

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



طب الرضا (ع)

پایگاه اطلاع رسانی آستان قدس رضوی

فهرست مطالب

۷ طب الرضا یا رساله‌ی ذهبیه
۸ فواید میوه‌ها و خوراکی‌ها
۸ آب
۹ آلو
۹ آویشن
۹ انار
۱۰ انجیر
۱۰ بادام
۱۰ بادنجان
۱۰ باقلی
۱۱ بالنگ
۱۱ برنج
۱۱ به
۱۱ پیاز
۱۲ تخم‌مرغ:

۱۲	ترنج
۱۲	تره
۱۳	جو
۱۳	خرما
۱۴	خریزه
۱۴	خيار
۱۴	چغندر
۱۵	روغن بنفشه
۱۵	روغن زنبق
۱۵	روغن زيتون
۱۶	سيب
۱۶	سرکه
۱۶	سنجد
۱۶	سويق (قوتو)
۱۷	سير
۱۷	شکر
۱۸	شير مادر
۱۸	عدس
۱۸	عسل

۱۹	فندق
۱۹	قارچ
۱۹	قلوه
۱۹	کاسنی
۲۰	کاهو
۲۰	کرفس
۲۰	کدو
۲۰	کندر
۲۱	گردو
۲۱	گل ختمی
۲۲	گوشت قرمز
۲۲	ماش
۲۳	ماهی
۲۳	مویز
۲۳	نان برنجی
۲۳	نخود
۲۴	نمک
۲۴	هویچ
۲۵	پیشگیری و درمان بیماری‌ها

۲۵	چشم درد
۲۵	گوش درد
۲۵	کاهش صفرا
۲۶	پیشگیری از یرقان
۲۶	سنگ مثانه
۲۶	قولنج
۲۶	زکام
۲۷	جذام
۲۷	سرمه
۲۷	عطسه
۲۸	بهداشت فردی و اجتماعی
۲۸	مسواک
۲۹	آداب حمام
۲۹	حجامت
۳۱	خواب
۳۱	روابط جنسی و آداب همبستری
۳۲	تعادل در خوراک و نوشیدنی
۳۲	چگونگی خوردن غذا در چهار فصل
۳۳	توصیف چهار فصل ماههای رومی

۱. آذار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین) ۳۳
۲. نيسان (۲۵ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت) ۳۳
۳. ايار (۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خرداد) ۳۳
۴. حزيران (۲۴ خرداد تا ۲۲ تير) ۳۳
۵. تموز (۲۳ تير تا ۲۲ مرداد) ۳۴
۶. آب (۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور) ۳۴
۷. ايلول (۲۳ شهریور تا ۲۱ مهر) ۳۴
۸. تشرین اول (۲۲ مهر تا ۲۲ آبان) ۳۴
۹. تشرین دوم (۲۳ آبان تا ۲۲ آذر) ۳۵
۱۰. کانون اول (۲۳ آذر تا ۲۳ دی) ۳۵
۱۱. کانون دوم (۲۴ دی تا ۲۴ بهمن) ۳۵
- آداب سفر ۳۶
- منابع: ۳۷

سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

طب الرضا یا رساله‌ی ذهبیه

طب الرضا یا رساله‌ی ذهبیه کتابی است پزشکی از امام رضا(ع) که بر خلاف کتب دیگر - که معمولاً توصیه‌های پزشکی را از میان احادیث ائمه گلچین می‌کنند - وجود مبارک امام رضا(ع) آن را نگاشته‌اند. این کتاب از دو جهت دارای اهمیت است؛ اول این که کتابی است علمی در زمینه‌ی پزشکی و دیگر این که چون از ناحیه‌ی امام معصوم صادر شده، از اشتباهات مرسوم و رایج در علوم تجربی مبری است.

رساله ذهبیه امام رضا(ع) مجموعه بیانات ارزشمند علمی و پزشکی امام است که در آن با شرح خواص اغذیه و اشربه، راهکارهای بهزیستی و بهداشت و سلامت را به انسان می‌آموزد و تکنیک‌های مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌های روحی و روانی را مورد توجه و نقد و بررسی قرار می‌دهد. این رساله با اهمیت پزشکی، به درخواست مأمون خلیفه عباسی، توسط امام تقریر و تحریر شده است که امام، آن را بزرگوارانه ظاهراً خطاب به مأمون تقریر فرموده؛ اما در متن بیانات، افاضات جنبه‌ی خطاب عمومی داشته و از مفاد آن شمیم افادات همگانی به مشام می‌رسد، بخشی از آن رساله‌ی گرانمایه به بحث درباره‌ی اهمیت حیاتی حجامت و فصد (شکافتن رگ بیمار) پرداخته و این راهکار حیات‌بخش را درمانگر بسیاری از بیماری‌های لاعلاج رقم زده است. اهمیت و تأثیر اعجاب‌آور این اثر گوهر بار به قدری بود که مأمون را بر آن داشت تا دستور دهد آن را با آب طلا بنویسند. تردیدی در صحت و اصالت سند رساله ذهبیه نیست زیرا برخی از روایت‌ها سند آن را به «محمد بن جمهور» و در بعضی از این سندها نام «حسن بن محمد نوفلی» به چشم می‌خورد که نجاشی او را توثیق کرده و درباره‌ی او گفته است: «ثقه و جلیل‌القدر است و از امام رضا(ع) رساله‌ای را روایت کرده است که منظور او همان رساله ذهبیه است».

شاید شهرت این رساله میان دانشمندان و اجماع آن‌ها درباره‌ی نسبت آن به امام رضا(ع) در دوران مختلف و عدم ورود خدشه‌ای از جانب احدی بر این انتساب، از جمله اسبابی است که به پژوهشگر اطمینانی نزدیک به یقین بخشیده که این رساله از عطایای شخص امام رضا(ع) است. این رساله‌ی بلیغ علمی از نفیس‌ترین و گران‌بهارترین موارث اسلامی، در زمینه‌ی دانش پزشکی است و به طور مختصر مشتمل بر رشته‌هایی از علوم پزشکی مانند علم تشریح، زیست‌شناسی، وظایف‌الاعضا و علم‌الامراض و بهداشت و جز آن بوده و بخش زیادی از طب پیش‌گیری را نیز بیان فرموده است و نیز شامل دانش شیمی و تغذیه و بسیاری از گرایش‌های علمی و دانش بشری است.

فواید میوه‌ها و خوراکی‌ها

آب

بهترین آب‌ها برای نوشیدن آبی است که چشمه‌ی آن از سمت مشرق و سبک و روشن باشد. سالم‌ترین و بهترین آن‌ها، آبی است که با داشتن صفات مزبور از محل خود بجوشد و مجرای آن شکاف تپه‌ها و کوه‌های خاکی باشد.

آب‌های شور و آب‌های سنگین موجب یبوست معده می‌شود و آب برف و آب یخ برای غالب مزاج‌ها مضر و خطرناک است.

هرکس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، در میان غذا خوردن آب ننوشد تا این غذا خوردن تمام شود و هر که آب میان غذا بنوشد رطوبت در بدنش جای گرفته و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند انرژی غذا را جذب کنند زیرا هرگاه آب پشت سرهم نوشیده شود معده بزرگ می‌شود.

هرکس با آبی غسل کند که قبلاً در آن غسل شده باشد و به جدام مبتلا شود، نباید جز خودش را سرزنش کند.

نوشیدن آب سرد پس از غذاهای گرم و شیرینی‌جات دندان‌ها را از بین می‌برد.

هرکه می‌خواهد دندان‌هایش فاسد نشود شیرینی نخورد مگر این که پس از آن تکه نانی بخورد.

آب گرم را هرگاه هفت مرتبه بجوشانی و از ظرفی به ظرف دیگر ببری از بین برنده‌ی تب، نیرو دهنده‌ی ساق‌ها و مچ پاها می‌باشد.

آب سرد حرارت بدن را فرو می‌نشاند، صفرا را آرام می‌سازد، غذا را هضم می‌کند، پس مانده‌ای را که در سر معده هست ذوب می‌سازد و تب را از میان می‌برد.

آلو

آلوی تازه حرارت را خاموش و صفرا را تسکین می‌کند و آلوی خشک خون را ساکن می‌کند و درد مهلک را آسان و از بین می‌برد.

آلو برای دردها دواست به اذن خداوند عزوجل.

آویشن

پیشوایان اسلام به قدری این گیاه را مفید می‌دانسته‌اند که حضرت رضا(ع) می‌فرمودند: آویشن تنها داروی امیرالمؤمنین بوده است.

آویشن معده را تقویت می‌کند، بلغم را برطرف می‌نماید و نیز انسان را از لقوه در امان نگه می‌دارد. مردی در خدمت امام هشتم(ع) از رطوبت مزاج و علاج آن سؤال نمود. آن حضرت دستور داد که آویشن بکوبد و ناشتا به دهان خود بریزد.

انار

عمروبن ابراهیم از خراسانی(امام رضا^(ع)) روایت کرد: خوردن انار شیرین، منی مرد را زیاد می‌کند و اگر زنی باردار باشد و انار شیرین بخورد، فرزند او زیبارو می‌شود.

آب انار ملس را بمک که انسان را نیرومند و خون را زنده می‌سازد.

انجیر

امام رضا(ع) فرمود: انجیر، همانندترین چیز به گیاهان بهشت است.
محمدبن عرفه گفت: در روزگار امام رضا(ع) و مأمون در خراسان بودم. از امام رضا(ع) پرسیدم: ای پسر خوب خدا، درباره انجیر چه می فرمایید؟ حضرت فرمود: برای قولنج خوب است، آن را بخورید.
انجیر بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان را محکم می کند، سبب رویش مو می شود، درد را می برد و با وجود او، به دواپی نیاز نیست.
خوردن انجیر تولید شپش می کند در صورتی که گندیده و سیاه شده باشد.

بادام

بادام موجب تقویت حافظه و رفع دردهای سینه و شکم می باشد، سرفه‌ی خشک را مداوا می کند.

بادنجان

هنگام بارور شدن درخت خرما بادنجان دیگر ضرر ندارد.
امام رضا(ع): خوردن بادنجان در فصل چیدن خرما تولید هیچ بیماری نمی کند.
بادمجان گرم است در زمستان، سرد است در تابستان، معتدل است در تمام اوقات، خوب است در هر حالی.

باقلی

خوردن باقلی، ساق پا را محکم و خون تازه تولید می کند.
باقلی را با پوست بخورید چون معده را پاکیزه می کند.

بالنگ

هنگام شب بالنگ نخورید زیرا بالنگ خوردن در شب روی چشم‌ها اثر نامطلوب می‌گذارد و مردمک را به عارضه‌ی دوربینی تهدید می‌کند.

برنج

از امام رضا(ع) به نقل از پدرانش روایت شده است که رسول خدا(ص) فرمود: سرور تمام غذاهای دنیا و آخرت، برنج و گوشت است.

به

امام رضا(ع) می‌فرمایند: خداوند نفرستادند پیغمبری را مگر این‌که در او بوی به را به وجود آورده. امام رضا(ع) فرمود: یک عدد به تقدیم پیامبر(ص) شد، حضرت به را به دست گرفت و آن را چند تکه کرد. حضرت به، بسیار دوست داشت. آن را خورد و مقداری نیز به یارانش که حضور داشتند تقدیم فرمود. سپس فرمود: بر شما باد خوردن به؛ که قلب را جلا می‌دهد و سنگینی سینه را می‌برد. امام رضا(ع): بر شما باد خوردن به، زیرا موجب زیادی عقل می‌گردد.

پیاز

توصیه می‌کنم که از زیاده روی در خوردن پیاز خودداری کنید؛ زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می‌برد و سایه‌ای غم‌انگیز به سیما فرو می‌اندازد.

تخم مرغ:

علی بن محمد بن اشیم گفت: به محضر امام رضا(ع) از مشکل گوارش غذا شکایت کردم، حضرت فرمود: زردهی تخم مرغ بخور.

گفت: همین کار را کردم و از آن سود بردم.

سزاوار است پرهیزی از این که همزمان در شکم خودت تخم مرغ و ماهی جای دهی؛ هرگاه این دو با همدیگر جمع شوند قولنج، باد بواسیر و درد دندان ایجاد می شود.
زیاد تخم مرغ آب پز خوردن، تنگی نفس و نفس نفس زدن می آورد.
خوردن زیاد تخم مرغ سبب بیمار شدن سپرز می شود و بادهایی در بالای معده به وجود می آورد.
خوردن زیاد تخم مرغ، کک و مک در چهره به وجود می آورد.

ترنج

امام رضا(ع) فرمود: پیامبر خدا(ص) نگاه کردن به ترنج سبز و سیب سرخ را دوست داشت.
خوردن ترنج در شب، چشم را تغییر و سبب کژ چشمی می شود.

تره

یحیی بن سلیمان گفت: در خراسان امام رضا(ع) را درون باغی دیدم که تره می خورد. به ایشان گفتم: فدایت شوم! مردم بر این باور هستند که هر روز یک قطره از بهشت بر کاسنی می ریزد.
حضرت فرمود: اگر هر روز یک قطره از بهشت بر کاسنی می ریزد، پس تره در آب بهشت غوطه ور است.

گفتم: به آن کود می دهند. حضرت فرمود: چیزی از آن کودها به آن نمی چسبد.
داود بن ابی داود از مردی روایت می کند که امام رضا(ع) را در یک باغ دید که تره می چید و می خورد. به حضرت گفته شد: در آن شاید آلودگی باشد.
امام (ع) فرمود: چیزی از آنها به تره نمی چسبد و این سبزی برای بواسیر خوب است.
انواع تره‌ها فشارخون را بالا و پایین می آورد و برای درمان کلیه‌ی عفونت‌ها سودمند است.

جو

برتری نان جو بر نان گندم همانند برتری ما بر مردم دیگر است، هیچ پیامبری نبود مگر این که برای خورنده‌ی نان جو دعا کرد و برای آن برکت خواست؛ و هیچ شکمی نبود که جو درون آن رفت مگر این که همه‌ی دردها را بیرون برد و آن خوراک هر روز پیامبران و غذای نیکوکاران است. خداوند متعال نخواست که خوراک روزانه‌ی پیامبرانش را جز نان جو قرار دهد.

خرما

هر که می خواهد از درد نشیمن‌گاه در امان بماند و باد بواسیر به او آسیب نرساند، باید هفت مرتبه خرما‌ی برنی (هیرونی) با روغن گاو هر شب بخورد و بیضه‌های خودش را با روغن زنبق خالص چرب کند.
شیر و شراب خرما که افراد شایسته از آن می نوشند هرگاه با یکدیگر جمع شوند نقرس و پیسی تولید می کنند.

خریزه

امام رضا(ع): روزگاران به ما خربزه‌ای پیشکش داد از زیورهای زمین و از سرای سلامت. خربزه میوه‌ای شیرین، لذیذ و گواراست که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خربزه‌ی خراسان است. خوردن خربزه در ناشتا، سبب فلج می‌شود.

خیار

حماد بن مهران بلخی می‌گوید: در خراسان روزی جوانی از شیعیان از زردی، خدمت آن حضرت شکایت کرد. حضرت فرمودند: خیار را پوست بکن و بعد پوستش را با آب بپز و بعد از پختن به مدت سه روز مقداری از آن را در حال ناشتا بخور. ساده‌ترین معالجه برای یرقان(زردی) است خصوصاً اگر آب آن‌ها را مصرف کنند. تخم خیار نیز در این مورد خیلی مفید است. تب‌های صفراوی را معالجه می‌کند، کلیه را به کار می‌اندازد و ادرار را زیاد می‌گرداند.

چغندر

امام رضا(ع) درباره‌ی فواید چغندر فرمود: عقل را زیاد و خون را پاک می‌سازد. به بیمارانتان چغندر - یعنی برگ چغندر - بخورانید که در آن شفا هست و هیچ بیماری و عارضه‌ای همراه ندارد و سبب راحتی خواب بیمار می‌شود؛ ولی از خوردن چغندر پرهیز کنید که سودا را تحریک می‌کند. احمد بن محمد بن ابی نصر گفت: امام رضا(ع) به من فرمود: ای احمد! علاقه‌ی تو به سبزیجات چگونه است؟ گفتم: همه‌ی سبزیجات را دوست دارم. امام رضا(ع) فرمود: اگر این چنین است چغندر بخور که در ساحل بهشت می‌روید و در آن شفای هر دردی است، استخوان را درشت و گوشت بر بدن می‌رویاند. گفتم: نزد من از دوست داشتنی‌ترین سبزیجات است. حضرت فرمود: خداوند را برای این آشنایی به خواص آن سپاسگزار باش.

روغن بنفشه

هرگاه خواستی در بدنت جوش و مانند آن دیده نشود، هنگام داخل شدن به حمام، به بدن خودت روغن بنفشه بزنی.

روغن زنبق

علی بن یقین گفت: به امام ابوالحسن الرضا(ع) نامه نوشتم و گفتم: در سرم سرمای شدیدی احساس می‌کنم به طوری که هر گاه بادی بوزد، نزدیک است بی‌هوش شوم.
امام رضا(ع) برای من نوشت: باید پس از غذا، انقیه عنبر و زنبق استفاده کنی تا به خواست خداوند جل جلاله خوب شوی.

روغن زیتون

روغن زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو و بلغم را برطرف می‌سازد، رنگ صورت را صفا و طراوت می‌بخشد، اعصاب را تقویت کرده، بیماری و درد و ضعف را از میان می‌برد و آتش خشم را فرو می‌نشاند.

امام رضا(ع): هر کس می‌خواهد لب‌هایش نترکد و از آن ناسور بیرون نزنند، به ابروهای خود روغن زیتون بمالد.

سیب

امام رضا(ع) می‌فرماید: سیب برای جلوگیری از سحر و سم و دیوانگی که به واسطه‌ی مرض به وجود می‌آید و بلغمی که غلبه داشته باشد بر انسان. و در آخر حدیث می‌فرماید: چیزی بهتر و نافع‌تر از سیب برای معالجه نیافتم.

سرکه

محمد بن علی همدانی گفت: در خراسان، مردی نزد امام الرضا(ع) بود. سفره‌ای برای حضرت پهن کردند که در آن سرکه و نمک بود. امام(ع) با سرکه آغاز فرمود. آن مرد گفت: فدایت شوم! به ما دستور داده‌اند با نمک آغاز کنیم.

حضرت فرمود: سرکه، همانند نمک است. سرکه، ذهن را قوی و عقل را بیشتر می‌کند. هر که می‌خواهد گوش‌ها و زبانش فرو نیفتد، شیرینی نخورد مگر پس از آن، سرکه غرغره کند.

سنجد

سنجد ضد اسهال و خونریزی است. برای سینه مفید و سموم معده و روده‌ها را زایل و سردرد را تسکین می‌دهد.

سویق (قوتو)

سویق، چه نیکو خوراکی است! اگر گرسنه باشی، سیر می‌کند و اگر سیر باشی، غذایت را گوارش می‌دهد.

ابوهاشم جعفری گفت: نزد امام رضا(ع) بودم که بسیار تشنه شدم ولی از شکوه و جلال حضرت نتوانستم درخواست آب کنم. حضرت، درخواست آب کرد و جرعه‌ای از آن نوشید.

سپس حضرت فرمود: ای اباهاشم! بنوش که سرد و گواراست. پس از آن آب نوشیدم ولی دوباره تشنه شدم.

حضرت نگاهی به خدمتکار انداخت و فرمود: شربتی از آب و سویق و شکر بیاور! سپس به او فرمود: سویق و شکر را اندکی مرطوب کن و بیاور!
و سپس فرمود: ای اباهاشم! بنوش که رفع عطش می‌کند.

علی بن سلیمان گفت: نزد امام رضا(ع) مشغول خوردن کله‌پاچه بودیم که حضرت سویق خواست. گفتم: من سیر شده‌ام.

حضرت فرمود: مقدار کمی از سویق، کله‌پاچه را هضم می‌کند و دوی آن می‌باشد.
ابراهیم بن بسطام به نقل از مردی مروی گفت: امام رضا(ع) فردی را نزد من فرستاد و سویق خواست. مقداری سویق مرطوب برای ایشان فرستادیم. حضرت آن را نزد من برگرداند و فرمود: هرگاه ناشتا، سویق خشک خورده شود حرارت بدن و تلخه زرداب را کم می‌کند و هرگاه مرطوب باشد چنین تأثیری نخواهد داشت.

سیر

هر که می‌خواهد بادهای بدن به او نرسد، باید هر هفت روز سیر بخورد.
سیر معده را ضد عفونی می‌کند، برای درمان سل و برونشیت و اسهال و ضعف معده و کندی اعصاب و ذهن سودمند است.

شکر

ابراهیم جعفر گوید: خدمت امام رضا(ع) رسیدم فرمود: چرا رنگت تغییر کرده؟ گفتم از تب است، فرمودند: چرا از شربت گوارایی غافلی (شکر)؟
خوردن شکر طبرزد(نبات)، بلغم را از میان می‌برد.

شیر مادر

سعد بن سعد اشعری گفت: از امام رضا(ع) درباره‌ی کودک پرسیدم که آیا بیشتر از دو سال می‌توان به او شیر داد؟ حضرت فرمود: دو سال. گفتم: اگر از دو سال بیشتر شود آیا برای پدر و مادرش به سبب این کار گناهی نوشته می‌شود؟ فرمود: خیر.

عدس

از حضرت رضا(ع) منقول است که رسول خدا(ص) فرمود: بر شما باد به خوردن عدس که مبارک و مقدس است، دل را نرم می‌کند، گریه را زیاد می‌کند و هفتاد پیامبر بر آن برکت فرستاده‌اند که آخرین آن حضرت عیسی(ع) است.

عسل

هر که می‌خواهد در طول زمستان سرما نخورد، هر روز سه لقمه عسل بخورد.
هر که بخواند حواس پرتی او کم شود و حافظه‌اش قوی گردد، در هر روز باید سه زنجبیل با عسل بخورد و هر روز با غذایش مخلوطی ساخته شده از خردل بخورد.
هر که می‌خواهد عقلش زیاد شود هیچ روز از خانه بیرون نرود مگر این‌که ناشتا، سه هلیله سیاه با شکر طبرزد(نبات) بخورد.
در عسل درمان هر دردی است. هر که یک قاشق از آن را ناشتا بخورد بلغم او از میان می‌رود، صفرا فروکش می‌کند، ذهن صفا داده می‌شود و حافظه را تقویت می‌کند هر گاه با کندر خورده شود.
هر که می‌خواهد در همه‌ی زمستان‌ها از زکام در امان بماند، هر روز سه لقمه عسل با موم آن بخورد و گل نرگس ببوید.
عسل را با سیاه دانه بخورید.

فندق

فندق روده و معده را نیرومند می‌گرداند. روغن آن بهترین داروی سینه درد، سرفه و ریزش مو است.

قارچ

امام رضا(ع) می‌فرماید: قارچ از من است و آب آن شفا از برای چشم می‌باشد.

قلوه

خوردن زیاد قلوه و سیرابی گوسفند، وضع مثانه را تغییر می‌دهد.

کاسنی

کاسنی درمان هزار درد است. هیچ دردی در درون انسان نیست مگر این که کاسنی آن را نابود می‌سازد.

امام رضا(ع) درباره‌ی سبزیجات فرمود: بهترین آن‌ها کاسنی و کاهو می‌باشد.

محمد بن اسماعیل گفت: شنیدم امام رضا(ع) می‌فرماید: کاسنی، شفای هزار درد است، هیچ دردی در

شکم نیست مگر این که با کاسنی خوب می‌شود.

و نیز افزود: روزی امام رضا(ع) برای یکی از خدمتکاران که گرفتار تب و سردرد می‌شد کاسنی خواست

و فرمود تا آن را بکوبند، سپس آن را روی کاغذ پهن کرد و روی آن روغن بنفشه ریخت و این مخلوط را روی

پیشانی گذاشت.

سپس فرمود: آگاه باشید که این مخلوط، تب را از میان می‌برد و برای سردرد، مفید و آن را از بین می

برد.

امام رضا(ع) درباره‌ی کاسنی می‌فرماید: سبزی کاسنی بخورید چرا که آن، مال و فرزند را زیاد می‌کند و

هر کس که دوست دارد مال و فرزندش زیاد شود به خوردن کاسنی مداومت نماید.

کاهو

امام رضا(ع) به شیعیان خود توصیه می فرمودند: تا می توانید کاهو بخورید، زیرا کاهو رقت خون را از بین می برد و بهتر از سایر سبزی ها، خون را تصفیه می نماید. کاهو خواب آور و آرام بخش است، بنابراین برای اشخاص عصبانی و کسانی که مبتلا به بی خوابی هستند، مفید است.

کرفس

نادر، خادم امام رضا(ع) گفت: آن حضرت فرمودند: شما آن را دوست ندارید و نیست چهارپایی مگر آن که کرفس را دوست دارد یعنی حتی حیوانات آن را دوست دارند. گیاهی است مقوی و اشتها آور و از نظر این که آهک بسیار دارد در تحلیل رسوبات بدن خیلی مؤثر است. در معالجه رماتیسم بسیار سودمند است.

کدو

امام رضا(ع) از رسول گرامی اسلام(ص) نقل می کند که آن حضرت فرمودند: هنگامی که کدو را پختید از آن بیشتر بخورید که آن دل غمگین را شاد می گرداند.

کندر

به زنان باردارتان کندر بخورائید؛ اگر در شکم زن، پسر باشد، باهوش، دانا و شجاع می شود و اگر دختر باشد، خوش چهره و خوش اخلاق می شود و شوهرش نیز سعادت مند و خوشبخت می گردد. کندر فراوان بخورید و آن را در دهان نگه دارید و بجوید و من جویدن آن را بیشتر دوست دارم و بلغم معده را از بین می برد، عقل را زیاد و غذا را گوارا می سازد.

گردو

محمد بن ابراهیم جعفری گوید: مردی به امام رضا(ع) از دل پیچه شکایت کرد که نزدیک است او را بکشد. از آن حضرت خواست برای او دعا کند، زیرا داروهای زیادی را به کار برده و نفعی نداشت بلکه بر درد آن هم افزوده است.

محمد گوید: امام(ع) تبسمی کرده و فرمودند: وای بر تو! اگر من از خداوند بخواهم که آن برطرف شود، همانا از خداوند می‌خواهم به حول قدرت خود آن را از تو برطرف گرداند. سپس زمانی که دل پیچه تو شدید شد، گردویی را داخل آتش کن تا حرارت به داخل آن برسد و همهی پوستش را تغییر دهد و بعد آن را بخور که در همان ساعت دل پیچه‌ات آرام گیرد.

محمد گوید آن مرد انجام داد و گفت: به خدا سوگند یک بار آن را انجام دادم دل پیچه از من برطرف شد به اذن عزوجل.

گل ختمی

امام هشتم(ع) می‌فرماید: شستشو دادن سر با گل ختمی در روز جمعه جزء دستورات پیغمبر اسلام(ص) است علاوه بر این دارای خواصی است مانند این که موها و صورت را زیبا می‌نماید و از سردرد جلوگیری می‌کند.

گوشت قرمز

حسین بن خالد گفت: به امام رضا(ع) عرض کردم: مردم بر این باور هستند که هر که سه روز گوشت نخورد، بد اخلاق می شود.

امام رضا(ع) فرمود: دروغ گفته اند ولی هر که چهل روز گوشت نخورد، اخلاق و بدن او تغییر می کند زیرا نطفه در مدت چهل روز تغییر شکل می یابد.

سهل بن زیاد از یکی از یارانش که گمان می کنم محمد بن اسماعیل باشد، گفته است: یکی از ما، در حضور ابوالحسن الرضا(ع) از گوشت سخن به میان آورد و گفت: هیچ گوشتی گواراتر از گوشت بز نیست.

امام رضا(ع) نگاهی به او انداخت و فرمود: اگر خداوند، گوشتی گواراتر از گوشت میش آفریده بود همان را به جای قربانی کردن اسماعیل می فرستاد.

خوردن گوشت نپخته، در شکم کرم به وجود می آورد.

امام رضا(ع) به خدمتکارش فرمود: برای ما گوشت سر و سینه را خریداری کن و از قسمت های پشت خریداری نکن؛ زیرا سر و سینه به چراگاه نزدیک تر و از آفات دورترند.

زیاده روی در خوردن گوشت جانوران وحشی و گاو، عقل را خشک، فهم را سرگردان، ذهن را کودن کرده و فراموشی می آورد.

ماش

امام رضا(ع) در پاسخ به یکی از یارانش درباره ی بهق (شبيه برص، لکه های روی پوست) فرمود: ماش تازه را در فصل نوبر خودش بردار و همراه با برگش بکوب و آب آن را بگیر و ناشتا بخور و بر روی بهق بمال.

ماهی

هر که از درد شقیقه و شکم می‌ترسد، در تابستان و زمستان نباید پس از خوردن ماهی تازه بخوابد. هر کس از ابتلا به درد شقیقه و شوصه (درد شکم، سینه پهلو) می‌ترسد بعد از خوردن ماهی تازه، چه در تابستان یا زمستان، از خوابیدن خودداری کند.

غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی، سبب فلج خواهد شد. کسانی که می‌خواهند از سردرد و باد شکم در امان باشند، ماهی تازه بخورند. این عمل را هم در فصل زمستان و هم در تابستان انجام دهند؛ چون ماهی تازه برای پیشگیری از این گونه دردها بسیار سودمند می‌باشد.

مویز

هر که می‌خواهد حافظه‌اش قوی شود، هر روز ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد.

نان برنجی

چیزی سودمندتر از نان برنجی به درون شکم فرد مبتلا به سل راه نیافته است.

نخود

احمد بن محمد ابی نصر از امام رضا(ع) روایت کرده است که امام(ع) فرمود: نخود برای کمردرد خوب می‌باشد.

و حضرت رضا(ع) پیش و پس از هر غذا، نخود می‌خواست. در کتاب عیون اخبار الرضا با سه سند به نقل از امام رضا(ع) از پدرانش آمده که رسول خدا(ص) فرمود: بر شما باد خوردن نخود و عدس، زیرا مبارک و مقدس است و باعث رقت قلب و زیاد شدن اشک می‌شود.

نمک

در کتاب عیون اخبار الرضا از عبدالله بن عبدالرحمان معروف به صفوانی روایت شده است: کاروانی از خراسان به سوی کرمان رفت، راهزنان راه را بر مسافران بستند و مردی را که گمان می‌کردند دارایی بسیاری دارد گرفتند. مرد، مدتی در اسارت دزدان بود و او را شکنجه دادند تا این‌که مقداری پول به آن‌ها داد و خودش را آزاد ساخت. دزدان، مرد را در میان برف رها و دهانش را از برف پر کرده و بستند. همسر یکی از راهزنان، دلش به حال مرد سوخت و او را آزاد کرد و مرد را فراری داد. ولی دهان و زبان مرد آسیب دید به طوری که نتوانست حرف بزند. سپس به خراسان برگشت و شنید امام علی بن موسی الرضا(ع) در نیشابور است. در خواب دید گویا یک نفر به او می‌گوید: فرزند پیامبر خدا به خراسان آمده است، درباره‌ی بیماری خودت از حضرت پیرس شاید دارویی به تو یاد دهد که از آن سود ببری.

مرد گفت: در خواب احساس کردم نزد حضرت رفتم و از آن‌چه گرفتار شده بودم شکایت نمودم. حضرت به من فرمود: مقداری زیره و آویشن و نمک بردار و نرم کن و روزی دو یا سه مرتبه در دهان خودت نگاه دار تا خوب شوی.

مرد از خواب بیدار شد و به آن‌چه در خواب دیده بود فکر نکرد و به آن اعتنا نکرد تا این‌که به دروازه‌ی نیشابور رسید. به او گفته شد: علی بن موسی الرضا(ع) از نیشابور بیرون رفته و در رباط سعد است.

مرد تصمیم گرفت به سوی حضرت برود و بیماری خودش را بگوید تا شاید دارویی سودمند به او داده شود. به سوی رباط سعد رفت و داخل کاروانسرا شد و به حضرت گفت: ای پسر پیامبر خدا! ماجرای من چنین و چنان است و دهان و زبانم آسیب دیده است به طوری که به سختی می‌توانم حرف بزنم، به من دارویی یاد بدهید تا از آن سود ببرم.

امام رضا(ع) فرمود: آیا به تو یاد ندادم؟ برو و به آن‌چه را در خواب گفتم انجام بده. آن مرد گفت: ای پسر پیامبر خدا، اگر مصلحت می‌دانی آن را دوباره برایم تکرار کن. امام رضا(ع) به مرد فرمود: مقداری زیره، آویشن و نمک را با یکدیگر مخلوط و مقداری از آن را در هر روز، دو یا سه مرتبه در دهان بگذار که خوب خواهی شد.

مرد گفت: استفاده کردم از دارویی که حضرت برایم تجویز نمود و خوب شدم.

هویج

خوردن هویج برای رفع قولنج و بواسیر است و به جماع نیز کمک می‌رساند.

پیشگیری و درمان بیماری‌ها

چشم درد

علی بن اسباط از خلف روایت کرد: امام ابوالحسن الرضا(ع) مرا در خراسان دید در حالی که از درد چشم نالان بودم، فرمود: آیا می‌خواهی کاری به تو یاد بدهم که اگر آن را انجام دهی چشم‌هایت درد نکند؟ گفتم: آری!

حضرت فرمود: ناخن‌هایت را در روز پنج‌شنبه بگیر.

خلف می‌گوید: همان کار را انجام دادم و تا امروز که روایت را برای تو تعریف می‌کنم از درد چشم شکایت ندارم.

گوش درد

هر که می‌خواهد گوش‌هایش درد نکند هنگام خواب در گوش‌ها، پنبه بگذارد.

کاهش صفرا

هر کس می‌خواهد که صفرا را از بین ببرد، چیزهای خنک و نرم بخورد، بدنش را استراحت دهد، از ایستادن زیاد پرهیزد، و به صورت شخصی که دوستش دارد زیاد بنگرد.

پیشگیری از یرقان

هر کس می‌خواهد که به یرقان دچار نشود، در تابستان بعد از باز کردن در اتاقش بلافاصله وارد اتاق نشود و در زمستان صبح که در اتاقش را باز می‌کند بلافاصله خارج نشود.

سنگ مثانه

هر کس می‌خواهد از ابتلا به سنگ (مثانه) و عسر البول ایمن بماند در هنگام انزال، منی خود را حبس نکند و مدت جماع را طول ندهد.

هر کس می‌خواهد از درد مثانه شکایت نکند، بول خود را نگه ندارد هر چند بر روی اسب باشد.

قولنج

داخل شدن حمام با شکم پر موجب قولنج می‌گردد.

زکام

هر کس می‌خواهد در همه‌ی زمستان از زکام ایمن بماند، هر روز سه لقمه عسل با موم آن بخورد و گل نرگس بجوید، چرا که از زکام، ایمنی می‌دهد. سیاه دانه نیز چنین است. اما اگر زکام در تابستان پیش آید، در هر روز، یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب، خودداری ورزد.

جذام

هر کس با آبی غسل کند که پیشتر در آن غسل شده است و بدین سبب به جذام مبتلا شود، کسی جز خود را نکوهش نکند.

هر کس از حمام، سفالی برگیرد و تن خود را با آن بساید و از آن پس به جذام مبتلا شود، مبادا جز خویش را سرزنش کند.

سرمه

بر تو باد به سرمه کشیدن که چشم را پر نور می‌سازد، مژه‌ها را می‌رویاند، دهان را خوشبو و نیروی جنسی را زیاد می‌گرداند.

عطسه

بدان که علت عطسه کردن این می‌باشد که خداوند تبارک و تعالی هرگاه به بنده، نعمتی بیخشد و او فراموش کند از خداوند سپاسگزاری نماید، خداوند بادی بر او چیره می‌سازد که در بدن می‌چرخد و سرانجام از سوراخ‌های بینی او بیرون می‌آید و فرد، با این عطسه، خداوند را سپاس می‌گوید. هیچ‌کس عطسه نمی‌کند مگر این که غذایش هضم می‌شود.

مسواک

مسواک زدن نور چشم را بیشتر می‌کند و مو می‌رویاند و آب‌ریزی چشم را از میان می‌برد. مرغوب‌ترین چیزی که با آن مسواک می‌زنی بوته‌ی اراک است که دندان را تمیز، دهان را خوشبو، لثه‌ها را محکم، و مفید در برابر پوسیدگی دندان‌ها می‌باشد. هرگاه به مقدار اعتدال مصرف شود اما زیاده روی در استفاده از آن، دندان‌ها را نازک و لق می‌کند و ریشه‌ی دندان‌ها را سست می‌گرداند.

پس هر که می‌خواهد دندان‌های سالم خود را نگاه دارد، مقدار مساوی از شاخ سوخته‌ی بز کوهی، گزمازگ (میوه درخت گز)، مشکک گل، سنبل رومی، حب الاثل و یک چهارم این مقدار نمک اندرانی (بلور) بردارد و همه را بکوبد و با این مخلوط، مسواک بزند که دندان‌ها را محکم می‌سازد و از ریشه‌ی دندان‌ها در برابر آفت‌هایی که می‌رسد محافظت می‌کند.

هر که می‌خواهد دندان‌هایش سفید باشد مقداری نمک بلور و به همان مقدار کف دریا بردارد و خوب پودر کند و با آن مسواک بزند.

معمربن خلاد از امام رضا(ع) روایت کرده است که حضرت هنگامی که در خراسان بود پس از خواندن نماز صبح، در مکان خواندن نمازش می‌نشست و کیسه‌ای را که در آن چند مسواک بود می‌آوردند و با همهی آنها مسواک می‌زد، سپس مقداری کندر می‌آوردند و حضرت آن را می‌جوید، سپس این کار را به پایان رسانده و نزد او قرآنی می‌آوردند و از روی آن تلاوت می‌فرمود.

آداب حمام

هر گاه خواستی حمام بروی و در سر خود ناراحتی پیدا نکنی هنگام ورود به حمام ابتدا پنج جرعه آب گرم بنوش، در این صورت به خواست خدای تعالی، از سردرد و درد شقیقه در امان خواهی بود. بعضی گفته‌اند هنگام ورود به حمام پنج مشت آب گرم روی سر خود بریز. بدان که حمام هم ترکیبی مانند ترکیب بدن دارد، یعنی همان‌طور که بدن دارای چهار طبع است حمام نیز دارای چهار خانه می‌باشد: خانه‌ی اول: سرد و خشک است، خانه‌ی دوم: سرد و مرطوب، خانه‌ی سوم: گرم و مرطوب، و خانه‌ی چهارم: گرم و خشک. اگر می‌خواهی بدنت جوش و دانه و غیره نزند، هنگام ورود به حمام ابتدا بدنت را با روغن بنفشه چرب کن. و اگر می‌خواهی بدنت مبتلا به زخم و ترکیدگی و لکه‌های سیاه نشود، بیش از آن که نوره بکشی خودت را با آب سرد بشوی. فایده‌ی حمام این است که بدن را به اعتدال می‌رساند. چرک را پاک می‌کند، پی و رگ‌ها را نرم می‌گرداند، اندام‌های بزرگ بدن را تقویت و اضافات و عفونت‌های بدن را ذوب می‌سازد.

سلیمان جعفری گفت: بیمار شدم تا جایی که گوشت بدنم تحلیل رفت. نزد امام رضا - درود خدا بر او باد- رسیدم، فرمود: آیا دوست داری گوشت تو دوباره به بدنت برگردد. گفتم: آری!

حضرت فرمود: یک روز در میان حمام برو، تا گوشتت دوباره برگردد و پیرهیز از این‌که هر روز حمام بروی که عادت کردن به استحمام هر روز، سل می‌آورد.

حجامت

هر گاه خواستی حجامت کنی، جز روز دوازدهم تا پانزدهم به چنین کاری دست نزن زیرا در روزهایی که ماه به بدر خود نزدیک می‌شود خون در بدن، عادی است و به همین دلیل خون دادن بهتر است ولی اگر ماه به روزهای آخرش رسیده باشد حجامت مکن زیرا خون در بدن انسان فعال شده است مگر این‌که دلیل خاصی برای این کار داشته باشد.

سن خون دهنده باید رعایت شود. یک جوان بیست ساله در هر بیست روز، یک مرتبه می‌تواند حجامت کند و سی ساله‌ها نیز هر سی روز یک مرتبه باید به این کار دست بزنند و چهل ساله‌ها نیز هر چهل روز یک مرتبه و هرچه سن بالاتر برود روزها بیشتر باید محاسبه شود.

بدان که حجامت بر روی موی‌رگ‌هایی که در گوشت و اعضای دیگر پراکنده هستند انجام می‌شود تا ضعف به همراه نیاورد؛ چنان‌چه فصد کردن (خون گرفتن از رگ ورید)، فرد را سست می‌گرداند.

حجامت در قسمت انتهایی ستون فقرات در پشت گردن برای درمان سرگیجه خوب است. حجامت دو رگ پشت گردن برای رهایی از دردسر و ناراحتی‌های صورت و چشم مفید است. برای درمان جوش‌های اطراف دهان و زبان از زیر چانه، خون می‌گیرند. این کار سلامت لثه و دردهای دهان مفید می‌باشد. هم‌چنین حجامتی که میان دو کتف انجام شود انسان را از خفقان، سنگینی معده و حرارت بدن نجات می‌دهد.

حجامتی که در روی ساق‌های پا انجام می‌شود، برای خفقان درد پا عالی و از دردهای کهنه‌ی کلیوی و درد مثانه و رحم و ریزش خون حیض جلوگیری می‌کند جز این که حجامت ساق پا، بدن را ضعیف می‌گرداند و چه بسا پس از این حجامت‌ها، انسان دچار غش‌های شدید شود ولی در درمان جوش‌ها سودمند است.

هر که می‌خواهد درد حجامت کم شود باید آن کس که حجامت می‌کند لوله‌ای در محل حجامت بگذارد و ابتدا جایگاه تیغ را به آهستگی بمکد و سپس مکیدن را شدیدتر کند و اندک اندک بر شدت مکش بیافزاید تا جایگاه تیغ، تغییر رنگ دهد و خوب است تیغ را به وسیله‌ی مالش و یا روغن مالی، نرم کند و نیز باید تیغ را در نرم‌ترین جا بزند تا درد کم شود. پس از اتمام کار دوباره به مالش و روغن مالی پردازد و در آن نقطه که تیغ خورده است چند قطره روغن بچکاند.

پس از گرفتن خون از رگ وریدی همین کار را بکند تا شکاف ورید نرم شود و خون از شکاف بیرون نیاید و برای فصد هر چه از قسمت‌های کم گوشت بدن انتخاب گردد بهتر است زیرا درد آن کمتر است.

باید پیش از حجامت، مکان فصد را با آب گرم بشویند تا جریان خون بیشتر شود به ویژه در زمستان که گرم و نرم کردن مکان فصد، درد را کمتر و فصد را ساده می‌گرداند.

هرگاه آرامش مزاج داشتی باید جلوی خونریزی را بگیری و نگذار دیگر خون بیاید و بلافاصله پس از خون دادن حمام نرو که سبب بروز بیماری می‌شود و باید پس از حجامت سر را فقط با آب گرم شست و از زور استحمام کردن پرهیزد.

هنگامی که استحمام کردی پارچه‌ای ابریشمی که لطیف و نرم باشد روی محل حجامت بگذار.

خواب

بدان که خواب بر دماغ (مغز) مسلط می‌شود و بدن را نیرو و استقامت می‌بخشد. پس وقتی که اراده‌ی خواب کردی اول بر پهلوئی راست دراز بکش آن‌گاه به طرف چپ برگرد. همچنین هنگام برخاستن از طرف راست شروع کن، چنان‌که موقع خوابیدن از همان طرف آغاز کردی.

روابط جنسی و آداب همبستری

عطر زدن، کوتاه کردن مو و زیاد با همسر خود آمیزش کردن سه سنت از سنت‌های پیامبران است.

پرهیز از این‌که با زن حائض آمیزش کنی.

به سراغ زن حائض رفتن، سبب تولد کودک مبتلا به جذام می‌شود.

آمیزش پس از آمیزش بدون این‌که غسل انجام شده باشد، سبب تولد کودک دیوانه خواهد شد.

در آغاز شب در زمستان و تابستان با همسر نزدیکی نکن، زیرا معده و رگ‌ها پر و نزدیکی ضرر دارد و خوف آن می‌رود که مرد دچار قولنج، فلج، لقوه، نفرس، سنگ کلیه، ریزش ادرار، باد فتق، ضعف در بینایی و کم‌فهمی شود.

امام (رضاع) درباره‌ی جماع و آداب آن فرمود: هر گاه خواستی آمیزش کنی ایستاده نباش و نشسته هم

نباش ولی به پهلوئی راست متمایل شو، سپس برای ادرار کردن برخیز هرگاه کار خودت را انجام دادی، که به

خواست خداوند متعال از سنگ کلیه در امان خواهی ماند. سپس فوراً غسل کن و اندکی مومیایی مخلوط با آب

عسل یا عسل بنوش که با این کار مایع از دست رفته به تو برخواهد گشت.

در حالی به همسرت نزدیک شو که پاک از قاعدگی زنانه باشد و اگر با زن در حال تمیزی همبستر شوی برای بدنت بهتر و به خواست خدا به تندرستی نزدیک تر است.

تعادل در خوراک و نوشیدنی

بدان هر که غذا را بیشتر از حد لزوم بخورد، بدنش را به طور صحیح تغذیه نکرده است. باید غذا را به اندازه‌ی نیاز بخورد- نه زیاد و نه کم- آب هم به همین اندازه باید خورده شود. بهترین راه برای خوردن این می‌باشد که به مقداری که برای هر روزت کفایت می‌کند قانع شده و از غذا دست بکشی در حالی که کاملاً سیر نشده‌ای.

میانه روی در غذا، معده و بدن تو را سالم نگه می‌دارد و عقلت را پاک و جسمت را نیرومند می‌سازد. امام (رضا)ع: در بدن رگی است که آن را عشا(شام) گویند. اگر شخص شام خوردن را واگذارد، آن رگ تا صبح او را نفرین می‌کند و می‌گوید: خدا، تو را گرسنه بدارد، چنان که مرا گرسنه داشتی و تشنه بدارد، چنان که تشنه‌ام نگاه داشتی. پس مبادا کسی از شما شام را واگذارد، هر چند به یک لقمه نان یا جرعه‌ای از آب باشد. آنان که می‌خواهند غذایشان زود هضم شود و دستگاه هاضمه‌شان کار خود را به آسانی انجام دهد، هر وقت که می‌خواهند با شکم سیر به رختخواب بروند، به پهلوی راست بخوابند و پس از مدتی از پهلوی راست به پهلوی چپ بغلطند و به خواب راحت فرو روند.

چگونگی خوردن غذا در چهار فصل

امام (ع) فرمود: هر خوراک با طبع سرد در تابستان و هر خوراک طبع گرم در زمستان و خوراکی‌های متعادل در فصل‌های بهار و پاییز باید به مقدار نیرو و شهوت باشد. در شروع غذا، از غذایی استفاده کن که به مقدار معمول و مطابق نیرو و نشاط و زمانی که در هر روز باید بخوری باید باشد. به این ترتیب که هر هشت ساعت یک وعده یا سه وعده در دو روز باشد به این ترتیب که در آغاز روز(بامداد) یک وعده و سپس شب هنگام بخورد. در روز دوم هنگامی که هشت ساعت از روز گذشت یک وعده غذا بخورد و تا عشا که نیازی نخواهد داشت.

توصیف چهار فصل ماه‌های رومی ۱. آذار (۲۳ اسفند تا ۲۴ فروردین)

آذار اولین ماه فصل بهار و سی و یک روز می‌باشد. در این ماه، هوای شب و روز پاکیزه و فرح‌بخش است. زمین نرم می‌شود، خون‌ها به هیجان می‌آیند و بلغم‌ها کم می‌شوند. در این ماه، باید غذاهای لطیف مانند گوشت سفید نیم‌پخته خورده و از خوردن پیاز، ریحان، پونه و ترشی پرهیز کرد. در این ماه حجامت مانعی ندارد.

۲. نیشان (۲۵ فروردین تا ۲۳ اردیبهشت)

ماه دوم بهار است که سی و یک روز می‌باشد. در این ماه، روزها طولانی‌تر و مزاج‌ها قوی‌تر می‌گردند. خون‌ها به حرکت درآمده و بادهای شرقی می‌وزند. در این ماه باید غذاهای کباب شده و گوشت شکار خورد. جماع و روغن مالیدن به بدن در حمام و بو کردن گل‌ها و سبزیجات خوب است.

۳. ایار (۲۴ اردیبهشت تا ۲۳ خرداد)

ماه سوم بهار و سی و یک روز می‌باشد. بادها در این ماه، صاف و لطیف می‌شوند. در این ماه باید از خوردن غذاهای شور و گوشت‌های سنگین مانند گوشت گاو و شیر گاو خودداری نمود. استحمام در صبح روزهای این ماه خوب است ولی پیش از خوردن نباید ورزش کرد.

۴. حزیران (۲۴ خرداد تا ۲۲ تیر)

سی روز است. در این ماه سلطه‌ی بلغم و خون بر بدن کم می‌شود و زمان غلبه صفر می‌باشد. در این ماه از تلاش‌های خسته کننده و خوردن گوشت‌های چربی‌دار و زیاده روی در مصرف آن باید پرهیز شود و هم‌چنین نباید مشک و عنبر را بو کرد. در این ماه، خوردن حبوبات سرد مزاج مانند کاسنی و خرفه و میوه‌های سبز مانند خیار، خیارچنبر، شیرخشت و میوه‌های آب‌دار و ترشی‌ها سودمند است. از میان گوشت‌ها، گوشت بزغاله، گوساله، ماهی تازه و پرنده‌هایی مانند مرغ، تیهو، دراج و نوشیدن شیر گوسفند که به تازگی بره زاییده باشند خوب است.

۵. تموز (۲۳ تیر تا ۲۲ مرداد)

سی و یک روز است. در این ماه گرما، تبخیر آب‌ها زیادتر می‌شود. خوردن آب سرد خوبست که به یک مرتبه سر کشیده شود. در این ماه خوردن خوراکی‌های آبکی و غذاهای زود هضم، مفید خواهد بود. از گل‌ها و شکوفه‌های خنک و مرطوب خوشبو استفاده شود.

۶. آب (۲۳ مرداد تا ۲۲ شهریور)

سی و یک روز است. در این ماه، بادهای فصلی زیاد می‌شود و زکام در شب‌ها بیشتر می‌گردد. باد شمال می‌وزد و مزاج را باید با غذاهای سرد کننده مزاج اصلاح نمود. در این ماه، خوردن غذاهای سبک و زود هضم و شیر جوشیده خوب است. در این ماه نباید جماع کرد و از مصرف مسهل خودداری شود. ورزش را باید کم کرد و بو کردن گل‌های سردمزاج خوب خواهد بود.

۷. ايلول (۲۳ شهریور تا ۲۱ مهر)

سی روز است. هوا در این ماه پاکیزه می‌شود. سودا بر مزاج‌ها غلبه می‌یابد. خوردن مسهل، غلبه‌ی سودا را اصلاح می‌کند. خوردن شیرینی‌ها و انواع گوشت معتدل مانند گوشت بزغاله‌ی یک ساله و بره خوب است. در این ماه نباید گوشت گاو خورد و از زیاده روی در مصرف کباب باید پرهیز کرد. استحمام زیاد خوب نیست. در این ماه از عطرها معتدل استفاده می‌شود و از خوردن خربزه و خیار باید خودداری نمود.

۸. تشرین اول (۲۲ مهر تا ۲۲ آبان)

سی و یک روز است. در این ماه بادهای مختلف و نیز باد صبا می‌وزد. حجامت و خوردن دارو خوب نیست. جماع، خوردن گوشت‌های چربی دار، انار ترش و میوه پس از خوراک خوب است. در این ماه، خوردن گوشت به تناوب خوب می‌باشد. آب را باید کم خورد و ورزش در این ماه خوبست.

۹. تشرین دوم (۲۳ آبان تا ۲۲ آذر)

سی روز است. باران فصلی در این ماه قطع می‌شود. شب نباید آب خورد. حمام و جماع را باید کم کرد. هر صبح گاه یک لیوان آب گرم باید سرکشید. کرفس، نعنا و ترتیزک نباید خورد.

۱۰. کانون اول (۲۳ آذر تا ۲۳ دی)

سی و یک روز است. در این ماه، بادهای شدید می‌وزد، سرما بیشتر می‌شود و همه چیزهایی را که در ماه تشرین دوم گفته شد در این ماه به کار می‌بندند. در این ماه نباید غذاهای مرطوب خورد و نباید حجامت نمود، بلکه باید غذاهای گرم خورد که ظاهر طبعش گرم باشد.

۱۱. کانون دوم (۲۴ دی تا ۲۴ بهمن)

سی و یک روز است. در این ماه، بلغم زیاد می‌شود. بهتر است در این ماه، آب گرم را یک مرتبه سرکشید. جماع و خوردن حبوبات گرم، کرفس، ترتیزک، سیر، پیاز کوهی و استحمام خوب است. مالش دادن بدن با روغن‌های خوشبو، توصیه می‌شود و نباید در این ماه شیرینی و ماهی تازه و شیر خورد.

۱۲. شباط (۲۵ بهمن تا ۲۲ اسفند)

آخرین ماه سال رومی و بیست و هشت روز می‌باشد. در این ماه، بادهای مختلف می‌وزد. ریزش باران فراوان و در اواخر این ماه، علف‌ها سر از خاک در می‌آورند و در داخل درختان آب جمع می‌شود. خوردن پیاز، سیر، گوشت پرنده، گوشت شکار، میوه شکار و حرکت و ورزش خوب است. شیرینی باید کم خورد. جماع و کار و فعالیت در این ماه نیکو است.

آداب سفر

امیر! بدان که مسافر باید هنگام مسافرت از سفرکردن در آفتاب پرهیزد؛ اگر معده‌اش پر و یا خالی هست. و در گرمای شدید نباید حرکت کند و خود را میان سیری و گرسنگی در حال اعتدال نگه دارد و از غذاهای سردمزاج مانند قریص (عریض یا گوشت تازه)، هلام (گوشت بدون چربی)، سرکه، روغن، آبغوره و دیگر غذاهای سرد پرهیزد.

یک مسافر باید از خاک سرزمین خود به همراه داشته باشد و هرگاه به جایی وارد شد، مقداری از آن خاک را در آب بریزد تا آن آب به شکل همان آبی که عادت داشته است بنوشد درآید.

منابع:

کلیات مفاتیح الحاجات، نوشته‌ی حجت الاسلام والمسلمین حاج سید محمد رضا حسینی غیائی
طب الرضا: طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا(ع) ترجمه نصیرالدین امیرصادقی،

انتشارات جواهری

طب الرضا به همراه رساله ذهبیه، احمد بانپور، انتشارات ضامن آهو

طب الرضا، محسن شکری پینوندی، انتشارات بوستان دانش

www.imamrezatv.ir

[/http://www.ibna.ir](http://www.ibna.ir).

[/http://www.ketabnews.com](http://www.ketabnews.com).

www.emameraoof.com

<http://www.rs272.com>