض است.» روغن حیوانی برای سنین بالا ناخوشایند است. روغن گاو از زبان پیشوایان طب اسلامی شفاست ولی برای کهنسالان بد و چربی حیوانی بخصوص چربی گاو خوب توصیف شده است [۳۵].

طب اسلامی از زبان پیامبر (ص) می‌فرماید: «شیر شتر برای کسانی که به سوء هاضمه معده دچار هستند درمان است.» علاج بیماری ذرب [۳۶] در شیر شتر است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۸

فرآورده‌های شیر

پنیر از مشتقات شیر بشمار می‌آید که در طب اسلامی در برخی از روایات از آن مذمت شده و در برخی از روایات مصرف آن بسیار خوب توصیف شده است. از زبان پیامبر اکرم (ص) پنیر خواب‌آور و هضم‌کننده غذا و خوش‌بوکننده دهان و اشتها‌آور و لذیذ کردن غذاها توصیف شده است. جمع پنیر با غذاهای دیگر نیز در احادیث طب اسلامی جالب توجه است:

پنیر با خربزه و پنیر با گردو، پنیر با نان

هم‌زمان باهم مفید شمرده شده است. مانند آنکه خیار با نمک خوب توصیف شده است. مصرف پنیر در شامگاهان مفید و در بامداد زیان‌بار بشمار می‌آید. گردو با پنیر سفارش شده است [۳۷].

ماست [۳۸]

یکی دیگر از فرآورده‌های لبنی که مورد توجه بسیاری از مردم می‌باشد ماست است؛ که طبیعتش سرد و مرطوب است. اما رسوبات را افزایش می‌دهد و در تبدیل

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۱۹

اخلاط اضافی به سودا و رسوب در آوندها و بافت‌های بدن تأثیرگذار است. به همین دلیل است که در اغلب بیماری‌ها لازم است از مصرف ماست خودداری شود. اسید لاکتیک موجود در ماست بخصوص ماستی که رو به ترشی رفته است، جدار حلق و گلو و

سینه و ابتدای ریه را می‌خراشد و موجب بروز عفونت می‌گردد و خلط هر بیماری را رسوب می‌دهد. کسانی که دارای بیماری‌های زیر هستند اکیدا از مصرف ماست منع می‌شوند:

سرماخوردگی، حساسیت‌های فصلی و آبریزش‌های چشم، زکام، سردرد، سیاتیک، آرتروز، رماتیسم، آگزمای منتشر (پزوریاسیس)، درد زانو، واریس، غش رفتن ساق پا، گر گرفتگی و گرمای حار، لرز و تب، سردی دست و پا، کهیر، خشکی پوست دست و حساسیت نسبت به مایع شوینده و تومورهای سرطانی بویژه تومورهای مغزی و ده‌ها بیماری دیگر!....!

اصلاح ماست

با استفاده از علم مصلحات که یکی از شاخه‌های پیشرفته طب ایرانی-اسلامی است می‌توان با افزودن مقادیری از گیاهان زیان‌های مصرف ماست زیاد را کاهش داد. به این ترتیب که ماست در کیسه نخی گذاشته و آویزان کنند تا آب آن کاملا برود. آنگاه آن را با پودر پونه، نعناع، کاکوتی، سوسنبر، آویشن، کرفس معمولی و کرفس کوهی خشک شده بصورت پودر، ماست چکیده را پر کنند. این محصول بدست آمده را بصورت معمولی، دوغ و غیره مورد استفاده قرار دهند. مواد معدنی برای بدن لازمند مانند کلسیم [۳۹] که آن هم یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن ما می‌باشد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۰

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «خوردن ماست در شهریورماه سودمند است»

امام کاظم (ع) می‌فرمایند: «هرکس می‌خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند، روی آن هضم‌کننده‌ای (مانند نانخواه) هم بخورد»

همراه با چربی خوردن آب، خوردن آب سرد پس از غذای گرم، آب سرد پس از خوردن شیرینی و مصرف آب سرد در حمام و خوردن آب نیم گرم نهی شده است. اما مصرف آب سرد هنگام گرمای هوا گواراست بشرط آنکه کم‌کم و مانند چشیدن چیزی در دهان باشد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۱

شیرینی سالمندان

هرگز نباید سالمندان از شیرینی‌های صنعتی و شیرینی‌هایی که مواد افزودنی حتی مجاز دارند استفاده کنند. شیرینی سالمندان براساس طبع آنان عسل، نیشکر و کشمش و انجیر و نبات است. مرباهایی که در خانه تهیه می‌شود نیز در بسیاری از مواقع مفیدند. کندر و عسل برای تقویت حافظه آنان مفید است.

علاج تب در سالمندان

سالمندان برای رفع تب هنگام سرماخوردگی فقط از داروها و غذاهای طبیعی بهره خواهند برد و از مصرف هر نوع داروی شیمیایی مانند استامینوفن و غیره باید پرهیز نمایند. داروهای غذایی ضد تب عبارتند از:

- آب سیب، آب هندوانه و آب لیموشیرین که باهم مخلوط و روزانه حد اقل ۳ بار صبح، ظهر و شب هر بار یک لیوان بنوشند. قوی‌تر اگر خواستند عرق بید را هم به آب میوه‌ها اضافه نمایند.

- شکر سالم و طبیعی نیشکر داروی غذایی تب‌بر است که سالمندان را از هر داروی شیمیایی بی‌نیاز می‌کند.

- دم‌کرده لیموی عمانی در صورتی که سرفه نداشته باشد و پاشویه با آب جوشانده گل ختمی مناسب است.

سالمندان باید در مورد برخی از کارهایشان که در زمان جوانی انجام می‌دادند با شرایط فعلی تفاوت قائل شوند. از هر چیزی که موجب غلبه مزاج خشک و سرد و یا حتی خشک و گرم حار می‌شود پرهیز کنند. داروهای شیمیایی حتی اگر ظاهراً برای موردی مفید باشند بدلیل ایجاد بستر خشک در بافت‌های بدن برای آنان زیان‌بار است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۲

بالاترین عوارض داروهای شیمیایی در چند دوران زیان‌بارترند؛ یکی در زمان نوزادی و کودکی و دیگر در هنگام پیری! اما تفاوت آشکاری که هست رو به رشد بودن نوزادان و کودکان است و رو به ضعف رفتن هنگام پیری!

غذاهای مقوی باه در کهنسالان

غذاهای مقوی باه در سنین بالا زمانی که پاکسازی و تعدیل اخلاط در بدن انجام شده است موجب تقویت تمام بدن بطور عام و تقویت نیروی جنسی بطور خاص می‌شود:

تخم مرغ و پیاز و روغن زیتون، حلیم که از گوشت بره جوان و گندم تهیه شده باشد، مصرف تخم مرغ همراه با گوشت، تخم مرغ با پیاز بویژه اگر در روغن زیتون یا حیوانی و روغن کنجد سرخ شود. خوردن تخم مرغ با گوشت و با گوشت پرندگان و علفخواران که خود مبهی باشند به اثرات باهیه آن می‌افزاید. علامت بهترین تخم مرغ برای تقویت بدن و نیروی جنسی بنا بر روایتی که از امام علی (ع) نقل شده تخم مرغی است که دو سر آن یکنواخت نباشد.

شیر گوسفند، شیر و عسل، زنجفیل و عسل، زعفران و عسل، کندر و عسل، کندر و عسل و زعفران و مجموعه این‌ها با داروهای دیگر تقویت نیروی جنسی، مقوی باه هستند. لازم است برای دوری از خشکی مزاج کنار داروهای فوق مقداری شیر غیر پاستوریزه مصرف شود.

خوردن گوشت گوسفند پخته با شیر ضعف را برطرف کرده و مقوی توان جنسی است. سیب‌زمینی و مواد غذایی که با آن طبخ شود مقوی باه است. اما تکرار

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۳

آن برای معده سالمندان مضر است. سیب‌زمینی خام دارای ویتامین ث فراوانی است.

آب تازه آن را برای ناراحتی‌های معده از جمله زخم معده بکار می‌برند.

نخود:

از داروها و غذاهای باهیه مشهور بشمار می‌رود. بادآور است و مزاجش گرم می‌باشد. نخود آب غذای ساده‌ای است که تنها نخود با آب و کمی نمک روی شعله ملایم شب تا صبح طبخ می‌شود تا کاملاً نرم و مهرا شود. هنگام مصرف با روغن زیتون و آب لیموترش مزه‌اش را دل‌پذیر می‌سازد. در طب سنتی به‌عنوان دارو و غذای پاک‌کننده دستگاه گوارش از اخلاط سرد بشمار می‌آید. برای مبرودین و مایوسین از نیروی باه غذای مناسبی بشمار می‌رود.

احساس ضعف در هرجای بدن

کسانی که در قلب و یا هرجای بدن خود احساس ضعف می‌کنند گوشت میش با شیر بخورند که در این صورت هر بیماری و ناراحتی از بندبند تن آنان بیرون می‌رود، بدن نیرو می‌گیرد و لته‌هاشان استحکام می‌یابد. گوشت گوسفند با شیر علاوه بر انواع فوایدی که برای بدن دارد مقوی نیروی جنسی است و هرگاه کسی نیروی جنسی‌اش بر مرام باشد، سلامتی‌اش برقرار می‌باشد [۴۰].

پس ما نمی‌توانیم خوردن گوشت را بطور مطلق مردود بشماریم!

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۴

به نظریه زیبای امام هفتم (ع) توجه نمایید که می‌فرمایند: «اگر خداوند چیزی را ارزشمندتر از گوسفند می‌دانست، آن را فدای اسماعیل نمی‌کرد.»

در تجربیات سالیان سال متوجه شدم که گوشت گوسفند می‌تواند در مقابله با سرطان‌ها همراه با دیگر نسخه‌ها پیروز میدان باشد. مسئله غیر قابل انکار در سالمندان آن است که مزاج پیری را اگر وابنه‌ند ناخودآگاه بسوی نیستی می‌رود. درحالی که راه‌های دور شدن از این پدیده ناخوشایند و پیری زودرس در دست دانشمندان ماست.

مصرف گوشت برای انسان با حفظ حدود لازم و ضروری است. مصرف تمام گوشت‌هایی که در دین ما حلال و پاکیزه شمرده شده است مانند گوشت گوسفند و شتر و حیوانات شکاری مانند آهو و پرندگان و غیره برای بدن فوایدی دارند و در جای خود دارو نیز به حساب می‌آیند. برای صید تمام حیوانات حلال گوشت از جانوران دریایی گرفته تا جانوران علفخوار در دریا و خشکی و پرندگان وحشی، همه و همه براساس دین و شرع قوانینی است که مربوط به دستورات خداوند برای بندگان خود می‌باشد. خداوند در همه حیوانات حلال گوشت فوایدی گذاشته که برای ایجاد طول عمر جایز و ضروری می‌باشند. البته هر چیز به مقدار و زیاده‌روی در هر موردی مذموم است.

ما این حلال گوشت‌ها را یک‌به‌یک برای ارائه مکانیسم ایجاد طول عمر بر می‌شمیریم تا کهنسالان بدانند که با یک برنامه هماهنگ و متکی بر دانش خداوند می‌توانیم به عمر بیش از یک قرن و بالاتر دست یابیم.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۵

گوشت در انواع آن

اشاره

انواع مرغ و ماکیان را با خواص آن‌ها از دیدگاه طب ایرانی-اسلامی مورد بررسی قرار می‌دهیم و آنچه را برای مردم در سال‌های فقد نیروهای غریزی جوانی مناسب است بیرون آورده و مورد استفاده قرار دهیم.

تفاوت گوشت پرندگان نسبت به گوشت‌های دیگر در اولین مورد لطیف‌تر بودن آن‌هاست. البته از لحاظ درجه لطافت میان پرندگان تفاوت‌های بسیار است. آن چه مسلم است جوجه‌ها نسبت به مرغ برای سالمندان در اولویت قرار دارند. چراکه گوشت برای گوارش در بدن جوانان هرچه مستحکم‌تر باشد مشکلی بوجود نخواهد آورد. اما در معده سالمندان هضم سنگینی دارند و بهتر است به‌عنوان مثال اگر از مرغ سخن می‌گوئیم از جوجه خروس و سایر پرندگان برای آنان نام ببریم.

گوشت مرغ جوان زودپخت است و در دهان خوب نرم و از هم گسسته می‌شود. برخی از آن‌ها دیرهضم‌اند، آنچه مسلم است مرغ‌های تخم‌گذار خصوصاً مرغ‌های تخم‌گذار ماشینی از گوشت مناسبی برای سالمندان برخوردار نیستند.

تخم مرغ‌هایشان نیز از خودشان نامناسب‌ترند.

نکته دوم اثرات نیروی پرواز است که بر روی بال‌های پرندگان باقی می‌ماند و گوشت پرندگان را برای انسان باارزش و مقوی می‌کند. چیزی که در گوشت پرندگان پرورشی و به اصطلاح ماشینی هرگز بوجود نمی‌آید.

غاز، مرغابی، اردک، هوبره، سرخاب، خرچال، بط

این‌ها پرندگان هستند که بسیار آهسته و کند راه می‌روند، بطی الهضم و دیرپز می‌باشند. لذا با ابازیر و توابل [۴۱] و سرکه باید طبخ

گردند به خاطر غلظت و عفونتی که

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۶

ممکن است در معده ایجاد نمایند. سالمندان باید از این گوشت‌ها با شرایط ویژه استفاده کنند، هنگام تناول باید کاملاً گرسنه شده باشند.

مزاج گوشت این پرندگان در دوم گرم و در اول خشک با رطوبت فضیله می‌باشد. اگر خوب هضم شود یکی از بهترین گوشت‌ها برای کهنسالان می‌باشد؛ در غیر این صورت سنگینی بیار آورد و گدارها را می‌بندد و تعفن در معده و روده ایجاد می‌کند. چنانچه هنوز اشتهای صادق و تمایل شدید به غذا ایجاد نشده باشد و دست به خوردن برند موجب تخامه کردن و باد و هضم نشدن و تعفن می‌شود. پس با ادویه مناسب که غلظت را کاهش دهد و گوشت را سریع الهضم نماید هر هفته به مقدار کم در رژیم غذایی سالمندان قرار گیرد. ادویه برای مبرودین باید مزاجش گرم باشد؛ مانند: زیره و زنجفیل و فلفل و امثال آن! برای محرومین لازم است مزاجش سرد باشد مانند: گشنیز و صندل و زردچوبه و امثال آن! اگر این‌ها در قفس پرورش یافته باشند و از پرواز باز مانده باشند صلاح نیست دانشمندان و اهل تفکر از گوشت آنان تناول کنند.

گوشت کبک، دزاج، بلدرچین، کبوتر، گنجشک

این پرندگان دارای مزاج گرم هستند و گوشت آنان به خشکی گرایش دارد.

انرژی فراوان دارند و برای مبرودین و مایوسین از باه مفید می‌باشند. سالمندان به مقدار نازل اما بطور مرتب در هر هفته یکی از این گوشت‌ها را مصرف کنند.

گوشت آهو

غزال یا آهو در آخر دوم گرم و خشک است. در میان گوشت‌های شکار نزدیک‌ترین مزاج به انسان را داراست. موافق مبرودین و مرطوبین و سریع الهضم و
مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۷
مجفف و قلیل‌الغذا است؛ گوشت نر آن بهتر از ماده آن است. برای مزاج کهنسالان مناسب و طبخ آن با ادویه‌جات این غذا را برای سنین بالا هم دلپذیر می‌کند.

گوشت گوزن

در سوم گرم و خشک است. یکی از حیوانات وحشی با طول عمر بالاست. تا ۷۰۰ سال هم دیده شده است. عمر این حیوان عجیب از روی تعداد مثانه‌هایی که هر یک صد سال در بدنش تعویض می‌شود برآورد می‌شود. گوشتش مولد سوداست اما سریع الهضم می‌باشد. مدر بول است و مقوی باه مبرودین می‌باشد.

باید این حیوان را هنگام شکار حتی المقدور نترسانند و ندوانند که در اثر ترشحات زیاد هنگام ترس و دویدن در بدن حیوان گوشتش بسیار گرم‌تر شده و سمیت زیادی خواهد داشت. بهتر است گوزن در زمستان صید شود، یا درحالی که آب زیاد خورده باشد ذبح شود. یا آنکه پس از صید مدتی نگه دارند و آب فراوان به او بدهند و بگذارند اضطراب و دلهره‌اش کم شود، آنگاه ذبح نمایند. گوشت این حیوان زود متعفن می‌شود، پس باید زودتر مصرف شود و هنگام طبخ مقداری شبت به آن اضافه کنند و خوب بپزند تا مهرا شود. بعد از تناول آن شربات ملین مانند: شربت انجیر و ماء العسل اضافه نمایند و فانیس [۴۲] بیاشامند تا زود هضم

گردد.

گوشت آن برای کهنسالان چنانچه با شرایط بالا عمل شود بهترین است و خواص مبنی بر افزایش طول عمر از گوشت این حیوان همراه با روش‌های دیگر ایجاد طول عمر مانند زالو درمانی بسیار مورد توجه می‌باشد. اگر سیستم غذایی و دارویی پاکسازی‌های منطبق بر منضج و مسهل و مدرات انجام شود، نقش گوشت گوزن در ایجاد سلامتی و طول عمر برای کهنسالان قابل توجه خواهد بود. مقدار مصرف آن

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۸

هنگام رژیم غذایی ۱۵ روزه هر روز به میزان ۵۰ گرم می‌باشد. هنگام پاکسازی و تقویت کلیه‌ها مقدار مصرف گوشت آن برای کهنسالان تا یک‌صد گرم در روز است که با شبت یا زنجفیل و دارچین و زیره پخته شود.

احشاء حیوانات

سیراب و شیردان

اعضاء گوسفند آن‌هایی که در داخل شکم قرار دارند در مزاج‌شناسی و تأثیراتی که بر بدن می‌گذارند متفاوت می‌باشند. نباید شکمبه گوسفند را با دل و قلوه و جگر یکسان دانست. برای سالمندان سیراب و شیردان گوسفند می‌تواند با چاشنی سرکه، آب لیموترش، آب‌غوره و شربت رب انار مفید باشد. بشرط آنکه پرزهای آن گرفته نشده باشد اما چربی‌های چسبیده به آن گرفته شده باشد. پرزهای سیراب و نگاری و هزارلا سرشار از مواد مغذی، معدنی و ویتامین‌های گروه آ و بی است.

مزاجش نزدیک به تعادل است پس آن را برای درمان بیماران سرطانی برگزیدیم.

خون حاصل از آن همراه با چاشنی‌هایی که ذکر شد صالح‌الکیموس است. اما جگر و دل و قلوه با مزاجی کاملاً متفاوت خون کثیف تولید می‌کنند.

جگر و دل و قلوه گوسفند

جگر دارای مزاج گرم و تر است. غلیظ و دیرهضم و خون متولد از آن بطبی السلوک در مجاری و سریع‌التعفن می‌باشد. مگر آنکه با نمک و سرکه و آب‌کامه و دارچینی و گشنیز خشک و امثال آن باشد. مصلح آن در محرورین سرکه و گشنیز و در مبرودین ادویه حاره است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۲۹

جگر بز برای بیماران مبتلا به صرع مضر است و موجب تحریک آن می‌شود.

همانطور که ماهی ممکن است خطرناک باشد.

قلوه

قلوه همان کلیه است که مجرای عبور سموم خون می‌باشد. عبور مستمر ادرار از کلیه گوشت قلوه را سفت و سخت نموده و مزاج سودای متکاثف را بر آن مستولی می‌کند. بدین سبب خوردن این عضو برای انسان مکروه اعلام شده است. گوشتش دیر هضم و قلیل‌الغذا بوده و خلط حاصل از آن ردی‌الکیموس می‌باشد.

دل

وضعیتی بهتر از قلوه ندارد. گوشتش سخت و دیر هضم می‌باشد. در قدیم مردم معتقد بودند که خوردن دل خصوصیات صاحبش را منتقل می‌کند، لذا دل شیر و پلنگ را درمی‌آوردند و می‌خوردند تا نترس و شجاع شوند و به اصطلاح دل شیر پیدا کنند. واقعیت آن است که از کجا که شیر و درندگان دیگر شجاع و نترس باشند؟

قدرت و صلابت شیر و پلنگ در مقابل چند حیوان ضعیف و بی‌دفاع و نوزادان علفخواران نشان از بی‌باکی و شجاعت این درندگان نیست.

این شاید گریزی برای تفنن باشد اما نکته‌ای علمی در بر دارد که لازم به اصلاح می‌باشد. مردم معتقد بودند قلب جانوران خصوصیات آن حیوان را به انسان منتقل می‌کند. این نظر در برخی موارد ممکن است درست باشد. اما برای انتقال صفات حیوانات راه کارهایی وجود دارد که عبارت از مصرف داروهایی است جهت آماده کردن بدن برای پذیرش آن صفات که در این مقوله فرصتی برای طرح آن وجود ندارد. برای کهنسالان آنچه مهم است تأثیر مزاجی انواع گوشت‌هاست که می‌تواند مفید یا مضر باشد. پس آنچه برای افراد مسن زیان‌بار است غذاهایی است که

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۰

اخلاط غلیظ و سودای سخت از لحاظ تکاثف و غلظت بوجود بیاورد. دل از جمله این گوشت‌هاست و بهتر است از زنجیره غذایی سالمندان حذف گردد. در طب اسلامی خوردن دل، قلوه و جگر مکروه اعلام شده است.

گوشت میگو (جراد البحر):

ملخ دریایی نام قدیم این جانور حلال گوشت آبی است. مزاجش گرم و تر در درجات مختلف بوده، سوخته آن با آب نخود سیاه ریزاننده سنگ کلیه و مثانه می‌باشد.

گوشت ملخ (جراد البر):

مبهی و جالی اخلاط غلیظ می‌باشد، گرم و خشک در دوم است. برای سالمندان همراه با غذاهای مرطوب مناسب است. قوت لازم را دارد و لطافت و جالی بودن، این حلال گوشت را مناسب حال آنان گردانده است.

تقدم غذای رقیق بر غلیظ یا برعکس!؟

در اینکه مصرف غذای رقیق قبل از غلیظ جایز است یا بالعکس ما بین علما بحثی وجود دارد. برخی معتقدند چون غذای غلیظ نیاز به هضم قوی دارد و انتهای معده دارای قوت هضم قوی است پس بهتر آن است که ابتدا غذای غلیظ تناول شود تا به قعر معده رود و زمانی که غذای رقیق وارد می‌شود کمی از هضم غذای غلیظ گذشته باشد چراکه غلیظ دیرتر هضم می‌شود و رقیق زودتر! و دسته دیگر می‌گویند باید رقیق زودتر تناول شود تا بالای غلیظ نماند و فاسد گردد.

ما بین نظریات مورد بحث می‌گوییم این حالات بسته به میزان گرسنگی و خشک و تر بودن معده است و نوع غذایی که وارد می‌شود از نظر شدت تکاثف و

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۱

رقت آن! پس هنگامی که معده با خشکی مواجه است اساساً غذای غلیظ را مطلوب نمی‌داند و ممکن است باعث سسکه و متوقف شدن هضم و ماندن و فاسد شدن گردد. هنگامی که معده بسیار مرطوب است غذای غلیظ مطلوب‌تر است که اول تناول

شود.

بهتر است حال و وضع معده را در نظر بگیریم. نظریه سوم بطور کلی مصرف غذای رقیق و غلیظ را در یک وعده و پشت سر هم مردود می‌داند و معتقد است که غذا در هر وعده بهتر است یا غلیظ باشد یا رقیق!

گروه روغن‌ها و چربی حیوانات

تجویز مصرف چربی‌ها و روغن‌ها منوط به میزان تحرک جسمی و عضلانی می‌باشد. در زمان ما روغن‌ها بوسیله تجهیزات و تکنولوژی پیشرفته صنعتی تولید می‌شود. مصرف روغن‌های مایع و جامد برای همه و در هر سنی زیان‌بار است. فرآیند شیمیایی کاشت و تولید و گرفتن روغن از دانه‌های گیاهی این‌گونه روغن‌ها را برای بدن انسان بسیار مضر و زیان‌بار ساخته است. روغن مایع و تفاله‌های سویا برای اهل علم نه تنها مفید نبوده بلکه موجب بروز بیماری‌هایی نظیر آرتروز و خشکی مفاصل و غلیظ شدن خون و تشدید بیماری‌های حساسیتی مانند کهیر و اگزما و بثورات پوست و انواع ناراحتی‌های پوستی می‌شود. از سنین ۴۰ به بالا- در مورد مصرف چربی‌ها بویژه شب هنگام هشدار داده‌ایم. حال که چربی‌های موجود با روش‌های شیمیایی بدست می‌آید هشدار ما چند برابر می‌شود.

چربی‌های حیوانی برای بدن لازمند و چربی‌های نباتی نمی‌توانند جای آن را پر کنند. کنش چربی‌های حیوانی با بدن سازگاری بیشتری را نسبت به چربی‌های نباتی نشان می‌دهد. چرندگان و حیوانات علفخوار، نباتات و گیاهان را می‌خورند و تبدیل به چربی حیوانی می‌کنند؛ چربی مورد نیاز بدن و بویژه مفاصل انسان است. ساختار مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۲

بدن انسان به گونه‌ای است که او را وادار نموده تا از گوشت هم تغذیه کند، انسان بواسطه امتیازی که از لحاظ بدنی با علفخواران دارد از چربی‌های آماده حیوانی که محصول علفخواران است استفاده می‌کند.

چربی‌های حیوانی در حد مورد نیاز موجب نرمی مفاصل می‌شود و از تصلب آوندهای بدن اعم از عروق خونی و گذارهای بافتی جلوگیری به عمل می‌آورد. یک فائده دیگر این چربی‌ها روغن کاری و نرم کردن اندام‌ها در درون و نرم کردن اندام‌ها در مجاورت یکدیگر می‌باشد. برخی از بیماری‌های تفرّق اتصال ناشی از عدم انعطاف لازم میان اندام‌ها با اندام‌های همسایه می‌باشد. به‌عنوان مثال به ماهیچه‌های درون کره چشم توجه کنید؛ اگر این ماهیچه‌ها از لحاظ مزاجی دچار خشکی شوند ناچار مستهلک می‌گردند و به علت کندی حرکات از خون‌رسانی و تغذیه بموقع باز می‌مانند.

پدیده پیر چشمی از همین جا آغاز می‌گردد. همین‌طور است کار استخوان‌ها در محل اتصالات آن‌ها با یکدیگر!

باز هم به‌عنوان مثال مایع نرم‌کننده سر مفاصل از غذاهایی مانند شیر و چربی‌های حیوانی تأمین می‌شوند. این چربی‌ها در مراحل مختلف هضم با مزاج اندامی که از آن‌ها تغذیه می‌کند همسان می‌گردند و مانع اصطکاک محل اتصالات با یکدیگر می‌شوند. پس شیر را باید با همان چربی خودش مصرف کرد. نه اینکه چربی شیر از مجموعه طبیعی آن جدا شود و چربی مورد نیاز بدن از غذاها و مواد دیگر تأمین گردد. چربی شیر و فراورده‌های دیگر حیوانی در مجموعه حیوانی در مجموعه طبیعی خود برای بدن انسان مفید است. برای تأمین فرآورده‌ای دیگر لبنی نباید شیر را بطور کلی عاری از چربی نمود.

اگر نگران افزایش چربی در بدن هستیم بهتر است از راه‌های دیگر مثلاً- ورزش یا کارهای عضلانی آن را در بدن بسوزانیم تا بر قدرت و قوت و نرمش و جنب و

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۳

جوش مفاصل و عضلات بدن افزوده باشیم. با این روش هم از چربی غیر طبیعی و اضافی در امان خواهیم بود و هم مزاج بدن

تعدیل می‌گردد و مهم‌تر آنکه سلامتی و قوت باقی می‌ماند.

این مورد درباره کهنسالان با دقت بیشتری دنبال می‌شود. کم بخورند اما غذا را فاقد چربی نکنند. همانطور که در مورد نمک می‌گوئیم، نباید نمک را از مصرف روزانه حذف کنیم، بلکه آن را به اندازه نیاز مصرف می‌کنیم. در عین حال اگر با تنظیم چهار مزاج بدن را روی خط اعتدال مزاجی به پیش ببریم تا اضافاتی در بدن نماند، دیگر موردی نیست تا بر فرض نگران گرفتگی عروق قلب باشیم. این کار تنها از مکتب طبی اسلامی- ایرانی برآمده و از نقاط برتری این طب نسبت به سایر مکاتب پزشکی است.

تأکید بیشتر بر منع مصرف چربی‌ها در پائیز

پائیز با همه زیبایی‌های فصلی است که بدن انسان در معرض بروز انواع بیماری‌ها قرار می‌گیرد و از این جهت با فصول دیگر بطور نسبی متفاوت است.

کهنسالان در این دوره زندگی باید از بدی‌های پائیز در امان باشند و از مواهب آن بهره‌مند گردند و سلامت وارد زمستان گردند. زمستان و سرمایش برای افراد پیر سخت و طاقت‌فرساست پس باید با قدرت تمام از پائیز عبور کرده و به زمستان وارد گردند. فصل پائیز از لحاظ سردی و گرمی معتدل است اما در خشکی و تری نامعتدل می‌باشد. هر فصلی بیماری‌هایی مخصوص بخود را دارد اما در پائیز بدن حساس‌تر است. در هر منطقه‌ای نیز بیماری‌ها فرق می‌کند، یعنی ممکن است در یک منطقه خاص استعداد بروز برخی از بیماری‌ها نسبت به مناطق دیگر متفاوت باشد. پزشک

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۴

باید خصوصیات بیماری را در هر منطقه‌ای مستقلاً در نظر گرفته و تحقیق کند و براساس آن درمان را شکل دهد.

پائیز فصل بیماری و هجوم بادهای بیماری‌زا و عوامل خارجی مولد ناخوشی‌ها است. براساس آنچه پیش از این ذکر شد هر بیماری برای حضور و اعلام موجودیت در بدن به دو عامل نیاز دارد. یکی عامل داخلی که همان اخلاط بیماری‌زا می‌باشد و دیگری عامل خارجی که عبارت از میکروب‌ها، ویروس‌ها و عوامل ناشناخته است.

بنابراین چنانچه اخلاط غیر طبیعی در بدن رشد کرده و بستر بیماری‌ها را فراهم سازند عوامل خارجی فرصت را غنیمت شمرده و وارد بستر بیماری‌ها شده و انسان را گرفتار ناخوشی می‌کند. کم خوری را باید مورد توجه قرار داد و از مصرف غذاهای چرب و غلیظ پرهیز نمود. میزان تحرک را باید در نظر گرفت و براساس آن معده را از غذا انباشت. مصرف مسهل‌ها را زیاد کنند تا بستر بیماری‌ها پاک شود. در این فصل بیماری‌های نزله‌ای مانند زکام افزایش می‌یابد. کبد‌های ضعیف با عوارضی نظیر تبخال و بثورات جلدی نیز خود را نشان می‌دهند.

منع مصرف چربی با آب

اشاره

همانطور که قبلاً اشاره شد مصرف چربی با آب می‌تواند باعث لیز شدن سطح روده‌ها شده و عملیات هضم را مختل کند. حالت تهوع و ضعف معده را بدنبال دارد و ممکن است کبد و کیسه صفرا را وادار به ترشحات غیر عادی نماید.

ترشی‌ها

ترشی‌ها عبارت از موادی هستند که در سرکه قرار گرفته و مدتی از آن بگذرد تا تبدیل به ترشی گردد. به عبارت دیگر مواد غذایی

مزاج مایع افزودنی ترش مزه را بگیرد و از مزاج خود دست بردارد. بسیاری از مواد ویتامینه و معدنی در

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۵

ترشی‌ها از تعفن و فساد دور مانده و موجب حفظ غذاها هنگام تنگی می‌شود. ترشی‌ها به هضم غذا و جلوگیری از تخامه شدن در دستگاه گوارش کمک می‌کنند. خون را تصفیه کرده و چربی‌ها را در بدن زایل می‌نماید.

ضررهای ترشی‌ها شامل افراط در مصرف آن است که موجب خشکی سینه، التهاب عصبی معده و تشدید دلهره و اضطراب می‌شود. بیماری‌های نزله‌ای مانند زکام و سینوزیت را به حرکت واداشته و فرود می‌آورند که برای سینه و شش‌ها بسیار زیان‌بار می‌گردند. مصرف ترشی زیاد موجب لاغری توأم با خشکی مزاج و ضعف ماهیچه‌ها می‌گردد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۶

بخش اعصاب

اشاره

تقویت اعصاب در سالمندان و علما حائز اهمیت فوق العاده‌ای است. شاید بتوان گفت آنچه برای سنین بالا موجب تقویت اعصاب می‌شود نتیجه‌گیری از همه مواردی است که برای پیشگیری از مشکلات و بیماری‌های سالمندان تاکنون گفتیم. توجه فرمائید:

پاکسازی اعصاب از اخلاط غیر طبیعی چهارگانه و بیرون راندن مواد سرد و رسوبی در تغییر و تقویت اعصاب نقش اساسی دارد. اعصاب بویژه از هر خلط اضافی و غیر طبیعی زیان می‌بینند، پس در پاکسازی اعصاب دفع اضافات مهم‌تر از هر چیزی می‌باشد. پاک‌سازی‌ها مشتمل بر پاکسازی دستگاه گوارش بوسیله منضج و مسهل و پاکسازی از طریق پوست بدن از جمله ورزش معتدل، حمام خشک یا حمام بخار (سونا) [۴۳] و حمام تر و پس از آن عبور از آب یخ با تمام بدن یا بخشی از بدن و بعد ورزش و مالش و عطسه‌آورها و زالو درمانی و حجامت و فصد و غیره!

به‌هر حال اگر توجه وافر داشته باشیم متوجه می‌شویم که سلامتی، طول عمر، نشاط و سرزندگی، همه و همه در پاکسازی کلی و پاکسازی عضوی است. اساساً می‌توان گفت که سلامتی یعنی باز بودن مسامات برای دفع هر نوع سوء مزاج خلطی و سموم و راندن اضافات از بدن و نابود کردن میکروب‌ها و ویروس‌ها. هر مکتب طبی که فاقد این اصول باشد ناکارآمد و از همان اول شکست خورده می‌باشد. اگر همه روش‌های پاکسازی کلی و عضوی بموقع انجام شود بخش اصلی آرامش و صلابت اعصاب بدست آمده است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۷

داروی‌های تقویت اعصاب بخش کوچکتر حفظ و نگهداری اعصاب سالم و قوی به حساب می‌آیند. غالب مردم داروهایی مانند: گل گاوزبان، سنبل الطیب و بهارنارنج را می‌شناسند، اما برای تقویت اعصاب باید از سیستم‌های علمی طب سنتی بهره گرفت. از جمله داروهایی که برای اعصاب مفید می‌باشند؛ شربت‌های تقویت اعصاب که از عصاره گیاهان دارویی بدست می‌آیند: شربت تخم خشخاش، شربت سوسن زرد، شربت اسطوخودوس و اسطوخودوس که با شربت عسل تناول گردد. دانه داخل ثمر صنوبر، مرزنجوش، پونه، بادرنجبویه، چای کوهی، انواع سنبل‌ها، بسفواویج، بهارنارنج، افسنتین، گل گاوزبان، سنبل الطیب، لیموی عمانی، بابونه، کاکوتی، سوسنبر، نعناع و برگ تیول از جمله تقویت‌کننده‌های اعصاب بشمار می‌آیند. مغز بریان شده خرگوش، جندبیدستر و امثال آن از فرآورده‌های دارویی حیوانی است که از مقویات اعصاب بشمار می‌آیند.

خواب منظم و بموقع، تفریح و گردش در طبیعت برای اعصاب بهترین دارو بشمار می آید. بهترین آب برای تقویت اعصاب آب باران می باشد. باید شرکت هایی به ذخیره کردن آب باران در موسم باران های بهاری پردازند و در طول سال برای سالمندان عرضه نمایند.

بوهای خوش (شموم) نیز برای پیشگیری و علاج بیماری های اعصاب استفاده می شده است. فصل های گسترده ای در کتب طب سنتی ایرانی - اسلامی به بحث در مورد اثرات دارویی شموم اختصاص داده شده است. گل نرگس، انواع سنبل ها و گیاهان خوش بو و مشک و عنبر و امثال آن از گل ها و گیاهان خوشبویی هستند که از زمره مقویات اعصاب به حساب می آیند. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۸

مواردی که برای اعصاب مضرند

زیاده روی در جماع، عادت به مصرف آب یخ، مصرف افراطی شیرینی، ترشی، شور، شراب خواری، حجامت و خونگیری زیاد. باید در نظر داشت که اعصاب همواره از سرد شدن و یخ زدن بیشتر ضعیف می شوند. به همین دلیل است که اکثر داروهای مقوی اعصاب داروهایی هستند که مزاج گرم دارند. از طرف دیگر خارج شدن مزاج بدن یا عضوی از اعضای بدن به نفع گرمای حار نیز اعصاب را تخریب می کند. مزاجی که مایل به گرمی است و در این گرمی حد اعتدال را پیش گیرد بهترین حالت برای عصب می باشد.

تأثیر فصول در مصرف غذاها

فصل بهار

در این فصل چون هوا معتدل است غذاها نیز سزاوار است معتدل باشند.

بهار بهترین و معتدل ترین فصل سال است. خون که به اعتدال کشیده شود بهترین حالت را برای انسان به ارمغان می آورد. برای سنین بالا در صورتی که از اخلاط غیر طبیعی چیزی در بدن نمانده باشد بهترین است. فصل زمستان اخلاط اضافی و غیر طبیعی که از خط اعتدال بدورند در بدن جمع شده و بواسطه فشردگی که دارد در جاهای خالی رسوب می کند و گذارها را می بندد. چنانچه با ورود باد بهاری خون و لنف به هیجان بیاید کبد و آوندها و عروق تقسیم کننده مواد غذایی کبد آنچه در چنته دارند رو می کنند. اگر اخلاط صالح الکیموس و خون اصلاح شده در زمستان، عروق داخلی را احاطه کرده باشند این هیجان بهاری انسان را بوجد می آورد.

سرخوشی و سلامتی برقرار و بیماری و سوء مزاج دور می شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۳۹

برای کهنسالان چنین حالتی می تواند تا سال بعد نوید زندگی خوب و سرشار از نشاط را بدهد. اما چنانچه اخلاط اضافی و غیر طبیعی که در اثر سرمای زمستان ساکن شده و رسوب کرده اند اکنون در اثر باد بهار به هیجان بیایند بیماری های گوناگونی را بیمار می آورند. اگر میزان اخلاط مضر و زیان بار از حد اعتدال خیلی دور باشند و بدن را از آلودگی ها پر کرده باشند نوید مرگ را خواهند داد. به همین جهت است که در اواخر فصل زمستان که به تدریج سرما جای خود را به نسیم خنک بهاری می دهد لازم است پاک سازی ها و خونگیری و حجامت و زالو درمانی و فصد آغاز گردد. در این صورت خون تصفیه شده و آلودگی ها و اخلاط بیماری زا از بدن کنده خواهند شد و با تحکیم فصل بهار نشاط و سلامتی برای صاحب خود به ارمغان خواهند آورد. ما برای

بزرگسالان در روزهای پایانی فصل زمستان و آغاز فصل بهار پس از پاکسازی بوسیله منضج و مسهل و رژیم غذایی ۱۵ روزه که در سطور قبل توضیح دادیم خونگیری با زالو را توصیه می‌کنیم که روش انجام آن را در بخش خونگیری آوردیم. بیماری‌های مزمن در این فصل تشدید می‌شوند. سکته‌های مغزی و قلبی و فالج و دردهای مفصلی و آرتروزها و نقرس و خارپاشنه و سیاتیک و دمل‌های بزرگ چرکین و جوش‌های پوستی و غیرو روی آور می‌شوند. بیماری‌های فکری مانند مالیخولیا و امثال آن در این فصل اگر پاکسازی نشده باشند بروز می‌کنند. فن پیشگیری از این بیماری‌ها را گفتیم و تأکید می‌کنیم که بهترین راه را در طب اسلامی-ایرانی بجوید که همانا پاکسازی و زالو درمانی در سنین پیری است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۰

فصل زمستان

در زمستان می‌توان از غذاهای غلیظ و قوی بیشتر استفاده نمود چرا که حرارت میل به باطن دارد بسبب آنکه ضدش که سرما باشد باعث گریز حرارت بدن به داخل می‌گردد.

بیماری‌های سرد بلغمی و سوداوی که از تغلیظ بلغم و مواد دیگر رسوب کرده‌اند بسیار زیاد می‌شود. دوران سختی است برای سالمندان چرا که اخلاط بلغمی بدن را بشدت احاطه می‌کند و بیماری‌های عفونی دستگاه تنفسی و گلودردهای چرکین و سینوزیت و ذات‌الجنب و ذات‌الریه مطرح می‌شوند. اکثر ناراحتی‌ها برای پیرسالان از تجمع شدید اخلاط بلغمی و محبوس شدن آن‌ها بوجود می‌آیند. میان‌سالان و جوانان از سرمای زمستان آسیبی نمی‌بینند. روش‌های پاکسازی بلغم در زمستان می‌تواند به تنظیم مزاجی پیران کمک کند. داروهای گرم و بلغم‌زدا می‌تواند بسیاری از این اخلاط بیماری‌زا را خارج نماید. خونگیری در این فصل نمی‌تواند کاری از پیش ببرد و در اکثر موارد به زیان خواهد بود مگر در مورد کسانی که حتی در سنین بسیار بالا گرمای صفراوی و خونی بدنشان را کاملاً احاطه کرده و در اختیار گرفته باشد. این حالت (گرم مزاجی) در مورد کسانی که موارد پاکسازی و راه‌های ایجاد طول عمر را طی کرده باشند مفید می‌باشد. در این صورت اکثر افراد با بدنی آماده و دور از اخلاط وارد فصل بهار می‌شوند و به سلامت این فصل پر نشاط را خواهند گذراند.

فصل تابستان

گرمای تابستان اخلاط را بخصوص اخلاط بلغمی را می‌گدازد. نیروی بدنی زود کاهش می‌یابد و ترشح زهره افزایش می‌یابد و چون در اثر گرما رقیق شده است بسوی پایین سرازیر می‌شود. در این فصل بدن پیران نیرو می‌گیرد و این بدان سبب

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۱

است که بلغم در اثر گرما کاهش می‌یابد. اسهال و لیز شدن روده‌ها رو به تزاید می‌گذارند. اگر گرما زیاده از حد باشد کیسه زهره بیشتر تخلیه می‌شود اما در پایان فصل تابستان مایه زهره غلیظ شده و مواد سوداوی در آن افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به تشکیل سنگ کیسه صفرا گردد.

مصرف میوه‌ها به دلیل فراوانی، زیاد می‌شود که باید از میکروب‌های ناشی از میوه‌های ناشسته اجتناب ورزید. بیماری ام. اس در این فصل و اکثراً در گرمترین روزهای تابستان تشدید شده و حمله خود را آغاز می‌کنند.

فصل پائیز

غذاها در این فصل نیز مانند فصل بهار باید معتدل باشد اما مایل به رطوبت و لطافت و رقت! مبتلایان به بیماری عرق النساء (سیاتیک) چنانچه در فصل بهار درمان نشده باشند ماده بیماری در مهره‌های کمر تثبیت می‌شود و در پائیز موجب تغییر حالت آنان می‌گردد. در این فصل انواع بیماری‌های مربوط به مهره‌های کمر و چهاربند و مفاصل وجع کرده و خود را بدتر نشان می‌دهند.

لزوم تغییر فصول

اگر فصل‌ها تغییر نمی‌یافتند و همواره طبیعت یکسان بود بشر و سایر موجودات از بیماری‌ها هلاک می‌شد. هر فصل اگر چه بیماری‌های خود را به همراه دارد اما بیماری‌های دیگری را که در اثر عدم تغییر فصل ممکن بود بمانند از بین می‌برد. این بیماری‌ها ریشه دار و محکم می‌شدند اما تغییر فصول بنیادشان را می‌کند.

سرما اگر پایا شود بیماری‌های صرع و لقوه و فالج و سکت و تشنج را بر می‌انگیزد. فصل گرم بیماری‌های صفراوی، دیوانگی، تب و ورم‌های شدید و استسقاء

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۲

گرم و یرقان و اسهال صفراوی و آبریزش‌های چشم را ببار می‌آورد. این هم حکمت پروردگار است و رحمی بر بندگان.

کم‌خوابی در علما و دانشمندان

این بحث از آن جهت حائز اهمیت است که در هر صورت اختلال در خواب و بیداری برای اهل علم زیان‌بار است و موجب بروز آسیب‌های ذهنی در مقیاس کم یا زیاد می‌شود. عدم درمان و پیشگیری از اختلالات خواب زمینه‌ساز بیماری نسیان و رعونت (حماقت) و فساد در فکر و بتدریج تصمیمات غلط و سخنانی که نباید گفته شود و می‌شود و سخنانی که باید گفته شود و نمی‌شود. گسستن ارتباطات منطقی میان حرف‌های بیمار و در ابعاد بالاتر موجب هذیان‌گویی و مالیخولیا و مانیا و غیره می‌شود که از بیماری‌های سخت فکر به حساب می‌آیند.

بی‌خوابی در سنین مختلف علت‌های گوناگون دارد. در مبحث علما و دانشمندان سالمند بیشترین سبب بی‌خوابی از بورکی شدن و شور شدن اخلاط بویژه در مغز است؛ خشکی جوهر مغز بیشترین سبب کم‌خوابی است. علامت این خشکی از خشکی دهان و زبان و خشکی چشم، بینی خشک و سرفه خشک می‌باشد.

یکی از سبب‌های بی‌خوابی داروهای شیمیایی است که اکثراً دارای مزاج خشک‌اند. علم جدید با داروهای زیان‌آور مزاج آنان را به خشکی می‌کشاند و در نتیجه خشکی مزاج خشکی مغز پدید می‌آید. جوهر مغز در اثر تفکرات زیاد در این افراد بیشتر از سایر مردم میل به خشکی پیدا می‌کند. اگر این فکرها در علما توأم با حرص و ناراحتی و غصه باشد، خشکی بیشتری را بر مزاج مغز و خون موجود در مغز ببار می‌آورد و بی‌خوابی را دوچندان می‌کند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۳

خوابیدن در آفتاب و مهتاب برای سنین بالا زیان‌بخش‌تر از سنین پایین است.

اگر بی‌خوابی موجب از دست دادن نیروی شخص بطور محسوس گردد آخرین راه حل استفاده از مواد مخدر است. به هر حال هر نوع خشکی در سنین بالا- ممکن است منجر به بیماری‌های مختلف از جمله بی‌خوابی گردد؛ علاجه روی آوردن به غذاهای مرطوب و رفتن در طبیعت و انتخاب ورزش‌های مرطوب مانند قایق سواری و ماهیگیری و کوهنوردی در مناطق مرطوب و سرسبز است. آن‌گاه پس از مرطوب کردن مزاج خون باید با خونگیری بوسیله زالو آلودگی‌ها را از سر خارج کنند. داروهای

عطسه آور اگرچه رطوبت‌ها را خارج می‌کند اما برای تعدیل مزاج خشک افراطی در مغز در کنار مصرف داروها و غذاهای نرمی و رطوبت‌بخش باعث جذب بیشتر رطوبت و خون صالح می‌شود. هر علتی که موجب خشکی مزاج در مغز باشد بررسی و رفع می‌شود.

بعنوان مثال درد شدید، تب شدید و غصه شدید ممکن است علت بی‌خوابی باشد.

مالیدن روغن‌های مرطوب‌کننده مانند: روغن زعفران و روغن بابونه چشم گاوی بر سر راه دیگر علاج خشکی مغز است. ریختن شیر تازه بر سر و در بینی و چکاندن روغن بنفشه و روغن نیلوفر و روغن کدو در گوش و بینی و مالیدن آن‌ها بر سر به رفع بی‌خوابی کمک شایان می‌کند.

اگر علت بی‌خوابی از بخارهای معده که بالا رو شده‌اند باشد باید سوء مزاج را شناخت و به رفع آن با داروهای منضج و مسهل پرداخت و یا اگر هریک از اعضای بدن مانند کبد، ریه و پرده‌های ریه و قلب و غیره باشد باید به رفع آن پرداخت.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۴

پرخوابی در علما و دانشمندان

پرخوابی اکثر از استیلای رطوبت و سردی بیش از اندازه بر مغز روی می‌دهد.

این خواب سنگین را سبب می‌گویند. رطوبت بیش از حد راه را بر ارواح نفسانی می‌بندد و موجب خواب‌های بسیار سنگین می‌شود. پرخوابی زیاد به هر دلیلی که باشد بر کارهای ذهنی دانشمندان تأثیر سوء می‌گذارد. ممکن است غلبه خون موجب پرخوابی شود که علامتش باد کردگی رگ‌های گردن است. درمان آن برعکس حالت کم‌خوابی است. داروهای تصفیه خون مانند انار و آب انار و رب انار است و میوه‌هایی که ترش بوده و حالت قبض داشته باشند. مانند: زرشک، آلوچه ترش درختی، ریواس و امثال آن. البته مراجعه به پزشک طب ایرانی فوائد زیادی را در بر خواهد داشت. زالو درمانی در این گونه بیماری‌ها با کمک داروی عطوس (عطسه‌آور) و خوردن مسهل تأثیری شگرف خواهد داشت.

در خانم‌های دانشمند ممکن است از اثر خفقان زهدان پرخوابی روی دهد.

با شناخت نوع ناراحتی زهدان می‌توان این علت را برطرف نمود.

یکی از زیان‌بارترین داروها، داروهای بیهوشی است که برای عمل جراحی صورت می‌پذیرد. در سنین بالا حرکت ارواح نفسانی را کند می‌کند و املاح را می‌نشانند و خواب سنگین بار می‌آورد و زمینه‌ساز بیماری نسیان و فالج و سکت می‌شود.

برخی از علمای قدیم معتقد بودند هر کس به بی‌خوابی شدید مبتلا گردد و سرفه شدید و مداوم نیز ایجاد شده باشد بزودی می‌میرد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۵

خواب در بیداری

حالتی است که شخص در بیداری چرت می‌زند اما به رختخواب که می‌رود با آنکه خیلی خسته است نمی‌تواند بخوابد. این افراد خواب راحتی ندارند و همواره در رختخواب به مسائلی فکر می‌کنند که صدها بار به آن فکر کرده‌اند. خون آن‌ها حاوی صفرای بسیار زیاد و اغلب با برتری مزاج خشک یا به نفع خشکی است. سودای خشک یا به نفع سودای خشک نیز در برخی از این افراد بر خورشان غلبه دارد.

سودایی که غالباً در بدن این افراد حالت‌های حساسیتی بار می‌آورد.

مانند آبریزش‌های فصلی و خشکی مفاصل و ناراحتی‌های پوستی مانند آگزما و غیره! درمان این افراد پاکسازی و تعدیل مزاج آنان

با جمیع روش‌هایی که تاکنون از مسهل و منضج و حجامت و زالو درمانی و آبن‌های حمام و غیره است که در سطور قبلی توضیح داده شد.

در بیان آنچه متعلق به نجوم است

بسوی عمر بیش از یک‌صد سال

بدون توجه به تأثیر کواکب بر طول عمر و سلامتی انسان با روش‌های مندرج در این کتاب به عمر بیشتر از یک‌صد سال می‌توانیم دست یابیم.

با استفاده از تأثیر کواکب نزدیک به کره زمین تحقیقات خود را در جهت دست‌یابی به عمری بیش از یک‌صد و پنجاه سال آغاز می‌کنیم. پس از آن حرکت افلاک و کهکشان‌های نزدیک و دور زیر نظر محققان قرار خواهد گرفت. با این تفکر که بدن انسان برای عمرهای یک تا چند هزار سال ساخته شده است پس امیدوار به فضل الهی برای کسب دانش طب اسلامی-ایرانی و گسترش و تکامل آن گام بر می‌داریم.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۶

تا اینجا بدون توجه به تأثیر کواکب و کهکشان‌ها سخن گفتیم. حتی از تأثیر نزدیک‌ترین ستاره‌ها و سیاره‌ها حرفی نزدیم. خورشید عالم‌تاب را هم که بوضوح در تمام شئون زندگی مادی کره زمین اعم از جماد و نبات و آب و هوا تأثیر دارد به خاطر نیاوردیم؛ اما علمای رفیع‌الشان ما بدانند که نزدیک‌ترین ستاره‌ها و سیاره‌ها که در برج‌های فلکی در حرکتند بر زندگی ما و حیوانات و اشجار و گیاهان و اقیانوس‌ها و زنجیره غذایی مورد نیاز ما نقشی حیاتی دارند. دانشمندان و محققان [۴۴] با روش‌های فوق در صورت تدارک امکانات می‌توانند به عمر یک‌صد تا یک‌صد و پنجاه سال دست یابند. حال چنانچه این طرح در قیاس با دانش نجومی تابع کنش و واکنش‌های کواکب سبعة قرار گیرد قدم در راه کسب عمر بالاتر از ۱۵۰ سال خواهند گذارد.

توجه اکید دانشمندان را بر این نکته جلب می‌کنم که منظور ما از دست یافتن بر عمر زیاد و تکیه بر دنیا طلبی نیست. آنچه مورد نظر است دیدگاه الهی دین مبین اسلام می‌باشد که دنیا را برای عبادت خداوند از دست ندهیم و عمر را برای بیشتر عبادت کردن و نزدیک شدن به معبود مقدس بشماریم. ما از علمای فرهیخته شفاها و کتبا استفتاء کرده‌ایم که اگر تلاش کنیم که عمرها طولانی‌تر شود و بویژه منظورمان اشخاص نخبه و دانشمندان باشد که برای جامعه مفیدتر هستند، آیا این بسوی دنیا طلبی رفتن است و دور شدن از دین و آخرت و تقوی؟ پاسخ چنین بوده است [۴۵]:

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۷

«دنیا پرستی نیست بلکه عمل بدان چه می‌دانید نزدیک به وجوب است.»

پس با قبول و تأیید این حرکت برای کسب بیشتر رضای خدا و عبودیت، با توجه به امور متعلق به نجوم بسوی عمر بیش از یک‌صد و پنجاه سال ان شاء الله خواهیم رفت.

پذیرفتن این امر دور از ذهن نیست که عناصر عالم مادی و محسوس دائما بر یکدیگر اثر می‌گذارند و متکون و مترکب و متولد می‌شوند. در بیان کلی مولدات ثلاثه که عبارت از جماد و نبات و حیوانات هستند که تحت قوانین ارکان اربعه آتش و هوا و آب و خاک و کنش و واکنش‌هایی که بی‌درنگ و آن به آن تغییرات جدیدی پیدا می‌کنند به امر پروردگار هدفمند بسوی تکامل به پیش می‌روند. اگر به زنجیره غذایی در کره زمین بنگریم درمی‌یابیم که این مولدات ثلاثه همواره در حال تکوین و ترکیب و تکامل و تغییر می‌باشند. وجوه مشترک عناصر را به هم نزدیک و وجوه افتراقی با توجه به قانون ضدین اجسام را درهم کرده و عناصر جدید از تبدیل و تبدلات عناصر قدیم بوجود می‌آیند. خلقی جدید و تکوین و تکاملی جدید و هدفمند و روبر شد که به

امر پروردگار زندگی و حیات را در کره زمین تا زمانی معلوم در علم خداوندی پایدار می‌سازد. عناصر ثلاثه تحت قوانین عناصر اربعه تحت تأثیر کواکب سبعة قرار می‌گیرند. کواکب سبعة عبارتند از: سیاره زحل، مشتری، مریخ، شمس، زهره، عطارد و قمر. [۴۶]

مجموعه پیک شفا؛ ج ۱۴؛ ص ۱۴۷

ن کواکب سبعة با اعانت ثوابت و تأثیر هریک بر یکدیگر و نظارت بر تحرکات

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۸

آنان که به فرماندهی افلاک دوار بر امور کره زمین و بدن انسان و زندگی مادی وی به امر پروردگار در جنب و جوش و حرکت هستند اثر می‌گذارند. ما در این بحث به اثرات کواکب سبعة بر زندگی و بیماری و خوشی و اعمال حیاتی انسان که مربوط به علم طب است توجه داریم و آنچه خارج از این مقوله است را به دانشمندان علوم طبیعی و فیلسوفان و عرفا وامی‌گذاریم.

* آنچه را که در سردی و گرمی مزاج‌ها مؤثر است طبیعت فاعله گویند.

* آنچه را که در یبوست و رطوبت مزاج‌ها مؤثر است طبیعت منفعله گویند.

به‌عنوان مثال خورشید دارای دو طبیعت فاعله و منفعله می‌باشد.

در لسان شرع به دلیل کنش و واکنش‌های کواکب مذکور هر کوبی از کواکب سبعة به یکی از ملائکه عظام مسمی و منسوب شده‌اند.

روحانیت زحل به عزرائیل ملک الموت و قابض ارواح، روحانیت مشتری به میکائیل مالک ارزاق، روحانیت مریخ به اسرافیل نافخ صور، روحانیت شمس به جبرئیل حامل وحی سپرده شده است. زندگی و حیات و رزق و روزی و زراعت‌ها همه از طریق این ملائکه عظام و به امر پروردگار صورت گرفته و تأمین می‌شود. امور کره زمین چه در قعر زمین و یا در سطح یا در آسمان باشد توسط این ملائکه مقرب خداوند بصورت کامل- علمی و مسلط و بدون کمترین لغزش صورت می‌پذیرد. زاد و ولد حیوانات، حوادث طبیعی مانند زلزله و سیل و باران و برف و توسعه جنگل‌ها و رودخانه‌ها و هر امری در کره زمین اموری است که در عالم بالا تنظیم می‌شود. این آیه کریمه قرآن که رزق انسان‌ها را در آسمان‌ها می‌داند شاید گوشه‌ای از معنا و

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۴۹

تفسیر آن اشاره به همین اثرات کواکب باشد که توسط ملائکه عظام کنترل می‌گردد [۴۷].

پس آنچه در علم پزشکی باید در نظر گرفته شود تأثیر امور متعلق به نجوم در سلامتی و بیماری و طول عمر می‌باشد که منظور و هدف ما از طرح این بحث (طول عمر علما و دانشمندان) می‌باشد.

ما برآنیم تا اثرات آسمانی را بر سلامتی و نشاط و طول عمر مردم بشناسیم و به این ترتیب قدم در راه تحقیق برای عمری توأم با سلامت برای دانشمندان خودمان باشیم. این کتاب را تا اینجا به پایان می‌بریم و از خداوند بزرگ مسئلت داریم ما را در تهیه کتاب دوم با استفاده از امور مربوط به کواکب در ایجاد طول عمر یاری دهد، کتابی که در حال تحقیق و تدوین است. بعون الله تعالی

قوانین حاکم بر مواد غذایی

بحث مورد نظر از سویی به تأثیر کیهان بر زمین ما باز می‌گردد. یک مجموعه کلی که بر جزئی از خودش اثر می‌گذارد. شناخت کیهان از نقطه نظر ارتباط با کره خاکی بحثی گسترده و جذاب می‌تواند باشد؛ در این کتاب تنها اشاره شد و به گذاری دیگر موقوف گردید. بر آن قیاس اشاره‌ای به زمان مصرف میوه‌ها می‌کنیم. هر میوه و هر گیاه و هر بوته‌ای بصورت قانونمند بر مجموعه

کیهان اثر می‌گذارد و متقابلاً پژوهشی را دریافت می‌نماید که ما بدنبال آن هستیم تا در مبحث بهداشت و درمان از آن سود ببریم. زمان برداشت محصول روش نگهداری و زمان و منطقه برداشت و هنگام مصرف و چگونگی نگهداری آن با توجه به تأثیر کواکب مورد توجه می‌باشد. علم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۰

در این زمینه کمتر تحقیق کرده و اعتراف می‌کنیم که ما سال‌هاست در این زمینه به تفکر پرداخته‌ایم اما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم. در این کتاب برای تشدید اثرات تغذیه‌ای میوه‌ها و سبزی‌ها و نتیجه‌گیری از آن برای ایجاد طول عمر و سلامتی و به عقب انداختن ناتندرستی بهره می‌گیریم و بس!

تعریف میوه حاکم

اشاره

میوه حاکم به میوه‌هایی گفته می‌شود که مصرف مداوم و پر حجم آن میسر باشد. به عبارت دیگر تأثیر مزاجی آن در اطراف و نزدیک به نقطه اعتدال باشد. به عنوان مثال خوردن میوه‌ای مانند خرما به میزان زیاد برای اکثریت قریب به اتفاق مردم امکان‌پذیر نمی‌باشد، به دلیل آنکه مزاج گرم در اثر مصرف زیاد به مزاج گرم حار تبدیل شده و مصرف‌کننده دچار عوارض گرمی حار در اندام‌های مختلف می‌شود و این خود ایجاد نوعی سوء مزاج و بسترسازی برای ایجاد بیماری است. اما میوه‌هایی مانند انگور، انار و انواع آلوها در حجم بسیار زیاد قابل مصرف بوده و اندک سوء مزاجی که ممکن است بوجود آورد قابل کنترل و هدایت است.

میوه‌ها

- مثبت رویش (محل رویش)

- زمان کاشت، داشت و برداشت

- کیفیت کاشت، داشت و برداشت

- حاکمیت محصول

در علوم طبی گذشته به مسائل ذکر شده اهمیت می‌دادند. یکی از فنون پیشگیری از امراض توجه به شرایط رشد میوه یا داروی گیاهی است. ساده‌ترین مسائل در این موارد توجه کشاورزان بوده است. آنان که از سواد کلاسیک برخوردار

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۱

نبودند نسبت به این موارد با دیدگاهی کاملاً علمی برخورد می‌کردند. یکی از کهنسالانی که در کار کشاورزی خبره بوده را مورد سؤال قرار دهید تا به شما بگوید یک محصول جالیزی اگر با آب چاه سیراب می‌شده یا آب قنات چه تفاوت‌هایی دارد. شاید هنوز خاطره خربزه گرگاب از ذهن کهنسالان پرتجربه ما پاک نشده باشد، این محصول مورد توجه صادرکنندگان هم بوده است. این خربزه پس از چیدن در هنگام مصرف با اشاره خفیف نوک کارد سراسر ترک خورده و باز می‌شد. شیرینی آن بسیار مورد پسند ذائقه‌ها بوده و برای مصرف آن مردم روزشماری می‌کردند تا به محض رسیدن به بازار آن را خریداری کنند. هیچ منطقه دیگری نمی‌توانست با خربزه گرگاب اصفهان رقابت کند. یکی از اقلام مهم صادراتی کشاورزان اصفهانی همین خربزه گرگاب بوده که اکنون نام آن هم به فراموشی سپرده شده است. محصولات دیگری نیز در مناطق دیگر چنین وضعی داشتند که بهترین‌ها را برای مردم فراهم می‌ساختند. این روش‌های کشاورزی بر پایه علوم مربوط به کشاورزی و در نظر گرفتن تأثیرات محیط زیست و شب و

روز و اثرات نجوم و تجربیات گرانبهای کشاورزان بوده است. اصول طب و بهداشت ایرانی-اسلامی به عنوان اصول پایه مد نظر بوده است و عمرهای طولانی در آن زمان گواه صادقی بر این مدعاست.

این نکته را در مورد گیاهان دارویی نیز در نظر بگیرید. بهترین افسنتین از شام یا روم (سوریه کنونی) بدست می آمده است. در کتب طبی قدیم می نویسند افسنتین رومی یا شامی؛ گیاهان و داروهای حیوانی دیگری مانند زیره شامی، جندبیدستر، سورنجان مصری و امثال آنکه در منطقه مصر و سوریه و دریای سیاه وجود می آمده است.

جوز هندی، روغن مار هندی، کندش هندی، برگ تیول فرانسوی یا بلژیکی، چوب چینی و امثال آن! در منطقه حجاز، برگ سنا به بهترین کیفیت مورد توجه پزشکان طب ایرانی

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۲

و حکمای زبردست علوم پزشکی بوده است، به همین جهت می گویند سنای مکی! یعنی سنایی که از مکه به سایر کشورهای دیگر صادر می شده و برای درمان بسیاری از بیماریها بکار می رفته است. همان سنایی که امام علی (ع) می فرمایند: اگر مردم می دانستند در این گیاه چه خواصی وجود دارد هرگز آن را ترک نمی کردند.

حال توجه کنید به مناطق نزدیک تر از جمله مناطق کوهستانی و مناطق هموار و دشتها و آبرفت های حاصلخیز! استفاده از این علم که مناطق خاص تولید گیاهان و میوهها و مواد غذایی حیوانی را در نظر می گرفتند از خصوصیات بارز دانشمندان ایرانی بوده است. [۴۸] حکمای پزشکی سنتی این علوم را به فراخور حال به کشاورزان و مردم آموزش می دادند و آن را در سطح بالایی در اذهان مردم نهادینه می کردند. [۴۹] اکنون در مبحث راز طول عمر برای دانشمندان کهن و تمامی اهل علم و هنر به گوشه ای از استفاد این علم برای طول عمر بسنده می کنم:

میوهها در فصول ۵۰

گفتیم که در هر فصلی در مناطق مختلف محصولات گوناگونی به عمل می آید. اکنون ما در سرزمین بومی خودمان و در مناطقی که از لحاظ آب و هوایی نسبت به سایر مناطق کشور معتدل تر می باشد میوه های فصل را معرفی می کنیم و می گوئیم که در این منطقه چه میوه هایی تأثیرات بیشتری در نگهداری بدن در علوم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۳

پیشگیری و درمان دارند. هر زمان که میوهها به بازار می آیند مدت زمانی که در دسترس مردم می باشند به عنوان زمان حاکمیت آن محصول نام می بریم. پس در هر زمانی در هر منطقه ای برخی از میوهها حاکم می باشند و در همان زمان بیشترین تأثیر را در سلامتی انسان بویژه کهنسالان دارند. بسیاری از میوهها و داروهای گیاهی حاکم در هر فصلی در موسسه ما بررسی و شناسایی شده و سالهاست که در نسخهها مورد آزمایش قرار گرفته است. آثار درمانی آن ضبط و تدوین شده و بازدهی آن بسیار قابل توجه بوده است. این تقسیم بندیها را با در نظر گرفتن فصول در منطقه استان اصفهان و استانهای همجوار ذکر می کنیم:

فصل بهار

اشاره

فصل بهار با حاکمیت چند میوه آغاز می گردد. [۵۱] اواخر اسفند روی چرخ ارابه های دستی دست فروشان گوجه درختی سبز همراه با چاغاله بادام مشاهده می گردد.

حاکمیت میوه‌ها با گوجه‌سبز درختی است که در کنار آن میوه‌های زیر دست در معرض عموم مردم قرار می‌گیرد به خواص این میوه و میوه همراه توجه کنید:

حکومت گوجه‌سبز

طبع آن سرد در اول و تر در دوم است. در حالت‌های مختلف سردی و تری آن کم و زیاد می‌شود. کال نارس آن اندک قوت قابضه دارد. رسیده آن ملین قوی است. برودت ترش آن زیادتر از شیرین آن است. نارس ترش آن سرد در وسط دوم و تر در آخر آن می‌باشد. برگ آن سرد در اول و خشک با قوت قابضه است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۴

قلیل الغذا و ملین و مزلق خصوصا! تازه آن بسبب لزوجت و رطوبتی که دارد و چون قبل از طعام بخورند صداع (سردرد) حار و تب‌های صفراوی را از بین می‌برد.

گرمای شدید صفرا را کم می‌کند و قی (استفراغ) صفرا و تشنگی و حرارت دل و حدت و التهاب آن و خارش بدن را علاج می‌نماید. صفرای رقیق را بسرعت از معده پاک می‌کند، بنابراین دافع بالا آوردن زرد آب می‌باشد. اخلاط مضر را در معده و امعاء و کبد از هم گسسته و پاره‌پاره می‌نماید. آلوی کوهی که رنگ برخی قرمز و ترش است بصورت پخته در قدیم مورد توجه اطبا بوده است. آشامیدن جوشانده برگ آن هر نوع انگل و بدنبال آن هر نوع آلودگی را از امعاء می‌زداید. در مبرودین پختن با عسل با مصطکی و کندر و امثال آن از داروهای گیاهی اصلاح‌کننده سردی آن است. پختن با شیره انگور یا شکر قرمز و نبات مصلح است از برای سردی و ترشی آن.

این میوه در فصل بهار در مناطق مختلف مدّت زیادی حکومت خود را بر سایر میوه‌ها حفظ می‌کند. اگر پزشکان معتقد به طب بومی کشورمان از خواص آن آگاهی داشته باشند اثرات معجزه آسای آن را در علاج سرطان‌های دستگاه گوارش و سرطان خون و مغز استخوان و سرطان امعاء مشاهده خواهند کرد. خونسازی آن برای بیماران مبتلا به سرطان خون و افت پلاکت و گلبول‌های قرمز و سفید شگفت‌آور است. این میوه با روش‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ما با کمک این میوه همسو با میوه‌هایی مانند انار و انگور به رمز درمان برخی از سرطان‌ها در کنار داروی گیاهی و نسخه‌های شفابخش طب اسلامی-ایرانی دست یافتیم و پرونده‌های بسیاری را برای بیماران سرطانی بستیم چراکه علاج کامل واقع گردید. مصرف آن برای طول عمر از فنون پیشگیری در کهنسالان از علما و عوام می‌باشد به این ترتیب:

۱. بصورت پخته روزانه ۳ لیوان

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۵

هر روز سه بار و هر بار مقداری از آلوی زرد درشت را در ظرفی غیر آلومینیوم و تفلون با مقداری آب می‌جوشانیم تا نرم شود. روی آبکش قرار دارد و کف آبکش می‌فشاریم تا پوست و هسته آن بماند و لرد آن به درون ظرف زیرین سرازیر گردد. این کار مانند درست کردن لواشک می‌باشد با این تفاوت که پس از گذشتن گوشت پخته آن در ظرف زیرین دیگر ادامه نداده و صبح و ظهر و شب حد اقل ۳ لیوان از آن تناول می‌شود. برای کنترل سردی و ترشی آن به دلخواه مقداری شیره انگور یا عسل یا شکر قرمز و اگر نبود نبات را در آن اضافه کرده می‌جوشانیم. [۵۲] مقدار ۳ لیوان حد اقل میزان مصرف در یک روز است و جایز است که بیمار در صورت علاقه بیشتر از ۳ لیوان در روز مصرف کند. خون حاصل از مصرف این لرد پخته دشمن شماره یک سرطان در بدن انسان می‌شود. در برنامه پیشگیری از امراض سرطانی و علاج آن تولید خون صالح الکیموس از اهمیت خاصی برخوردار است.

چرا که سرطان در مقابله با خون تمیز و جوان که تازه تولید شده باشد عاجز است و هر پزشکی موفق به تولید خون در بیمار مبتلا به

سرطان شود برگ برنده را برای بیمار خود بدست آورده است. باید متذکر شویم که آلوی پخته و صاف شده را لازم است همان روز مصرف کنیم و روز دیگر آلوهای تازه را آماده نمائیم. اگر در هر نوبت بتوانیم آلوهای تازه را مورد استفاده قرار دهیم بهتر است تا آنکه هر ۳ لیوان را یک جا تهیه کنیم. از مبحث طول عمر برای انسان و دانشمندان کهنسال دور نشویم، باید در نظر بگیرید که دانشمندان در این برحه زمانی باید میوه حاکم را مصرف کنند آن هم همراه با سایر موارد تجویز و توصیه شده در مورد فنون پیشگیری از بیماری‌ها در کهنسالان! دیده شده که در آزمون‌های مختلفی که در کهنسالان ضعیف داشته‌ایم

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۶

تأثیر این لرد آلوهای پخته نشاط و سرزندگی عجیبی را برای آنان به ارمغان آورده بطوری که در عرض ۳ روز برخی از آنان هیچ تمایلی به مصرف غذاهای دیگر نداشته‌اند و روزانه چندین لیوان آلوی پخته شده آنان را بخوبی و بدون ضعف سرپا و سرحال نگه داشته است.

۲. بصورت خام روزانه تا یک کیلو

مصرف خام آلوها در طول روز تا میزان یک کیلو مناسب است و بیمار باید سعی کند هر روز در برنامه غذایی خود مصرف آلوی زرد و در کنار آن آلوهای قرمز و سفید را قرار دهد. [۵۳]

معاونت حاکم میوه‌ها در این فصل چاغاله‌بادام و گیلاس و آلبالو است.

۳. مصرف چاغاله‌بادام بصورت خورش هم در برنامه غذایی دانشمندان هفته‌ای ۳ بار مناسب است. روزانه به تعداد ۷ تا ۱۴ عدد چاغاله‌بادام ریز بصورت خام توصیه می‌شود. تا زمانی که ریز آن موجود است این برنامه غذایی ادامه دارد. چاغاله‌های درشت بصورت خام توصیه نمی‌شود.

۴. در میوه‌های زمینی از قبیل ریزوم‌ها ریشه ریواس حکومت دارد که در کنار آن سبزی‌های کوهی مانند کنگر در معاونت ریواس واقع شده‌اند. بنابراین هفته‌ای ۲ تا ۳ بار خورش ریواس بصورت پخته و آب خام ریواس بصورت خام ۳ استکان که صبح و ظهر و شب هر بار یک استکان تناول می‌شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۷

۵. در کنار تمامی غذاها از سبزی‌های کوهی مانند شنگ، سیر کوهی، موسیر، تره کوهی، ترخون کوهی، غازیاغی و گزنه و امثال آن بصورت پخته و خام استفاده می‌شود.

حکومت سیب درختی

این میوه در شکل‌های مختلف مانند سیب گلاب، سیب قندک، سیب لبنانی و در رنگ‌های مختلف سرخ و سبز و زرد و سفید و غیره در بهار همراه با اواسط فراوانی گوجه‌سبز حکومت را کم‌کم از آن خود می‌کند که باید استفاده لازم را از آن برد. سیب مفرح قلب و مقوی قوای ذهنی و تکمیل‌کننده قدرت و قوت عضلات و تقویت‌کننده اعضای رئیسه است. تشریح خواص آن به علت داشتن مواد بسیار مفید برای بدن انسان در این مقوله امکان‌پذیر نیست. رژیم‌های غذایی سیب مانند انگور در سه نوع می‌تواند برای طول عمر انسان بویژه سالمندان معجزه آسا باشد. شاید در میوه‌ها از لحاظ تقویت سیستم‌های عصبی در بدن میوه‌ای مهمتر از سیب وجود نداشته باشد.

رژیم کامل سیب درختی

از ۷ تا ۱۵ روز هیچ غذایی مصرف نشود. سیب درختی باید از پوست پاک شود و تنها گوشت آن بصورت رنده شده مصرف

می‌شود. البته مصرف آن مانند رژیم انگور از چند کیلو تجاوز می‌کند.

روش دوم حذف دو وعده غذایی و در هر ۲۴ ساعت تنها به یک وعده غذای ساده مانند نان خشک با کمی پنیر و سبزی خوردن، نان خشک با مقداری میوه فصل، کته گشنیز یا کته شوید، کمی گوشت بدون چربی آب پز، سوپ گشنیز و سوپ‌های فصل اکتفا شود.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۸

روش سوم حذف یک وعده غذایی و مصرف مقدار زیاد سیب بدون پوست رنده شده است. نباید از ۳ کیلو سیب رنده شده کمتر مصرف شود.

گلابی در معاونت سیب

این میوه مفرح قوی قلب و مغز است و خواص نشاط‌آوری آن بیشتر مورد توجه می‌باشد. مخلوط پوره گلابی با سیب در رژیم سیب می‌تواند به تأثیرات تفریح آن بر قلب و مغز بیافزاید. دوران حضور این میوه کوتاه است. یکی از علت‌های آن فسادپذیری است. این میوه زود می‌رسد و باید زودتر مصرف شود.

فصل تابستان

حکومت طالبی و گرمک

این میوه‌های شفابخش در اواخر بهار و اوایل تابستان وارد بازار شده و دستگاه ادراری کلیه و مثانه و مجاری ادراری و پروستات را پاک می‌کند. این محصول جالیزی سرشار از مواد معدنی و شوینده دستگاه‌های تصفیه‌کننده خون می‌باشد. ناراحتی‌های کلیه را با نرم کردن مجاری ادراری و شستشوی آن‌ها برطرف می‌کند اورام بدن را می‌خواباند. در ازدیاد شیر مادران داروی غذایی قوی به حساب می‌آید. در سنین کهنسالی هنگامی که در فصل مربوطه این میوه حکومت میوه‌ها را بدست می‌گیرد، کهنسالان و دانشمندان و دانش‌پژوهان باید از آن بهره‌ها برند. به چند صورت آماده مصرف می‌شود:

۱. بصورت خام روزانه حد اقل ۳ لیوان آن را بصورت فالوده مصرف کنند. اگر علمای اهل تفکر بخواهند در راستای کارشان از آن بهره بیشتری ببرند لازم است بصورت رژیمی هر روز مقادیر زیادتر از ۳ تا ۱۲ لیوان میل کنند و به مدت چند روز غذاهای دیگر را مصرف نکنند. مصرف تا ۱۲ لیوان می‌تواند

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۵۹

اثرات مطلوبی بر دستگاه‌های بدن بویژه دستگاه‌های جنسی و مجاری ادرار بگذارد. چنانچه مصرف گرمک و طالبی بصورت رژیمی از صبح تا شب مصرف شود، بخش‌های مهمی از اعضای رئیسه و معاون رئیسه و خادمه پاکسازی می‌شوند و نشاط و سرحالی را برای دانشمندان اهل تفکر موجب می‌شوند. تأثیر بیشتر آن را اگر بخواهند در روزهایی که رژیم آن را اجرا می‌کنند ۲ تا ۳ بار در روز هر بار ۳ قاشق غذاخوری خاکشیر تمیز شده را با ۱/۵ لیوان آب خنک که با شربت سکنجبین شیرین شده است مخلوط و میل کنند و میزان ازدیاد ترشح ادرار را ملاحظه نمایند.

۲. بصورت پخته آن روزانه به میزان ۳ لیوان تا ۶ لیوان می‌تواند کلیه‌های سرد و خشک را سرحال بیاورد و اندام‌های رئیسه و غیر رئیسه را تقویت نمایند. طبع را لینت داده و کیست‌های کلیه و مجاری ادرار و پروستات را از بین ببرند، بویژه که همراه با خاکشیری

که در اثر جوشاندن تلخ شده و به همین دلیل با نبات جوشانده شده باشد تمامی عوارض کلیه‌ها و دفع پروتئین اوری را متوقف می‌کند. خونریزی در اثر سنگ را قطع کرده و هر نوع بواسیر خونی و غیر آن و شقاق مقعد را درمان می‌کند.

حکومت زردآلو

دوران حکومت این میوه و فراوانی آن کوتاه است اما در همان مدت کم لازم است کهنسالان از آن بهره‌های لازم را ببرند. زردآلو خونسازی بسیار قوی و خون حاصل از آن برای کهنسالان بسیار لازم و ضروری است. برای این منظور زردآلو باید خوب رسیده و شیرین شده باشد. طرز مصرف آن بصورت پخته و خام در روز حد اقل ۳ تا ۹ لیوان برای کهنسالان و حذف یکی از وعده‌های غذایی مصرف زردآلو به جای

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۰

آن وعده بسیار مناسب است. زمان مصرف می‌تواند ۱۵ روز بدون وقفه باشد و یا ۲ بار و هر بار ۷ روز رژیم زردآلو اعمال گردد. بین دو نوبت ۷ روزه بهتر است ۷ روز فاصله در نظر گرفته شود.

حکومت انگور

پس از زردآلو انگور حاکم می‌شود که در وصف آن کتاب‌ها باید نوشته شود. انگور پس از انار سرآمد میوه‌های بهشتی بشمار می‌رود. رژیم انگور برای کهنسالان و دانشمندان و اهل هنر و تفکر به چند صورت امکان‌پذیر است:

۱. اجرای رژیم غذایی با حذف کامل غذا در شبانه‌روز
هیچ غذایی غیر از انگور مصرف نشود، بشرط آنکه مقدار مصرف انگور بسیار زیاد باشد و هیچ‌گاه شکم خالی از انگور نباشد. این رژیم سرطان‌های نهفته را از بین می‌برد و در فنون پیشگیری از بیماری‌ها در سالمندان بدون نقص و کامل است. تعداد روزهایی که مبادرت به انجام آن می‌شود بستگی به توان اشخاص دارد؛ از ۳ روز در نظر بگیرید تا ۱۵ روز! هیچ، غذای دیگری نباید میل شود بویژه گوشت که ناسازگاری شدیدی با این رژیم دارد.

۲. اجرای رژیم انگور با حذف ۲ وعده غذایی

تنها یک وعده غذا آن هم ساده و عاری از گوشت و چربی باشد. نان خشک با کمی پنیر و یا کته شوید با کشمش پخته شده و یا طبخ سوپ گشنیز یا سوپ فصل که تعدادی از سبزی‌های جالیزی مانند کدو و کلم و هویج و غیره در آن طبخ شده باشد؛ یک وعده غذایی آن هم به مقدار کم مصرف می‌شود. شرایط ناسازگارها را نیز باید در نظر گرفت. بعنوان مثال همراه با رژیم انگور نمی‌توان گوشت مصرف نمود.

اگر برگ ترب یا ماست و دوغ و تخم‌مرغ در یک وعده غذایی مصرف شود،

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۱

ناسازگاری به هم می‌رساند. اگر این مواد با گوشت مرغ همزمان مصرف شود باز هم ناسازگاری بوجود می‌آورند. بطور کلی باید به ناسازگارها هنگام انجام رژیم انگور بیشتر از زمان‌های دیگر توجه مبذول داشت.

۳. رژیم انگور با حذف یک وعده غذایی

صبح‌ها تا هنگام ظهر به مقدار زیادی انگور میل شود. مقدار مصرف از یک تا ۳ کیلو مناسب است و یا اینکه آنقدر انگور خورده شود که موجب لنت زیاد در قضای حاجت گردد. برخی از افراد تا چندین کیلو انگور در روز مصرف کرده و نه تنها توان انجام رژیم غذایی انگور را داشتند بلکه با ذوب شدن چربی‌های شکم و اطراف آن دارای اندام مناسبی نیز می‌شدند. به این خاطر رژیم

انگور یک رژیم لاغر کننده‌ای است که مخصوص تناسب اندام می‌باشد. هیچ رژیم غذایی را نمی‌توان یافت که هم لاغر کند و هم تناسب اندام بیاورد و همینطور هرگونه ناهنجاری نهفته در بدن را از بین ببرد و همه اعضای بدن را جوان کند. اگر سرطان‌هایی بصورت نهفته در حال شکل گرفتن در بدن باشند با رژیم انگور از میان خواهد رفت.

هندوانه و خربزه در معاونت انگور و انار

در اواخر تابستان و در اوایل پائیز تأثیر این میوه‌ها اهمیت آن‌ها را در سطح معاونت بالا می‌برد. این‌ها میوه‌های مرطوبی هستند که اعضای داخلی بدن را می‌شویند و اضافات خلطی را بخصوص در هضم سوم و چهارم می‌زدایند. مجاری ادراری و تناسلی و پروستات را می‌شویند و محیط زندگی سلول‌های بدن را از دسترسی آفات مصون نگه می‌دارند. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۲

فصل پائیز

انجیر، ازگیل، زالک، ذغال‌خته

این میوه‌ها در انتهای تابستان و ابتدای پاییز بیشتر از زمان‌های دیگر وجود دارند. امتیاز غذایی آن‌ها این میوه‌ها را تا درجه معاونت میوه حاکم و یا کمی پایین‌تر قرار می‌دهد. ترکیب این میوه‌ها و مصرف آن‌ها در کنار سایر میوه‌ها علمی است که در علم تغذیه طب ایرانی-اسلامی وجود دارد. مصرف این میوه‌ها با توجه به مزاج شخص در نظر گرفته می‌شود. از این میوه‌ها می‌توان برای تنظیم میزان سردی و گرمی بدن استفاده نمود به این ترتیب که در کنار میوه حاکم مزاج را از انحراف بسوی سردی و گرمی غیر طبیعی حفظ می‌کند.

پس از انگور حکومت بدست انار سپرده خواهد گردید. درحالی که معاونت میوه‌هایی مانند خربزه و انگور همچنان ادامه دارد. میوه‌های دیگر در درجات بعدی در کنار میوه‌های حاکم اثرات شگفت‌انگیز میوه‌های حاکم را به آخرین حد ممکن تقویت می‌کنند.

حکومت انار

این میوه دارای خواص شگفت‌انگیزی است که قابل وصف نیست. سراسر پائیز زیر سلطه این میوه بهشتی است که با معاونت انگور به جنگ همه ناتندرستی‌ها می‌رود. [۵۴] سرطان‌ها دشمنی با قدرت و صلابت انگور نخواهند یافت. انار تمامی اعضای بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. اگر مقدار مصرف آن بی‌وقفه هر روز انجام گردد خون را تا هضم چهارم تصفیه می‌کند و دستگاه‌های رئیس و بعد از آن

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۳

تمامی اندام‌ها و عروق و مفاصل و پوست و غیرو را به شکل شگفت‌آوری سرزنده و جوان می‌کند. به این ترتیب راه را برای جذب داروهای مؤثره و شفابخش علیه تمامی سرطان‌ها باز می‌کند. [۵۵] انار را به صورت عادی با هسته و پیه‌های داخل آن مصرف می‌کنند، می‌توانند آب انار را به میزان زیاد حد اقل از ۳ لیوان در روز و در صورت توان و تمایل شخص تا چندین لیوان در روز مصرف کنند. این دو میوه بهشتی از درختی می‌رویند که تمامی اجزای آن درخت خاصیت دارویی دارند. برگ انگور، شاخک‌های انگور، پوست تنه و شاخه‌های آن و پوست ریشه آن و هسته‌های میوه آن بصورت میوه‌های تناولی، جوشاندنی، نطول،

مرهم، ضماد، حقنه و همراه با نسخه‌های گیاهی بکار می‌رود. انار نیز به همین ترتیب تمام اجزای گیاهی اش بکار می‌رود.

فصل زمستان

حکومت مرکبات

مرکبات از اواسط پائیز به رقابت با معاونت انار که همانا انگور می‌باشد پرداخته تا آنکه در اواخر پائیز پست معاونت انار را از آن خود می‌کند و در مدت کوتاهی حکومت انار را نیز تصاحب نموده و حکومت خود را تحکیم و تثبیت می‌نماید. انواع مرکبات در شکل‌ها و خواص گوناگون در اختیار مردم قرار می‌گیرد.

پرتقال، نارنگی، گریپ‌فروت، لیموشیرین، نارنج، دارابی [۵۶]، ترنج (بالنگ، اترج) از اقسام مرکبات با خواص مشابه و متفاوت می‌باشند. این میوه‌ها بصورت انفرادی و مرکب با داروهای دیگر و به اشکال مختلف مانند حالاتی که برای انار و انگور ذکر شد کاربرد دارند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۴

انبه

این میوه سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی و معدنی مورد نیاز بدن است. تنوع مواد آن به حدی است که می‌تواند خواص چند میوه را در خود داشته باشد. برای سالمندان بسیار مفید است بویژه باید توجه داشت که همراه با مصرف زیاد آن در روز لازم است از داروی جوشانده مسهل بخصوص مسهل عام استفاده شود تا ماده سوداوی آن در بدن افزایش نیابد. در این صورت است که می‌توانیم ادعا کنیم قوی‌تر از انبه در کهنسالی وجود ندارد.

خرما

میوه‌ای است که مواد تقویت‌کننده آن در استحکام بنیان‌های اعضا بی‌نظیر است. این میوه از درختی به عمل می‌آید که تمامی قسمت‌های آن مورد استفاده دارویی و غذایی قرار می‌گیرد. در شرایط سخت و دشوار کویرهای تفتیده از گرمای آفتاب چه درختی برای ساکنین آن منطقه می‌تواند دوام و قوام داشته باشد! همچنین میوه آن مانند انگور در چندین حالت مورد استفاده می‌باشد. در شرایط آب و هوایی قدیم خرما و هسته آن در ماه‌های بعد هم قابل نگهداری بوده است. خرمای خشک شده در سال‌های بعد هم می‌توانست سالم بماند. همان قوامی که خرما در وجودش خلق شده است در بدن انسان طول عمر ایجاد می‌کند. تنها تفاوتش با اکثر میوه‌ها در آن است که هرکسی نمی‌تواند به مقدار زیاد و در زمانی طولانی خرما مصرف نماید.

حرارت خرما و شیرینی آن معده را وادار به امتناع می‌کند. بنابراین با یک برنامه‌ریزی صحیح بطور مرتب روزانه از یک عدد تا ۷ عدد خرما باید در برنامه غذایی کهنسالان دانشمند قرار گیرد. خرما در تنظیم فکر و حافظه نیز نقش بسزایی دارد.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۵

مزاج برخی مواد غذایی

در بیان دانه‌ها

گندم در درجه اول گرم و تر، جو در درجه اول سرد و غذائیتش کمتر از گندم است، کافور سرد و خشک، نخود گرم و تر در درجه اول، عدس در درجه اول سرد و در درجه دوم خشک است. باقلا در درجه اول سرد و خشک، تخم شنبلیله در درجه اول خشک و در درجه دوم گرم است. ماش در درجه اول سرد و تر، لوبیا گرم و تر و برنج [۵۷] در درجه اول گرم و قابض، کنجد در درجه نخست گرم ملایم، خشخاش در درجه اول سرد و در درجه دوم خشک می‌باشد.

در بیان گوشت‌ها و تخم‌مرغ

گوشت گوسفند گرم و تر، گوشت بز سرد و خشک، گوشت گاو سرد و خشک، گوشت گوساله معتدل، گوشت جانوران بزی گرم تر و خشک تر از سایر حیوانات اهلی است. گوشت گنجشک‌ها گرم و خشک، گوشت پرندگان آبی تر و سردتر از گوشت سایر طیور است. گوشت ماهی تازه سرد و تر و زودهضم است. تخم‌مرغ خانگی: زرده آن گرم و سپیده آن سرد و قوه هر تخمی مناسب با پرنده تخم‌گذار است.

در بیان شیر

شیرها سرد و تر هستند. بجز شیر گاو که تر و سردتر از شیر گوسفند می‌باشد. مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۶

در بیان سبزی‌ها

تره گرم و خشک، پیاز گرم و خشک، سیر گرم و خشک، کاهو سرد و تر، اسفناج معتدل در سردی و گرمی، کرفس گرم و خشک، طرخونی و نعناع گرم و خشک، چغندر سرد و تر، گشنیز سرد و تر، تره تیزک گرم و خشک، کاسنی سرد و خشک، ریحان کوهی گرم و تر، شبت گرم و خشک، سپندان (تخم تره تیزک) و ترب گرم و خشک، خرفه سرد ملایم، پودنه گرم و خشک، ترشک سرد و خشک، کشوث (نوعی پیچک) گرم و خشک، بقله یمانی سرد و تر، بادنجان گرم و خشک، لبلاب (عشقه بهاری) سرد و تر، عشقه پاییزی گرم و خشک.

بیخ تره بارها: ترب گرم و خشک و از بین برنده بلغم، کلم بادآور و نرگسی گرم و خشک و دیرهضم است.

در بیان میوه‌ها

انگور گرم و تر و مسهل طبیعی، انجیر گرم و تر، گردوی تازه گرم و تر و مانده آن گرم و خشک، انار شیرین معتدل در گرمی و تری، انار ترش سرد و خشک، عناب گرم و تر و مسکن خون، شفتالو سرد و تر، امرود و به سرد و خشک و تقویت‌کننده معده، آلو سرد و تر و ملین طبع، سیب سرد و خشک و مقوی قلب، خربزه شیرین سرد و تر، توت سیاه گرم و لین، توت سفید معتدل در گرمی، خیارزه و بالنک سرد و تر.

میوه‌جات خشک

عناب معتدل در گرمی و غلیظ، سه‌پستان گرم به اعتدال، بادام شیرین گرم و ملایم در حد اعتدال، فندق معتدل در گرمی، گردو

گرم و خشک، شفتالو معتدل در گرمی، زردآلوی شیرین معتدل در گرمی، و ترش آن سرد. پسته گرم و خشک، مویز گرم و نرم کننده، زیتون سیاه گرم و خشک و سفید آن سرد و خشک.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۷

در بیان گل‌ها و سبزی‌های خوشبو

گل سرخ سرد و قابض، سوسن گرم و خشک، نرگس گرم و ملایم، بنفشه سرد و ملایم، مرزنجوش سرد و خشک، سوسنبر گرم و خشک، نسرين و ضمیران متمایل به گرمی و خشکی، خیری بزی، فرنجمشک گرم و خشک، خیری شب‌بوی زرد معتدل در گرمی، لفاع (نوعی از مهر گیاه) سرد و سست کننده، گلنار معتدل در گرمی و خشکی، یاسمین زرد گرم و خشک، سفید آن معتدل، مورد (آس) سرد و قابض، بابونه گرم و خشک، کافور سرد و خشک.

در بیان روغن‌ها

روغن کنجد معتدل در گرمی و خشکی، روغن گردو گرم و خشک، روغن بادام معتدل در حرارت و گرمی، روغن تخم کتان گرم و خشک، روغن زیتون گرم و خشک، روغن بنفشه معتدل در سردی و تری، روغن گل سرخ سرد و خشک و قابض، روغن یاسمین و نسرين گرم و خشک، روغن بید معتدل در گرمی و سردی، روغن خشخاش سرد و سست کننده، روغن شاه‌دانه گرم و خشک، روغن خردل گرم و خشک، روغن پسته گرم و ملایم، روغن نیلوفر سرد، روغن مرزنجوش گرم و خشک، روغن سوسن گرم و خشک، روغن نرگس نرم و ملایم.

در بیان خوشبوها

مشک زیاد گرم و خشک، عنبر گرم و ملایم و خشک تر از مشک، عود هندی معتدل در گرمی و خشکی، کافور بسیار خشک و مرکب از دو جوهر یکی سرد و دیگری خشک، صندل در سردی معتدل و خشک، زعفران گرم و خشک، کوشنه گرم و خشک، قرنفل گرم و ملایم، جوزبوا گرم و ملایم، سک سرد و خشک، سنبل معتدل در گرمی و خشک، سنا گرم ملایم، هل (فاقله) گرم و ملایم است.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۸

در بیان دواهایی که در غذا ریخته می‌شود (توابل)

گشنیز خشک معتدل در گرمی و خشک، زیره، سنه (دانه‌ای مثلثی شکل که در هندوستان می‌روید و آن را نخود طلائی نامند)، کرویا، زیره رومی، نانخواه (زنیان)، سیاه‌دانه یا شونیز، فلفل، دارچینی، زنجبیل، خولنجان و انجدان همه گرم و خشک، خردل گرم و خشک و پاک کننده بدن از بلغم، سماق و کشک و لورک سرد و خشک‌اند.

در بیان ترشی‌ها

سرکه سرد و خشک، آب‌کامه گرم و خشک، سیر پرورده در سرکه کمتر گرم و یاری کننده گوارش، پیاز پرورده در سرکه کهنه

گرم و لطیف و راننده ادرار غلیظ، اشترخار، غلیظ است.

در بیان نبیذها، شربت‌ها و رب‌ها

از نبیذها نبیذ انگور گرم و تر، مانده آن گرم و خشک است. نبیذ مویز (مویز آب) معتدل در گرمی و رطوبت و نفاخ، نبیذ تمر و شیره گرم و خشکند.

سکنجبین شکرى ساده سرد و از بین برنده بلغم و مفید برای معده، سکنجبین‌هایی که از دانه‌ها و پیازها ساخته می‌شود گرمی آن‌ها بیشتر و برای معده مفیدند. رب به و سیب سرد و بند آورنده شکم‌اند، رب غوره مسکن تشنگی، رب انار گرم و نافع برای معده و تسکین دهنده دل‌غشه و دافع تشنگی، رب توت سرد و تر و ملین و ضد حرارت و مفید برای خناق است.

در بیان مرباها

جلنجبین شکرى مقوی، ملا-یم و نرم کننده معده و گرم کننده آن، جلعجین عسلی بیشتر گرم و مربای بنفشه معتدل در گرمی و سردی و نرم کننده شکم، مربای زنجبیل گرم کننده معده، مربای هلیله کابلی با عسل مقوی معده و نگاهدارنده جوانی، مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۶۹

مربای عسلی به و سیب مقوی معده و قلب، گرم کننده و از بین برنده اسهال‌های صفراوی، مربای اترج گرم کننده معده است.

در بیان پختنی‌ها

اسپیدباها (شوربا‌های بی‌ادویه) نرم کننده طبع، آش‌های سرکه مجفف و مرکب از هر دو مانند زیربا معتدل‌اند. لبنیات سردند، و آش‌هایی که با آب‌های معتدل پخته شده باشند مانند آب غوره و سماق، انار و سیب، قوه آن‌ها مثل عصاره و شیره آن چیزها، اما حلوی عسلی یاری دهنده گوارش و خمیری آن غلیظ و موجب بروز سده است.

یک جمع‌بندی:

اشاره

دانشمندان چون به تفکر و کسب دانش و خلاقیت‌های ذهنی نیازمندند از دستگاه‌های جسمی مولد فکر و اندیشه بیشترین استفاده را می‌کنند لذا اندام‌های دیگر از تکامل و تکوین و تبادل مناسب باز می‌مانند، فکر قوی و بدن ضعیف می‌شود. جسم مادی از یک سو و روح و تفکر و خلاقیت از سوی دیگر همچون دو بال پرواز پرندگانند که لازم است هماهنگ و همسو و تقویت کننده یکدیگر باشند. روح و فکر سالم در بدن سالم است. اگر ناتندرستی شدید باشد پس به این قانون توجه می‌کنیم که هر ناتندرستی به دو عامل نیازمند است؛ یکی بستر و دیگر عامل غریبه و خارجی نامحسوس مانند میکروب و ویروس و غیره.

برای جلوگیری از تشکیل بستر بیماری و مقابله با عوامل نامحسوس غریبه، فنون پیشگیری و درمان با روش‌های برانگیختن انگیزه‌ها و نیروهای غریزی نامحدود، راه‌های سلامتی و نشاط و طول عمر بحساب می‌آیند. این فنون از دوران جنینی تا نوزادی بسوی نوجوانی، جوانی تا انتهای عمر، در طب اسلامی یافت می‌شود و برنامه‌های وسیعی برای دستیابی به آن در دکتترین طب ایرانی-اسلامی طراحی و

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷۰

آزمایش شده است. فنون پیشگیری آن چنان حکیمانه و مدبرانه در طب اسلامی مطرح گردیده که دست یابی به آن برای عموم مردم شهری و روستایی ممکن و میسر شده است. ما صاحب بهترین گنجینه‌های علم و دانش پزشکی بودیم و هستیم، تنها علامت سؤال بزرگ ما در برابر واقعیت‌های احتمالی زمان ما آن است که چرا گنج‌ها را زیر خروارها خاک مدفون کرده‌ایم؟! هنگامی که نوزاد یا جوان یا پیر ما از حالت طبیعی خارج می‌شود، ساده‌ترین نسخه‌ها بلافاصله ما را روی خط اعتدال و سلامتی باز می‌گرداند و از گرفتاری که سیستم پزشکی غربی برای مردم تهیه دیده است نجات می‌دهد. بکار بردن هر داروی شیمیایی در این مرحله جز ضرر و زیان چیزی ندارد حتی اگر نتیجه خوبی بدهد باز هم دارای عواقب نامطبوع و نادرست است؛ اما داروی طبیعی دارای عواقب و عوارض مفید می‌باشد.

بنگرید دانشمند باارزش ما بدلیل عشق و علاقه شدید به علم از بدن خود غافل شده و دچار یک سوء مزاج ساده در معده می‌شود، این همان بهم خوردن مقدار صفرا، سودا، خون یا بلغم است. فن پیشگیری بلافاصله وارد میدان شده و درمان را از مهمترین عضو تنظیم کننده اخلاط چهارگانه یعنی معده آغاز می‌کند. جالب است بدانید که انواع و اقسام نسخه‌ها دست ما را برای پیشگیری و علاج در هر زمان و در هر مکان باز کرده است.

اولین اقدام

هنگامی که اولین کسالت و احساس ناراحتی شروع می‌شود لازم است به مرکز ثقل حیاتی بدن توجه لازم مبذول داشته شود. اغلب بیماری‌ها از معده آغاز می‌شود، بنابراین درمان را نیز از همان نقطه شروع می‌کنیم. شروع یک سوء مزاج را در نظر بگیرید. اگر درمان در این مرحله به سادگی انجام گردد همه چیز بسرعت به حالت عادی بازمی‌گردد ولی تسامح در این مرحله بیماری ساده را تبدیل به بیماری

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷۱

مهم‌تری می‌کند. اولین اقدام نوشیدن یک داروی ساده به نام داروی سم کش است.

سم کش‌ها داروهای ساده‌ای هستند که اگر سم معده زیاد باشد بلافاصله با ایجاد تهوع سم را از معده خارج می‌کنند. درحقیقت نوعی ساده از داروهای قی آور می‌باشند.

خاصیت دیگری که سم کش‌های ساده دارند نشان می‌دهند که میزان سم تولید شده در معده چقدر می‌باشد؟ اگر استفراغی صورت نپذیرد به آن معناست که سم قابل توجه نمی‌باشد. اگر سم در حدی است که با نوشیدن سم کش موجب تهوع می‌شود لازم است آنقدر تکرار شود تا دیگر تهوعی صورت نپذیرد. اگر با تکرار سم کش استفراغ قطع نشود بیماری به حساب می‌آید و وارد درمان تخصصی می‌گردد که حسابش از یک سوء مزاج ساده جدا می‌شود. برای همه کسانی که دچار این حالت می‌شوند بخصوص کسانی که به کارهای فکری اشتغال دارند و سالخورده‌گان و کودکان بهترین سم کش ساده ترکیب جوشاندنی شوید و عسل است که ما آن را انتخاب کرده‌ایم که هم در دسترس همگان است و هم تأثیر بسزایی دارد.

حال توجه کنید به خواص شوید و عسل:

یک داروی سم کش است، از تخامه شدن و مسموم شدن غذا جلوگیری می‌کند، ضد التهاب دستگاه گوارش است و اعضای عصبانی را آرام می‌کند، عفونت معده را کاهش می‌دهد، ثقل و سردی را در معده به گرمای سالم مبدل می‌کند، درد را از بین می‌برد و بی‌خوابی ناشی از بیماری را در بدن بیمار با بخواب بردن او جبران می‌کند، مانع کم‌خونی است، هر نوع کمبود خون را برطرف می‌سازد و آب رفته از بدن را جبران می‌کند. برگ‌های شوید از چند جهت با نور آفتاب سنتز مواد را انجام می‌دهد. در

نتیجه انواع مواد مغذی را می‌سازد، این مزیت را برگ‌های سوزنی و نازک و دراز دارند که بیشتر از برگ‌های دیگر از آفتاب بهره می‌برند، پس تقویت‌کننده بسیار خوب و خونساز هستند.

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷۲

در پایان متذکر می‌شوم که دکترین طب ایرانی-اسلامی در پروازهای بلند علمی خود با توجه به واقعیت‌های عینی و علمی اهداف خود را بیان کرده است. تأثیر عوامل مزاجی، عوامل غریبه، سته ضروریه، تأثیر عوامل روحی، نجوم و کنش و واکنش‌های کیهان بر اجزای خود از کل به جزء و پژواک اجزاء کیهانی به ماهیت لایتناهی به‌طور دقیق مورد توجه پیش‌تازان عرصه علم و دانش طب پایه که همان طب ایرانی-اسلامی مورد نظر ما است قرار گرفته است. همه فرهیختگان، علما و پژوهشگران راستین را به این نکته جلب می‌کنم که راه صحیح همانا یافتن روش مستدل و واقعی و تکیه بر اصول رئالیسم در پزشکی است.

چون که صد آمد نود هم پیش ماست***نام احمد (ص) نام جمله انبیاست

مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷۳

منابع و مأخذ

- قانون ابن سینا
 - اقرابادین کبیر تألیف: عقیلی خراسانی
 - طب یوسفی
 - دانش‌نامه احادیث پزشکی تألیف: محمدی ری شهری
 - الصیدنه فی الطب تألیف: ابو ریحان بیرونی
 - هدایه المتعلمین فی الطب تألیف: ابو بکر ربیع بن احمد الاخوینی النجاری
 - گنجهای معنوی تألیف: رضا جاهد
 - رژیم غذایی گروه خون تألیف: دکتر آدامو- کاترین ویتنی ترجمه و تلخیص: گیله گل‌بهروزان
 - خون، گوارش، کلیه، کبد و مجاری صفراوی تألیف: هاریسون ترجمه: گروه مترجمین، ویرایش: دکتر نوید علی یاری زنوز
 - ماساژدرمانی نقاط رفلکسی پاها تألیف: آسترید آی. کوسمن لیگر
- مجموعه پیک شفا، ج ۱۴، ص: ۱۷۴

کتاب منتشره از مجموعه پیک شفا

- ۱- شربت‌ها
- ۲- خون درمانی
- ۳- زالو درمانی
- ۴- درمان قطعی سردردها و سکنه‌های قلبی و مغزی
- ۵- بیماری‌های دستگاه گوارش و کبد
- ۶- بیماری‌های زنان
- ۷- عوارض داروهای گیاهی
- ۸- درمان تومورهای مغزی

۹- درمان استسقاء (سیروز کبد)

۱۰- انگشت پیچ

۱۱- حقنه

۱۲- گزیده طب ایرانی- اسلامی

۱۳- درمان سکنه‌های مغزی و صرع (در دست چاپ)

۱۴- فن پیشگیری و بهداشت (در دست تألیف) [۵۸]

[۱] (۱). مزاجی که انسان با آن بدنیا می‌آید مزاج ذاتی نامیده می‌شود.

[۲] (۲). شرح نسخه‌های پاکسازی کلی دستگاه گوارش و کبد در کتب دیگر مجموعه پیک شفا بویژه کتاب بیماری‌های دستگاه گوارش و کبد تألیف همین مؤلف آمده است.

[۳] (۳). به کتاب حقنه‌ها تألیف همین مؤلف مراجعه کنید.

[۴] (۴). یکی از مصادیق تقلید کورکورانه تغییر نان‌ها به نان‌های ماشینی است. استفاده از صنعت پخت نان اشکالی ندارد. اما در هویت نان نباید تغییر ایجاد شود. بعنوان مثال نان سنگک که باید روی ریگ‌های طبیعی برشته شود روی سطح فلزی که به شکل سنگ‌ها نصب شده پخت می‌گردد. درحالی که خواص ریگ روی نان مورد نظر است نه شکل ظاهری آن!

[۵] (۵). دیگ‌افزار به داروهایی که برای خوش‌بو و خوش طعم کردن غذا همراه آن کنند گویند. دیگ‌افزار و دیگ اوزار و بوافزار نیز گفته شده، به عربی ابازیر یا توابل می‌گویند.

[۶] (۶). منظور شربت عسل است که عسل در آب جوش رقیق شده باشد.

[۷] (۷). در مجموع ۳ کیلو آب میوه تازه مورد نیاز است.

[۸] (۸). برای دستیابی به شربت‌های متنوع دیگر می‌توانید به کتاب شربت‌ها تألیف همین مؤلف مراجعه کنید.

[۹] (۹). در بخش مالش مفصلاً درباره آن سخن خواهد رفت.

[۱۰] (۱۰). ناسور به زخمی گفته می‌شود که چرک و عفونت کرده و مزمن شده و در مقابل دارو و درمان مقاومت می‌کند. در لسان عرب به زخم گوشه چشم و مقعد و بین دندان هم گفته می‌شود.

[۱۱] (۱۱). در مورد روغن بان و روغن خیری و روغن خلوق و روغن زنبق (رازی) و تعدادی دیگر نیز احادیث بسیاری در کتب قدیم موجود است که حوصله این مبحث از کثرت آن احادیث خارج بود و ناچار به همین چند حدیث بسنده گردید.

[۱۲] (۱۲). مراجعه شود به کتاب ماساژ درمانی تألیف آسترید آی. گوسمن لیگر ترجمه نوعلی خواجه‌مند.

[۱۳] (۱۳). به کتاب حقنه تألیف همین مؤلف مراجعه نمایید.

[۱۴] (۱۴). استفاده از دستگاه‌هایی مانند لرزاننده‌ها و حجامت چرخان هنگام ماساژ با توجه به تمامی مسائلی که تاکنون تا این سطور ذکر شده بلامانع است، البته باید توجه داشت که بالاخره دستان شماست که همه کارها را بخوبی و دقت انجام می‌دهد.

[۱۵] (۱۵). اگر بیماری دچار ضعف عضله قلب و افت فشار باشد، علاماتش پریدگی رنگ صورت ناشی از کم‌خونی بویژه که از قبل وجود داشته، افت فشار مینیمم و ماکزیمم، تعداد ضربان کمتر از حد نرمال، نبض ضعیف و کشیده، ضعف و سرگیجه بویژه که همراه با ضعف معده و غلبه بلغم و یا سودای سرد در معده باشد و سایر علامات بلغم.

[۱۶] (۱۶). حس ششم و هفتم در افراد خاصی که با ریاضت تن، به آن دست می‌یابند مطرح است و این خود نشان می‌دهد که نیروهای بالقوه در انسان وجود دارند که برخی از آن نیروها در این دنیا می‌توانند شکوفا شوند و بخش اعظم نیروهای بالقوه انسان در دنیای بعدی به صحنه عمل درمی‌آیند و این جهان ظرفیت بروز آن‌ها را ندارد.

[۱۷] موسوی، محمد، مجموعه پیک شفا، ۱۲ جلد، کانون پژوهش - اصفهان، چاپ: دوم، ۱۳۸۸ ه.ش.

[۱۸] (۱۷). وزوز گوش هم از معضلات پزشکی روز است. درمان آن در طب ایرانی - اسلامی با موفقیت انجام می‌شود.

پاکسازی دستگاه گوارش همراه با زالو درمانی بر پشت گوش به تعداد هر گوش ۱۰ عدد زالوی کوچک و بخور و داروی عطسه آور این بیماری را علاج کرده است

[۱۹] (۱۸). بنظر می‌رسد پزشکی غربی داروهای حساسی مانند داروهای تقویت گوش را بطور آزمایشی وارد بازار می‌کند و چنانچه تأثیر مثبتی داشت برای خود بکار می‌برد و در غیر این صورت از بازار حذف می‌نماید.

[۲۰] (۱۹). بورک یا بوره ارمنی نوعی خاک است که در داروهای طب قدیم برای زخم‌های پوستی بویژه زخم‌های سوداوی و بلغمی غلیظ بکار می‌رود.

[۲۱] (۲۰). شمیم عبارت از اشیاء خوشبویی است که در طب سنتی برای تقویت قوای مغز اعم از حافظه و هوش و عقل و پیشگیری از فالج و صرع و رعشه و سردرد و سرگیجه و امثال آن بکار می‌رود.

[۲۲] (۲۱). اسپری‌های امروزی به این نوع دارو شباهت دارند با این تفاوت که اسپری‌ها با مزاج خشک و عوارض مخربی که دارند از دیدگاه طب سنتی مردود اعلام می‌شوند.

[۲۳] (۲۲). خارک: خرما نارس

[۲۴] (۲۳). تقریباً تمام داروهای شیمیایی دارای عوارض منفی هستند. ساده‌ترین و پرمصرف‌ترین آنکه استامینوفن و آسپیرین می‌باشند بستر ساز بیماری‌های خطرناک کبدی مانند سیروز و سرطان‌های کبد می‌باشند. بقیه داروها مسلماً عوارض بیشتری دارند!

[۲۵] (۲۴). شیاف سرخ تند، شیاف اصططقیقان، شیاف گلنار و شبت و شیاف سبز تند از جمله داروهای دیگر درمان سبل و دیگر بیماری‌های چشمی است که در اقرابادین نسخه آن‌ها آمده است.

[۲۶] (۲۵). برای آگاهی از روش‌های درمان بیماری‌های چشم به کتابی که از طرف همین مؤسسه (پیک شفا) منتشر خواهد شد مراجعه نمایید.

[۲۷] (۲۶). بهتر است پاکسازی ۱۵ روزه و پاکسازی کلیه‌ها نیز انجام شود سپس داروهای تقویت نیروی جنسی مصرف گردد. بدون پاکسازی مصرف هر نوع داروی تقویت کننده نیروی جنسی کاری عبث است. مصرف این داروها اثرات موقتی خواهند داشت و تنها گرمای بدن را بالا می‌برند و شاید موجب غلظت خون هم بشوند.

[۲۸] (۲۷). محرورین: سردمزاج‌ها

[۲۹] (۲۸). مبرودین: گرم مزاج‌ها

[۳۰] (۲۹). منظور از روغن سیاه‌دانه روغنی است که از خود سیاه‌دانه گرفته شود. روغن‌های موجود در بازار اغلب از جوشاندن سیاه‌دانه در روغن‌هایی مانند روغن کنجد، زیتون و امثال آن بدست می‌آید. کیفیت این روغن‌ها بسیار ضعیف‌تر بوده و مورد نظر ما نیست.

[۳۱] (۳۰). طلا کردن به معنای مالیدن روغن‌های گیاهی و مایعاتی که سیال هستند، بر پوست است.

[۳۲] (۳۱). ماهی اسقنقور در دریای مصر و موریتانی و دریای سیاه یافت می‌شود. هنگامی که در فصل بهار برای جفت‌گیری به سطح آب و نزدیک ساحل می‌آید شکار می‌شود. بهترین بخش بدنش شکم و ناف است.

اسقنقور تازه با کمترین میزان نمک بسیار مهیج شهوت است و انواع خشک آنکه در عطاری‌ها نمک سود شده است به میزان زیادی قوت خود را از دست می‌دهد.

[۳۳] (۳۲). این هم از مصادیق بارز غرب‌زدگی است که مردم سن مرد را حدود ۲ تا ۳ سال بالاتر از زن در نظر می‌گیرند. بسیاری از فسادهای پس از ازدواج ناشی از همین تقلید کورکورانه از فرهنگ غربی است. زن زودتر فرسوده شده و مرد بسمت زنان جوان‌تر کشانده می‌شود. در فرهنگ دینی ما برابر بودن زن و مرد و همسو و هم‌کفو بودن مطرح است نه سن آنان! سن مزاجی و سن بلوغ عقلی در پیدا کردن هم‌کفو مورد نظر است، ممکن است کسی از لحاظ مزاجی در سن ۵۰ سالگی یا قبل از ۴۰ سالگی به مزاج سودا که پختگی عقل است برسد. بلعکس افرادی از لحاظ مزاج سنی از سودای پخته دور مانده و سن عقلی آنان به شکل محسوسی پائین‌تر از دیگران می‌باشد. حرکات و رفتار و گفتارشان نیز دور از پختگی و عاری از وقار و سنگینی است.

معمولاً دختران زودتر از پسران به بلوغ عقلی می‌رسند درحالی‌که در همان سن جنس مذکر دارای حرکات کودکانه و سبکسرانه است. این تفاوت سنی معمولاً ۵ سال تا بیشتر می‌باشد، دختر می‌تواند یک خانه‌دار موفق باشد اما پسر بدون والدین قادر به تأمین مخارج و مدیریت و اداره خانواده نیست.

[۳۴] (۳۳). شیر پاستوریزه و هموژنیزه زیان‌بار است و منظور از شیر آن است که بطور طبیعی تهیه ولی برای اجتناب از تب‌مالت لازم است جوشانده شود.

[۳۵] (۳۴). به نظر می‌آید به دلیل بی‌حرکی برای پیران بد شمرده شده است. جایگزینی روغن زیتون برای سالمندانی که بسیار شکسته شدند توصیه می‌شود.

[۳۶]. از انواع سوء مزاج‌های حاد دستگاہ گوارش می‌باشد، که در آن سوء مزاج مرطوب معده باعث می‌شود مواد به سمت روده‌ها کشیده شده و به دلیل عدم قدرت جاذبه کبدی که اسهال مواد هضم‌ناشده در روده‌ها ایجاد گردد و مدفوع به رنگ سبز، زرد، سفید و رنگ‌های دیگر درآید.

[۳۷] (۳۶). توجه داشته باشید که نوعی پنیر در آن زمان مصرف می‌شده که از نظر علامه مجلسی (ره) نمک نرزه و تازه بوده و طبیعت آن سرد بشمار می‌آمده است. از این روست که گردوی با طبیعت گرم با پنیر سفارش شده است.

[۳۸] (۳۷). ماست علی‌رغم تبلیغات فراوانی که درباره آن شده غذای پرعوارضی است که باید در مورد مصرف آن در موارد بسیاری به مردم هشدار داد. در اغلب بیماری‌ها ماست باعث رسوب خلط بیماری شده و بیماری را مزمن می‌کند. اصرار مردم در مورد مصرف ماست یکی خوش‌مزه بودن آن است و دوم تبلیغات غلط در مورد وجود کلسیم زیاد در آن. ماست برای صاحبان مزاج‌های گرم دموی بسیار مناسب است بشرط آنکه هنگام بیماری مصرف آن قطع شود.

[۳۹] (۳۸). در مورد کلسیم در ماست باید عرض کنم غلو بسیاری صورت پذیرفته است. می‌دانید هرگاه یک ماده غذایی برای فروش به بازار می‌رسد اگر تبلیغات مربوط به فوائد آن از نظر علمی گسترده‌تر باشد مصرف آن افزایش چشمگیر می‌یابد. داستان مصرف لبنیات به سال‌هایی بازمی‌گردد که کارخانه‌های شیر پاستوریزه در ایران به تقلید از غرب شروع بکار کرد. اما ذائقه مردم ایران با محصولات پاستوریزه سازگار نبود. مردم معتقد بودند شیر و فرآورده‌های آن باید بصورت طبیعی تولید و مصرف شود. سرمایه‌داران و تولیدکنندگان با ترفندهای بسیاری از طریق رسانه‌های جمعی وارد میدان شدند. از طرفی با ریختن پول به جیب روزنامه‌نگاران و رسانه‌های مهمی مانند رادیو و تلویزیون و مجلات و روزنامه‌ها مسئله کلسیم و اهمیت آن را مطرح کردند و بحث‌های علمی درباره آن براه انداختند، بمباران کلسیم چنان فضای ذهنی مردم را پر کرد که مردم در مصرف همه غذاها دنبال بدست آوردن کلسیم بودند. فروش قرص‌های کلسیم‌دار مانند قرص‌های ویتامین ث و ویتامین ب و امثال آن بالا گرفت. از سوی دیگر مردم را از مصرف محصولات غیر پاستوریزه و طبیعی بازداشتند، چراکه تب‌مالت می‌آورد! بحث دیگری که در رسانه‌ها

مطرح شد آن بود که مردم اروپا در هر ماه ۱۵۰ لیتر شیر مصرف می‌کنند ولی مردم ایران تنها ۲۰ لیتر شیر مصرف می‌نمایند. پس مردم ما عقب ماندگی از این لحاظ دارند و باید خود را به اروپائیان برسانند. بدین وسیله تولید محصولات پاستوریزه و هموژنیزه اوج گرفت. آن قدر این تبلیغات مسموم ذهن مردم ما را اشغال کرد که ما نمی‌توانیم به بیمار مبتلا به تومور مغزی بگوییم لبنیات نخور! او می‌ترسد که مبادا کلسیم بدنش کاهش یابد. حاضر است سرطان او را از پای در آورد ولی کلسیم بدنش کاهش نیابد. باید به مردم آگاهی بدهیم که کلسیم در بسیاری از غذاها و مواد خوراکی از لبنیات بالاتر است. به‌عنوان مثال در انجیر و آلوی بخارا، در گوشت و سبزیجات و کاهو و ده‌ها ماده غذایی دیگر! گرفتن عصاره راسته گوسفند می‌تواند کلسیم سرشاری را برای مصرف مردم آماده کند. ما سؤالمان این است که آیا نیاز بدن ما به کلسیم بیشتر از مواد معدنی دیگر مانند نمک (کلرور سدیم)، منگنز، روی، آهن و غیره است؟!]

[۴۰] (۳۹). در مورد گوشت قرمز باید توجه جدی صورت پذیرد. هر چیزی به اندازه طبیعی باید مورد استفاده قرار گیرد.

متأسفانه در رسانه‌های جمعی از جمله رادیو و تلویزیون بویژه در اخبار علمی گزارش‌های علمی داده می‌شود که سبب انحراف افکار عمومی از مصرف مواد غذایی مانند گوشت قرمز، گوشت ماهی، مصرف نمک، آب درمانی و غیره می‌شود که با طب اسلامی منافات دارد. البته پخش مسائل علمی اشکالی ندارد چرا که هر مکتب فکری ادعاهای خود را صحیح تلقی می‌کند اما سؤال در این است که چرا این تریبون‌های مهم عادلانه ما بین مکاتب پزشکی تقسیم نمی‌شود؟!]

[۴۱] (۴۰). ابازیر و توابل ادویه و مصالح طعام است. فرق بین ابازیر با توابل در آن است که ابازیر ادویه خشک را گویند و توابل هم خشک و هم تر است. برای بو و مزه طعام مصرف می‌شود تا طبیعت معده آن را بپذیرد.

[۴۲] (۴۱). فانید: قند، شکر و شیره نیشکر را گویند.

[۴۳] (۴۲). حمام سونا به اشکال مختلف در جوامع قدیمی رایج بوده و مورد توجه طب سنتی در پیشگیری از بیماری‌ها و علاج دردها بوده است. تنها شکل و کیفیت آن در زمان ما تغییر یافته است.

[۴۴] (۴۳). انسان همواره در راه کسب علم و دانش گام برمی‌دارد و آنچه می‌یابد بر فقر علمی‌اش می‌افزاید پس دائماً تشنه و تشنه‌تر می‌شود هر محققى که قدم در راه کسب و دانش گذارده نیز در این میدان علم، دانشمند و فرهیخته و محترم است. چه فرقی است میان دانشمندان و دانش‌پژوهان محقق؟ تفاوت در فهم این معنی است که می‌فهمد که نمی‌داند و بر تلاشش در کسب علم کوشاتر می‌گردد.

[۴۵] (۴۴). طبق اطلاعات موثقی که وجود دارد سران استکباری در تلاش گسترده‌ای در کسب علم و دانش در راستای عمر طولانی‌تر می‌باشند تا به زعم خودشان نژادهای برتر به عمر طولانی‌تری دست پیدا کنند و بر دیگر مردمان سیطره یافته آنان را در اختیار تأمین مطامع خود قرار دهند که این خود نوعی برده‌داری مدرن می‌باشد. چنانچه سران استکبار صلاح بدانند که جمعیت کره زمین باید به یک سوم کاهش یابد این امر را بسرعت با انواع سلاح‌های غیر متعارف انجام دهند. یکی از راه‌های آن گسترش بیماری‌ها از طریق دانش طب است. اکنون داروهای شیمیایی بطور مرتب در مردم جهان آزمایش شده و هرچه خوب است برای سران استکباری و هرچه کشنده است برای مردم عادی برگزیده می‌شود!

[۴۶] موسوی، محمد، مجموعه بیک شفا، ۱۲ جلد، کانون پژوهش - اصفهان، چاپ: دوم، ۱۳۸۸ ه.ش.

[۴۷] (۴۵). آیه کریمه قرآن: «إِنَّ فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ» E. رزق شما و آنچه وعده داده شدید در آسمان است.» س ۵۵

الذاریات آیه ۲۲

[۴۸] (۴۶). متأسفانه این علم نیز با هجوم غارتگرانه غرب به مناطق شرقی به فراموشی سپرده شد و علم و تکنولوژی نوین با حکومت مواد شیمیایی روش‌هایی را برای کاشت و داشت و برداشت محصولات اعمال کرد که عوارض آن هنوز از نسل کنونی

بشر با گسترش بیماری‌هایی مانند سرطان و سکتة و ناراحتی‌های قلبی و کوتاهی عمر قربانی می‌گیرد.

[۴۹] (۴۷). امیدوارم در آینده نزدیک تمام تحقیقات کنون خود را در این زمینه پس از تدوین به چاپ برسانم (مؤلف)

[۵۰] (۴۸). استفاده از علم نجوم و تأثیرات کیهانی را به وقت دیگر و کتابی دیگر موکول می‌کنیم که خود بحثی بلند و گسترده است و در این مقوله تنها به مصرف میوه‌ها و برخی از داروها اشاره و به همین مقدار بسنده می‌کنیم.

[۵۱] (۴۹). منظور از فصل بهار دقیقا روز تحویل سال نیست، بلکه زمانی است که باد بهاری شروع به وزیدن می‌کند.

این آغاز ممکن در برخی از سال‌ها با سال‌های دیگر متفاوت باشد، مثلا ممکن است بهار زودتر از راه برسد.

[۵۲] (۵۰). عسل‌های موجود در بازار را برای بیماران ممنوع کرده‌ایم. پس در اینجا منظور از عسل همان عسل طبیعی است که به هیچ وجه به زنبور غذای دیگری غیر از گرده گل داده نشده باشد.

[۵۳] (۵۱). مصرف یک کیلو در روز ممکن است برای افراد ممکن نباشد ولی براساس ضرب المثلی که می‌گوید به مرگ بگیر تا به تب راضی شود تلاش می‌کنیم مصرف خام آن را در روز به حد اکثر ممکن برسانیم با توجه به اینکه ممکن است اظهار بی‌اشتهایی از طرف بیمار یا انسان کهنسال مطرح باشد.

[۵۴] (۵۲). امام صادق (ع) در حدیثی مشهور یک خوشه انگور را در دست گرفته و در مقابل اصحاب می‌فرمایند: این میوه شفاست؛ پس از آن به خواص شگفت‌آور انگور می‌پردازند و مدتی طویل آن را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل علمی قرار می‌دهند.

[۵۵] (۵۳). مصرف انار با پیه یا همان گوشت داخلی آن از احادیث مشهور نبی مکرم اسلام است که می‌فرمایند پیه‌های داخل انار معده و دستگاه گوارش را دباغی می‌کند.

[۵۶] (۵۴). دارابی میوه‌ای است از نوع مرکبات شبیه به نارنج و بزرگتر از آن است؛ طعمش ترش و مطبوع می‌باشد.

[۵۷] (۵۵). برنج مرکب القوا است. بعضی آن را گرم در اول و برخی سرد و برخی معتدل گفته‌اند. چنانچه برنج آبکش شود طبیعت آن سرد می‌شود.

[۵۸] موسوی، محمد، مجموعه پیک شفا، ۱۲ جلد، کانون پژوهش - اصفهان، چاپ: دوم، ۱۳۸۸ ه.ش.