**بسم الله الرحمن الرحیم**

کلید واژه ها

گوارش ، مشکلات گوارشی ، مراحل هضم غذا ، مراحل جذب غذا ، مراحل دفع غذا ، مراحل تبدیل شدن غذا به خون ، معده ، بلغم معده ، آب روی غذا ، جویدن غذا ، بزاق دهان ، فوائد جویدن ، فوائد بزاق ، بهداشت ، پیشگیری از بیماری ها ، کیفیت غذا ، غذای بد هضم ، گوشت گاو ، مزاج معده ، قعر معده ، ترشحات معده ، رطوبت معده ، کارایی کبد ، پیرچشمی ، یبوست ، سرطان ، دیابت ، غذا ، نمک ، جگر ، کبد ، کلیه ، کیلوس ، ماساریقا ، چگونگی ایجاد زخم معده ، چگونگی ترشی معده ، درمان زخم معده ، درمان بلغم معده ، درمان صفرای جداره ی معده ، بلغم ، روش استفراغ ، گلاب شور گرم ، معده ی سرد ، بارهنگ و نعنا ، فوائد داروی ناشتا ، عسلاب ، عسل آب ، عسل ناشتا ، خون سودایی ، راه تشخیص گرمای جگر ، خنک کردن کبد ، ضرر مشروب ، داغی کبد ، کیسه ی صفراء ، سرکنگبین ، فوائد عطریات ، غذای سریع مغز ، دود اسفند .

**=======================================**

**متن کتاب : اكنون ياذ كنم اصناف هر يكى از جهار اخلاط و آغاز از صفت‏**[**[1]**](NULL) **خون كنيم كى تولد غذا**[**[2]**](NULL) **همه اندامها از وى است. بدانك هر طعامى و شرابى كمردم بخورذ نخست دهان بوقت خائيدن ورا بگرداند. دليل برين كى اكر طعام را از بس از ان كخائيذه باشد بجشذ**[**[3]**](NULL) **بدان مزّه نباشد كى اول بوذه بوذ. و باز جن فرو خورد نيز بر سر معده بباشد نزديك چهار ساعت، و آنجا نيز متغير شوذ و باز بقعر معده افتذ و جهار ساعت ديكر انجا بماند و آنجا تمام بخته شوذ، جن مزاج‏**[**[4]**](NULL) **و هيئت معده بر اعتدال بوذ اعنى طبيعى بوذ طعام زوذگوار بوذ**[**[5]**](NULL) **و اما اكر هيات معده هياتى بوذ بذ يا مزاج معده سرد بود، يا گرم‏تر از ان كببايذ و**[**[6]**](NULL) **نامعتدل‏**[**[7]**](NULL) **بوذ بدان دو كيفيت ديكر اعنى رطوبت و يبوست، \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(1)- ف: «ملاومى و» ندارد.

(2)- ف: نيز بر همين.

(3)- از «ف» افزوده شد. در اصل: بوده.

(4)- ف: باب فى ذكر الدم.

(5)- ف: «صفت» ندارد.

(6)- ف: «غذا» ندارد.

(7)- ف: بخايذ.

(8)- ف: بمزاج.

(9)- ب ه: جون معتدل بوذ، صح.

(10)- ب ه: طعام.

(11- 10)- ف: يا معتدل.

(12)- ف: آنكه.

(13)- ب ه: بحسب ان دو حال و بحسب زودكوارى و ديركوارى آن طعام، صح.

کل مشکلات گوارشی در گرو فهم این هشت سطر است . خون از طریق غذا پدید می آید . غذا هم اول با خاییدن یعنی جویدن تغییر پیدا می کند . پس کیفیت جویدن در کیفیت غذا نقش اساسی دارد . مرحله ی اول جویدن است . تغییراتی که در اینجا پدید می آید را از طریق مزه می فهمیم . غذای جویده شده با غذای ناجویده دو تا مزه ی متفاوت دارد پس جویدن باعث تغییر در کیفیت مزه شده است .

امام علی علیه السلام می فرماید : غذا بوسیله ی ملق جذب می شود پس اگر ناقص جویده شود ، ناقص جذب می شود . پس مهم نیست که چه غذایی و به چه اندازه ای بخوریم . بلکه به هر اندازه ای که جویده شده جذب می شود در غیر اینصورت توان تن را کاهش داده ایم و یک حمالی را بیخودی بر بدن بار کرده ایم و زحمتی روی دوش بدن انداخته ایم .

وقتی بهداشت بحث می شود به معنای پیشگیری از بروز بیماری ها یا حفظ تعادل و سلامت تن می گوییم کل بهداشت در گرو این یک کلمه یعنی جویدن است . اگر جامعه غذا را خوب بجود مریض نمی شوند . و تمام بیماری ها را شامل می شود بجز شکستگی ها و در رفتگی ها . حتی اگر کسی خوب بجود شکستگی ها زودتر درمان می شود . کسانیکه جویدنشان ناقص باشد «کال استخوانی » کمتر ترشح می شود و سلول های استخوانی کمتر و دیرتر ترمیم می شوند .

 کیفیت نطفه هم اینچنین است . چون نطفه تبلور کیفیت تمام تن و روح است .

اگر مرحله ی اول خوب جویده شد ، وارد سر معده می شود و چهار ساعت می ماند . سر معده شامل اینکه این معده در اعتدال است یا نه ، سرد است یا گرم تعیین می کند که این غذا در معده چقدر بماند ، دو ساعت یا چهار ساعت یا هشت ساعت . پس کیفیت جویدن و میزان اعتدال معده دخالت دارد .

غذای سرد یا دیر هضم یا دارای کیلوس بد هر چقدر خوب جویده شود باز دیرتر هضم می شود . گوشت گاو را هرچقدر بجوی اصلا قابل مقایسه نیست با گوشت برّه .

پس کیفیت غذا ، کیفیت جویدن و مزاج معده دخالت در هضم و جذب بهتر دارد .

سپس به قعر معده رفته و در آنجا چهار ساعت می ماند . در قعر معده درگیر حرارت بیشتر و مواد مترشحه ی بیشتر معده می شود و طبعش یک دور دیگر تغییر پیدا می کند .

**هداية المتعلمين في الطب، متن، ص: 27**

**آنكاه‏**[**[8]**](NULL) **مقدار درنك بوذن طعام اندر معده ازين هشت ساعت كمتر و بيشتر كردد**[**[9]**](NULL) **و بجاى ديگر ياذ كنم اين مسئله را. باز از معده بسوى‏ روذكانيها فروذ آيذ نخست بيكى‏**[**[10]**](NULL) **روذكانى آيذ نام وى بوّاب و نيز اثناعشرى گويند**

از قعر معده که گذشت وارد روده ها می شود . بحث روده از اینجا شروع می شود .

 **آنجا**[**[11]**](NULL) **لختى درنك كند و باز بيكى‏**[**[12]**](NULL) **روذكانى آيذ نام وى المعا الصايم‏**[**[13]**](NULL) **و اينجا دير نمانذ جى زوذ كذرد**[**[14]**](NULL)

اینکه می گوید با سرعت می گذرد ، بستگی به مزاج روده و بزاقی که همراه غذا هست و کیفیت سر و قعر معده هم دارد که شتاب یا کندی حرکت را تعریف می کند . پس یک مجموعه و آش پخته و غذای یکدستی حاصل شده که کیفیتش در شتاب یا کندی گذر نقش دارد .

خیلی ها معتقدند به اینکه اگر غذا را کامل نجویم ، ترشحات معده به آن کمک می کند . بله کمک می کندد ولی صد درصد کمک نمی کند. یک چاهی هست که حفره های ریزی در جداره اش دارد ولی سرمنشأ فوران در دهان است . عدد ریزش در جداره ی چاه را اگر یک بگیریم ، عدد بالای فوران چاه را « ده » می گیریم . به تناسب نوع غذا ، نوع ماده ی خاص ترشح می شود ولی در جداره ی معده فقط رطوبت ترشح می شود . وقتی شیرینی ، شوری ، ترشی ، آب و ... می خورید ترشحات و بزاق ها و آنزیم های متفاوتی در دهان تحریک و ترشح می شود ولی اینها در معده نیست . بخصوص در روایات تأکید می شود به جویدن و اینکه یک نوع غذا بخورید بخاطر اینست که قوه ی هاضمه را گیج نکنید و یک نوع بزاق ترشح شود .

اگر این اصل را جدی بگیرید و بسط دهید که متخصصین تغذیه باید این کار را کنند .

گل بحث در اینجاست . در حوزه ی پیشگیری بیشتر باید روی این نکته تأکید کنید .

**یکی از کلیدهای اساسی و مهم سلامت ، جویدن است . اگر این را یاد بگیرید دیگر سرطان ، یبوست ، پیرچشمی ، دیابت و... در سنین بالا نمی آید** . خلط پدید نمی آید تا غلیان کند و موجب غلبه ی خون یا انسداد در کلیه و قلب یا پیرچشمی یا کاهش کارایی کبد شود . ابزار شستشو و جذب و دفع را همیشه فعال دارد .

وقتی هوس غذایی کنید ، موجب ترشح بزاق می شود . در دستور غذایی باید تحریک کننده ها را اضافه کنید . یک پر نمک قبل و بعد از غذا لازم است . کامل ترین ، عمیق ترین و پر نفوذترین تحریک کننده ها نمک قبل و بعد از غذا هست. ما از علم چه استفاده ای می کنیم . ما بزاق را باید آزمایش کنیم و با انواع تحریک کننده ها آزمایش کنیم . یعنی ابتدا بزاق خام را آزمایش می کنیم سپس مقداری نمک می دهیم و بعد آزمایش می کنیم . سپس خام را با خوردن سرکه آزمایش می کنیم ، سپس بزاق خام را با سوپ ساده آزمایش می کنیم سپس... یک کار آزمایشگاهی و لازمی است .

که می شود موضوع یک پایان نامه هست . 24 نوع بزاق ترشح می شود . کدامیک از این شاخه ها هستند که توانایی ترمیم زخم را دارد .

من اگر کسی زخم معده داشته باشد به او دارو نمی دهم و می گویم فقط غذا را خوب بجود و یک پر نمک قبل و بعد از غذا بخورد ، وقتی گرسنه شدی بخور و قبل از سیر شدن دست از غذا بکش ، با همین ها خوب می شود . به محضی که فهمیدم بیمار به من اعتماد دارد ، این دستورات بعید را می دهم .

**و بامعا دقاق گرد**[**[15]**](NULL) **ايذ ( رقیق و لطیف می شود ) و ازين روذكانى بسوى جكر روذ بكشيذن‏**[**[16]**](NULL) **جگر مر او را سوى‏**[**[17]**](NULL) **خويش، و ميان جگر و معده و امعا جوفى و راه كذرى نيست(f .22) ظاهر و لكن‏**[**[18]**](NULL) **اندامى آفريذه است ايزد سبحانه‏**[**[19]**](NULL) **نام وى بزفان يونانى ماساريقا و اين اندام بعدذ بسياراند بر مثال‏**[**[20]**](NULL) **ريسمانها باريك بى‏جوفى ظاهر از جگر رسته و بروذكانيها پيوسته، و جكر بقوّت جاذبه مرين ماساريقا را بكشد و بمكذ**

می گوید با مکش جگر و فشار معده از این مجرا و گذرگاه عبور می کند . به شکل ریسمان های تو خالی هستند که به آن مزانتِر می گوییم . قدرت مکندگی جگر و فشار آورندگی معده کمک می کند که از این گذرگاه بگذرد . **طبع جگر نسبت به معده گرمتر است لذا مکش برای جگر است . و دَهش برای معده است** که سردتر است . و باعث می شود که غذا ار معده به سمت جگر عبور کند . البته موادی که لطیف نباشد از اینجا گذر نمی کند ( ماساریقا )

طبیعتا اگر غذا جویده ی کامل هم باشد همه اش نمی تواند از اینجا گذر کند . لذا اگر بخواهد خاصیت خودش را در معده بگذارد و بدرد تبدیل شدن به خون بخورد ، باید غذا را روی بال آب سوار کنیم و از این طریق تبدیل به عنصر لطیف می شود.

**چگونگی ایجاد زخم و التهاب و سوزش معده :**

وقتی غذای سنگین و پرحجم خوردیم نمی تواند تبدیل به غذای لطیف شود . اگر روی این غذا آب سرد هم خوردیم ، این آب سرد هم نمی تواند غذا را لطیف کند و با آن مخلوط نمی شود . آب یکجا و غذا هم یکجا می شود . دو تا ظرف مجزا می باشند مثل زرده و سفیده ی تخم مرغ . کم کم فاسد می شود . اگر ماده ی سرد فاسد شد معده ترش می شود و اگر ماده ی گرم فاسد شد ، احساس تلخی می شود . این ماده نمی تواند گذر کند به سمت کبد لذا دورش را بلغم می گیرد مثل اینکه یک تکه زرده ای که دورش را سفیده گرفته باشد ، یک تیکه از این زردی به جداره می چسبد . چون تند و صفراء هست . و همینطور که به جداره ی معده چسبیده به مرور زمان آن جا را می سوزاند و ملتهب و سوراخ می کند . آن بلغم اجازه نمی دهد که برگردد و هضم شود .

**درمان زخم و التهاب و سوزش معده :**

در اینجا چاره ای جز استفراغ نیست و بارهنگ و نعنا جواب نمی دهد . **بارهنگ و نعناء در جایی که التهاب و زخم ناشی از سرما باشد جواب می دهد** . سوپ گرم پرخوری کردن ، بخاطر جارو کردن معده ، حالا گلاب شور و گرم یک لیوان بخور تا استفراغ کند . و آن غذای سنگین و پر موجب می شود که خلط چسبیده به معده جدا شود و خارج شود . تا زمانی که آن خلط هست ، هر چی بخورید فائده ندارد .

کسانیکه نمی توانند استفراغ کنند معمولا غذاهای تند می دهند که از طریق اسهال مواد مستفرغه دفع شود .

یک راه خیلی نزدیک برای کندن ماده ی چسبیده به جداره ی معده ، خوردن دارو در ناشتا خصوصا بعد از گرسنگی طولانی است .

چون وقتی معده خالی هست ، هر دارویی بخوریم اول سراغ جایی می رود که خلأ دارد .

یک قاشق غذاخوری عسل ناشتا بیش از یک لیوان عسل در شب تأثیر دارد . البته عسل را باید لیسید نه بلعیدن .

اثر ناشتا بیشتر از روی غذا و یا استفاده ی شامگاهی هست .

**ريسمانها باريك بى‏جوفى ظاهر از جگر رسته و بروذكانيها پيوسته، و جكر بقوّت جاذبه مرين ماساريقا را بكشد و بمكذ**

 **و اين ماساريقا تنه‏ء روذكانيها را و قعر معده را بمكذ و هرج روشن بوذ و تنك و جرب بوذ بخويشتن كشد و باز جكر همان را بسوى خويش كشد نام اين غذا تا باه‏ها اندر بوذ و بمعده كيلوس خوانند بزفان يونانى، و اين كيلوس جيزى بوذ برنك سبيد ماننده‏ء**[**[21]**](NULL) **كشكاب‏**[**[22]**](NULL)

این ماده ای که وارد معده شده و پخته و هضم شده است اسمش کیلوس یا کشکاب است .

**باز جن بجكر اندر آيذ بركهاء جكر**[**[23]**](NULL) **كسترده شوذ** ( بحث معده تمام شد و حالا غذا وارد جگر شده ) **و جكر او را**[**[24]**](NULL) **ببزاند و خون گردانذ و بگوهر خويش آرذ و هر ثفلى** ( یعنی زائده ، تفاله از همینجا آمده ) **كى اندر معده و روذكانيها بمانذ از كيلوس بسوى مقعد آيذ**[**[25]**](NULL) **و بيرون آيذ بوقت حاجت و ميان‏**[**[26]**](NULL) **معده و ميان مقعد شش كونه رودكانى است و اين‏جاى ياذ كردن ايشان نيست و ياذ كنم كى‏**[**[27]**](NULL) **بدان جاى برسم كواجب كند ياذ كردن.**

بحث چگونگی خون سازی است که در کل موضوع بحث می خواهد مزاج خون را بگوید .

لکن چگونگی مسیر ساخت خون را می گوید . این کشکاب وارد جگر شد و در ساختمان جگر حل می شود و بخشی از آن تصفیه شد و جذب جگر شد آنهایی که می تواند تبدیل به خون شود و بخش دیگر مثل تفاله ای از طریق روده دفع می شود .

ما یک گرمی برای پخت غذا نیاز داشتیم و یک گرمی هم اینجا نیاز داریم که خون را درست کند . یا گرمی اینجا وجود دارد . ساختمان جگر را یک دیگی در نظر بگیرید که جداره اش سوراخ هست و سه قسمت سوراخ دارد . اگر خود بافت و ساختمان جگر حرارتی معتدل باشد خونی معتدل تولید می کند . اگر سرد باشد ، خون سرد تولید می کند یعنی خونی که مقدار بلغمش بیشتر است اگر از حد گرمایش بیشتر باشد خون صفرائی تولید می کند و اگر خیلی بیشتر باشد خون را می سوزاند و خون سودایی تولید می کند . پس خون سودایی یک بخشش از غذایی که خورده هست و یک بخش دیگرش از مزاج جگر است .

راه تشخیص دادن گرمای جگر ، لمس جگر است . بعضی ها می گویند جگرم دارد آتش می گیرد و وقتی دست روی پهلو می گذارید می بیند که داغ است ولی جاهای دیگر بدنش اینچنین نیست . این را به مرور و آرام با خنک کننده های آرام مثل انار ، زرشک باید از گرمی زیاد خارج و به گرمی معتدل رساند .

گاهی موقع بخاطر جوش زیاد صورت ، شخص را به سردی زیاد مثل کاسنی و شاهتره و سرکه می دهد و آسیب می بیند . تعبیر من برای این روش اینست که مثل اینکه پشه ای را روی صورت با پتک بخواهی بکشی . پشه کشته می شود ولی نیاز نیست چون آسیب می رساند .

یا اینکه مزاج جگر مصنوعی گرم شده است . مشروبات الکی گرم بیش از حد هستند و کسی که بخورد ، جگرش می سوزد . اگر یکدفعه زیاد بخورد و یکدفعه نخورد این اتفاق می افتد . اخیرا مشروب خورهای خارجی فهمیده اند که باید یک یا 5 سی سی نهایتا ولی مداوم و هر روز بخورند .

غذاهای گرم خشک و ممتد می تواند این کار را کند . خوردن مداوم فلفل این کار را می کند . فلفل خورهای مداوم صورتشان تیره است چون خون صفراوی زیاد که تبدیل به سودا می شود تولید می کند و آنقدر می تواند سودا تولید کند که مویرگ های قرمز و ریز را بسوزاند و کوری بدهد . کبد داغ تا این حدّ قوت دارد.

من دقت نظر این حکیم ( نویسنده ی کتاب ) را خیلی دوست دارم .

غذایی که زمان نمی خواهد و با سرعت وارد کبد می شود ، عسلاب است . (عسل آب). هر غذایی که بخواهیم با سرعت عمل کند ، روی بال عسل سوار می کنیم . برای سودا زدا که سرکه هست ، سرکه را روی بال عسل سوار می کنیم که سرکنگبین می شود .

 **باز بجگر هشت ساعت بمانذ و تمام صورت خون بيابذ.**

اینجا پخت کامل اتفاق می افتد و این کشکاب تصفیه شده که تفاله دفع شده و اصلش مانده است تبدیل به خون شده است . اگر گرمای کافی به دلیل سردی خود غذا یا سردی جگر وجود نداشته باشد برای پخت غذا ( برای تبدیل شدن به خون ) یک جای پس اندازی در صفراء داریم که کیسه ی صفراء است و به اندازه ی لازم در داخل آن می ریزد تا گرم شود . و این حکمت خداوند متعال است که سازمانی را پس انداز طراحی کرده است .

 **باز از جگر سوى حدبه‏ء جكر برآيذ و تا اينجا تنك بوذ جن خون‏آبه جن بدين جايكاه رسيد**[**[28]**](NULL) **ان خون‏آبه سطبر شوذ**[**[29]**](NULL) **و آن تنك‏آبه سوى‏**[**[30]**](NULL) **كردها ايذ و از گردها بمثانه آيذ و باز بمجرى قضيب بيرون آيذ**[**[31]**](NULL)

از طرف جگر به طرف محدّب جگر حرکت می کنیم . اینجا لطیف است مثل خونابه ، بخش ستبر و بخش رقیق جدا و قسمت می شود . بخش رقیقش به سمت گُرده و کلیه می رود . در اینجا خون هم یکبار دیگر در جگر تصفیه و فشرده می شود و بخش غلیظش می ماند و بخش رقیقش از طریق کلیه و مثانه خارج می شود .

**هداية المتعلمين في الطب، متن، ص: 28**

**و حال جگر نيز هم برين قياس است كحال معده بزوذ ماندن و دير ماندن هم از جهت آن علت كياد كرديم و لكن‏**[**[32]**](NULL) **غرض ما بدين آن بوذ كى غذا جميع اعضا بيست و جهار ساعت غذا يابذ**

بحثی که در معده کردیم که بستگی به چند عامل مزاج غذا و معده و ... بود . در اینجا هم 8 ساعت بستگی به حالت اعتدال دارد و اگر مزاجش سرد باشد بیشتر می ماند و اگر مزاجش گرم باشد کمتر می ماند . و همان شرائط معده در کبد هم بر ماندن غذا هست . پس از اول که غذا وارد می شود تا آخر که خارج می شود 24 ساعت زمان می برد .

پس اگر بخواهم ناراحتی را از طریق غذا برطرف کنم ، 24 ساعت زمان می برد لذا بجای غذا از دودها و عطریات استفاده می کنیم . باید یک غذای آنی و لحظه ای برای گرم کردن مغز و دفع ناراحتی و غم بهره ببریم .