

طِبُّ الْإِمَامِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ

عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ

بقلم
عبد الحسين الجواهري

تقديم: العلامة الجاهد

السَّيِّدُ أَحْمَدُ سَوَّاقِي الْأُمِّيِّ
المستشار السابق في المحكمة الشرعية العليا (بيروت)
ورئيس جمعية علماء الدين (جبل عامل)

دار المفيد
بيروت - لبنان

طَبِيبُ الْإِمَامِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ
عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طِبُّ الْإِمَامِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ

عَلَيْهِ السَّلَامُ
عَلِيٌّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ

بِقِطْمِ
عَبْدِ الْحَسَنِ الْجَوَاهِرِيِّ



تقديم: العلامة الجاهد

الشيخ السيد أحمد شوقي الأمين

المستشار السابق في المحكمة الشرعية العليا (بيروت)
ورئيس جمعية علماء الدين (مخبل عامل)

كتاب المصنف

٣١٠
١٥
٩٥
١٤٩

كافة الحقوق محفوظة وتسجيله

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

دار المفيد

للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان

ص.ب. : ٣٠٤ / ٢٥

ت ٠١ / ٢٧٢١٨٩٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

ماذا تراني قائلاً في إمام نصّبه السماء، فجعلته عليّاً، ضرغاماً، هماماً،
مقداماً.

صاحب بيعة الغدير الذي فتح عليه رب السماء ببركة ابن عمه - وأخيه -
وصنوه رسول الله ﷺ ألف باب من العلم، يفتح له من كل باب
ألف باب، فهو كنز العلوم وخزانة الفنون.

وكفى علياً سموّاً واقتداراً قوله: «سلوني قبل ان تفقدوني، سلوني عن
طرق السماء فأنا اخبر بها من طرق الأرض». قولة لم يتفوه بها أحد
غير ابي الحسن بجدارة واستحقاق.

نعم، الى الشافع الأكبر والساقي الأعظم في يوم الجزاء، اهدي هذه
الجهود المتواضعة، آملاً الفوز والنجاة والعمو والغفران، انه على كل
شيء قدير.

تقديم الكتاب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

والحمد لله رب العالمين والصلاة
والسلام على سيدنا ونبينا محمد وعلى آله
الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر
الميامين .

بين يدي كتاب

جمعت فيه أحاديث عن لسان سيد
الفصحاء وأمير البلغاء سيدنا أمير
المؤمنين علي بن ابي طالب عليه السلام تدور
مواضيعه حول طرق وأساليب مداواة
بعض الأمراض الجسدية والنفسية بواسطة
الأعشاب والأزهار والأثمار، ولا يكفي



- السيد احمد شوقي الأمين .

- نجل الشريف الوجيه السيد محمد
باقر بن العلامة الكبير السيد علي
محمود الحسيني الأمين .

- ولد عام ١٩٣٢ في مدينة النبطية
(لبنان) .

- نشأ في كنف والده في مجدل سلم .

- انهى دراسة الثانوية في الكلية
الجعفرية (صُور) .

- هاجر الى مدينة العلم والأدب
النجف الأشرف عام ١٩٥٢ .

- تتلمذ على السيد محمد علي
الأمين «شرح الألفية والمنطق
والشرائع» ، والشيخ محمد تقي

بالحديث عن الانسان بل يتعداه الى
الحيوان والنبات والبيئة، ويذكر الفوائد
لبعض المآكل ويحذر عن بعضها في
حالات مرضية خاصة.

واستطيع ان اقول: انني انا بين كتاب
تحتوي صفحاته على بستان حوى من
الأعشاب انضرها، ومن الأزهار أعطرها
ومن الأثمار ازكاها واطيبها.

وهل يصدر عن امير المؤمنين عليه السلام
سوى معالجة الأجساد العلية، ومداواة
النفوس المضطربة، والأرواح الحائرة؟
ليضفي عليها كلها الشفاء والإطمئنان
والهدوء، ويصف لها الدواء الشافي
والعلاج الكافي لتعميق الايمان وتمتين
الصلة بين الانسان وربّه، وبينه وبين
نفسه، وبينه وبين مجتمعه، وحسبك ممّا
اقول أقواله، أقواله السامية وافكاره العالية
التي جمعت بالسفر المسمى «بنهج
البلاغة»، وما استدرك عليه من ملحقات،
والتي حيرت البلغاء ببلاغتها وادهشت
الفصحاء بفصحاتها حيث لم يدركها مفكر
ولم يلحق بها فيلسوف.

وقد اعتبر امير المؤمنين عليه السلام الفاتح

الجواهري «شرح اللمعة
والمكاسب»، والسيد اسماعيل
الصدر «الكفاية».

- دخل كلية الفقه عام ١٩٥٧ (اول
دورة) وكان من المتفوقين فيها
حيث درس على أيادي: الشيخ
محمد رضا المظفر (المنطق)،
والشيخ عبد المهدي مطر (النحو
العربي)، والسيد محمد تقي
الحكيم (اصول الفقه والتاريخ)،
والشيخ محمد تقي الايرواني
(الفقه)، والدكتور عبد الرزاق
محي الدين (الأدب العربي)،
والدكتور حاتم الكعبي (علم
الاجتماع)، ومواد علمية اخرى.
- تخرج من الكلية عام ١٩٦١.

- حضر بحوث الخارج عند الآيات:
السيد محسن الطباطبائي الحكيم
(الفقه)، والسيد ابو القاسم
الخوئي (اصول الفقه).

- عاد الى لبنان عام ١٩٦٣ واتخذ
مدينة «صور» لنشاطه العلمي
والثقافي والاجتماعي حيث كان
الساعد الأيمن للشيخ موسى عز
الدين، وشغل منصب امين عام
جمعية علماء الدين، وهدبر
المدراس الخاصة للجمعية،
وأدى دوراً مشهوداً وأعمالاً جبارة

في ميادين العلم والثقافة
والاجتماع.

- دخل سلك القضاء عام ١٩٦٧
بإشارة خاصة من الشيخ حسين
الخطيب (رئيس المحاكم
الشرعية)، فعُين قاضياً في قضاء
جبيل.

- وفي عام ١٩٧٣ نقل الى قضاء بنت
جبيل، وبعد فترة اعيد تعيينه في
جبيل حتى حوادث عام ١٩٧٥.

- انشأ عدة مدارس عُرفت «بمدارس
الأمين»، كانت البذرة الأولى في
بلدته مجدل سلم (عام ١٩٨٢)،
وبعد النجاح الباهر والحس
بالمسؤولية افتتح مدرسة في
جويأ وأخرى في
السلطانية (١٩٩١) وتوسعت
نشاطات المدارس لتضم المئات
من التلاميذ ومن اكثر من ثلاثين
بلداً. تخرّج منها لحد الآن اكثر
من اربعمائة من صفوف شهادة
التكميلية والشهادة الثانوية
النهائية.

- في ١٩٨٢ تعرض عدة مرات
للتوقيف والاعتقال من قبل العدو
المحتل الإسرائيلي مع أولاده
(وُرَجَّحَ بهم في معتقل انصار وبناية
عزّمي ومدرسة الشجرة).

والمعبّد الأول لسبيل الشريعة تحت راية
رسول الله ﷺ بسيفه وبسالته واخلاصه
وفدائيته وتضحيته، وازاحة اولئك الطغاة
من المشركين الذين وقفوا سداً منيعاً بوجه
ولادة الدعوة الاسلامية وانتشارها حتى
عُدّ فارس الاسلام بحق، ثم بأقواله
وحكمه وفهمه العميق لجوهر الدين رسخ
دعائم الاسلام وثبّت أعمدته، تلك المآثر
لايضاهيها قول او فعل إلا مآثر
رسول الله ﷺ التي تعلوها، وقول الله
تعالى في القرآن الكريم التي ترتفع فوق
الجميع.

لقد آن الأوان لنلج الى داخل
الصفحات ونتنقل بين محتوياتها
مستظلين بظلال عناوينها الوارفة، لتطلع
علينا الفصول الآتية:

النباتات، الحيوانات، الاستشفاء
بالدعاء، الآداب الطبية، قبس من علم
النفس، علم التشريح لبدن الإنسان،
المتفرقات الطبية.

ولا يسعنا ونحن نتكلّم عن هذا
الكتاب وتعريفه إلا ان نشير الى الأخ
فضيلة الشيخ عبد الحسين الجواهري،

الذي بذل جهداً في تبويب هذا الكتاب ومراجعة كثير من الكتب التي لها علاقة في الموضوع، اذ راجع عدة كتب من كتب الطب القديم والأحاديث الواردة عن النبي الكريم ﷺ والأئمة الأطهار عليهم السلام، ثم لم يكتف بذلك بل اضاف عليها آراء الطب الحديث من بطون الكتب الطبية والمجلات مما اضفى على العناوين رونقاً وزيادة فوائدها تغني المطالع.

ولا غرو فالشيخ الجواهري هو فرع تلك الشجرة العلمية الشهيرة في عالم فقه اهل البيت عليهم السلام ويكفيها الكتاب النفيس (جواهر الكلام) الذي لا يستغني عنه متعلم او عالم او مرجع، وإليه نُسبت هذه العائلة الكريمة «آل الجواهري».

ثم انه بعد ان جعل فصوله سبعة، وضع مقدمات طبية علمية، وقد ارجع كل حديث او رأي طبي الى مصادره، وقد ركز على العلاج النفسي ومعرفة النفس وتقسيمها، كما ركز على المداواة بالدعاء لأنه صلة روحية بين العبد وربّه، واستبعاد الأفكار الجانبية وخلق النفس من الاشغال الدنيوية وتصفيتها وتوجيهها نحو خالقها

- في عام ١٩٨٣ واثر الضغوطات الإسرائيلية انتقل الى بيروت حتى عام ١٩٨٥ حيث كان يمارس النشاطات الإجتماعية والسياسية، عندها عاد الى بيته المهتم في مجدل سلم واشرف على بنائه والقيام بالخدمات العامة والمشاريع الخيرية هناك، حيث كان وقتها رجل الدين الوحيد قرب الشريط المحتل فكان زعيماً دينياً ومرشداً روحياً.

- في عام ١٩٨٨ عُين مستشاراً أولاً في المحكمة الشرعية العليا في بيروت، حتى احيل على التقاعد عام ٢٠٠٠.

تأليفاته المخطوطة والمطبوعة

- ١ - تحرير الكتابة، طبع في النجف الاشرف مرتين، وقد لاقى نجاحاً كبيراً.
- ٢ - رمضان والصوم في القرآن والديانات الأخرى.
- ٣ - رسالة في حياة الفارابي وفلسفته.
- ٤ - رسالة حول حياة جده العالم السيد علي محمود الأمين.
- ٥ - التفسير الأمين في الكتاب المبين (تفسير وجيز للقرآن الكريم).

العارف بكوامنهما وتوجهاتها .

لا أحبّ ان اغوص في سرد العناوين ومدلولاتها، ولا في بيان الفصول ومحتوياتها، ولا في مراجعتهما لأن مضمون الكتاب قد تكفل بذلك، وإني اترك للقارئ الكريم ان يحاول قطف هذه الفوائد بنفسه ويدركها بجهده .

واخيراً اشكر للمؤلف هذه الجهود وادعو له بالتوفيق والنجاح وللقارئ حسن الفائدة والإطلاع، كما نسأله جل شأنه ان يمنّ علينا وعليهم بالاجر والثواب .

السيد احمد شوقي الأمين
رئيس جمعية علماء الدين
مجدد سلم

٢١ شعبان سنة ١٤٢٢ هـ

الموافق ٧ - ١١ - ٢٠٠١ م

٦ - اختصار زهر الآداب (لأبي اسحاق ابراهيم الحصري القيرواني) .

٧ - نظرة في اوضاع لبنان والجنوب، مطبوع .

٨ - تحقيق تفسير «التبيان» (للشيخ الطوسي) بالإشتراك مع الشيخ احمد قصير، طبع في النجف الأشرف .

٩ - تصحيح غرر الحكم ودرر الكلم (للشيخ عبد الواحد الأمدي)، طبع في النجف الأشرف .

١٠ - تاريخ الأديان وفلسفتها .

- هذا بالإضافة الى قيامه بنشر العديد من المقالات الفكرية في الصحف والمجلات العراقية واللبنانية، وينبغي التنبيه الى انه اصبح مديراً للتحريير ثم رئيساً لمجلة «النشاط الثقافي» النجفية الصادرة عام ١٩٦٢/١٣٨١ هـ .

- أشباله الشرفاء الفضلاء هم :

السيد حسام ، الدكتور السيد صالح ، السيد حسين ، السيد محمد ، السيد مصباح ، السيد محسن ، السيد حسن ، وأربع بنات .

مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبيه المصطفى ﷺ
ووصيه علي المرتضى عليه السلام وآله الطيبين الطاهرين، واللجنة الدائمة على
اعدائهم الى يوم الدين.

وبعد:

ان من منن الله عزوجل على عباده التوفيق والهداية الى سبل المعرفة
وطرق العرفان والتعلم والتدبر في آياته ومخلوقاته، وان الطب وعلومه احد
المجالات التي نحن جميعاً مدعوون الى تعلمه وكشف اسراره، والإمعان في
الداء والدواء والتعرف على طرق الاستشفاء جسدياً وروحياً.

ومن اهم النصوص العلمية والطبية هو ما ورد عن النبي ﷺ واهل
بيته عليهم السلام، فهم قد اهتموا بمعالجة الجسد كاهتمامهم بمداواة الروح، فكانت
عنايتهم في صحة الأبدان كعنايتهم في تهذيب النفوس وتطهيرها.

وسنقف خلال مطالعة الكتاب على الأحاديث الشريفة العلوية وكيفية
والتعرف على الداء وصف الدواء، ونرى افصاح الأحاديث عن حقائق علمية
لم تتوصل اليها البشرية الا في القرن العشرين وذلك بعد ان تم اختراع المجهر
وكثير من الأجهزة العلمية وتطويرها، وهذا بنفسه دليل رد وجواب شافٍ على
مقولة: هل ان اهل البيت عليهم السلام كانوا يعرفون الطب؟! وهل هم اطباء
أو حكماء؟!.

ومن الواضح ان مجموع الأحاديث التي وصلتنا عنهم عليهم السلام هي موسوعة غنية في مجالي الطب والمعرفة - ان تمعنا بعض الشيء - ، ويجب على كل باحث التعمق والتدقيق لشرح ما وصل اليها من نصائح وارشادات علمية وأخلاقية، وتبين المعاني بلسان علمي مبسط وسلس لكي يستفيد منه العامة.

لذا رأينا ان نخذو حذو المؤلفين الذين سبقونا في بذل جهود جبارة ووضع كتاب هو الأول من نوعه - طب الإمام علي عليه السلام - ، وذلك قبل اكثر من عشر سنوات، فكان ان وضعنا هذا الكتاب الذي جمعنا فيه طائفة من انفس الأخبار المروية عن افصح العرب بعد سيد الرسل صلى الله عليه وسلم ؛ الإمام أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام ، ومقارنة الأحاديث بدراسة من الطب القديم ونظيره في العلم الحديث، مع الإغماض عن سلسلة الرواة وحذفها - طلباً للأختصار - ، واعطائها عدة مصادر لكي يتمكن الطالب من مراجعة امهات الكتب في علمي الحديث والدراية .

ولم تسنح الفرصة خلال هذه الأعوام لطبعه ونشره، لكن شاءت الأقدار ان نسكن في لبنان ويتصدى المحسن الوجيه الحاج مرتضى اعتماد الكاظمي (دام مؤيداً) لبذل جهد مشكور في هذا الميدان، وتحمل هذا العبء مأجوراً على عمله الخالص إن شاء الله .

وفي الختام استميج القاريء الكريم عذراً على كل هفوة وغفلة، آملاً تطوير البحث في الطبقات القادمة، راجياً منه تعالى التوفيق والتأييد، آمين .

عبد الحسين عباس الجواهري

لبنان - صور

الخميس ١٥ / شعبان / ١٤٢٢ هـ

٢٠٠١/١١/١ م

مقدمات علمية هامة

- ١ - أهمية الطبّ اسلامياً.
- ٢ - الإسلام والطبّ.
- ٣ - بين الطبّ القديم والحديث.
- ٤ - طبّ أهل البيت عليهم السلام.
- ٥ - أهل البيت عليهم السلام وأسس الصحة.
- ٦ - آداب الأكل والشرب في الشريعة.
- ٧ - إدراك الغذاء عند الشيخ الفراقي.
- ٨ - الغذاء الكامل علمياً.
- ٩ - جدول الفيتامينات الرئيسية.
- ١٠ - من آداب الصوم.

أهمية الطب إسلامياً

قال علي عليه السلام: «العلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان»^(١).

قال علي عليه السلام: «العلم ثلاثة: الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان»^(٢).

الطب في أول نظرة يبدو انه مسؤولية انسانية واخلاقية، وحينما جاء الإسلام شجّع على تعلمه وممارسته، وحَث النبي الأعظم صلى الله عليه وآله وخلفائه الأطهار عليهم السلام دراسة هذا العلم وبيّنوا ثواب خدمة الإنسانية عبر هذا المجال. فهو بالإضافة الى انه امر اخلاقي وانساني، فهو امر ديني وعقائدي، قد يصل وجوب تعلمه وممارسته الى حدّ الوجوب الكفائي.

فانه يكفي للتدليل على الأهمية الخاصة لهذا العلم في نظر الإسلام، انه قد اعتبره - اي الطب - وعلم الأديان وغيرهما كما في بعض النصوص، العلمان اللذان ينبغي التوجه اليهما، والعمل في سبيل الحصول عليهما.

هذا، وقد قسّم العلامة ابو الفتح الكراجكي العلوم الى اربعة:

الفقه للأديان، والطب للأبدان، والنحو للسان، والنجوم لمعرفة

الأزمان.

(١) بحار الأنوار ١/ ٢٢٠.

(٢) تحف العقول ١٤٤، بحار الأنوار ٧٨/ ٤٥.

الإسلام والطب

جاء في كتاب «طب الإمام الكاظم عليه السلام» للأخ «شاکر شَبَع» مقدمة لطيفة في تقدّم الطب الإسلامي على الطب الحديث، نقتبس منها ما يناسب بحثنا هنا. الإسلام منهج فكري، ودليلٌ عملي لقيادة الإنسان في طريق محدد الجانبين نحو حضارة انسانية لانحراف فيها ولا شذوذ، ومبادئ الاسلام ثروة حقيقية وبإمكانها ان تصنع المعجزات.

فهذه المبادئ استطاعت ان تحوّل شعباً كان يصنع الهأ من التمر، ثم يحمله جوعه على الإنكباب على هذا الإله وتمزيقه، واكله بنهم بالغ، الى أمةٍ تُسابقُ الزمن وتطوي المسافات في وضع أسس العلوم ومناهجها وسبل تطويرها.

ففي علوم الطب والجراحة والصيدلة بلغ المسلمون مكانة مرموقة، وقد فتحت بحوثهم الرائدة في هذا الحقل آفاقاً جديدة، كانت الأساس والنبراس في الفكر الأوربي.

يقول توماس كليفورد :

«ان كثيراً من العقاقير والوصفات الطيبة المستعملة في العهد الحاضر، يرجع اصل تركيبها الى المسلمين».

ويقول بعض المتخصصين الغربيين :

«وقد ساعدتهم معرفتهم بالكيمياء على ابتكار عقاقير طيبة لم تكن معروفة قبلهم، وعلى تركيب عقاقير خاصة من عدّة مواد، ولا يزال الكثير من

ابتكاراتهم مستعملة حتى العهد الحاضر».

ولما كانت قدراتهم محدودة، وبحوثهم غير مستكلمة فقد اصابوا وأخطأوا حين اعتمدوا على التجارب ذات الإستقراء الناقص، بل تَفَشَى في بعض العصور التداوي بتعاويد سحرية ترتبط بالكهانة والعرافة، والإستعانة بالجنّ، وبعض الأسماء واللغات المبهمة.

وهنا لا بد من الرجوع الى منهج الأئمة المعصومين عليهم السلام واستقراءه ودراسته، باعتباره المنهج القويم.

فالمتصدي لدراسة التاريخ والحديث والتفسير والعقيدة ومختلف العلوم والمعارف، يجد ان الأئمة الإثني عشر - علي وذريته عليهم السلام - كل واحد منهم امام زمانه وزعيم عصره في العلم والمعرفة والجهاد، فتصاغرت امامهم عبقرية العلماء، وتواضع بساحتهم تعالي العقول.



بين الطب القديم والحديث

عُرف التطبيب بالنباتات والأعشاب منذ اقدم العصور، بل هو قديم قديم قدم البشرية .

وفي أيامنا هذه يسود اتجاه عام للعودة الى الطبيعة وكل ما هو طبيعي بعيداً عن التعقيد وتناول المركبات الكيميائية، بل انتشر العلاج الطبيعي بمختلف انواعه في المجتمعات الأكثر تطوراً، بحيث افتتحت في السنوات الأخيرة مدارس متخصصة، وفروع جديدة في الجامعات لتدريس مناهجه الطبية، وآخر ما توصل اليه علم الأعشاب والعلاجات الطبيعية، كما نُظمت البعثات الطبية، وأرسلت الى الدول المعروفة بطبها الشعبي لاستخلاص اهم التجارب في هذا المضمار .

فعلى سبيل المثال: حظيت جزيرة سوقطرة - التي تقع في نهاية خليج عدن في المحيط الهندي - باهتمام المنظمات والمعاهد والجمعيات العلمية المتخصصة بعلم النبات والأصول الوراثية للنباتات، لما تميزت به من اجناس وانواع نباتية نادرة، تنمو بصورة طبيعية، تُعد الجزيرة موطنها الأصلي، حيث اشارت الدراسات الى وجود احد عشر جنساً نباتياً متوطناً لا توجد في مناطق أخرى من العالم، ونحو خمسة وثمانين نوعاً نباتياً متوطناً يحمل كثير منها اسم الجزيرة، منها: الصبر السوقطري الذي وصفه الإمام موسى بن جعفر عليه السلام لسليم مولى علي بن يقطين لما كان يشكو اذى في عينيه، وكان يكتحل به، فما اشتكى عينيه حتى مات .

وقد اضيفت الأدوية والعقاقير التي اكتشفها العلماء المسلمون الى

لوائح الأدوية والعلاجات الطبيعية التي ما تزال تستخدم حتى يومنا هذا.

يقول احد المستشرقين الغربيين :

«لقد اغنى المسلمون العالم ببحوثهم في التاريخ الطبيعى ، ولأ سيما علم النبات المجرد والمطبق ، وقاموا بترتيب النباتات على أساس ما ينمو منها من الفسائل ، وما ينمو من البذور ، وما ينمو بنفسه» .

ويقول البروفسور سارتون :

«لقد كان التراث الإسلامى في حقل الأعشاب - كما هو في كل ناحية تقريباً - اعظم بكثير من تراث أية أمة اخرى في الحقل نفسه» .

على ان المداواة بالأعشاب قد مزت بفترات من الركود والإهمال بسبب الإلتجاء الى السحر والعقائد الخرافية في بعض العصور ، وكذلك بسبب التطور الطبى والتكنولوجى الذى يشهده العالم .

إلا ان المرحلة الحالية تشهد انقلاباً معاكساً من حيث الإقبال على المداواة بالأعشاب والنباتات والعلاجات الطبيعية الأخرى ، دون اللجوء لأدوية عالم المختبرات الكيمايية ، والمواد الإصطناعية الضارة .

وتصدر اليابان قائمة الدول المهتمة بذلك على الصعيد العالمى ، حيث تنتمى إليها احدث واوسع الدراسات العلمية التي اجريت في هذا المجال .

وقد اكّدت الدراسات اليابانية :

انّ الطب الشعبى هو الأساس الذى يقوم عليه الطب المعاصر ، حيث اثبتت الأبحاث الحديثة دقة ما توصل اليه القدماء .

وقد استطاع العلماء في اليابان استخدام اكثر من مائتي نبات طبي لعلاج ما يقرب من مائة وخمسين مرضاً عصبياً ، وفي مقدمتها : ضغط الدم ، والسكر ، والروماتيزم ، والأرق ، والشلل ، وغيرها .

كما تشير الإحصاءات التي أجريت في بريطانيا الى زيادة عدد الأفراد الذين يلجأون للأعشاب الطبية لنيل العلاج والشفاء من العلل والأمراض المختلفة .

ومما تجدر الإشارة اليه :

أن سهولة الحصول على مثل هذه الأعشاب وقلة كلفتها، يساهم في انتشارها على نطاق واسع .

وإذا أضفنا لاعتبارات سهولة العرض وقلة الكلفة تلك العوامل النفسية المتعلقة بحرية الفرد في اختيار علاجه، والتحلل من قيود الارتباط بالعقائير الطبية التقليدية، لأمكننا تصور الأبعاد الحقيقية التي تدعم هذا الإتجاه المتجدد .



طب أهل البيت عليه السلام

من الأمور الصحيحة التي أثبتت صحتها الدراسات، والتجارب العلمية الحديثة، ونظريات كبار المختصين: الأسس الصحية والطبية التي جاء بها القرآن الكريم، والنبى صلى الله عليه وآله وأهل بيته عليهم السلام، إذ ارشدوا المتألمين والأطباء الى مصادر الداء والدواء لكثير من العلل والأمراض المتفشية في عصرهم.

كما وجهوا المجتمع نحو الطب الوقائي لإبعاده عن الأمراض ومسبباتها، وحوافزها، ومناخاتها، وعوامل انتشارها، والحد من تفشيها، وذلك باتخاذ التدابير العملية التي تؤدي الى الوقاية من مختلف الأمراض، ومحافظة الإنسان على صحته، ومن أهم تلك التدابير: النظافة البدنية والروحية التي هي دليل الأدب والكمال، ورمز الذوق والجمال ايضاً.

فالوضوء - رغم كونه مدخل الصلاة - : يحمي الجسم، ويقي الجلد، وما تحته من الأنسجة بتخليصه من التراب، والغبار، والإفرازات، والجراثيم العالقة باليد والوجه.

وفي تشريع الصوم راحة اجبارية للجهاز الهضمي، حتى اصبح يُعد من انجح الوسائل لعلاج: اضطرابات الأمعاء، والسمنة، والبول السكري، والتهاب الكلى، وارتشاح القلب، والتهاب المفاصل.

ونهى الاسلام لأسباب صحية وقائية بحثة عن بعض المأكولات: كالميتة، والدم، ولحم الخنزير، والمنخنقة، والموقوذة، والمرتدية، والنطيحة، وما اكل السبع، لما تحويه من تركيبات سامة مهلكة.

إن هذا الثراء المتنوع، والغنى الوافر في مجال الطب الطبيعي الإسلامي، يغري القيام بدراسات وأبحاث وتحقيقات قد تكون مصدراً لاكتشاف سبل ومناهج جديدة للوقاية والعلاج.

وعسى أن يكون هذا الكتاب نواة لشجرة يُثبت أصلها، ويُخضرتُ عودها، ويُستق فرعها، ويُطيب ثمرها إن شاء الله.



ولا بد لكل باحثٍ ودارسٍ وطالب علاج أن يعلم بأن طب أهل البيت عليهم السلام على قسمين: دعاء ودواء.

فأما الدعاء: فهو صالح لكل الأبدان.

وأما الدواء: فقد روي في بعض الأمراض ادوية لاتصلح ظاهراً، ولا توافق كل الأبدان في جميع البلدان، بل توافق طبائع أهل الجزيرة العربية والعراق وما والاها، ولكن ورد في بعض الأخبار ما يدل على العموم، كالاستشفاء والمداواة بالعسل.

قال الله عزوجل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ ^(١).

وروي عن علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال: «ما استشفى المريض بمثل شراب العسل».

قال شيخنا الصدوق في رسالة الاعتقادات: «اعتقادنا في الأخبار الواردة في الطب، أنها على وجوه:

منها: ما قيل على هواء مكة والمدينة، فلا يجوز استعماله في سائر الأهوية.

(١) سورة النحل، الآية: ٦٩.

ومنها: ما اخبر به العالم على ما عرف من طبع السائل، ولم يعتبر بوصفه اذا كان اعرف بطبعه منه.

ومنها: ما دلّسه المخالفون في الكتب، لتقييح صورة المذهب عند الناس.

ومنها: ما وقع فيه سهو من ناقله.

ومنها: ما حفظ بعضه، ونسي بعضه.

وما روي في العسل: انه شفاء من كل داء فهو صحيح، ومعناه انه شفاء من كل داء بارد.

وما روي في الإستنجاء بالماء البارد لصاحب البواسير، فإن ذلك إذا كان بواسيره من الحرارة.

وما روي في الباذنجان من الشفاء، فإنه في وقت ادراك الرطب لمن يأكل الرطب دون غيره من سائر الأوقات.

فأدوية العلل الصحيحة عن الأئمة عليهم السلام هي الأدعية، وآيات القرآن وسور، على حسب ما وردت به الآثار، بالأسانيد القوية والطرق الصحيحة.

قال الإمام الصادق عليه السلام: «كان فيما مضى يسمى الطبيب: [المعالج].»

فقال موسى بن عمران: يا رب ممن الداء؟ قال: مني.

قال: فممن الدواء؟ قال: مني.

قال: فما يصنع الناس بالمعالج؟

فقال: تطيب بذلك نفوسهم.

فسمي الطبيب طبيباً لذلك، وأصل الطبيب: المداوي»^(١).

(١) اعتقاداتنا ١٠٨، بحار الأنوار ٧٤/٦٢.

وقال شيخنا المفيد في رسالة «تصحيح الاعتقاد»:

«الطبّ صحيح والعلم به ثابت، وطريقه الوحي، وإنما اخذ العلماء به عن الأنبياء، وذلك انه لا طريق إلى علم حقيقة الداء الا بالسمع، ولا سبيل الى معرفة الدواء الا بالتوفيق، فثبت ان طريق ذلك هو السمع عن العالم بالخفيات تعالى.

والأخبار عن الصادقين عليهم السلام مفسرة بقول أمير المؤمنين عليه السلام:
:«المعدة بيت الداء، والحمة رأس الدواء، وعود كل بدن ما اعتاد».

وقد ينجح في بعض اهل البلاد من الدواء من مرض يعرض لهم ما يهلك من استعماله لذلك المرض من غير اهل تلك البلاد، ويصلح لقوم ذوي عادة ما لا يصلح لمن خالفهم في العادة.

وكان الصادقون عليهم السلام يأمرّون بعض اصحاب الأمراض باستعمال ما يضرّ بمن كان به المرض فلا يضرّه، وذلك لعلمهم بانقطاع سبب المرض، فإذا استعمل الإنسان ما يستعمله كان مستعملاً له مع الصحة من حيث لا يشعر بذلك، وكان علمهم بذلك من قبل الله تعالى على سبيل المعجز لهم والبرهان، لتخصيصهم به وخرق العادة بمعناه، فظنّ قوم ان ذلك الإستعمال اذا حصل مع مادة المرض نفع، فخلطوا فيه، واستضرّوا به، وهذا قسم لم يورده ابو جعفر^(١).



(١) تصحيح الاعتقاد ١٢١، بحار الأنوار ٧٥/٦٢.

أهل البيت عليهم السلام وأسس الصحة

ذكر العلامة المعاصر الشيخ باقر شريف القرشي في كتابه (النظام التربوي في الإسلام) كلاماً حول التربية الصحية والرياضية في الإسلام، نقل أهم فصوله:

والشيء المحقق إن الإسلام قد تبنى - بصورة ايجابية - اسس الصحة العامة وركزها في مجالاته التشريعية، فما من فرض او واجب شرعه للناس الا ويعود عليهم بثمرات طيبة تحفظ صحتهم، وتقيهم من الإصابة بكثير من الأمراض، وقد آمن بذلك بعض أطباء الغرب الذين اختصوا بالبحث عن شؤون الطب العربي والإسلامي.

يقول الدكتور سان جورجيو دار بلانو:

«ان الفروض والواجبات وغيرها من السنن والمستحبات الإسلامية تتصل بالصحة، وهي ترمي الى اصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن واحد: غاية دينية، وغاية صحية».

وقال الدكتور روند ساندج:

«ان تعاليم الإسلام الدينية تتمثل بالصحة، فهي تدعو الى القناعة، وعدم الاسراف في الأكل والشرب، والنظافة، والإغتسال بالماء الطاهر خمس مرّات في اليوم قبل كل صلاة، وان الصلاة مجموعة من حركات رياضية، وان الاسلام يأمر بتجريد المرضى المصابين بأمراض معدية، وان العلوم الإسلامية خصصت جزء كبيراً من ابحاثها بحفظ الصحة».

لقد بهر اطباء الغرب بالتعاليم الصحية الرائعة التي وُضع برامجها الإسلام، فذهبوا الى ان الرسول الأعظم ﷺ من اعظم اطباء العالم وانبلهم. وممن ذهب الى ذلك الدكتور سان جورجيو دار بلانو والدكتور رونان.

يقول الدكتور سان جورجيو دار بلانو:

«ان الأمر الذي لاشك فيه، هو ان المعالجة والصحة كانا من الموضوعات الرئيسية التي عالجهما الرسول، وانه هو نفسه كان واسع الإطلاع في الطب».

وعلى اي حال، فان الرسول الأعظم ﷺ قد اهتم بالصحة اهتماماً بالغاً، ايماناً منه بأن الإنسان لايمكن ان تتوفر فيه عناصر الحياة السليمة، والطاقات الحيوية الا اذا سادت معالم التربية الصحيحة، وطبقت مناهجها على واقع الحياة، وقد بلغ من اهتمامه البالغ بالصحة، انه كان يقول لأصحابه: «سلوا الله العافية والمعافاة، فما أوتي احد بعد اليقين خيراً من المعافاة».

كما اشاد الرسول ﷺ بعلم الطب، ودعا الى التخصص به، في الحديث المشهور: «العلم علمان: علم الأبدان، وعلم الأديان»، وامر بالتداوي وألمع إلى ان لكل داء دواء، قال ﷺ: «تداووا، فما انزل الله داءً الا انزل معه الدواء الا السام، فانه لا دواء له».

ووضع ﷺ برنامجاً عاماً للطب عُرف «بالطب النبوي»، تحدث فيه عن بعض الأمراض، ووصف ادويتها، كما احتوى على بيان شامل لبعض الأغذية من الفواكه والأطعمة واللحوم والخضروات، وذكر خواصها وفوائدها الطبية.

وعرّض الإمام أمير المؤمنين عليه السلام الى بعض المناهج الصحية في كثير من وصاياه ونصائحه، ومن بينها هذه الوصية الرائعة التي زود بها ولده الإمام الحسن عليه السلام، فقد قال له: «يا بني، الا اعلمك اربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ قال: بلى».

قال عليه السلام : لا تجلس على الطعام الا وانت جائع، ولا تقم عن الطعام الا وانت تشتهي، وجود المضغ، واذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذه استغنيت عن الطب» .

وحفلت هذه الوصية بأروع النصائح الصحية التي اقرها الطب الحديث، فان النهمة في الطعام، وعدم مضغه، مما تسبب اصابة الجهاز الهضمي بكثير من الأمراض .

وتصدى الإمام الصادق عليه السلام الى البحث عن علم الصحة والطب، فألقى محاضراته القيمة التي تناولت الكشف عن دقائق هذا الفن، كما عرض فيها الى وظائف الأعضاء، ودوران الدورة الدموية، والجراثيم المسببة للأمراض، وذكر كثيراً من خواص الأغذية كالفواكه والخضروات واللحوم وغيرها، وقد دُونت بحوثه الصحية في كتاب سُمي «بطب الإمام الصادق» .

وقد ناظر عليه السلام كبار علماء الطب - في عصره - وخاض معهم ادق البحوث الطبية واعمقها، وقد اعترفوا بعجزهم عن مجاراته، وعدم درايتهم بما عرضه عليهم من خفايا مسائل هذا الفن، ودُونت تلك المناظرات في كثير من الكتب التي عرضت لسيرته عليه السلام ، ولعل من اروع ما اثر عنه في هذا الفن وغيره كتابه المسمى «بأمالى الإمام الصادق»، فقد عرض في بعض فصوله الى وظائف الأعضاء، واكتشف خواصها ودقائقها بما لم يصل الى معرفة بعضها الطب الحديث بما يملك من المختبرات واجهزة التحليل .

ومن الطبيعي ان لهذه البحوث اثراً كبيراً في تطور علوم الصحة وازدهارها، ولعل من اروع البحوث الصحية التي اثرت عن ائمة اهل البيت عليهم السلام - فيما نحسب - طب الإمام الرضا عليه السلام المسمى «بالرسالة الذهبية» .

فقد ألّفها الإمام الرضا عليه السلام بطلب من المأمون العباسي، وقد عني بها عناية خاصة، فأمر بأن تكتب بالذهب - فيما يقول المؤرخون - واتخذها منهجاً لشؤون حياته الصحية، وقرضها تقريضاً عاطراً دَلَّ على مدى اكباره لها . . .

آداب الأكل والشرب

في أحكام الشريعة الإسلامية

ذكر العلامة الفقيه المرحوم الشيخ عبد الكريم الزنجاني في كتابه «الفقه الأرقى في شرح العروة الوثقى» (١/٨٧)، شرحاً موجزاً لآداب الأكل والشرب بقلم علمي وادبي رصين، لذا احببنا نقله بتمامه تعميماً للفائدة.

قال «قدس سره»:

ومما تعمل في صدر النهار: التصدق بما تيسر وان كان حقيراً، فان البلاء لا يتخطاها ويقي الله بها شر ما ينزل في ذلك اليوم، وتقول: «ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم»، وتمسح وجهك بماء الورد، وتستعمل الطيب، وتصلي على النبي وآله، كي لا يصيبك في ذلك اليوم بؤس ولا فقر.

أدعية الحمد عند شروع الأكل

ثم تتغذى بنيتة التقوي على العبادة وعمل الخير بأدابه وادعيته: بان تغسل يديك، وتجلس على يسارك من غير تربيع، وتسمي وتحمد الله على كل لون بل كل اثناء، وتقول عند الشروع فيه: «بسم الله والحمد رب العالمين»، او تقول: «بسم الله ثقة بالله وتوكلاً عليه»، او تقول: «الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، ويؤجر ولا يجار عليه، ويستغني ويفتقر اليه، اللهم لك الحمد على ما رزقتنا من طعام وادام في يسر وعافية من غير كدٍ منا ولا مشقة، بسم الله خير الأسماء، بسم الله رب الأرض والسماء، بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، اللهم اسعدني في مطعمي

هذا، واعذني من شره، وامتنعني بنفعه، وسلمني من ضره»، وتكرر حمداً لله سبحانه في اثناء الأكل.

آداب وأدعية الطعام

وتبدأ بالملح وتختم به او بالخَل، ولا تأكل اللحم في اليوم الواحد مرتين، وتأكله في كل ثلاثة ايام، ولا تتركه اربعين يوماً، ولا تنهك العظم بل تبقي فيه بقية، وتطيل الجلوس على المائدة، وتصغر اللقم، وتجوّد المضغ، وتقلل النظر الى وجوه الجلساء على المائدة.

وتقول عند الفراغ: «الحمد لله الذي اطعمنا في جائعين، وسقانا في ظمّانين، وكسانا في عارين، وفضلنا على كثير من العالمين».

واذا اكلت اللبن، فتقول: «اللهم بارك لنا فيه، وزدنا منه».

واذا اكلت السمك، فتقول: «اللهم بارك لنا فيه، وابدلنا خيراً منه».

ثم تخلل وتقذف ما خرج من بين الأسنان بالخلاف، وتأكل ما تشتهيهِ اهلك لا ما تشتهيهِ انت دونهم، وتقول لرفع المائدة: «الحمد لله رب العالمين، اللهم اجعلها نعمة مشكورة»، وتقول لأهل الطعام: «اللهم بارك لهم فيما رزقتهم، واغفر لهم وارحمهم، اللهم اطعم من اطعمني، واسق من سقاني».

آداب الشرب

واذا شربت تقول عند الشروع: «الحمد لله منزل الماء من السماء، ومصرف الأمر كيف يشاء، بسم الله خير الأسماء»، وتقول بعد الشرب: «الحمد لله الذي سقانا ماءً عذباً، ولم يجعله ملحاً اجاجاً بذنوبي»، ثم تذكر الحسين عليه السلام وعطشه وتلعن قاتليه.

وان شربت بثلاثة انفاس تحمد الله في كل نفس وجبت لك الجنة، الا

ان يكون حرّاً فبنفس واحد، ولا تكثر من شرب الماء فانه مادة كل داء، ولا تشرب عبّاً، ولا من جانب العروة، ولا من موضع الكسر، بل تشرب مصّاً ومن شفتك الوسطى، وقائماً بالنهار، وجالساً بالليل.

طلب الحلال من الطيبات

واحفظ بطنك عن تناول الحرام والشبهة، واحرص على طلب الحلال، فإذا وجدته فاحرص على ان تقتصر على دون الشبع، فان الشبع: يقسي القلب، ويفسد الذهن، ويبطل الحفظ، ويثقل الأعضاء عن العلم والعبادة والعمل، ويقوّي الشهوات، وينصر جنود الشيطان، والشبع من الحلال مبدأ كل شرّ، فكيف من الحرام؟، وما من وعاءٍ ابغض الى الله تعالى من بطن مُلئ من حلال!

وطلب الحلال فريضة على كل مسلم ومسلمة، والعبادة والعلم مع اكل الحرام كالبناء على السرقين، واذا قنعت بما تيسر لك من الملبس والمطعم، واكتفيت بضروريات المعاش، وتركت التلذذ بالكماليات والزوائد، لم يعزك من الحلال ما يكفيك، فالحلال كثير، فعليك بمعرفة الحلال والحرام، فانها فريضة كالصلوات الخمسة، والله ولي التوفيق.



إدراك الغذاء عند النراقي

قال شيخنا النراقي (عليه الرحمة) في كتابه (جامع السعادات):

الأكل يتوقف أولاً على: ادراك الغذاء المأكول رؤية ولمساً واستشماماً وذوقاً، اذ ما لم يبصره لم يمكن تمييزه وطلبه، وما لم يلامسه لم يتمكن من درك بعض اوصافه اللازمة في الأكل، وما لم يشمه لم يتشخص ما يكره رائحته عما تطيب رائحته، وربما توقف تحصيله على استشمام رائحته من بعد لاسيما لبعض الحيوانات، وما لم يذقه لم يدرك انه موافق او مخالف له، وبذلك ظهر توقفه على خلق الحواس المدركة الظاهرة، فخلقها الله سبحانه^(١).

وقال ايضاً: اذا ادرك الغذاء لم يفد فائدة ما لم تكن شهوة له، وميل، وشوق اليه. اذ لولا الميل اليه لكان ادراكه بأي حس وقوة فرضاً معطلاً، ألا ترى ان المريض يرى الطعام ويدرك انه انفع الأشياء، وقد سقطت شهوته فلا يتناوله، فيبقى البصر و الإدراك معطلاً في حقه، فيتوقف الأكل على ميل الى الموافق، ويسمى «شهوة»، ونفرة عن المخالف، ويسمى «كراهة».

فخلق الله شهوة الطعام وسلطها على الإنسان كالمقتضي الذي يضطره الى تناول، وهذه الشهوة لو لم تسكن بعد اخذ قدر الحاجة، لاسرقت واهلكت نفسه، فخلق الله الكراهة عند الشبع لترك الأكل بها، ولم يجعلها كالزرع الذي لايزال يجتذب الماء اذا انصب في اسافله حتى يفسد...^(٢).

(١) جامع السعادات ٢٥٥/٣.

(٢) جامع السعادات ٢٥٧/٣.

الغذاء الكامل علمياً

الغذاء يجب ان يكون جامعاً وكاملاً، فالبحوث العلمية الحديثة لفتت انظار الناس الى هذه النقطة، وهي: ان البدن يحتاج لاستمرار حياته الى المواد الغذائية المتنوعة، فلا يكفي نوع واحد او نوعان لحفظ حياة الإنسان وسلامته. فاللحم وحده، او المواد الدهنية وحدها، او المواد السكرية فقط لا تشكل غذاء كاملاً.

ان نقصان المواد الغذائية يؤدي الى عوارض مختلفة كان يجهلها الإنسان فيما مضى، فان جانباً كبيراً من الأمراض والوفيات التي كانت تحدث في الماضي، كان سببها نقصان المواد الغذائية الضرورية.

لقد أَلَّفَ العلماء في موضوع الغذاء وتركيباته المختلفة كتباً عديدة، ووضعت بحوثاً دقيقة حوله في نقاط مختلفة من العالم. ولا بأس هنا من اقتباس بعض العبارات من تلك الكتب لمزيد من الإطلاع:

«هناك ترابط وثيق بين النشاط الخلقي والفكري والنفسي، فان المواد التي تفرزها الغدد الواقعة فوق الكلية والتي تصنع (الهيوفيزوثيروكسيد)، هي التي اعدت دماغ «باستور» للإكتشافات التي تعتبر فاتحة للعصر الحديث في تاريخ البشرية. ان الذكاء وصلابة الإيمان التي تجعل الإنسان يتحمل المشاق العظيمة التي تعترض طريقه، وفي نفس الوقت ناتجة من الغدد الداخلية، وعدد، الخلايا المخية. ان ايسط تغيير في مقدار الحديد والكالسيوم والفلزات في الدم، يؤدي الى فقدان الاتزان العضوي والنفسي عند الإنسان».

«ان الإختلالات التي توجد طوال مرحلة الطفولة او الشباب في بناء الغدد الداخلية والجهاز العصبي، تنعكس على الشعور دائماً، فانعدام اليود في المناطق المسكونة من مرتفعات الألب والهمالايا يوقف نمو غدة الثايروكسيند، ويصيب الأطفال بالبلادة الثايروكسيدية».

«يلاحظ انتشار انحناء العظام عند أطفال الفقراء خصوصاً في المدن الكبيرة، ويظهر ذلك بتكلس عظام البدن وعدم انتظام نزاعة الأسنان. وهذا المرض انما هو نتيجة عدم كفاية الفيتامين D، وعدم التوازن بين الكالسيوم والفوسفور في البدن».

«ان خروج العينين من الحدقة مرض يمكن ان يؤدي الى العمى، وسبب ذلك نقصان الفيتامين A في الطعام، فالمادة الصفراء التي توجد في الجزر والخضروات تتحول في البدن الى فيتامين A».

«احياناً يكون فقر الدم مرتبطاً بالغذاء، وان عدم كفاية الحديد في الكريات يؤدي الى نقصان المادة الملونة التنفسية في الدم اي الهيموغلوبين».

«ربما يكون ببطء نمو الأطفال والمراهقين، وانحراف مزاج البالغين ناشئاً من قلة الحوامض العضوية في البدن».



جدول الفيتامينات الرئيسية

الفيتامينات والمعادن ضرورية للحفاظ على الجسم وعلى نموه كما مرت الإشارة إليه، ومن الضروري تأمين الحد الأدنى من حاجة الجسم لهذه المواد. هذه الحاجة قد تزداد في بعض مراحل الحياة، ولكن الزيادة في بعضها قد تكون سيئة أيضاً، أو ان تذهب سُدى من البدن. وان لكل فيتامين دوراً خاصاً ولا يمكن لأحدها ان يستبدل مكان الآخر، واليك الآن جدولاً في الفيتامينات الرئيسية:

المصدر	الدور	الفيتامين
دهن السمك، اللحوم، الزبدة، الحليب الكامل الدسم، الكبد	النظر، النمو، ازالة السموم	A
الخضار، الفاكهة الخضراء والصفراء	مضاد للالتهابات، ومضاد للسرطان، اعطاء حالة جيدة للجلد	provitamine A
الحبوب، الخضار الجافة، الكبد	نقل الإحساس العصبي	B ₁
الحبوب، الخضار ذات الأوراق، الكبد	فعال للخلايا ولنقل الهيدروجين	B ₂
الكبد، الحبوب، البيض	مفيد للجلد	B ₃ - B ₅
الكبد، الخضار، الحوم	مفيد للأعصاب ولامتصاص الحامض الأميني	B ₆
اوراق الخضار، الكبد، الحوم	مفيد للجنين - تصنيع البروتينات	B ₉
الكبد، الحوم	تصنيع الكريات الحمراء (ضد فقر الدم)	B ₁₂
الفاكهة، خاصة منها الحمضيات والبقدونس	مضاد للالتهابات (فعال لمسار تحول المادة والطاقة بواسطة الخلايا)، مضاد للتعب	C

من آداب الصوم

ذكر العلامة الفقيه المرحوم الشيخ عبد الكريم الزنجاني في كتابه «الفقه الأرقى في شرح العروة الوثقى» (١/١٠٥)، شرحاً موجزاً لآداب الصوم بقلم علمي رصين، لذا نقله هنا تعميماً للفائدة، قال:

معنى الصوم الشرعي

ولا تظنن اذا صمت ان الصوم: هو ترك الطعام والشراب والوقاع، ففي الحديث: «كم من صائم ليس له من صيامه الا الجوع والعطش»، بل تمام الصيام بكف الجوارح كلها عما كره الله تعالى، بل ينبغي ان تحفظ العين عن النظر الى المكاره، واللسان عن النطق بما لا يعينك، والأذن عن الاستماع الى ما حرم الله، فان المستمع شريك القاتل، وكذلك تكف البطن والجوارح.

قال الصادق عليه السلام: «اذا صمت، فليصم سمعك وبصرك وشعرك وجلدك»، وعَدَّ اشياء غيرها، وزاد في خبر آخر: «ودع المرء وأذى الخادم، وليكن عليك وقار الصيام، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله سمع امرأة تسب جاريتها وهي صائمة، فقال لها: كُلي، فقالت: اني صائمة. فقال صلى الله عليه وآله: كيف تكونين صائمة، وقد سببت جاريتك؟»، ان الصوم ليس من طعام وشراب.

وفي الحديث النبوي: «انما الصوم جُنة من النار، فإذا كان احدكم صائماً فلا يرفث ولا يجهل، وان امرء قاتله او شتمه، فليقل: اني صائم، اني صائم».

ثم اجتهد ان تفطر على طعام حلال، ولا تستكثر فتزيد على كل ليلة.

فلا فرق اذا استوفيت ان تاكل دفعة او دفعتين، وانما المقصود كسر شهوتك، وتضعيف قوتك، لتقوى بذلك على التقوى، فإذا اكلت في عشيتك ما تداركت به ما فاتك في نهارك فلا فائدة في صومك، وقد ثقلت معدتك، وما من وعاء ابغض الى الله من بطن مليء من حلال!

فاذا عرفت معنى الصوم فاستكثر منه ما استطعت، فانه اساس العبادات ومفتاح القربات، ففي الحديث: «قال الله تعالى: كل حسنة بعشر امثالها الى سبعمائة ضعف، الا الصيام، فانه لي وانا اجزي به».

وقال عليه السلام: «والذي نفسي بيده، لخلوق فم الصائم اطيب عند الله من ريح المسك، يقول الله عزوجل: انما يذر شهوته وطعامه وشرابه لأجلي، فالصيام لي وانا اجزي به».

الصيام المستحب والتطوع

ولا ينبغي ان تقتصر من الصيام على صوم شهر رمضان، فترك التجارة بالنوافل وكسب الدرجات العالية في الفردوس، فتنحسر اذا نظرت الى الصائمين كما تنظر في الدنيا الى الكوكب الدرّي وهو في أعلى عليين.

فمن الأيام المتأكدة صيامها: اول خميس من كل شهر، وآخر خميس منه، واول اربعاء من العشر الثاني فانها تعدل صوم الدهر وتذهب بوسوسة الصدر، وهي جميع ما جرت به السنة في الصوم وعليها قبض رسول الله صلى الله عليه وسلم، فان فاتك تقضيها، فان لم تفعل تتصدق في كل يوم بمُدّ من طعام.

ومن التطوع: صيام اول ذي الحجة، ويوم الغدير، ودحو الأرض، فيعدل كل منها صوم ستين شهراً، والاول الى تمام التسع صوم الدهر، ويوم المولد، والمبعث، ورجب، وشعبان، او ما تيسر منهما، فان رجب شهر امير المؤمنين عليه السلام، وشعبان شهر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وان رمضان شهر الله تعالى.

من اسرار تشريع الصوم

الصوم مبدأ ادبي سام، ومواساة شاملة، ومساواة كاملة لمختلف الطبقات امام القانون الإلهي، وعبادة اسلامية كفيلة بثقيف عامة المسلمين، تبعث فيهم لغة الإحساس التي بها تنبعث من صميم نفس الصائم، عاطفة ليس في طوق اللغة، ولا يغنى في تذوقها الوصف، فتخلق في النفوس عناصر: الشفقة، والرحمة، والرافة، والحنان، والإيثار، الى جانب عناصر الرجولة الكاملة فيهم، وروح المفاداة في سبيل إعلاء شأن الدين والمسلمين، والدفاع عن العقيدة بقوة الإرادة، ورباطة الجأش، والقدرة على مغالبة الشهوات، ومكافحة الأهواء، والتدريب على الخشونة.

وتؤهل النفوس: للخصال الكريمة، والمكارم السامية، والمبادئ الإجتماعية القويمة التي هي الهدف المقصود للأديان الإلهية وللإنسانية.

وينبه القلوب لضرورة التكافل بين الأقوياء والضعفاء، وبين الأغنياء والفقراء، وبذلك يحصل التضامن الإجتماعي ويتوحد الشعور العام، فيتحملون بجَلَدٍ وصبرٍ اشد المحن واعظم الكوارث، ويندفعون الى التضحية في سبيل البرّ واقامة اعمال الخير من فيض فضل الله عليهم . . .



فصل النباتات

التداوي بالنبات (الأعشاب والثمار والأزهار...)

الأترج

قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام: ان الأترج ليثقل، فإذا أكل، فإن الخبز اليابس يهضمه من المعدة^(١).

قال علي عليه السلام: كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، قال محمد عليه السلام يفعلون ذلك^(٢).

خلاصة فوائد الأترج

الأترج^(٣): من الفصيلة البرتقالية، ناعم الأغصان والورق والثمر، وثمره كالليمون الكبير، ذكي الرائحة، ذهبي اللون، حامض الماء، ينبت في البلاد الحارة.

ويتكون من أربعة أشياء:

قشر، ولحم، وحمض، ويزر، لكل منها فائدة وهي كالتالي:

القشر: أنه إذا جعل في الثياب منع التسوس، ورائحته تصلح فساد الهواء والوباء، وعصارتة تفيد من نهش الأفاعي شرباً، وهو ضماد، ويعين على هضم الطعام.

(١) أمالي الطوسي ٣٧٩/١، بحار الأنوار ١٩١/٦٣، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٧٤/٢، مستدرک الوسائل ٤٠٨/١٦، بحار الأنوار ١٩١/٦٣، الخصال ٦٣٢، المحاسن ٥٥٥.

(٣) انظر: فردوس الحكمة ٣٨٢، القانون في الطب ٢٥٧/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١/١٠، قاموس التداوي بالأعشاب ١١.

اللحم: فملطف لحرارة المعدة، نافع لأصحاب المرة الصفراء، قانع للبخارات الحارة، ونافع للبواسير.

الحماض: فقابض كاسر للصفراء، ومسكن للخفقان الحار، نافع من اليرقان شرباً واكتحالاً، قاطع للقيء الصفراوي، مُشهِ للطعام، عاقل للطبيعة، نافع من الإسهال الصفراوي.

البرز: فله قوة محللة مجففة، نافع من السموم القاتلة، ملين للطبيعة، مطيب للنكهة.

الأترج في الطب القديم

قال جالينوس: جوف الأترج هو الذي فيه البرز، حامض الطعم، وقوته قوة تجفف تجفيفاً كثيراً حتى كأنه في الدرجة الثالثة من درجات الأشياء التي تبرد وتجفف.

قال إسحاق بن سليمان: لب الأترج يكون على قسمين: منه ما هو تفه مائل إلى العذوية اليسيرة قليلاً، ومنه الحامض القطاع، فما كان منه تفهاً كان بارداً رطباً في الدرجة الثانية إلا أن برودته أكثر من رطوبته، وما كان منه حامضاً كان بارداً يابساً في الدرجة الثالثة، وكان له قوة تلطف وتقطع وتبرد وتطفئ حرارة الكبد، وتقوي المعدة، وتزيد في شهوة الطعام، وتقمع حدة المرة الصفراء وتزيل الغم العارض منها، وتسكن العطش، وتقطع الإسهال والقيء المرئين، وتنفع من القوباء والكلف إذا طلي عليهما، وإن كان بالنفع من القوباء أخص.

قال ابن سينا في الأدوية القلبية: حماض الأترج من المقويات للقلب الحار المزاج النافعة من الخفقان الحار، وفيه ترياقية تنفع لذلك من لسعة الحية.

قال ابن رضوان: إن من خواص حماضه مقاومة حرارة المعدة وما يتولد فيها من المرة، والأطبخة التي تتخذ منه تشهي الطعام، وتنفع الخفقان

الحر والإسهال العارض من قبل الكبد وفي المرة الصفراء، ويحبس ما يتحلب من الكبد إلى المعدة والأمعاء.

الباذرُوج

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الباذرُوج^(١).

خلاصة فوائد الباذرُوج

الباذرُوج^(٢): هو الريحان الجبلي، وشبيه بالريحان البستاني، من الفصيلة الشفوية، إلا أن ورقه أعرض، طيب الرائحة. ينفع بالخل ودهن الورد إذا طلي على الأورام الحارة، ويقوي القلب جداً، ويجفف رطوبة الرئة والصدر، ويدّر اللبن. وهو عسر الهضم، سريع العفونة، رديء للمعدة، وخصوصاً ماء ورقه، ويوضع على لسع الزنابير، والعقارب، وتنين البحر، فهو نافع.

وإكثار أكله يحدث في العينين ظلمة، ويلين البطن، ويهيج الباه، ويولد الرياح، ويدر البول واللبن، وهو عسر الانهضام.

الباذرُوج في الطب القديم

القانون في الطب: فيه رطوبة فضلية يكاد يبلغ ترطيبها إلى الثانية لا في الجوهر، وفيه قبض وإسهال، فإنه يقبض إلا أن يصادف فضلاً مستعداً، فإذا صادف خلطاً أسهل، وفيه تحليل وإنضاج ونفخ، ويسرع إلى التعفن، ويولد

(١) مكارم الأخلاق ١٧٩، وسائل الشيعة ١٧/١٤٦، فروع الكافي ٦/٣٦٤، بحار الأنوار ٦٣/٢١٥.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٩، القانون في الطب ١/٢٧٤، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١/

٧٦، قاموس التداوي بالأعشاب ٣٠، المنصوري في الطب ١٤٦.

خلطاً رديئاً سوداويًا، وبزره ينفع من تولد السوداء.

عصارته قطوراً نافع للرعاف، لا سيما بخَلْ خمر وكافور فتيلة، ويذهب بالطرش، وهو مما يسكن العطاس من مزاج، ويحركه في مزاج.

ينفع من ضربان العين ضماداً، ويحدث ظلمة البصر مأكولاً لغلظ رطوبته وتبخيرها، وعصارته تقوي البصر كحلاً.

يقوي القلب جداً ويجفف الرئة والصدر، واسكرجة من مائه ينفع من سوء التنفس، وماؤه جيد للنفث الدموي، ويدر اللبن.

فإن صادف خلطاً مستعداً أسهل، ويدر ويضرب بالمعدة، وبزره ينفع من عسر البول، ويوضع على لسع الزنابير والعقارب وتنين البحر.

الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: فيه رطوبة فضلية وليس هو بنافع إذا ورد البدن، وأما من الخارج فهو ينفع إذا اتخذ منه ضماد للتحليل والإنضاج.

قال ديسقوريدوس: إذا أكثر من أكله أحدث في العينين ظلمة ولين البطن، ويهيج الباه، ويولد الرياح، ويدر البول واللبن، وهو عسر الإنهضام. ماؤه يجلو البصر ويجفف الرطوبات السائلة إلى العين، وبزره إذا شرب، وافق من يتولد في بدنه المرة السوداء والصرع ومن به عسر البول والنفخ، وإذا استنشق أحدث عطاساً كثيراً.

البرني

قال علي بن أبي طالب: عليكم بالبرني، فإنه يذهب بالاعياء، ويدفيء من القر، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء^(١).

الاعياء: كلال مفرط، يعرض في المفاصل والعضلات ويسمى تعباً. القر: البرد.

قال علي بن أبي طالب: خير تمر كم البرني، فأطعموا نساءكم في نفاسهن، تخرج أولادكم حلماً^(٢).

وعن التمر، قال علي بن أبي طالب: خيره البرني^(٣).

البرني: ضرب من التمر، مدور، أحمر اللون، أحمر مشرب بصفرة. يأتي شرح خواصه في مادة «التمر»^(٤).

خلاصة فوائده

البرني انه تمر مغذٍ جداً، وغني بالفيتامينات A و B، وبالفوسفور والكلور، والى جانب أهميته الغذائية يفيد في حالات التهاب الكلية والرمل، كما ينفع الأعصاب والسعال ونمو الجسم.

(١) بحار الأنوار ٦٣/١٤١.

(٢) المحاسن ٥٣٤، بحار الأنوار ٦٣/١٣٤.

(٣) الطب من الكتاب والسنة ٧٧.

(٤) المعجم الوسيط ١/٥٢.

البطيخ (١)

قال علي عليه السلام: البطيخ شحمة الأرض، لا داء ولا غائلة فيه (٢).

عن الامام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، أن أمير المؤمنين عليه السلام أخذ بطيخة ليأكلها، فوجدها مرة فرماها [فرما بها]، وقال: بعداً وسحقاً [الى ان قال] فقيل له: يا أمير المؤمنين ما هذه البطيخة؟ فقال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ان الله أخذ عقد مودتنا على كل حيوان ونبت، فما قبل الميثاق كان عذباً طيباً، وما لم يقبل الميثاق كان ملحاً زعاقاً (٣).

الزعاق: كغراب، الماء الذي لا يطاق شربه.

ونقل عن علي عليه السلام أنه: كان يأكل البطيخ بالرطب (٤).

قال علي عليه السلام [عن البطيخ] فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وادم، وحلواء، واشنان، وخطمي، وبقل، ودواء (٥).

عن الامام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، أنه قال: كان علي بن أبي طالب عليه السلام يأكل البطيخ بالسكر (٦).

(١) المنجد في اللغة ٤١، المعجم الوسيط ٦١/١.

(٢) مكارم الأخلاق ١٨٥، مستدرك الوسائل ٤٠٩/١٦، بحار الأنوار ١٩٤/٦٣.

(٣) بحار الأنوار ١٩٧/٦٣، وسائل الشيعة ١٤٠/١٧، علل الشرائع ١٤٨/٢، مستدرك الوسائل ٤١٢/١٦.

(٤) مستدرك الوسائل ٤٠٨/١٦، الجعفریات ١٦١.

(٥) مكارم الأخلاق ١٨٥، بحار الأنوار ٤٠٩/١٦، بحار الأنوار ١٩٤/٦٣.

(٦) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤٤، بحار الأنوار ١٩٦/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠٨/١٦.

خلاصة فوائد البطيخ^(١)

الشمام أو البطيخ الأصفر: وهو يظفي العطش، بارد رطب، وهو علاج للأورام الجلدية، وحث الشيخ الرئيس ابن سينا باستعماله في علاج البهق والكلف والخزاز، وهو يدر البول، وينفع من الحصى في الكلية والمثانة، وبذر البطيخ اذا دق ومرس في الماء وشرب نفع من السعال الحاد، ومن أوجاع الصدر، ويستعمل كملين أيضاً.

واستعمال البطيخ بعد الطعام يسبب عسر الهضم، لذلك ينبغي تناوله بعد فترة من تناول الطعام.

وهو غني بالماء بنسبة ٩٢٪، وفيتامينات: ث وب٢ (B2)، وبعض المعادن أيضاً كالكبريت، والفوسفور، والكلور، والبوتاسيوم. أما بذوره التي تملح وتؤكل، فهي ذات قيمة غذائية عالية، تبلغ نسبة البروتين فيها ٥,٥٪، بينما يبلغ السكر فيها ٦٪، والشحميات بكمية لا تذكر.

البطيخ في الطب القديم

قال جالينوس: أما النضيج من البطيخ فجوهره لطيف، وأما غير النضيج فجوهره غليظ، وفيهما جميعاً قوة تقطع وتجلو، ولذلك فهما يدران البول ويصفيان ظاهر البدن، وخاصة إذا عمد الإنسان إلى بزرها فجففه ودقه ونخله واستعمله كما يستعمل الأشياء التي يغسل بها البدن.

قال ديسقوريدوس: قشر البطيخ إذا وضع على رؤوس الصبيان نفعمهم من الورم العارض في أدمغتهم، ويوضع على الجبهة للعين التي يسيل منها الفضول.

(١) انظر: القانون في الطب ١/٢٧٠، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١/٩٨، الطب من الكتاب والسنة ٧٤، الغذاء لا الدواء ١٠٤، قاموس التداوي بالأعشاب ٣٦.

قال جالينوس: طبيعة البطيخ باردة مع رطوبة كثيرة وفيه بعض الجلاء،
ولذلك صار يدر البول وينحدر عن المعدة.

ومما يدل على أن البطيخ يجلو: إذا دلكت به بدنأ وسخأ أنقاه
ونظفه، وبسبب ما فيه من الجلاء صار إذا دلكت به الوجه أذهب الكلف
والبهق الرقيق الذي ليس له غور وقلعه، وبزر البطيخ أحلى من لحمه
حتى أن أكله ينفع الكلى التي تتولد فيها الحصاة، والخلط المتولد من
البطيخ في البدن رديء لا سيما إذا لم يستمرأ على ما ينبغي، فإنه عند
ذلك كثيراً ما يعرض منه الهیضة، مع أنه أيضاً قبل أن يفسد يعين على
القيء، ولذلك صار متى أكثر الأكل منه ولم يأكل بعده طعاماً يولد غطاء
محموداً هيح القيء لا محالة.

بزر البطيخ إذا دق ومرس في ماء وشرب نفع أوجاع الصدر المتولدة
عن أورام حارة، ويسهل النفث، ويلين خشونة الفم والحنجرة والحلق.

وإذا دق ومرس في ماء قطع العطش، ونفع من الحميات الحارة
المحركة الصفراوية، وينفع من أورام الكبد الحارة، ويفتح سددها، ويدر
البول، وينقي مجاري الكلى والمثانة، وينفع من حرقتها، ويوضع في الأدوية
المركبة النافعة من علل الكبد الباقية عن أورام حارة.

البنفسج (١)

قال علي عليه السلام: اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فسيح جهنم (٢).

قال علي عليه السلام: ادهنوا بالبنفسج، فإنه بارد في الصيف، حار في الشتاء (٣).

قال علي عليه السلام: استعطوا بالبنفسج، فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: لو يعلم الناس ما في البنفسج لحسوه حسوا (٤).

خلاصة فوائد البنفسج

البنفسج (٥): من الفصيلة البنفسجية، وهو من النباتات ذات الزهور المعروفة، وأصل الكلمة فارسي مشتق من «بَنَفْسَه».

خواصه: في رأي - ابن سينا -: أنه يولد دماً معتدلاً، ويسكن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير، وكذلك ورقه. ودهن البنفسج طلاءً جيد للجرب، وهو يسكن الصداع شتماً وطلاءاً، وينفع من الرمذ الحار، والسعال، ويلين الصدر - خصوصاً مع السكر، وشرابه نافع من ذات

(١) المنجد في اللغة ٥٠، المعجم الوسيط ٧١/١.

(٢) الخصال ١١٧، فروع الكافي ٢/٢٢٥، بحار الأنوار ٩٧/٥٩ و ٢٢١، مستدرك الوسائل ١/٤٣٠، وسائل الشيعة ١/٤٥٦، مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦ كلمة (البنفسج).

(٣) مكارم الأخلاق ٤٨، مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٣.

(٤) فروع الكافي ٢/٢٢٥، وسائل الشيعة ١/٤٥٦، مستدرك الوسائل ١/٤٣٠.

(٥) انظر: فردوس الحكمة ٣٩٦ و ٤١٨، القانون في الطب ١/٢٦٦، المنصوري في الطب ١٥٦ و ١٦٠، قاموس التداوي في الأعشاب ٤٠.

الجنب والرئة والتهاب المعدة، ووجع الكلى، ويلين الطبيعة برفق.

وفي رأي - ابن البيطار -: أن البنفسج يبرّد من التهاب المعدة والأورام الحارة في العين، وبتوء المقعد، وينفع من السعال، وينوم نوماً معتدلاً، ويسهل المرة الصفراء المتبسة في المعدة والأمعاء، والبنفسج الرطب إذا ضمّد به الرأس والجبين سكّن الصداع والحرارة، وشربه مع السكر يسهل المعدة.

وفي رأي - ابن جرّلة -: أنه يسهل الصفراء شرباً وشمأً، وشربه يضر بالزكام البارد. وذكروا «شراب البنفسج المُسكّر» وفائدته لتلين المعدة؛ وطريقة صنعه: أن يغلي البنفسج بالماء، ثم يرفع البنفسج ويضاف غيره، وهكذا إلى خمس أو سبع دفعات، ثم يصفى ويضاف السكر.

البنفسج في الطب الحديث

يوصف زهر البنفسج شرباً كالشاي بنسبة عشرة غرامات في لتر ماء؛ فيفيد ضد السعال والرشوحات، ويستعمل الزهر كمهدىء لآلام التهابات بشكل لبّخات. وتمزج زهوره مع السكر وتجفف لاستعماله في معالجة السعال والإمساك، كما أن جذوره تفيد في مكافحة الإمساك.

ويصنع من زهور البنفسج شراب مقو ومدر خفيف للبول، كما يفيد مغليه ضد الزّحار «الزنتارية» وانحباس البول، كما أن منقوع زهوره يفيد في أمراض الجلد، وهو منقّ وملين ومعرق، وجذوره يحضّر منها شراب مقيء، وتجفف الزهور ويشرب منقوعها أو مغليها لتهدئة الأعصاب، وفي حالات الصرع، ولرائحة البنفسج تأثير مهيج للغريزة الجنسية.

بحث علمي حول البنفسج

التركيبات الكيميائية

يحتوي البنفسج المعطر على موسيلاژ (Mucilages) أي اللعاب

وحامض الساليسيليك، ومادة زرقاء سريعة الفساد، هذه المادة إذا تأثرت بالحوامض تولد لوناً أحمرأ، والقلياء في هذه المادة يعطي اللون الأخضر.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على مقدار قليل من الاسانس (Essences) مع عطر مطبوع، ومادة باسم ويولين (Viole)، حيث لها أثر يشبه مادة الامتين (emetine).

تاريخه المختصر

البنفسج المعطر والكثير من خواصه الطبية عرفها الناس منذ قديم الأيام، فأصحاب المكتب البقراطي (في القرن ٤ و ٥ الميلادي) كانوا يجوزونه لمداواة الأمراض. أما ديوسكوريد (في القرن الأول الميلادي)، كان يعتقد بأن طبيعته باردة، وأوراقه تشفي أورام العيون ونافع لموارد اخرى أيضاً. أما العرب والايروانيون (في القرون الوسطى)، كانوا واقفين على بعض خواصه الطبية.

أما (Mesue) (في القرن ١٢ الميلادي)، كان يعتقد أن مصرف الجديد منه يدفع الصفراء ويرفع الالتهاب، وكذلك يؤثر في معالجة أوجاع الحلق، ويؤثر في تسكين حالة العطش.

أما Matthiolo (في سنة ١٥٥٤م)، فيعتقد أن شربت البنفسج له أثر ملين. أما Boullay (في سنة ١٨٢٣م)، فقد حصل من جميع أقسام هذا النبات على مادة للتقيؤ (الاستفراغ) وسماه بـ (Viole)، وعند معرفة هذه المادة قل مصرف جذره تدريجياً بين العامة في طب الأطفال.

خواص البنفسج الطبية

ورد البنفسج : له أثر ملين، ويجمع الأخلاط بصورة ضعيفة وهو كذلك معرق. أما في طب العامة من الناس فله مصارف كثيرة لمداواة الأمراض.

ويستفاد من ورده اليابس وبعض النباتات نظير: الخطمي، والحُجاز،

والشفايق و Tussilago Farfara L, Antennaria dioica Gaertn و
و Verbascum Thapsus L بنسب مساوية، فيحصل مخلوط يصنع كالشاي
لرفع أوجاع الصدر.

وينفع ورد البنفسج المغلي: في رفع الزكام، والبرونشيت الحاد،
وأوجاع الحلق، والنزلات المزمنة، وبصورة عامة لأمراض الصدر، والتهاب
جهاز الهاضمة، والكلية، والمثانة.

العصارة الجديدة من ورد البنفسج: لها أثر ملين، وكانت تستعمل
سابقاً في أمراض الأطفال بصورة شربت بعنوان ملين، وتستعمل لمكافحة
الزكام، والأمراض الصدرية الحادة، ومرض (APhte)، لكن مصرفها اليوم
أصبح قليلاً.

وأشارت مطالعات D.J. Brel: ان هذا الشربت، له أثر قوي في قلع
الأخلاق.

ورق البنفسج: له أثر التنعيم، ويستخرج منه لوسيون (Lotions) أي مائعات
دوائية لرفع تحريك التهاب الأعضاء الخارجية، وأورام العين،
وكذلك يستعمل بصورة حقنة شرجية لرفع تحريكات الأمعاء،
والعصارة الجديدة من ورقه بمقدار ٦٠ غراماً، لها أثر مسهل.

جذر البنفسج: له أثر القيء، ويمكن الاستفادة منه في أمراض الأطفال
وبعد مصرفه يتحرك مخاط جهاز الهضم، عندها تعرض حالة
التهوع والاستفراغ (في سنة ١٩٠٦م، K.Kahnt).

وكان الأطباء الألمان يحصلون من جميع أقسام هذا النبات بعد غليانه
على دواء لرفع «السعال خصوصاً في أمراض الأطفال»، وضيق النفس.
وللبنفسج شهرة أكثر من ذلك، وان الاستفادة من جميع أقسام النبات نافع
للسرطان، وقد حصلت نتائج ملموسة منه في هذا المجال.

البنفسج المعطر له أهمية كبيرة في الصناعة لتهيئة الاسانس (Essences). ومصرف المغلي من البنفسج في الطب الإيراني يستفاد لرفع الأوجاع الصدرية، ويستعمل بعنوان منعم ومعرق.

(ترجمت هذه المقالة العلمية من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية -، تأليف الدكتور علي زرگري).

وفي الطب الحديث أيضاً

تدخل زهرة البنفسج في تركيب الشراب الشعبي المستخرج من «الأزهار الأربعة النافعة للصدر»، وهي تسكن التهيج، وتسهل إخراج المخاط والبلغم.

تحتوي النبتة كلها على حمض الساليسيليك، وهو أحد الأقارب المقربين من الأسبيرين.

الأوراق والأزهار بها مادة (ساپانين) (Sapanin)، ومنقوع الأزهار يستعمل كدهان لشفاء بعض الأمراض الجلدية. تحتوي بذور النبات على مادة مقيئة ويحضر منها شراب لهذا الغرض، وتحتوي الأزهار والأوراق على زيت طيار يستخلص منها بالبنزين أو بالكلوروفوم أو بالإتر. يشفي الصداع والاختناق شماً ودهانا بزيتة، يسكن الأورام ضماداً مع دقيق الشعير، وتشفي الأوراق ضماداً مرض الجرب الجلدي.

زيت البنفسج: يشفي ضيق التنفس والربو شرباً بجرعات محسوبة، مسكن للآلام المعوية، والنزلات، وآلام الصدر، والكبد، والطحال، والكلى، والمثانة، والبواسير، وبعض حالات الصرع، وهو مدرّ للصفرء، مسكن للعطش، ومقو للقلب، وشرابه يلين الصدر، والزهور تقاوم تأثير السموم شرباً.

أوراق البنفسج: مسهلة خفيفة ومدرة للبول، يكثر استعمالها خارجياً لأزالة الاحتقان.

التفاح (١)

قال علي عليه السلام: كلوا التفاح، فإنه نضوح المعدة (٢).

توضيح: نضح البيت بالماء: رشه، الجلد بله لكي لا يتكسر.

قال علي عليه السلام: كل التفاح، فإنه يطفى بها الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحمى (٣).

خلاصة فوائد التفاح

قالوا في فوائد التفاح (٤) أقوالاً كثيرة، منها: أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة، ويفيد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويفرح، ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربى منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: انه يولد الرياح الغليظة، والنسيان، خصوصاً الحامض منه.

التفاح في الطب الحديث

وحين جرى تحليل التفاح وجد في كل مئة غرام منه ٩٠ وحدة من فيتامين أ، و ٤٠ من فيتامين ب ١، و ٢٠ من فيتامين ج، و ١٢٪ من السكر،

(١) المنجد في اللغة ٦٣، المعجم الرسيط ٨٥/١.

(٢) دعائم الإسلام ١١٣/٢، الخصال ٦١٢، المحاسن ٥٥٣، فروع الكافي ٣٥٧/٦، الجعفریات ٢٤٤، بحار الأنوار ١٦٨/٦٣، وسائل الشيعة ١٢٥/١٧، مستدرك الوسائل ٣٩٧/١٦.

(٣) المحاسن ٥٥١، وسائل الشيعة ١٢٥/١٧.

(٤) انظر: القانون في الطب ٤٤٦/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٣٩/١، الطب من الكتاب والسنة ٧٦، قاموس التداوي بالأعشاب ٤٣.

و٩٪ من سكر العنب وسكر الفواكه، و٨٥٪ من الماء، و١٠٪ بروتئين، و٣٪ مواد دهنية، و٩٪ سليلوز، و٤٪ بكتين، و٨٪ أحماض عضوية، وقليل من النشا (في التفاح الناضج) وكثير (في الفج).

وفي التفاح أملاح معدنية مهمة، مثل: البوتاسيوم، والكالسيوم، والصوديوم وغيرها مما لا غنى عنه في تغذية الخلايا وإنمائها، كما فيه مقادير قليلة من: الكلور، والمنغنيز، والحديد، والفوسفور، والكوبالت، والبروم، والألومين، والزرنيخ، والكبريت.

وفي الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح، منها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً، فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض البول. ويخفف نقيعه من آلام الحمى، والعطش، وينشط الكبد، ويهدىء السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد، والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب، وينفع أصحاب المعدة والأمعاء الضعيفة، شريطة أن يأكلوه مطبوخاً.

بحث علمي حول التفاح

التركيبات الكيميائية

الأقسام المختلفة في شجرة التفاح، لها تركيبات كيميائية هامة، وهي كالتالي:

يحتوي ورق شجرة التفاح والقشر وقشر الجذر على مادة الغلوكوزيدي باسم الفلوريزين Phlorizine حيث يُنتج الغلوكوز والفلوريتين Phloretine،

والمادة الأخيرة تكون بشكل بلورات كالفلس فاقدة اللون، وهي غير محلولة في الماء لكنها محلولة في الكحول، ومن الناحية الطبية تنفي الحمى.

يحتوي التفاح على تركيبات كيميائية مختلفة حسب اختلاف أصله، لكنه يحتوي على المواد التالية بصورة متوسطة:

٨٢ إلى ٨٦٪ ماء، ٦ إلى ١٦٪ سكريات، ٠,٩٪ سلولز، ٠,٥٪ بنتوزان، ٠,٤٪ ليكنين، ٠,٦٪ الحوامض الآلية الحرة، ٠,٢٪ حوامض مركبة (خصوصاً حامض ماليك)، ٠,٣٪ تانن، بكتين، مواد دهنية، مواد ألومينويدي وغيرها. يحتوي رماده المعادل ٠,٣٪ من الوزن الكلي، على مواد نظير: البتاس، السبود، السلسيوم، المنغنيز، حامض الفوسفوريك، وغيرها من العناصر.

يحتوي التفاح على الفيتامينات: A, B, C, PP وخصوصاً في الفصائل الوحشية والتي تنمو بغير عناية. أكثر هذه الفيتامينات موجودة في قشر التفاح والبشرة الحمراء اللون. ومقداره الكلي يختلف حسب فصائله وشرائط الماء والهواء وخصوصيات مكان نمو النبات. نعم كل ١٠٠ غرام منه تحوي على ١٢٨ كالري من الطاقة. يحتوي بذر التفاح على ٢٤ إلى ٢٧٪ من الدهن، وأميگدالين، وأنزيمات مختلفة.

خواص التفاح الطبية

تحتوي الأقسام المختلفة من شجرة التفاح على اختصاصات طبية، وهي كالتالي:

قشر شجرة التفاح: قابض، ومقو، وينفي الحمى لأنه يحتوي على الفلوريزين، والأثر الطبي لقشر الجذر يكون أكثر من قشر الساق.

ورق شجرة التفاح: له أثر الادرار كالقشر الخارجي من الثمرة، يستعمل غالباً

كالشاي؛ ينفع المغلي منه لكثرة الادرار ورفع الإلتهاب في الكلية
والمثانة.

يوجد الفلوريزين في قشر الجديد من الشجرة، والايذوفلوريزين في
الورق، وينفي الحمى، وهو مضاد لأمراض الروماتيسم، ويمكن مصرف
مقدار ٥,٥ إلى ٧,٥ غرام منه في اليوم الواحد.

التفاح الناضج يعتبر ملين، مضاد للنزلة والاسهال، مُدرّ، ومسكن. ان
أكثر هذه الخواص موجودة في قشر التفاح، حيث انه يشتمل على فيتامينات
مختلفة.

التفاح المطبوخ ملين، خصوصاً اذا طبخ مع الزبدة، وله أثر التنويم
حيث يمنح الانسان نوماً مريحاً.

ويمنح التفاح الخام أو المطبوخ تشكيل مقاومة في البدن، وذلك لأنه
بعد الأكل يُكثّر مقدار حوامض الادرار خصوصاً حامض الفرميك، لذا يوصى
أكله للمبتلين: بالروماتيسم، والنقرس، وتصلب الشرايين، وأصحاب
السمنة، والبواسير، وأمراض الجلد.

ينفع عصارة التفاح: للزكام، وبحة الصوت، والسعال، ونزلة
البرونشيت، وأمراض الصدر، والحالات العصبية وغيرها.

ينفع التفاح الوحشي: لرفع الاسهالات البسيطة كما عرف ذلك منذ
قديم الأيام، حيث وجد هذا النفع في آثار قدماء الأطباء، مثل: Matthiole
(سنة ١٥٥٤م).

وتفيد التحقيقات الدقيقة المعاصرة: ان مصرف التفاح له أثر مفيد في تسكين
الورم الحاد والمزمن في الأمعاء، وكذلك يساعد الأطفال الصغار في النمو.

يستفاد من التفاح الناضج بعد تنظيف بطنه من البذر في صنع الكيك
والحلويات، ويمكن مصرفه بمقدار متغير حسب السن والميل للأكل من

٥٠٠ الى ١٥٠٠ غرام في اليوم والليله (٥ وجبات)، لمدة يومين متواليين بشرط أن لا يتناول غذاءاً آخرأ، وإذا أحس بالعطش يمكنه صرف الشاي مع الساكارين، وفي اليوم الثالث يبدأ بأكل مقادير قليلة من الأغذية المتنوعة. وبهذه الطريقة وبعد يومين يرجع المدفوع الى حالته العادية ويرتفع ألم الأمراض المذكورة، والأثر القطعي لهذه الطريقة أيده جماعة من الأطباء في السنوات المتأخرة.

يوصي الأطباء بمصرف التفاح الغير المطبوخ في الموارد التالية: الورم الحاد في أمعاء الأطفال، الأنتروكوليت، الديسانتري، حمى التيفوئيد والپاراتيفوئيد، الكاسروآنتريت المزمن (gastro - enterite)، وورم الأمعاء الكبيرة وغيرها.

ونظراً الى الأثر الطبي الموجود في التفاح وان المقادير الكثيرة منه لا يتمكن الأطفال من أكلها، لذا اضطر المحققين ان يفكروا بأكثر حدً للاستفادة منه في طب الأطفال، وذلك بانتاجه بصورة غبار يابس باسم آلهونا (Wiskott) Alpona. يعادل كل ١٠٠ غرام من هذا الغبار كيلو غرام من التفاح الجديد، وينحل هذا الغبار في كل مائع، وليس له حجم كبير.

(ترجمتُ هذه المقالة العلمية من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية -، تأليف الدكتور علي زرگري).

الثَّفَاحُ الشَّعْشَعَانِي

قال علي عليه السلام: أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشاني، والرمان الأملسي، والثفاح الشعشعاني (يعني الشامي). وفي خبر آخر: والسفرجل^(١).

الثَّمَرُ^(٢)

قال علي عليه السلام: خير تمرركم البرني، فأطعموا نساءكم في نفاسهن، تخرج أولادكم حلماًء^(٣).

عن علي عليه السلام قال: كلوا التمر، فإن فيه شفاء من الأدواء^(٤).

قال الامام علي عليه السلام: أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإن ولدها يكون حليماً نقياً^(٥).

عن ابن عباس (رض) قال: قال علي عليه السلام: كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الدود^(٦).

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام: يأكل الخبز بالتمر^(٧).

(١) أمالي الطوسي ٢٣٥، بحار الأنوار ١٢٢/٦٣ و ١٥٥، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٢) المنجد في اللغة ٦٤، المعجم الوسيط ٨٨/١.

(٣) المحاسن ٥٣٤، بحار الأنوار ١٣٤/٦٣.

(٤) مكارم الأخلاق ١٦٨، بحار الأنوار ١٤١/٦٣، مستدرک الوسائل ٣٨٠/١٦.

(٥) بحار الأنوار ١٤١/٦٣.

(٦) بحار الأنوار ١٤١/٦٣.

(٧) المحاسن ٥٣٨، بحار الأنوار ١٣٩/٦٣، وسائل الشيعة ١٠٤/١٧.

عن أبي عبد الله عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام يأخذ التمر [التمر] فيضعها على اللقمة، ويقول: هذه ادم هذه ^(١).

قال علي عليه السلام : أشبه تموركم بالطعام، الصرفان ^(٢).

قال علي عليه السلام : من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه ^(٣).

قال علي عليه السلام : كل العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن على الريق ^(٤).

قال علي عليه السلام : ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب، قال الله عز وجل لمريم عليها السلام : ﴿وهزي اليك نخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا﴾، حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالحسن عليه السلام والحسين عليه السلام ^(٥).

قال علي عليه السلام : خالفوا أصحاب السكر وكلوا التمر، فإن فيه شفاء من الأدواء ^(٦).

قال علي عليه السلام : من أفضل سحور الصائم، السويق بالتمر ^(٧).

عن جعفر الصادق عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : ان علياً عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله يتبّع، فيصنع له منها طعام يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة،

(١) المحاسن ٥٣٨، بحار الأنوار ١٣٩/٦٣، وسائل الشيعة ١٠٤/١٧.

(٢) المحاسن ٥٣٧، بحار الأنوار ١٣٧/٦٣، وسائل الشيعة ١١١/١٧.

(٣) الجعفریات ٢٤٣، طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرك الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرك الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٥) الخصال ٦٣٧/٢، بحار الأنوار ١٢٨/٦٣.

(٦) المحاسن ٥٣٣، الخصال ١٥٨، بحار الأنوار ١٣٣/٦٣، وسائل الشيعة ١٠٤/١٧.

(٧) مكارم الأخلاق ١٩٢.

فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم^(١).

عن امامة بنت أبي العاص بن الربيع (وامها زينب بنت رسول الله ﷺ) قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتني بقاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة^(٢).

خلاصة فوائد التمر

تحدث الأطباء العرب مطولاً عن التمر^(٣)، وقالوا: إنه من أكثر الثمار تغذية للبدن، وذكروا أنه مقو للكبد، ملين للطبع، يزيد في البهائم - ولا سيما مع حب الصنوبر والحليب، ويبرئ من خشونة الحلق، وأكله على الريق يقتل الدود، وهو فاكهة وغذاء وشراب وحلوى، والإكثار منه يؤذي الأسنان، ويهيج الصداع، ويدفع ضرره باللوز والخشخاش، أو بالعسل والزبدة.

يقوي الكبد، ويلين الطبع، ويزيد في القوة الجنسية مع الحليب والقرفة، ويخصب البدن ويسخنه، وينفع الصدر والرئة، ويحسن اللون. وهو عسر الهضم. ويحدث الكثير منه صداعاً، ويضر الكبد. وأحسن أكله في وقت البرد.

وفي القرون الوسطى استعمل التمر علاجاً للصدر ومهدئاً للسعال، ثم سقطت مكانته واتهم بأنه صعب الهضم، ويجمد الدم، ومع ذلك فقد ظل يستعمل في مستحضرات دوائية ضد البلغم والأخلاق التي ترشح من المنخ.

التمر في الطب الحديث

أما في الطب الحديث فقد أظهر تحليل التمر الجاف أن فيه: ٧٠,٦٪ من الكربوهيدرات، و ٢,٥٪ من الدهن، و ٣,٣٪ من الماء، و ١,٣٢٪ من

(١) قرب الاسناد ٥٤ وفيه (وربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٤٦/١٧.

(٢) المحاسن ٥٢٧، بحار الأنوار ٢٣٢/٦٣.

(٣) انظر: القانون في الطب ١/٤٤٥، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١/١٤٠، الطب من الكتاب والسنة ٧٧، الغذاء لا الدواء ١١٩، إحياء التذكرة ١٦٥.

الأملاح المعدنية، و ١٠٪ من الألياف، وكميات من الكورامين، وفيتامينات: أ - ب١ - ب٢ - ج، ومن البروتين، والسكر، والزيت، والكلس، والحديد، والفوسفور، والكبريت، والبوتاس، والمنغنيز، والكلورين، والنحاس، والكالسيوم، والمنغنيزيوم.

قيمة التمر الغذائية

ومعنى هذا أن التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، وهو مقو للعضلات والأعصاب ومرمم، ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية، وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً. إن القيمة الغذائية في التمر تضاهي بعض ما لأنواع اللحوم، وثلاثة أمثال ما للسمك من قيمة غذائية. وهو يفيد المصابين بفقر الدم، وبالأمرض الصدرية - ويُعطى على شكل عجينة أو منقوع يُغلى ويشرب على دفعات. وهو يفيد - خاصة - الأولاد والصغار والشبان، والرياضيين، والعمال، والناقهين، والنحيفين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحوامل.

كما يزيد في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرتها، والخوص، ويكافح الغشاوة، ويقوي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدئ الأعصاب، ويحارب القلب العصبي، وينشط الغدة الدرقية، ويشيع السكينة والهدوء في النفس - بتناوله صباحاً مع كأس حليب. ويقوي الأعصاب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف.

التين (١)

قال علي عليه السلام: أكل التين يلين السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فأكثروا منه بالنهار، واكلوه بالليل، ولا تكثروا منه (٢).

القولنج: مرض يحدث في الأمعاء، مؤلم، يعسر معه خروج الثفل والريح.

قال علي عليه السلام: عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويخلط [يغلظ] النفس (٣).

خلاصة فوائد التين

التين (٤): تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن التين وفوائده الغذائية، ومما قالوه: انه يفتح السدد، ويقوي الكبد، ويذهب الباسور، وعسر البول، والخفقان، والربو، وخشونة القصبة، وينفع من الصرع والجنون والوسواس، ويضر الكبد الضعيف والطحال (ويصلحه الجوز أو الأنيسون). ويفيد الحوامل والرضع جداً، ويقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء، ويجلو رمل الكلى والمثانة، ويغذي البدن غذاء جيداً، وينفع العصب (مع اللوز والجوز)، ويسكن العطش، وينفع السعال المزمن، ولأكله على الريق منفعة في تفتيح مجاري الغذاء، خصوصاً مع الجوز واللوز.

(١) المنجد في اللغة ٦٧، المعجم الوسيط ٩٢/١.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٧، بحار الأنوار ١٨٦/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠٣/١٦.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٧، بحار الأنوار ١٨٦/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠٣/١٦ وليس فيه (وأقلوا من أكل السمك...).

(٤) انظر: القانون في الطب ٤٤٦/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٤٦/١، الطب من الكتاب والسنة ٧٩، الغذاء لا الدواء ١٠٦، قاموس التداوي بالأعشاب ٤٥.

التين في الطب الحديث

أهم خصائص التين أنه: كثير التغذية، هاضم، مقو (يُعطى للرياضيين خاصة)، ملين، مدر للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواء موضعي ملطف.

يستعمل من الداخل: لتغذية الأطفال، والشبان، والناقهين، والشيوخ، والرياضيين، والنساء الحوامل. وضد الوهن الطبيعي والعصبي، واضطرابات المعدة والأمعاء، والامساك، والضعف العام، والتهابات الصدر، ومجاري البول.

ويستعمل من الخارج ضد الذبحة الصدرية، والتهابات الفم، والخراجات، والقروح، والدمامل. ويجري استعماله من الداخل كما يلي: يُغلى ٤٠ - ١٥٠ غرام من التين في لتر ماء يشرب: ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والنزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة، ومربي التين مفيد للمصابين بعسر الهضم، وبالإمساك.

وأما العصير الأبيض الذي يخرج من ساق ثمر التين ذو مفعول قابض، وينفع التين للقبض، وعلاج كسل الأمعاء بأن تأخذ سبع تينات وتشطرها أنصافاً وتوضع في زيت الزيتون، ثم يضاف إليها بضع شرائح الليمون وتتركه ليلة، وفي الصباح ترفع شرائح التين بعد تصفيته من الزيت ويؤكل على الريق.

التين في الغذاء

إن التين أكثر احتواءً للسكر من جميع الفواكه ففيه: من ٢٠ - ٣٠٪ من السكر، وفي الطري منه من المواد الأزوتية من ٠,٧٩ - ١٪، وفي اليابس من ٤ - ٥,٢٠٪، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠,١٠ - ٠,٣٠٪، وفي اليابس من ١ - ٢,١٠٪، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥,٧٠٪ إلى ٦٢ - ٧٩,٩٤٪. إلى جانب ما فيه من الحديد، والمنغنيز، والكالسيوم، والبروم وغيرها، وفيتامينات: (أ، ب١، ب٢، ج، ب ب)، والمواد الدسمة

والعناصر الجوهرية المتنوعة .

وتعطي المثة غرام من التين ٢٥٠ حرورياً، ولذا يعتبر مدفناً في الشتاء، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ . وبما أنه سريع التخمر، فجيب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً .

يُعطى التين - واليابس خاصة - للأطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء، ويمنع عن المصابين بالسكري، والسمنة، وعسر الهضم .

علاجات بالتين

لمعالجة الامساك، تتبع الطرق التالية:

- ١ - تطبخ ثلاث أو أربع تينات طازجة مقطعة في قده حليب مع ١٢ حبة من العنب الجاف (الزبيب)، يشرب الخليط كله صباحاً على الريق .
- ٢ - تنقع ست حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل، تؤكل صباحاً على الريق .
- ٣ - تنقع أغصان صغيرة من شجر التين في ماء، ويعطى الماء للصغار مسهلاً مطهراً .
- ٤ - تغلى ٢٥ - ٣٠ غراماً من أوراق التين في لتر من الماء، ويشرب من المغلي للسعال، ولاضطراب الحيض وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد .

واستعمال التين من الخارج، يجري كما يلي:

- ١ - أن المغلي المذكور سابقاً - لاستعماله داخلياً - يستعمل غرغرة للحناق، وغسولاً للقم في حالات التهاب اللثة .
- ٢ - تستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء أو الحليب، وتوضع على الخراجات، والقروح، والدمامل، والحروق، والأسنان المصابة .

- ٣ - تقطع أغصان تين صغيرة وتدهن بحليهاه الثآليل والأثقان صباحاً ومساء فتذوب، ولعصير الأوراق الفائدة نفسها.
- ٤ - كان القدماء يستعملون جليب التين لصنع الجبن «كالمنفخة»، وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطرى في الطبخ.
- ٥ - لالتهابات الحنجرة والقصبات الهوائية: يستخدم منقوع التين كغرغرة ثلاثة مرات يومياً.
- ٦ - مستخرج بالإغلاء نافع للصدر: يغلى مقدار يتراوح بين ٨٠ و ١٠٠ غرام من التين الجاف في كل لتر ماء.

الثوم^(١)

قال علي عليه السلام: لا يصلح أكل الثوم إلا مطبوخاً^(٢).

عن علي عليه السلام أنه: نهى عن أكل الثوم إلا مطبوخاً^(٣).

خلاصة خواص الثوم

الثوم^(٤): منشط للجسم، مطيل للعمر، محرض للشهية، ويساعد الثوم الرئتين على التنفس، وخاصة في الحالات المرضية كالبرونشيت والربو والسعال الديكي.

(١) المنجد في اللغة ٧٦، المعجم الوسيط ١٠٣.

(٢) مكارم الأخلاق ١٨٢، بحار الأنوار ٦٣/٢٥١، مستدرک الوسائل ١٦/٤٣٢، سنن الترمذي ٤/٢٣٠.

(٣) سنن الترمذي ٤/٢٣٠.

(٤) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٩، القانون في الطب ١/٤٤٩، المنصوري في الطب ١٤٦، الجامع لعفردات الأدوية والأغذية ١/١٥١، الطب من الكتاب والسنة ٨١، الغذاء لا الدواء ١٨٥، قاموس التداوي بالأعشاب ٤٧.

وهو طارد للديدان وعلاج لمسامير الأرجل ، فإذا سحق ودهن به أسفل الرجلين أو العمود الفقري أفاد في حالة السعال الديكي، كما يفيد تعقيم الجروح، ويضعف البصر، وينفع من السعال المزمن، وينفع من أوجاع الصدر.

يعتقد البعض أنّ الثوم يقي من الإصابة بالسرطان، ومن الثابت طبيًا أنّه على الأقل يعيق نموّ خلايا السرطان، ويقي كذلك بالإصابة من مرض شلل الأطفال، وينفع مرضى البول السكري، ويخفض الثوم ضغط الدم.

قال فيه الشيخ الرئيس ابن سينا:

الثوم: ملين، يحلّ النفخ جدًّا، مقرّح للجلد، ينفع من تغير المياه، ورماده إذا طُلي بالعسل على البهق نفع، وينفع من داء الثعلب، ومن عرق النسا، وطبخه ومشوّيه يُسكّن وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبخه. ويصفي الحلق مطبوخًا، وينفع من السعال المزمن، ومن أوجاع الصدر من البرد. والجلوس في طيخ ورقه يدر البول والطمث، وشرب مدقوقه مع العسل يخرج البلغم.

الثوم في الطب الحديث

تستعمل من الثوم - في المأكّل وفي الطب - فصوصه البيضية المحدبة الظهر، ولدى تحليلها تبين أنها تحتوي على ٢٥٪ من زيت طيار فيه مركبات كبريتية، و ٤٩٪ بروتين، و ٢،٠٪ دهن، و ٢٢٪ فحمائيات، و ٠،٤٧٪ أملاح، و ٦٠٪ ماء.

ولدى إجراء التجارب عليه ظهر أنه: مطهر معوي، ومنبه معدي، موقف للاسهال الميكروبي (يؤكل بلعًا على الريق، أو يستعمل فص أو فصّان تحميلة)، يؤكل مع اللبن الرائب - لتطهير الأمعاء، ومعالجة السعال، والربو، والسعال الديكي، وهو يطرد الأرياح، ويفيد الأعصاب، وينشط القوة الجنسية، ويفيد دهونًا في أمراض الصدر، وصعوبة التنفس، وسقوط الشعر.

هذا، وقد أعلن الطبيب الأستاذ «هانز رويتر» الألماني أنه تأكد له: أن الثوم ينقي الدم من الكولسترول والمواد الدهنية، وأنه يقتل الجراثيم التي تسبب السل والدفتريا، وفي بعض الحالات كان أشد فعالية من البنسلين وبعض المضادات الحيوية.

وجاء في نتيجة أبحاث حديثة أجراها علماء روس: أن الأبخرة المتصاعدة من الثوم المقشر أو المقطع، تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم. وشاهدوا أن جراثيم الزنتارية والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم لمدة خمس دقائق، كما أن مضغ الثوم مدة ثلاثة دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.

ثم انه يوجد في الثوم: سكر سكورويوز، وهو سكر رباعي يتكون من أربع وحدات فركتوز. كما يوجد به مركبات عضوية كبريتية مثل: ثنائي كبريتيد الآيل بروبايل، وثنائي كبريتيد ثنائي الآيل، كما يوجد به الآليسين، وهو مضاد البكتريا الرئيسي في الثوم.

كما أكدت التجارب التي قام بها العديد من خبراء الطب في العالم مثل: شاليه، بيرت، لوير، دويريه وغيرهم، أن الثوم: يذيب البلورات التي تتجمع في الجسم، ويقلل من الضغط الدموي في الشرايين.

وأكدت أيضاً نتائج دراسات العلماء الفرنسيين: أن الانتظام في تناول الثوم، يعيق نمو الخلايا السرطانية، كما أنه يعالج حالات التيفوئيد والدوستاريا. ومن المشاهدات الطيبة لهيئة الصحة العالمية اتضح: أن أهل الصين أقل الناس تعرضاً للإصابة بحالات السرطان، نتيجةً للانتظام في تناول الثوم في جميع مأكولاتهم.

الجوز

قال علي بن أبي طالب: أكل الجوز في شدة الحرّ، يهيج الحرّ [في الجوف] ويهيج القروح في [على] الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكلتيين، ويدفع البرد^(١).

خواص الجوز الطبية

ان الجوز غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، حيث فيه من الفوسفور ما يوجد في الكبد والبيض والسمك والأرز، وفيه من فيتامين (ب) و (ج) أكثر مما في التفاح، وفي كل مئة غرام منه (٥٠٠) مم من الفوسفور، و(٦٨٠) من البوتاسيوم.

الجوز في الطب الحديث

وفي الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) و(أ)، والكالسيوم، والحديد، والزنك؛ فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم، وينشط النمو - لكن بشرط أن ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا علكه، والأفضل أن يُعطى لهم مع الكريما والكاتو والنوغا «Nouga». ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (بشرط أن يتحملة جهازهم الهضمي)، وهو يفيد أيضاً المصابين بأعراض الصدر، والإمساك، والدود، والعمال، والرياضيين، وذوي الأعمال المرهقة، بشرط أن تكون معدتهم وأكبادهم سليمة.

(١) المحاسن ٤٩٧، فروع الكافي ٣٤٠/٦، بحار الأنوار ٢٨١/٥٩ و ١٩٨/٦٣، وسائل الشيعة

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد، والكلى، وقرحة المعدة، والمغص، وعسر الهضم، والبدينين لأنه يزيد في سميتهم، والمصابين بالتهاب الحلق واللثة.

قيمة الجوز الغذائية

وفي الغذاء لا ينازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز، وكمثال على ذلك: أن (٥٠٠) غرام من الجوز المقشور اليابس تحوي (٣٥٠٠) حروري، يعني أن هذه الكمية تزود الإنسان بقوة غذائية لمدة ٤٨ ساعة، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم - دفعة واحدة -، لأن الجوز صعب الهضم بقدر ما هو مغذ. فهو - قد يهيج الأمعاء، كما يلهب اللسان وسقف الحلق، وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر.

إن الجوز لا يحوي سكرأ ولا ماء، بل مواد دسمة بكميات كبيرة (كزيت الجوز)، والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم، وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم.

الحرمل^(١)

قال علي عليه السلام: ما من شجرة حرمل نبتت، إلا ومعها ملائكة يحرسونها حتى تصل إلى ما وصلت، وفي أصل الحرمل نشرة، وفي فرعها شفاء من إثنين وسبعين داء^(٢).

توضيح: النشرة: ضرب من الرقية والعلاج، يعالج به من كان يظن أن به مساً من الجن.

(١) المنجد في اللغة ١٣٠، المعجم الوسيط ١/١٦٩.

(٢) الجعفریات ٢٤٤، دعائم الإسلام ٢/١٥٠، مستدرک الوسائل ١٦/٤٦٠.

بعض فوائد الحرمل

الحرمل^(١): ذو رائحة قوية وزيت طيار، جيد لوجع المفاصل، وتطلى به، وفيه قوة مسكرة كاسكار الخمر مثلاً، ويدر البول والطمث بقوة شرباً وطلاء، وينفع أيضاً من القولنج شرباً وطلاء، ويوقف الاسهال، ويصفي الدم، مضاد للتشنج، وينفع عرق النسا ووجع الورك، ويجلو ما في الصدر والرئة من البلغم، ويحلل الرياح العارضة في الأمعاء.

وأما في الاعتقاد السائد بين عامة الناس: أن بذور الحرمل لها القدرة على دفع السحر وطرد الجن والشياطين، ومنع الحسد، وتأثير الاصابة بالعين، وذلك بحرقها في النار وتبخير الشخص أو المكان.

بحث علمي حول الحرمل

التركيبات الكيميائية

يحتوي بذر الحرمل على الكالويد (Alcaloides) نظير: الهارمالين Harmaline والهارمالول Harmalol والهارمين Harmine.

الهارمالين Harmaline (الهارميدين Harmidine، الهارمالول متيل إتر Harmalol methyl ether) ومعادلته $C_{13}H_{14}N_2O$ ، ووزنه المولكولي ٢١٤,٢٦.

الهارمالين: ذو صور بلورية منشورية ذات هرمين ارتوروميك، أو ذرات قرصية الشكل في حلال المتانول، أو بلورات ذات ثمانية وجوه روميك في حلال الاتانول.

(١) انظر: فردوس الحكمة ٣٠٣ و ٤١٥، القانون في الطب ٣١٥/١، المنصوري في الطب ١٧٣، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٤/٢، إحياء التذكرة ٢٤٧، قاموس التداوي بالأعشاب ٦٥.

يذوب في ٢٢٩ إلى ٢٣١ درجة من الحرارة. ينحل منه مقدار قليل جداً في الماء والكحول والإتر، وينحل بصورة كاملة في الكحول شديدة الحرارة والحوامض الرقيقة أيضاً.

كلريداته تتبلور مع ٢ ملكول من الماء ويكون بصورة بلورات رقيقة بشكل الإبرة، وفي الماء والكحول ينحل بمقادير متوسطة.

الهارمالين من الناحية الطبية يمنح النظام المركزي للأعصاب الطاقة، ويحتوي على مادة سمية. المقدار القتال منه للفأرة الصحرائية: ١٢٠ ملي غراماً على حسب كل كيلوغرام من وزن الحيوان.

هارمالول Harmalol: ومعادلته $C_{12}H_{12}N_{25}O$ ، ووزنه الملكولي ٢٤,٢٠٠. ترى هيدراته بصور بلورات حمراء بشكل الإبرة، ويتبلور مع ٣ ملكول من الماء. ينحل بسهولة في الماء، والاستن، والكلروفرم، والهيدروكسيد القليائي، ولا ينحل في الكربونات.

الهارمين Harmine: (بانيس ترين banistrine، ياجين Yageine، تله پاتين telepathine، لوكوهارمين Leucoharmin) الكالوثيده، بمعادلة $C_{13}H_{12}N_2O$ ، ووزنه الملكولي ٢٥,٢١٢.

نحصل على الهارمين من النباتات التالية:

١ - Banisteria caapi spruce

٢ - Banisteriopsis inebrians Morton

الهارمين ذو صور بلورية منشورية رقيقة الشكل ارتورومبيك ويحصل في المتناول. يذوب في درجة ٢٦١ من الحرارة. تنحل مقادير جزئية منه في الماء، والكحول، والكلروفرم، والإتر.

خواصه الطبية

يستعمل بذر هذا النبات في الطبابة القديمة العربية بعنوان: منوم،

معرق، مضاد للديدان، ولا يزال في طب العامة له استفادات مهمة، وبذر الحرمل له أثر سمي أيضاً.

(ترجمت هذه المقالة من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية - ، تأليف الدكتور علي زرگري).

الحناء (١)

قال علي عليه السلام: الحناء بعد النورة، أمان من الجدام والبرص (٢).

بعض خواص الحناء

الحناء (٣): شجرة كشجرة السدر، وورقها يشبه ورق الزيتون، غير أنها أعرض وألين وأشد خضرة. طبعها بارد يابس، وفيها حرارة، تنفع في قروح الفم، والأورام الحارة. ماؤها مطبوخاً ينفع الحروق من النار. وإذا طلي موضع من البدن الذي فيه تقشف أو يبوسة أزالهما، ويثبت شعر الرأس ويمنع من سقوطه.

الحناء في الطب الحديث

أوراق الحناء: تحتوي على مواد جليكوسيدية مختلفة، أهمها المادة الرئيسية المعروفة باسم «اللاوسون» وجزئها الكيماوي من نوع ٢ - هيدروكس - ١، ٤ - نفثوكينون أو ١، ٤ نفثوكينون. وهذه المادة هي المسؤولة عن التأثير البايولوجي طيباً، وكذلك مسؤولة عن الصبغة واللون البني المسود، ونسبتها في الأوراق حوالي ٨٨٪ لنوع الحناء Limermis بالمقارنة بالصنفين ذو الأزهار

(١) المنجد في اللغة ١٥٧، المعجم الوسيط ٢٠١/١.

(٢) عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢١٢، وسائل الشيعة ٣٩٣/١.

(٣) انظر: القانون في الطب ٣١٣/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤١/٢، إحياء التذكرة

٢٦٢، النباتات والأعشاب الطبية ٣٩٢، قاموس النداوي بالأعشاب ٧٤.

البيضاء والحمراء البنفسجية، ونسبة الجليكوسيد في أوراق كل منهما وهي ٠,٥٪ و ٠,٦٪ على الترتيب.

تزداد كمية المواد الفعالة وخاصة مادة «اللاوسون» في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد على مثلتها المسنة. بجانب ذلك تحتوي على حمض «الجاليك» ومواد «تانينية» تصل نسبتها بين ٥ - ١٠٪، ومواد سكرية وراتنجية نسبتها حوالي ١٪.

وقد أثبتت الدراسات المصرية: أن قدماء المصريين إستخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنها، ويرجع ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم البكتيرية.

كما أن عجينة أوراق الحناء: تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنكليزي والقراع العادي، والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثاً، ثبت فعالية أوراق الحناء ضد بعض أنواع السرطان، منها مرض الساكروما Sacroma، وتستخدم ضد التقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين ك (Vit.K) اللازم لوقف الإدماء والنزيف الداخلي، وفي علاج صداع الرأس، وتضخم الطحال، وتعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وتؤدي إلى تقوية القلب وتنشيطه، كما أن لها فعالية مرتفعة في علاج ضيق الشرايين والعمل على توسيعها، وتفيد في علاج التهاب القولون أو الغليظ.

الخطمي

قال علي عليه السلام في وصيته لأصحابه: غسل الرأس بالخطمي، يذهب بالدرن، وينفي الدواب ^(١).

قال أمير المؤمنين عليه السلام: غسل الرأس بالخطمي، يذهب بالدرن وينفي الأقدار ^(٢).

بحث علمي حول الخطمي ^(٣)

تاريخه المختصر

يرجع تاريخ الاستفادة الطبية من الخطمي إلى أزمنة قديمة جداً. ف Theophraste (في القرن الرابع قبل الميلاد) كان يستفيد من أحد أنواع الخطمي وله ورد أصفر كما نقل. لكن الظاهر أن هذا النبات ليس بالخطمي، بل أحد أنواع Abutilon.

أما أصحاب المكتب البقراطي (في القرن ٤ و ٥ قبل الميلاد) كانوا يعتقدون: أن الخطمي أكثر أثراً في التيام الجروح، لكنهم في وصف النبات لم يراعوا الدقة الكافية، لذا لم يحصل الاطمئنان، فهل ان النبات الذي استفادوا منه هو الخطمي المتعارف أم لا؟

ذكر ديوسكوريد (في القرن الأول الميلادي) مطالباً عن آثاره الطبية، والنظرة التحقيقية تؤيد ذلك وان مقصوده هو الخطمي المتعارف، لأنه قال في

(١) مكارم الأخلاق ٦١.

(٢) مكارم الأخلاق ٦١، فروع الكافي ٢/٢٢٠، وسائل الشيعة ١/٣٨٣.

(٣) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٩، القانون في الطب ١/٥٤٣، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٢/

٦٣، الغذاء لا الدواء ٤١٥، النباتات والأعشاب الطبية ٣٨٦، قاموس النداوي بالأعشاب ٨١.

وصف النبات : بدنه مُلبَّس بالوبر، وورده ذا لون وردي .

وكان يستفاد من الخطمي في القرون الوسطى استفادات مختلفة، وفي بعض الأحيان يستفاد من أنواع أخرى بدلاً عنه .

(ترجمتُ هذه المقالة العلمية من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية -، تأليف الدكتور علي زرگري).

الخطمي في الطب القديم

يقول ابن البيطار: ان بزره يفتت الحصاة المتولدة في الكليتين، والماء الذي يطبخ فيه الخطمي ينفع من قروح الأمعاء، ومن نفث الدم، ومن استطلاق البطن لأن فيه قوة قابضة .

القانون في الطب: حار باعتدال، فيه تليين وإرخاء وتحليل، وبزره وأصله في قوته، وأقوى وأكثر تجفيفاً وألطف .

يطلّى به على البهق بالخل ويجلس في الشمس، وبزره أقوى في ذلك، يلين الأورام ويمنعها، وينضج الدماميل، وينفع من الأورام النفخية، ويسكن وجع المفاصل وخصوصاً مع شحم الأوز، وينفع من عرق النساء، ومن الارتعاش وشدخ أوساط العضل، وتمدد الأعصاب. إذا ضمد به نفع من الأورام التي تكون في غدد الأذن .

يحلل التهيج والنفخة التي تكون في الأجفان، بزره نافع من السعال الحار، ويسهل النفث، ويمنع نفث الدم لقوة قابضة فيه، وينفع ورقه من أورام الثدي، ويقع في ضمادات ذات الجنب والرئة .

صمغه يسكن العطش، وطبيخ أصوله ينفع إذا شرب من حرقة البول، ومن حرقة المعى أيضاً، وأورام المقعد، وكذلك ورقه، وكذلك من الإسهال الرديء، ويخلط بزره مع صمغ البطم لصلابة الرحم وكذلك طبيخه وحده،

وينقي النفاس، وطبخ أصله إذا أسقى بالشراب نفع من عسر البول، ومن الحصاة، وخصوصاً بزره، وضمغه يحبس البطن.

الدِّبَاء

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام يعجبه الدِّبَاء، ويلتقطه من الصحيفة^(١).

قال علي عليه السلام : [ان] الدِّبَاء يزيد في العقل^(٢).

عن أمير المؤمنين عليه السلام انه قال : كلوا الدِّبَاء، فإنه يزيد في الدماغ^(٣).

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال : كلوا الدِّبَاء، ونحن أهل البيت نحبه^(٤).

قال علي عليه السلام : عليكم بالقرع، فإنه يزيد في الدماغ^(٥).

خلاصة فوائد الدِّبَاء

الدِّبَاء^(٦) : هو القرع، ويقال له يقطين أيضاً، ويسمى في العراق «شجر»، وفي بلاد الشام «كوسا»، ويعبر عنه باللغة الفارسية «كدو». طبعه بارد، مولد للبلغم، وهو من طعام المحرورين. يطفئ ويبرد ويسكن

(١) المحاسن ٥٢١ (نقله عن رسول الله صلى الله عليه وآله)، فروع الكافي ٦/٣٧٠، وسائل الشيعة ١٧/١٦١، بحار الأنوار ٦٣/٢٢٦.

(٢) أمالي الطوسي ٢٣١، وسائل الشيعة ١٧/١٩.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ١٨٣، الجعفریات ٢٤٣، الخصال ٦٣٢ باضافة (وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه الدِّبَاء)، بحار الأنوار ٦٣/٢٢٥، مستدرك الوسائل ١٦/٤٢٤.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٨، بحار الأنوار ٦٣/٢٢٨.

(٥) عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢/٣٦، بحار الأنوار ٦٣/٢٢٥، وسائل الشيعة ١٧/١٣، مستدرك الوسائل ١٦/٤٢٥، مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٥.

(٦) انظر: فردوس الحكمة ٣٨٠، القانون في الطب ١/٤٢٤، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤/٩، إحياء التذكرة ٨٠٥، الغذاء لا الدواء ٣٣٢، قاموس التداوي بالأعشاب ٤٣٢.

اللهب والعطش، وينفع من الحميات. والغير المطبوخ منه يضر المعدة جداً. واذا شوي واستخرج ماءه وشرب أسكن حرارة الحمى الملتهبة، وهو يقلل الشهوة. وماءه يُذهب الصداع إذا شرب أو غسل به الرأس. والذهن المستخرج منه ينفع وجع الأذن ووجع الأمعاء الحارة.

يحتوي ثمره الناضج على: البروتين والدهسم والمواد النشوية، ويحتوي على المعادن كالكبريت والفوسفور والبوتاس والكلس والحديد والمنغنيز.

ويقول الشيخ المجلسي: كأن زيادة العقل منه، لأنه مولد للخلط الصحيح وبه تقوى القوى الدماغية، التي هي آلات النفس في الإدراكات.

وأما بذره فيحتوي على فوائد، منها:

- ١ - تقوية عضلات المثانة.
- ٢ - معالجة التهاب المثانة مطبوخاً.
- ٣ - معالجة البروستات.
- ٤ - يخفف الظمأ، أي العطش.
- ٥ - يفيد لترميم الجلد وتقوية البدن.

الدباء في الطب الحديث

ظهر في تحليل اليقطين: أنه غنيٌ بفيتامين (أ)، وفيتامين (ب)، وحوامض: اللوسين، والتيروزين، والبيورينين. ومن خواصه أنه غير مهيج ولا سام. وهو: هاضم، ومسكن، ومرطب، وملين، ومدبر للبول، ومطهر للصدر، وملطف. ويفيد في أمراض وعلل: التهابات مجاري البول، وحصر البول، والبواسير، والزحار (الزنتارية)، والإمساك، والوهن، وعسر الهضم،

والتهاب الأمعاء، وعلل القلب، والأرق، ومرض السكري.

عرف - في عصر النهضة الأوروبية - قدرة القرع على طرد الديدان. وعُرف في بداية القرن التاسع عشر، فاعلية بذور القرع في علاج الدودة الشريطية (الوحيدة). وقد عدت هذه البذور - قديماً - مسكناً لالتهابات الأقية الهضمية والبولية، وأسند إليها القدرة على قمع شهوات الجسد.

أما لبّ القرع فهو: قابل للهضم كلياً، وينصح لأصحاب المعدة الرهيفة. وهو مدرّ للبول، ومزيل للإمساك، وصالح لإدخاله في النظام الغذائي لمرضى الكلتيين والأمعاء، والمصابين بالتهاب المفاصل والروماتيزم. ويوصى بأخذه باعتباره أول طعام جامد بعد الحمية. أما لبّه الني المهروس، فهو مسكّن قوي، ويمكن أن يجعل لزقة مسكّنة للحروق.

اليقطين أو القرع: نبات ينتسب إلى فصيلة الكوسا نفسها، وهو يفوقها في قدرته الغذائية، لأنه مصدر جيّد للفيتامين (أ)، ويحتوي على ٧ ر ٩٠٪ من وزنه ماء، و٢ ر ٠٪ دسم، و ١ ر ١٪ بروتين، وعلى ٤٥ ر ٦٪ مواد نشوية، و٧٣ ر ١٪ رماد. كما يحتوي على الحديد والكلس بمقادير أعلى مما هو موجود في الكوسا، وأهمّ ما يستفاد من اليقطين، تناول بذوره لطرد الدودة الوحيدة من الأمعاء.

الرُّطْبُ

قال علي عليه السلام: ما استشفت النساء بمثل أكل الرطب، لأن الله تبارك وتعالى أطعمه مريم بنت عمران، رطباً جنياً في نفاسها^(١).

عن علي عليه السلام قال في قول الله [تبارك و] تعالى: ﴿ثم لتسألن يومئذ

(١) الجعفریات ٢٤٣.

عن النعيم؟ قال: الرطب والماء البارد^(١).

قال علي عليه السلام: ما تأكل الحامل من شيء، ولا تتداوى به أفضل من الرطب، قال الله عز وجل لمريم عليها السلام: ﴿وهزي اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عيناً﴾، حنكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالحسن عليه السلام والحسين عليه السلام^(٢).

نقل عن علي عليه السلام أنه: كان يأكل البطيخ بالرطب^(٣).

فوائد الرطب الطبية

جيد للمعدة الباردة، ويزيد في المنى، ويلين الطبع في المبرودين، ولكنه يولد دماً غليظاً، فهو لا يوافق المحرورين.

ان الرطب يحوي مادة مقبضة للرحم تشبه «الأكستوسين»، فتناول الرطب يساعد على خروج الجنين ويقلل النزف بعد الولادة، وبما أن الرطب فيه مواد خافضة للضغط الدموي فهو يساعد أيضاً على تقليل النزف عموماً وكذلك عملية الولادة مجهددة مما تتطلب طاقة والرطب غني بالسكاكر.

ويحتوي على ألياف كثيرة سيللوزية تساعد الأمعاء على مكافحة القبض.

أما الفيتامين (أ) الذي يحتويه، فهو يعين على النمو، ويبقي من العشا (عمى الليل)، ويساعد الجلد والأغشية الناعمة الرطبة التي تبطن الأنف والحلق على أن تظل سليمة.

(١) سورة التكاثر الآية: ٨، مكارم الأخلاق ١٥٧، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤٣، وسائل الشيعة ١٣/١٧، بحار الأنوار ١٢٥/٦٣.

(٢) الخصال ٦٣٧/٢، بحار الأنوار ١٢٨/٦٣.

(٣) الجعفریات ١٦١، مستدرک الوسائل ٤٠٨/١٦.

أما الفيتامين (ب) الذي يحتويه، فهو يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، ويقي من توتر الأعصاب وانسداد الشهوة للطعام، ويساعد على هضم المواد الكربمائية والدهنية، ويحافظ على سلامة اللسان، والشفاه، والجفون.

الرُّطْبُ المشائي

قال علي عليه السلام: أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشائي، والرمان الأملسي، والتفاح الشعشعاني (يعني الشامي). وفي خبر آخر: والسفرجل^(١).

الرُّمَان

عن علي عليه السلام: ما أدخل أحد الرمان جوفه، إلا طرد منه وسوسة الشيطان^(٢).

قال علي عليه السلام: ليس من رمانة إلا وفيها حبة من رمان الجنة، فإذا شذ شيء منها فاتبعوه وكلوه^(٣).

قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الرمان المزم [بشحمه]، فإنه دباغ المعدة^(٤).

(١) أمالي الطوسي ٢٣٥، بحار الأنوار ١٢٢/٦٣ و١٥٥، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٢) دعائم الاسلام ١١٢/٢، مستدرك الوسائل ٣٩٥/١٦.

(٣) دعائم الاسلام ١١٢/٢، الجعفریات ٢٤٤، بحار الأنوار ١٦٦/٦٣، مستدرك الوسائل ٣١٤/١٦.

(٤) المحاسن ٥٤٣، بحار الأنوار ١٦٠/٦٣، وسائل الشيعة ١٢٣/١٧، مستدرك نهج البلاغة (كاشف

الغطاء) الباب الثالث ٥٥، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ٩٦/٥، جمع الفوائد من جامع الأصول

ومجمع الفوائد ١٧٦/٢.

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا أكل الرمان بسط تحته منديلاً، فسئل عن ذلك؟ فقال: لأن فيه حبات من الجنة، فقليل [له]: ان اليهودي والنصراني [اليهود والنصارى] ومن سواهم [سواهما] يأكلونها [يأكلونه]، قال: اذا كان ذلك بعث الله ملكاً، فانتزعها منه لثلاً يأكلها [يأكلونها] ^(١).

قال علي عليه السلام : أظعموا صبيانكم الرمان، فإنه أسرع لألستهم ^(٢).

قال علي عليه السلام : شيثان ما دخلا جوفاً قط إلا أصلحاه: الرمان، والماء الفاتر، وشيثان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه: الجبن، والقديد ^(٣).

روى صعصعة بن صوحان في حديث: أنه دخل على أمير المؤمنين عليه السلام وهو على العشاء، فقال عليه السلام : يا صعصعة ادن فكل، قال قلت: [قد] تعشيت، وبين يديه نصف رمانة، فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع قشره [يريد مع شحمه]، فإنه يذهب بالحفر، والبخر، ويطيب النفس ^(٤).

توضيح: الحفر: سلاق في اصول الأسنان أو صفرة تعلوها. البخر: الرائحة النتنة في الفم.

قال علي عليه السلام : كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة، وما من حبة استقرت في معدة امرء مسلم إلا أنارتها، وأمضت شيطان وسوستها أربعين صباحاً ^(٥).

(١) مكارم الأخلاق ١٧٠، المحاسن ٥٤١، بحار الأنوار ١٥٨/٦٣.

(٢) أمالي الطوسي ٣٧٢، بحار الأنوار ١٥٥/٦٣.

(٣) أمالي الطوسي ٢٣٦، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٤) المحاسن ٥٤٣، بحار الأنوار ١٦١/٦٣، وسائل الشيعة ١٢٣/١٧.

(٥) المحاسن ٥٤٢، مكارم الأخلاق ١٧٠، صحيفة الامام الرضا عليه السلام وليس فيها (وما من حبة...)، بحار الأنوار ١٥٤/٦٣ و١٦٠، وسائل الشيعة ١٢٢/١٧.

قال علي عليه السلام : كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ للمعدة، وفي كل حبة من الرمان اذا استقرت في المعدة، حياة للقلب وانارة للنفس، وتقرض وسواس الشيطان أربعين ليلة، والرمان من فواكه الجنة، قال الله تعالى: ﴿فِيهِمَا فَاكهة ونخل ورمان﴾^(١).

قال علي عليه السلام : من أكل رمانة، نور الله قلبه^(٢).

قال علي عليه السلام : من أكل الرمان بشحمه، دبغ معدته^(٣).

خلاصة فوائد الرمان

وصف الرمان^(٤) في الطب القديم، بأن الحلومنه: جيد للمعدة، مقو لها بما فيه من قبض لطيف. نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال. وماؤه ملين للبطن. يغذي البدن غذاءً فاضلاً يسيراً، سريع التحلل لرقته ولطافته. يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، لذلك يعين على الباه، ولا يصلح للمحمومين.

وحامضه: قابض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويدرّ البول أكثر من غيره من الرمان، ويسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويلطف الفضول، ويطفىء حرارة الكبد، ويقوي الأعضاء. نافع من الخفقان الصفراوي، والآلام العارضة للقلب وفم المعدة. وإذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم، واكتحل به: قطع الآكلة العارضة لها. وإن استخرج ماؤه بشحمه أطلق البطن، وأحدر الرطوبات

(١) المحاسن ٥٤٢ (مع اختلاف في الألفاظ)، الخصال ٦٣٦، طب الأئمة عليهم السلام ١٣٤، الجعفریات ٢٤٤ وليس فيه (وفي كل حبة...)، وسائل الشيعة ١٧/١٢٣، بحار الأنوار ٦٣/١٥٦، مستدرک الوسائل ١٦/٣٩٦.

(٢) الطب من الكتاب والسنة ١١٠.

(٣) بحار الأنوار ٥٩/٢٧٥.

(٤) انظر: فردوس الحكمة ٣٨٢، القانون في الطب ١/٤٣١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٢/١٤٢، الطب من الكتاب والسنة ١٠٩، إحياء التذكرة ٣٢٢، الغذاء لا الدواء ٨٣، قاموس التداوي بالأعشاب ١٠٨.

العفنة من المرارة، ونفع من الحميات المتقطعة المتطاولة.

الرمان في الطب الحديث

في الطب الحديث وُصِفَ الرمان بأنه: مقو للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للزُّحار «الزنتارية»، وللوهن العصبي، ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل، وإذا شُرب عصيره مع الماء والسكر، أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويطهر الدم، ويشفي عسر الهضم، وأكله مع المأكّل الدسمة يهضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات المأكّل الغليظة.

يحتوي ثمر الرمان (الحلو) على: ١٠٪ مواد سكرية، ١٪ حامض الليمون، ٨٤,٢٠٪ ماء، ٢,٩١٪ رماد، ٣٪ مواد بروتينية، ٢,٩١٪ ألياف، ومواد عفصية، وعناصر مرّة، وفيتامينات (أ، ب، ج)، ومقادير قليلة من الحديد، والفوسفور، والكبريت، والكلس، والبوتاس، والمنغنيز. وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية من ٧ - ٩٪.

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال. وقشر جذور الرمان إذا غليت بنسبة ٥٠ - ٦٠ غرام في لتر ماء لمدة ربع ساعة وشرب من المغلي كوب في كل صباح، أسقط الدودة الوحيدة.

الرُّمان الأملسي

قال علي بن أبي طالب: أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشاني، والرمان الأملسي، والتفاح الشعشعاني (يعني الشامي). وفي خبر آخر: والسفرجل^(١).

(١) أمالي الطوسي ٢٣٥، بحار الأنوار ١٢٢/٦٣ و ١٥٥، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

الزَّيْبُ

قال علي عليه السلام: الزيب يشد القلب، ويذهب بالمرض، ويطفيء الحرارة، ويطيب النفس^(١).

بعض فوائد الزيب

الزيب^(٢): هو العنب المجفف في الشمس، ذو سكر عالي، لا يحتوي بعضه على بذر في جوفه.

الزيب في الطب القديم

قال فيه «ابن سينا»: الزيب صديق الكبد والمعدة، والعنب الزيب بعجمهما جيد - أي كل منهما - لأوجاع المعى، والزيب ينفع الكلى والمثانة.

وقال غيره من أطباء العرب: أجود الزيب ما كبر حجمه، وسمن شحمه ولحمه، ورق قشره، ونزع عجمه، وصغر حبه، وهو كالعنب المتخذ منه. الحلو حار، والحامض قابض بارد، والأبيض أشد قابضاً من غيره.

وإذا أكل لحمه: وافق قصبه الرئة، ونفع من السعال، ووجع الكلى والمثانة، ويقوي المعدة، ويلين البطن.

والزيب الحلو اللجم: أكثر غذاء من العنب، وأقل غذاء من التين اليابس، وله قوة هاضمة، قابضة، محللة باعتدال. يقوي المعدة والكبد والطحال، وينفع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلى بعجمه أكثر نفعاً.

(١) مكارم الأخلاق ١٧٥، أمالي الطوسي ٢٣٠، بحار الأنوار ١٥٢/٦٣، وسائل الشيعة ١٩/١٧.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٨١، القانون في الطب ١/٣١٢ و ٤٠٤، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٥٢/٢، الطب من الكتاب والسنة ١١٢، إحياء التذكرة ٤٥٥، الغذاء لا الدواء ٦٨.

والحلو منه وما لا عجم له ينفع أصحاب الرطوبات والبلغم، وهو يخصب الكبد وينفعها بخاصيته، وفيه نفع للحفظ.

الزبيب في الطب الحديث

يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء، ويدخل في أكثر المشروبات والمغليّات الصدرية والملطفة، ويضم للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب، والتين، والبلح، والعُتاب.

القيمة الغذائية للزبيب

يحتفظ العنب المجفف (الزبيب) بأكثر خواص العنب الطازج بل ويمد الجسم بسعرات حرارية أكثر، فتناول ١٠٠ غرام من الزبيب يعطي للجسم ٢٦٨ (كيلو سعر حراري)، بينما تعطي نفس الكمية من العنب ٦٨ كيلو (سعر حراري) فقط.

نسبة العناصر الغذائية الموجودة في الزبيب: ماء ٢٤ غراماً، وبروتين ٢,٢ غرام، ودهون ٠,٥ غرام، وكربوهيدرات ٧١,٢٠ غرام، وفيتامين «ب١» ٠,١٥ ميلليغرام، وفيتامين «ب٢» ٠,٠٨ ميلليغرام، وكالسيوم ٧٨ ميلليغرام، وفوسفور ١٣٩ ميلليغرام، وحديد ٣,٣ ميلليغرام.

الزبيب الأحمر

قال علي عليه السلام : من يصبح بواحدة وعشرين زببية حمراء، لم يصبه إلا مرض الموت^(١).

قال علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زببية حمراء من أول النهار، دفع الله عنه كل مرض وسقم^(٢).

قال علي عليه السلام : من أدام أكل إحدى وعشرين زببية حمراء على الريق، لم يمرض إلا مرض الموت^(٣).

قال علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زببية حمراء على الريق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه^(٤).

قال علي عليه السلام : من أكل إحدى وعشرين زببية حمراء، لم ير في جسده ما يكره^(٥).

قال علي عليه السلام : من إصطبح إحدى وعشرين زببية حمراء، لم يمرض إلا مرض الموت انشاء الله تعالى^(٦).

الزبيب : وهو الكشمش . والخراساني منه أشد حلاوة وإحمراراً، ينفع السعال والصدر.

(١) الجعفریات ٢٤٣، المحاسن ٥٤٨، بحار الأنوار ١٥٢/٦٣ (مع اختلاف في الألفاظ)، مستدرک الوسائل ٣١٢/١٦.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٧، بحار الأنوار ١٥٣/٦٣، مستدرک الوسائل ٣١٢/١٦.

(٣) أمالي الطوسي ٢٣٠، وسائل الشيعة ١٩/١٧، بحار الأنوار ١٥١/٦٣.

(٤) مكارم الأخلاق ١٧٥، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٤١/٢، بحار الأنوار ١٥١/٦٣.

(٥) الطب من الكتاب والسنة ١١٣.

(٦) بحار الأنوار ١٥٢/٦٣.

الزَعْفَرَان

قال علي بن ابي طالب: من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضيف اليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ، أن يكون ساحراً^(١).

بعض خواص الزعفران

تعدّ بلاد فارس موطنه الأصلي، ويستفاد منه كمنبه للمعدة، ويدخل في بعض أنواع الكحل لإزالة الغشاوة، ويقطر في الأذن فيسكن آلامها، وقد ثبت من التحليل الكيميائي أن مياسم أزهاره تحوي مادة اللروسين الجلوكوسيدية المقوية للأعصاب، وهي منشطة ومنبهة ومدرة للطمث أيضاً. وذكر ابن سينا أنه يسهل النفس ويقوي آلاته جداً، وذكره في الأدوية الصدرية.

الزعفران^(٢): نبات بصلي من الفصيلة السوسنية، تقطف مياسمه (وهي الأجزاء الشعيرية من الزهرة) وتجفف، وهي حمراء اللون، ذكية الرائحة، شديدة الاحمرار.

وتحدث الأطباء العرب مطولاً عن خصائص الزعفران وفوائده، فقالوا ما خلاصته: جوده الطري، الحسن اللون، وهو ينفع من الورم الحار في الأذن، ويجلو البصر، وينفع من الغشاوة، ويقوي القلب ويفرح، ويسهل النفس ويقويها، ويقوي المعدة ويضاد الحموضة التي فيها، ويفيد الطحال،

(١) بحار الأنوار ٥٩/٢٧٢.

(٢) انظر: القانون في الطب ٣٠٦/١ و ٢١٢/٢، المنصوري في الطب ١٥٨ و ٦٠٦، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٦٢/٢، إحياء التذكرة ٣٣٥، الغذاء لا الدواء ٣٨٩، النباتات والأعشاب الطيبة ٤٢٨، قاموس التداوي بالأعشاب ١١٣.

ويدر البول، ويهيج الباه، وينفع من قروح الرحم وصلابته، ومن التشنج والنزيف الخارجي، ولكنه مصدع، يضر الرأس، وينوم، وتناول أكثر من درهم منه سُم قاتل.

الزعفران في الطب الحديث

وفي الطب الحديث: ثبت أن أزهار الزعفران تحوي مادة مقوية للأعصاب، ومنشطة ومنبهة، ومدرة للطمث (الحيض). ولا يقر الطب الحديث بأنه منشط جنسي، والواقع أن إضافة مواد أخرى إليه كالعنبر وغيره - هي التي تعطيه هذه المزية التي تنسب إليه. لقد كان يستعمل في الطب القديم على مدى واسع، أما في الطب الحديث فإنه يستعمل على مدى ضيق جيداً.

السعد

قال علي بن أبي طالب: من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضيف اليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه من شدة الحفظ، أن يكون ساحراً^(١).

بعض خواص السعد

السعد^(٢): نبات يشبه الكراث، غير أنه أطول وأرق. ذو اصول سود، طيبة الرائحة. طعمه مرّ، وثمره يشبه الزيتون، وينبت في الأماكن الرطبة والباردة.

وهو يدر البول والطمث، وينفع القروح التي داخل الفم، واصوله تفتت الحصاة. وعن الرازي: أنه يزيد العقل، ويدبغ المعدة، ويحسن

(١) بحار الأنوار ٥٩/٢٧٢.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٩٨، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٣/١٥، القانون في الطب ١/٣٧٩، إحياء التذكرة ٣٥٤، قاموس التداوي بالأعشاب ١٢١.

اللون، جيد للبواسير، نافع للمعدة والخاصرة، ويطيب النكهة،
ويزيد في الحفظ.

السعد في الطب القديم

قال ديسقوريدوس: هو أصل نبات له ورق يشبه الكراث، غير أنه أطول وأرق وأصلب، وله ساق طولها ذراع أو أكثر، واصوله سود، طيبة الرائحة فيها مرارة، وينبت في أماكن غامرة وأرض رطبة.

وقال ابن سينا في القانون (٣٧٩/١) السعد: يطيب النكهة، ينفع من عفن الأنف والفم والقلاع واسترخاء اللثة، ويزيد في الحفظ جداً، وينفع من قروح الفم المتأكلة.

وقال جالينوس: ينفع من القروح التي تكون في الفم.

وقال الرازي: هو جيد للبخر والعفن في الفم.

وقال ابن سينا في القانون أيضاً: يخرج الحصاة ويدزها، وينفع من تقطير البول، وضعف المثانة جداً، ومن بردها منفعة شديدة، وينفع من برد الرحم جداً، وينفع من البواسير.

وقال الرازي: هو جيد للبواسير، وينفع المثانة الباردة ووجعها وضعفها وجربها جداً.

وقال مسيح بن الحكم: صالح لرتوبة السفلى واسترخائه، ونافع للأسنان.

السفرجل

قال علي عليه السلام: السفرجل يذكي القلب الضعيف، ويشجع الجبان^(١).

قال علي عليه السلام: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان^(٢).

قال علي عليه السلام: أكل السفرجل يزيد في قوة الرجل، ويذهب بضعفه^(٣).

قال علي عليه السلام: أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويذكي الفؤاد، ويشجع الجبان [ويحسن الولد]^(٤).

قال علي عليه السلام: أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشاني، والرمان الأملسي، والسفرجل^(٥).

فوائد السفرجل الطبية

السفرجل^(٦): من الفصيلة الوردية، وثمره يشبه التفاح والمشمش، كُثري الشكل، أصفر اللون، شديد الصفرة، يستعمل نيئاً ومطبوخاً.

وتحدث الأطباء العرب عن السفرجل كثيراً، وخلاصة ما قالوه: انه

-
- (١) دعائم الإسلام ١٤٨/٢، مستدرك الوسائل ٣٩٩/١٦، بحار الأنوار ٢٧٥/٥٩.
(٢) مكارم الأخلاق ١٧٢، المحاسن ٥٤٩، بحار الأنوار ١٧٠/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠١/١٦.
(٣) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٦، بحار الأنوار ١٧٥/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠٠/١٦.
(٤) المحاسن ٥٥٠، الخصال ٦١٢، فروع الكافي ٣٥٧/٦، وسائل الشيعة ١٢٩/١٧، بحار الأنوار ١٦٨/٦٣.
(٥) بحار الأنوار ١٢٢/٦٣ و ١٥٥، أمالي الطوسي ٢٣٥، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.
(٦) انظر: فردوس الحكمة ٣٨٢، القانون في الطب ٣٩٤/١، المنصوري في الطب ١٥٣، الطب من الكتاب والسنة ١١٦، إحياء التذكرة ٣٥٥، الغذاء لا الدواء ١١٠، قاموس التداوي بالأعشاب ١٢٧.

مقوّ، قابض، والحلو أقل قبضاً، وحبّه ملين، وهو يمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، ويحبس العرق، ويلين قصبة الرئة. ودهنه ينفع من تشقق الأيدي وغيرها من البرد، ومن الأورام الجلدية والقروح. وعصارته نافعة من ضيق النفس والربو، وتمنع نثث الدم، ولته يرطب. وهو ينفع من القيء، ويسكن العطش، ويقوي المعدة.

وشرابه مقو للباه جداً، ونيئه يقوي المعدة، ويمنع القيء البلغمي، ويدر البول. والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً، وينفع من حرقة البول، ويحبس نرف الطمث.

ودهنه ينفع الكلى والمثانة، ويحقن بطبيخه لتتوء المقعد والرحم، والمشوي منه أخف وأنفع. ويشوي بتقويره وإخراج حبه وجعل العسل فيه ويسد ثقبه ويشوي بالرماد. وإذا أكل السفرجل على الطعام أطلق المعدة، وقبله يقبض، والإكثار منه مضر بالعصب، ويولد القولنج. والسفرجل مفرح للقلب، يذهب الوسواس والكسل والخفقان وضعف الكبد ولو شتماً.

السفرجل في الطب الحديث

ظهر في تحليله أنه يحوي كثيراً من: الأملاح الكلسية، والمواد الهضمية، وحامض التفاح. وفيه ٧١٪ من الماء، و٥,٥٪ من البروتين، و١٢,٨٪ من الألياف، و٧,٥٪ من السكر، و٥,٣٪ مواد دهنية، و١٤,٩٪ رماد، و١٣٪ بوتاس، و١٩٪ فوسفور، و٥٪ كبريت، و١٩٪ صودا، و٢٪ كلور، و١٤٪ كلس، ومقدار وفير من فيتامينات (أ، ب، ج، پ پ)، وخصائصه: التسكين والتقوية، وفتح الشهية، وعلاج المعدة والكبد.

وهو يشفي الاسهال المزمن، ويقوي القلب، ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر، والتنزيف المعدي والمعوي، وانهايارات الرئة، ويقوي الهضم والأمعاء، ويمنع القيء، ويفيد الأطفال والشيوخ، ويشفي من سيلان اللعاب، ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل، وفقد الشهية، والعجز الكبدي.

السَّوَاكُ

قال علي عليه السلام : السواك يجلو البصر^(١).

قال علي عليه السلام : السواك مرضاة لله عز وجل، وسنة النبي صلى الله عليه وآله، ومطية للضم^(٢).

قال علي عليه السلام : قراءة القرآن، والسواك، واللبان منقاة للبلغم^(٣).

قال علي عليه السلام : إن أفواهكم طرق القرآن، فطهروها بالسواك^(٤).

كان أمير المؤمنين عليه السلام : يستاك عرضاً، ويأكل هرتاً^(٥).

توضيح: عرضاً: لكي يصل المسواك إلى جميع تجاويف الأسنان، ويخرج الفضلات منها، وهو الغاية من أصل المسواك.

الهرث: هو الأكل بجميع الأصابع.

كان علي عليه السلام : يستاك في أول النهار وفي آخره، في شهر رمضان^(٦).

قال علي عليه السلام : السواك مطهرة للضم، مرضاة للرب^(٧).

(١) المحاسن ٥٦٣، بحار الأنوار ١٤٥/٥٩، وسائل الشيعة ٣٥٢/١.

(٢) مكارم الأخلاق ٥١، المحاسن ٥٦٢، فروع الكافي ٢١٨/٢، وسائل الشيعة ٣٤٧/١ (مع اختلاف في اللفظ) و٣٥١/١.

(٣) وسائل الشيعة ٣٥٢/١، بحار الأنوار ٢٠٤/٥٩.

(٤) من لا يحضره الفقيه ٣٢/١.

(٥) وسائل الشيعة ٤٩٧/١٦، فروع الكافي ١٦٤/٢، قصار الجمل ١٨/١.

(٦) قرب الإسناد ٤٣.

(٧) جامع الأخبار ٦٨، بحار الأنوار ١٣٨/٧٣، مستدرک الرسائل ٣٦١/١.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: ثلاثة يذهبن بالبلغم، ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن^(١).

فوائد السواك الطبية

يمتاز السواك بأن يتكون كيميائياً من: ألياف السلولز، وبعض الزيوت الطيارة، وأملاح معدنية، ومواد عطرية، فهو في الحقيقة فرشاة طبيعية زودت بمسحوق مطهر.

وقد درس علماء الأسنان في العصر الحاضر، الطبقة البكتيرية من الأسنان المسماة بـ (Black Dental) التي لا تصلها شعيرات الفرشاة ومنها تبدأ رائحة الفم وأمراض اللثة، فاتضح أن شعيرات السواك تصل إلى هذه الطبقة بعد أن تفرش جيداً.

قال ابن قيم: في السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط للقراءة والذكر والصلاة، ويطرد النوم، ويرضي الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات.

التركيب الكيميائي للسواك

اكتشف علماء من أمريكا وألمانيا ٢٢ مادة طبية في السواك لا توجد في أي معجون أسنان، وهي:

- ١ - لسنجرين: وهي مادة مطهرة قوية تقتل الجراثيم.
- ٢ - العفص: وهو مطهر قابض يوقف النزيف.
- ٣ - مادة شبيهة بالبوسلين: تخفف من حدة آلام الأسنان.

(١) بحار الأنوار ٧٣/١٣٣.

- ٤ - ألياف سلولوزية .
- ٥ - كلوريد الصوديوم .
- ٦ - بيكربونات الصوديوم .
- ٧ - كلوريد البوتاسيوم .
- ٨ - اكسالات الكالسيوم .
- ٩ - زيوت عطرية تطيب الفم .
- ١٠ - أملاح معدنية: وهذه إما أن تكون موجودة أصلاً في النبات، أو تكون موجودة بشكل أملاح عضوية تتحول بالترميد أو التكليل إلى أملاح ثابتة، ويتم الترميد بتسخين مسحوق العقار في فرن ذي حرارة مرتفعة، فتتخرب المواد العضوية فيه، ثم تتفحم، وأخيراً تتحول إلى مواد معدنية لا تتأثر بالحرارة .
- ١١ - بلورات السيليس: وهي مواد زالقة للأوساخ، ولصلابتها فإنها تحك القلع عن الأسنان، وهي نسبة ٤٪ من العيدان الجافة .
- ١٢ - مواد سكرية، مثل: الجالاكتور والنشا والمواد الصمغية، وهي تساعد على توزيع المواد الفعالة .
- ١٣ - مواد غير معروفة بعد .
- ١٤ - شاردة الكالسيوم .
- ١٥ - شاردة الحديد .
- ١٦ - شاردة الفوسفات .
- ١٧ - شاردة الصوديوم .
- ١٨ - شاردة الفحمات .

١٩ - شاردة الكلور .

٢٠ - شاردة الكبريت .

٢١ - أملاح نشادرية .

٢٢ - مادة تمنع النخر السني .

وقد أجرت «كلية الصيدلة» بجامعة الرياض تجارب عديدة على المسواك، وبنتيجة هذه التجارب ثبت ما يلي :

أولاً: يحتوي المسواك على العفص، ولمادة العفص هذه تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات، ويعتبر العفص من المطهرات الرئيسية، وله استعمالات مشهورة ضد نزف الدم، ناهيك عن الدور الذي يقوم به كتطهير اللثة والأسنان، وشفاء الجروح الصغيرة ويمنع نزف الدم منها.

ثانياً: في السواك مادة لها علاقة بالخردل وتدعى (Sinnigrin)، وتحتوي هذه المادة اتحاد زيت الخردل «أليل» وسكر العنب اليميني. ويمتاز الخردل بأنه من المواد التي طعمها حراق، وهو ما يشعر به الشخص الذي يستعمل المسواك لأول مرة.

الصفرفان

قال علي عليه السلام : أشبه تموركم بالطعام، الصفرفان^(١) .

الصفرفان: ضرب من التمر، أحمر اللون، يختاره أطباء العراق على غيره، كما عن ابن البيطار.

(١) المحاسن ٣٥٧، بحار الأنوار ١٣٧/٦٣، وسائل الشيعة ١١١/١٧.

الصُّعْتَر [الزَعْتَر]

عن أبي الحسن الكاظم عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: كان دواء أمير المؤمنين عليه السلام الصعتر، وكان يقول: انه يصير في المعدة خملاً كخمل القطيفة^(١).

فوائد الصعتر الطبية

الصعتر^(٢): من الفصيلة الشفوية، له رائحة عطرية قوية وطعم حار، قليل المرورة.

الصعتر في الطب القديم

عرف الأطباء القدماء فوائد الصعتر، فقالوا عنه:

ان الصعتر: مقو، ومنبه، ومعتق، ومدّر للطمث، ومشدّد للمعدة، ومضاد للتشنج والنزلات المخاطية المزمنة، ويفيد الربو الرطب، وفي ضعف الشَّعْب، والاحتقانات الناشئة عن البرد، وفي ضعف الأحشاء. واستعملت أطراف هذا النبات كمادات على محل الأوجاع الروماتيزمية والاحتقانات الغددية، وتعمل منه حمامات قدمية في احتباس الطمث (ويشرب كالشاي ١ - ٤ غرامات).

وأطال أطباء العرب في ذكر خواصه؛ فوصفوه: لمعالجة أغلب

(١) المحاسن ٥٩٤، فروع الكافي ٦/٣٧٥، بحار الأنوار ٦٣/٢٤٤، وسائل الشيعة ١٧/١٧٢.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٨٠، القانون في الطب ١/٣٨٣، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٣/٨٣، إحياء التذكرة ٤٠٨، الغذاء لا الدواء ٣٧٨، التداوي بالأعشاب ٢٠٢، قاموس التداوي بالأعشاب ١١١ و١٦٢.

السموم ونهش الهوام، وتحليل الرياح والمغص شرباً. والمضمضة بطبيخه مع الخل والكمون تسكن وجع الأسنان والحلق، وطبيخه مع التين يحلل الربو والسعال وعسر النفس، وشربه مع ماء الكرفس ينفع الحصى وعسر البول والبرودة، وشرب مغلي ورقه أو زهره يدر الطمث، وورقه بالعسل يشفي السعال الرطوبي، وشربه بالخل يوافق المطحولين، وأكله جيد لمن به غثيان، أو فساد طعام في المعدة بحيث يجد حموضة في الفم ويبطئ انحداره. فأكله يشهي الطعام، وينقي المعدة من البلاغم الغليظة ويخرجها بالرياح وغيرها. وأكله بالخل يلطف غلظ الجسم، وإذا طبخ وشرب ماؤه بعسل أذهب المغص وأخرج الدود، وإذا أكل مع التين هيّج العرق وحسن اللون.

الصعتر في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وصف الصعتر بأنه: يفيد في آلام الحلق والأنف والحنجرة، وفي معاجين الأسنان. يطهر الفم وينبه الأغشية المخاطية ويقويها، ويُعطى لتنبية المعدة وطرده الغازات، وتلطيف الاسهال والمغص. ويزيد في وزن الجسم، لأنه يساعد على الهضم وامتصاص المواد الدهنية، وأكله مع اللحوم والجبن والزبدة يستمن، وطبيخه مع التين يفيد الربو وعسر النفس والسعال، وإذا أخذ مع الخل ازداد مفعوله في طرد الرياح، وإدرار البول والحيض، وتنقية المعدة والكبد والصدر وتحسين اللون، ومضغه يسكن وجع الأسنان.

العجوة

قال علي عليه السلام: من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه^(١).

قال علي عليه السلام: كل العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن على الريق^(٢).

قال قائل من الناس: لو نظرنا إلى طعام أمير المؤمنين عليه السلام ما هو؟ فأشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكلّلة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل إليه من المدينة^(٣).

عن جعفر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: إن علياً عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله بيّئع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم^(٤).

العجوة: ضرب من أجود التمر بالمدينة، يميل لونه إلى السواد.

(١) الجعفریات ٢٤٣، طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٣) الغارات ٨٨/١، مستدرک الوسائل ٢٩٦/١٦.

(٤) قرب الاسناد ٥٤ وفيه (وربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشیعة ٤٦/١٧.

العَدَس

قال علي عليه السلام: أكل العدس يرق القلب، ويسرع الدمعة^(١).

فوائد العدس الطبية

العدس^(٢): قال عنه الأطباء العرب بأنه: يسكن الحرارة، ويزيل بقايا الحمى، وماؤه يسكن السعال وأوجاع الصدر. وتبلغ الثلاثين حبة منه يقوي المعدة والهضم، ودقيقه مع العسل يصلح الكي ويلحم القروح. وغسل البدن به ينقي البشرة ويصفي اللون. والطلاء به مع الخل والعسل وبياض البيض يحل الأورام الصلبة والاستسقاء والترهل.

وهو يحرق الأخلاط، ويظلم البصر، ويورث الدمعة. وإدمان أكله يولد السرطان والجذام والماليخوليا، وإن خالطه حلو في البطن ولّد سُدَدًا توجب القولنج والاستسقاء وتقوي الباسور، وطبيخه مع القديد يوقع في أمراض رديئة ونفخ وقراقر. والتضمّد به مع السفرجل والإكليل يحل النزلات والرمد، ويُضَلِّح طبيخه بالخل والسيرج والسلق.

أما المرّ منه فعظيم النفع في قلع الآثار والحكة وإدمال الجراح. وغسل الوجه به مع بزر البطيخ يجذب الدم إلى ظاهر البدن، ويحمّر الألوان، ويصفي الصفار. يحرق فيبيّض رماده الأسنان، وإن طُلبى به الجفن منع استرخاءه.

(١) الجعفریات ٢٤٣، فروع الكافي ٣٤٣/٦، المحاسن ٥٠٤، بحار الأنوار ٢٨٣/٥٩ و ٢٥٨/٦٣، وسائل الشيعة ٩٩/١٧.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٦، القانون في الطب ٤٠١/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٣/١١٧، إحياء التذكرة ٤٣٢، الغذاء لا الدواء ٢٨٠.

العدس في الطب الحديث

وفي الطب الحديث ظهر من تحليل العدس أنه: يحوي مقادير كبيرة من البروتين، والمواد الحرارية، وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا، كما يحوي: البوتاس، والمنغنيز، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، وفيتامينات (ب) و(ج). ولذا اعتبر في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أغذى من أكثر اللحوم.

يوصف أكل العدس لذوي الصحة الجيدة، وللذين يبذلون جهداً عظيماً ولضعفاء الأعصاب. وقشوره تكافح الامساك، وهو يزيد في وزن الأطفال، ويدر الحليب، ويعالج فقر الدم، ويحفظ الأسنان من النخر، وإذا سلق بالماء وهُرس ووضعت منه كمادات على الخُراجات فتحتها.

وهو يضر المصابين بآفات في معدتهم؛ فيسبب لهم غازات ونفخة وتفسخات، ولذا ينصحون بالإقلال منه. والأفضل أن يؤكل العدس حَساء في أول الطعام، وأن يضاف إليه كوب من الحليب أو قطعة من الزبدة لتعويض فقره بالمواد الدهنية، كما يستحسن أن تؤكل معه سلطة فيها خل أو ليمون، وزيت زيتون، فتزيد في قيمته الغذائية.

ودقيق العدس يفيد ذوي الأعمال الفكرية، والمصابين بعسر الهضم، وبسبب وفرة العناصر الغذائية فيه ينبغي أن يؤكل منه باعتدال.

ويوصف أكله للمصابين بفقر الدم، وللناقيين، وللأطفال. ويمنع عن البدينين، وذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.

قيمة العدس الغذائية

تعطي المئة غرام من العدس نحو ٣٥٠ حرورياً، وهو غني جداً بالبروتين، وبسبب غناه بهذه المواد يوصى بتناوله عوضاً عن اللحم، وكذلك غناه بالفوسفور والحديد والمعادن يؤهله لغذاء الأطفال، والنساء الحوامل.

بحث علمي حول العدس

التركيبات الكيميائية

يحتوي العدس على: الأميدون، وأملاح الحديد، والكالسيوم، وفيتامينات B و C والمنغنيز وغيرها. أما مقدار المواد التي يتشكل منها بالمائة هي: الماء ١١,٥، المواد البروتينية ٢٣، هيدرات الكربون ٥٩، المواد الدهنية ١، الأملاح المعدنية ٢,٥، والسلولز ١.

خواص العدس الطبية

يحتوي العدس على مواد غذائية قيمة كافية، ولا يحتاج إضافة المواد الدهنية لكي يصبح غذاءً كاملاً. وهضم العدس أسهل بمراتب كثيرة من الحمص. يحتوي رماده على الفسفات، ويكثر ترشحات الحليب.

طحين العدس له أثر التنعيم، وينفي الالتهابات السطحية على البدن، ولهذا يمكن الاستفادة منه بصورة ضماد للأورام.

(ترجمت هذه المقالة العلمية من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية - تأليف الدكتور علي زرگري، الجزء الثاني، صفحة ٦٢).

العُنَاب

قال علي عليه السلام: العُنَاب يذهب الحمى^(١).

عن أبي الحصين، قال: كانت عيني قد ابيضت، ولم أكن أبصر بها شيئاً، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام، فقلت: يا سيدي عيني قد أصابت إلى ما ترى! فقال: خذ العناب فدقه، فاكتحل به. فأخذت العناب

(١) مكارم الأخلاق ١٧٥، بحار الأنوار ٢٣٢/٥٩، وسائل الشيعة ١٧٩/١٧.

فدققته بنواه وكحلته به، فانجلت عن عيني الظلمة، ونظرت أنا إليها، فإذا هي صحيحة^(١).

العناب وفوائده الطبية

العناب: من الفصيلة السُّدرية، ويشبه ثمره الزيتون، يتغير لونه من الأخضر إلى البني، وجوفه أبيض هَش.

تحدث الأطباء العرب والقدماء عن العناب وفوائده، فقال ابن البيطار: نافع من السعال، والربو، والجذري، والحصبة، والقروح، والدمامل، والبثور، ووجع الكليتين، والمثانة، ووجع الصدر.

والمختار منه ما عظم حبه. وإن أكل قبل الطعام فهو أجود. وهو يلين خشونة الصدر منقوعاً ومطبوخاً.

وقال ابن جزلة: ينفع الصدر والرئة، ويحبس الدم بقبضه، والماء المطبوخ فيه العناب يُبَرِّد ويرطِّب، ويسكِّن الحدة واللذع الذي في المعدة والأمعاء، والسعال عن حرارة، ويلين خشونة الصدر والحنجرة، وهو يولد بلغمًا.

وقال التفليسي: يعقل الطبع، ويسكِّن حدة الدم، وينفع الصدر، والشربة منه ثلاثون عددًا. ويسكن الصداع الحاصل من الدم والصفراوية، وينفع من الصداع والشقيقة، ويقوي البدن، ويصفي اللون جداً، ويسكن غليان دم الأطفال. ومضرته أنه: يولد القيح، ويمدّد البطن، ويضعف القوة الجنسية ويصلحه الزبيب.

والعناب إذا دق ونثر على القروح - بعد الطلي بالعسل أبرأها، وشرب مائه إذا طبخ حتى النضج يبرئ من الحكمة، ومضغ ورقه يخدِّر حسَّ الذوق

(١) مكارم الأخلاق ١٧٦، بحار الأنوار ٢٣٢/٥٩، مستدرک الوسائل ٤٤١/١٦.

فيساعد على تعاطي الأدوية الكريهة.

العناب في الطب الحديث

وصف العناب بأنه: من الفواكه المفيدة جداً لأمراض الحلق، وأنه مسكن ومهدئ، ومكافح للسعال، ونافع للصدر. وفوائده تماثل فوائد البلح والتين من بعض الوجوه، وتصنع منه منقوعات للتزلات الصدرية، ومطبوحات مرخية مدرة للبول ومسهلة، كما تستحضر منه خلاصة قابضة، وعصارته تلطف حموضة الدم، وينفع في الربو، ووجع المثانة والكليتين. وهو غني بالفيتامين C & A، والحديد والكلس.

العنب

قال علي عليه السلام: العنب ادم، وفاكهة، وطعام، وحلواء^(١).

عن أم راشد قالت: كنت وصيفة أخدم عند علي عليه السلام، وان طلحة والزبير كانا عنده، فدعا بعنب وكان يحبه، فأكلوا^(٢).

عن معروف بن خربوذ، عمن رأى أمير المؤمنين عليه السلام: يأكل الخبز بالعنب^(٣).

دخل أمير المؤمنين عليه السلام على امرأته العامرية، وعندها نسوة من أهلها، فقال: هل زودتموهن بعد؟ قالت: والله ما أطعمتهن شيئاً، قالت: فأخرج درهماً من حجرته، وقال: اشترُوا بهذا عنباً، فجيء به، فقال:

(١) مكارم الأخلاق ١٧٤، بحار الأنوار ١٥٠/٦٣، مستدرک الوسائل ٣٩٢/١٦.

(٢) المحاسن ٥٤٦، بحار الأنوار ١٤٨/٦٣، وسائل الشيعة ١١٧/١٧.

(٣) المحاسن ٥٤٧، مكارم الأخلاق ١٧٤، فروع الكافي ٣٥٠/٦، بحار الأنوار ١٤٨/٦٣، وسائل الشيعة ١١٦/١٧.

اطعمن، فكانهنّ استحيين منه، قالت: فأخذ عنقوداً بيده، ثم تنحى وحده فأكله^(١).

قال علي عليه السلام: كلوا العنب حبة حبة، فإنه أهنا وأمرء^(٢).

خواص العنب الطبية

العنب: وهو ثمر الكرم، ينفع في سوء الهضم والقبض والبواسير والحصاة الكبدية، والتقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص، وبعض أمراض الجلد الحرضية، وبعض أنواع السل الرئوي، والرماتيزم، وازدياد الضغط الدموي، وبول الدم. لذا فهو يعتبر منشطاً قوياً لوظائف الكبد، وينصح بإعطائه للرضع والكهول، وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم والعصبيين، وناقصي الكلس، والناقهين بالأمراض الإلتهابية والاحقانية.

والجلديد من العنب: يسهل البطن، وينفع المعدة، وهو جيد للمرضى، ومنشط للقوة الجنسية. يفيد غذاءً ويقوي البدن ويخصبه بسرعة، ويولد دماً جديداً، وينفع الصدر والرئة.

وهو أحسن الفواكه غذاءً، يسمّن، ويصلح هزال الكلى، ويصفي الدم، ويعدل الأمزجة الغليظة، وينفع من السوداء والاحتراق، وقشره وبزره يولدان الأخلاط الغليظة، وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء وحُمى العفن، لذا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام.

العنب في الطب الحديث

عرف الطب الحديث في تحليل العنب أنه يحوي: البوتاسيوم، والمنغنيز، والكالسيوم، والمنغنيزيوم، والصوديوم، والحديد، والكلور،

(١) المحاسن ٥٤٧، بحار الأنوار ١٤٨/٦٣، وسائل الشيعة ١١٦/١٧.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٣.

والفوسفور، واليود بنسب عالية، وهو غني بفيتامينات (أ) و(ب) و(ج) و(p). ويحتوي الكيلو الواحد منه من ١٢٠ - ١٥٠ غراماً من السكر الهاضم، إلى جانب عناصر أخرى هامة تجعله معادلاً - في التغذية - لحليب المرأة، ويكفي وحده لتغذية الطفل في الأشهر الأولى من حياته، ويستحق أن يكون نوعاً من «الحليب النباتي». كما أن الكيلو الواحد يعطي من القيمة الحرارية أكثر من ٩٠٠ حروري، أي ضعف ما في غيره من النباتات.

كما يحتوي العنب على كمية وفيرة من فيتامين «ج» الذي يرفع من مناعة الجسم، ويقلل من احتمالات الإصابة بالميكروبات والجراثيم، وكذلك فيتامين «أ» الضروري لسلامة الجلد. كما يحتوي العنب على البروتينات والتي يستخدمها الجسم في إعادة بناء ما تلف من أنسجة الجسم.

العنب في الطب الشعبي الحديث

- ثبت أن العنب من الفواكه النافعة لأمراض الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة.

- وشاي أوراق العنب فيه خاصية إدرار البول والقبض، ولذلك يوصف في حالات: الدوسنتاريا، والإسهال، وانحباس البول، واليرقان.

- ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل وأمراض الكلى والإمساك.

- أثبتت التجارب أن تناول العنب يزيد من إدرار البول، ويقلل حموضته، كما يخفف حمض البوليك. وهذا الحامض - كما هو معروف - من أعدى المخلفات الغذائية على الصحة.

- والعنب يفعل في الأمعاء فعلاً مديناً، ويقلل الاختمارات فيها، ويزيد في خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية، وتنبيه وظائف الكبد، فيزيد من إدرار الصفراء.

- والعنب يساعد الجسم على اختزان المواد الأزوتية والدهنية، فتزيد بذلك مقاومة الجسم للضعف، وتزيد كذلك مقاومته للأمراض.

استخدامات العنب الطبية

شاع عن العنب استخدامه في الشفاء من بعض الأمراض، فهو:

- يستخدم في حالات الإمساك، نظراً لتأثيره الملين على الأمعاء.

- يستخدم في علاج مرض النقرس أو «داء الملوك»، وهو حالة مرضية تنشأ بسبب زيادة حمض البوليك في الدم، وهو أحد المخلفات الغذائية ذات التأثير الضار بالصحة، وترسبه في بعض مفاصل الجسم يسبب آلاماً كثيرة، فقد وجد أن تناول العنب يساعد على تخفيض مستوى هذه المادة بالجسم.

- يستعمل في حالات احتباس البول، حيث يساعد على إدراره.

- يحافظ تناول العنب بصفة عامة على سلامة الكبد وينشط وظائفه، ويزيد من إدراره للعصارة الصفراوية، وذلك بفضل احتوائه على كمية وفيرة من المواد السكرية.

- وجد أن عصير العنب له تأثير طارد للبلغم وملطف للسعال.

العنب يقلل من الإصابة بالسرطان

يقول أحد المهتمين بالعلاج: ان المرض يكاد يكون معدوماً في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويُعدُّ عنصراً أساسياً من عناصر غذاء السكان، وبعد التجارب في استعمال العنب كعلاج للسرطان، وجد المريض كيف يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام، ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة.

العنب الرازقي

قال علي عليه السلام: أربعة نزلت من الجنة: العنب الرازقي، والرطب المشاني، والرمان الأملسي، والتفاح الشعشعاني (يعني الشامي). وفي خبر آخر: والسفرجل^(١).

الفجل

قال علي عليه السلام: الفجل أصله يقطع البلغم، ويهضم الطعام، وورقه يحدر البول^(٢).

خواص الفجل الطبية

الفجل: نبات حولي من الفصيصة الصليبية، ومنه أنواعاً كثيرة وذات ألوان مختلفة: كالأبيض والأسود والأحمر.

الفجل في الطب القديم

لعب الفجل - بجميع أنواعه - دوراً هاماً في الطب القديم - فاستعمل لعلاج النظر، ولإذابة الرمال والحصى، ولوقف بصق الدم، ولادرار البول، ولمكافحة السموم.

واهتم الأطباء العرب بالفجل، فتحدثوا عنه كثيراً، وأشادوا بفوائده، فهو: مقو للهضم، مشدد للمعدة، مضاد للحفر، ومدر للبول. فإذا أكل قبل

(١) أمالي الطوسي ٢٣٥، بحار الأنوار ١٢٢/٦٣ و ١٥٥، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٢) مكارم الأخلاق ١٨٢، أمالي الطوسي ٢٣١، بحار الأنوار ٦٣/٢٣٠، وسائل الشيعة ١٧/١٩، مستدرک الوسائل ١٦/٤٢٧.

الطعام دفعه إلى فوق فيسهل القيء وخصوصاً مع ماء العسل، وإذا أكل أدرّ الطمث. وبزره بالشراب أو بالخل يقيء ويدر البول، ويحلل ورم الطحال، وإذا طبخ بالسكنجبين (شراب من الخل والعسل) وتغرغر به حاراً نفع الخُثاق، وإذا شرب بالشراب نفع من نهشة الحية، وإذا تضمد به على القرحة الغنغرينية أو القوباء أبرأها، وهو يزيل النمش والكلف، وجيد لوجع المفاصل، ويدر اللبن ويزيد فيه، وإذا طلي البدن بماء الفجل بعدت عنه الهوام، وورقه يحد البصر - أكلاً - .

وأكل الفجل يحسّن اللون، ويُنبِت الشعر المتناثر، ويحسّته. وشرب أوقية من عصير أغصان الفجل بلا ورق، يفتت الحصى صغاره وكباره في المثانة.

الفجل في الطب الحديث

وفي الطب الحديث، تبين من تحليل الفجل أنه يحتوي على : ٨٥٪ ماء، ومواد نشوية ومعدنية قليلة، ونسبة مخفضة من فيتامينات (ب، ب P، ج)، وفي جذوره فيتامينات (أ) و (ج)، والكالسيوم، والحديد، وحمض النيكوتينك، واليود، والكبريت، والمنغنيزيوم، والرافانول (وهو جوهر كبريتي). وقيل في فوائده: إنه مُشهِ، مضاد للحفر، مضاد للرشح، مطهر عام، وهو يقوي العظام، ويدر البول، وعصيره على الريق يعمل ضد الأحماض الصفراوية، ونوبات الكبد والرمال، وبعد الطعام يعين على الهضم وعلل الصدر، وينفع ضد السعال الديكي، وتخمرات الأمعاء.

قيمة الفجل الغذائية

للفجل قيمة غذائية حسنة لاحتوائه على بعض الفيتامينات، وعلى الكبريت (المفيد للجلد والشعر)، والحديد (المفيد ضد فقر الدم)، ولكن الزيت الطيار الموجود في قشرته - هو الذي يعطيه النكهة الحريفة ويجعله صعب الهضم، ولا تتحملة المعد الضعيفة. ويجب أن يعلك كثيراً لأن

اللعباب الكثير ضروري لتسهيل هضمه، وأوراقه أحسن منه في كل ما ذكر.

كما يسمح للبدنين بتناول الفجل (بلا مواد دسمة - كالسمن والزبدة والزيت - وبلا ملح)، وللذين يشكون من قلة إفراز أكبادهم. وبعض الأطباء: يوصون بتناول الفجل للمصابين بالرمال والحصى، كما يوصى بتناوله المصابون بأمراض: المرارة، والنقرس، والروماتيزم، والأطفال، والحبالى، وفقراء الدم لوجود الحديد فيه. ويشترط أن يكون الفجل طازجاً طرياً ويعلك جيداً. ويفيد الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجلد لوجود الكبريت فيه. ويمنع عن المصابين بأمراض: الكبد، والمغص المعدي والمعوي، وذوي الأجهزة الهضمية الضعيفة.

الفُفْلُ

قال علي عليه السلام: لرجل من أصحابه: خذ هليجة صفراء، وسبع حبات فلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها^(١).

خواص الفلفل الطبية

الفلفل^(٢): وهو نوعان أسود وأبيض، والأسود أشد قوة من الأبيض. هاضم للغذاء، ميسر للبول، كاسر للرياح، موافق لأصحاب الأمزجة الباردة، ويستعمله المحرورون بالخل أو الحوامض. يستخن الدم ويرقه، وكذلك يستخن المعدة ويجتنبه من به قرحة أو حرقة في البول أو حمى أو حرارة في الكبد، لا سيما في الأزمان الحارة. وهو جالٍ لظلمة البصر، يستعمل في المعاجين وأنواع من الأكحال.

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦، بحار الأنوار ٢٣٧/٥٩.

(٢) انظر: القانون في الطب ٤٠٦/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٦٦/٣، إحياء التذكرة ١٣١، التداوي بالأعشاب ٣٥١، قاموس التداوي بالأعشاب ٢٢٦.

قال الفيروزآبادي: القُلْفُل - كَهْدُهُد - حُبُّ هندي أسود وأبيض والأبيض أصلح، وكلاهما نافع لقلع البلغم اللزج مضغاً بالزفت، ولتسخين العصب والعضلات تسخيناً لا يوازيه غيره، وللمغص والنفخ، واستعماله في اللعق للسعال وأوجاع الصدر، وقليله يُعَقِّل، وكثيره يُطَلِّق، ويجفّف، ويدزّ، ويدد المني بعد الجماع، ويفسد الزرع بقوة. (١)

وقال ابن سينا: إذا استعمل في اللعوقات وافق السعال وأوجاع الصدر، وهو نافع مع العسل تحنكاً من الخناق، وينقي الرئة.

القثاء

عن امامة بنت أبي العاص بن الربيع (وامها زينب بنت رسول الله ﷺ) قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتني بقثاء، وتمر، وكماة، وكان يحب الكماة (٢).

خواص القثاء

القثاء: نبات من الفصيلة القرعية، ذو ساق زاحفة، والثمرة اسطوانية، قصيرة، مستقيمة، مخططة بخطوط. وهو بارد رطب، أفضله الناضج، يسكن الحرارة، ويدر البول.

وهو نوع من الخيار، وقد وصفه بعض الأطباء بالطول والنحاء.

(١) القاموس المحيط: ٣٣/٤

(٢) المحاسن ٥٢٧، بحار الأنوار ٢٣٢/٦٣.

الكَرَّاتُ

عن السيارى رَفَعَهُ، قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام: يأكل الكراث بالملح الجريش^(١).

توضيح: جاء في كتب اللغة في معنى الجريش: جَرَشَ الشَّيْءُ، لم يُنْعَم دَقَهُ، فهو جَرِيش. بمعنى الشيء الخشن.

الكراث وفوائده الطبية

الكراث^(٢): وهو بقل خبيث الرائحة من فصيلة الزنبقيات، شبيه بالثوم. يزرع في المناطق المعتدلة المناخ. تؤكل سيقانه مطبوخة. وهو مدر للبول، يقاوم فقر الدم. يقوي العظام والجلد، وينشط الجهاز الهضمي، ويسبب أمراض تصلب الشرايين والرماتيزم والنعطة والتهابات الكلى والمثانة والسمنة، وإذا خلط مع الشعير نفع مرض الربو.

الكراث في الطب الحديث

وصف في الطب الحديث بأنه - داخلياً - منشط ومرمم حيوي، يفيد المصابين بالربو والسعال والإمساك، والتخمرات والتحجرات المعوية، ولا سيما إذا فرم وأكل نيئاً. وهو يرطب الالتهابات البدنية، ويلين الشرايين المتصلبة؛ ويقوي الأعصاب، ويكافح الرثية (الروماتيزم)، وداء الصرع،

(١) مكارم الأخلاق ١٧٨، المحاسن ٥١١، فروع الكافي ٦/٣٦٦، بحار الأنوار ٦٣/٢٠٢، وسائل الشيعة ١٧/١٥١.

(٢) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٨، القانون في الطب ١/٣٤٧، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤/٦١، التداوي بالأعشاب ٣٥٥، إحياء التذكرة ٥٣٨، الغذاء لا الدواء ٢٤٣، قاموس التداوي بالأعشاب ٢٥٣.

والتهابات المفاصل، وعلل المسالك البولية والحصى والرمال، ويدر البول، ويخفف البدانة، ويصلح خلل الكلية، ويوصف خارجياً لعلل: الخراجات، والدمامل، والتهاب المثانة، وحصر البول، والبواسير، وأثقان الأرجل والأيدي، وعقص الحشرات، والجروح، ويستعمل للعناية بجلد الوجه.

يؤخذ من الداخل مأكولاً، ومغلياً ومنقوعاً، وجذوره تقشر وتهرس وتؤخذ مع الحليب لمكافحة الدود.

قيمة الكراث الغذائية

إن الكراث، وإن كان قليل التغذية، فهو مفيد جداً للصحة بسبب غناه بفيتامين (ج). وهو يفيد الذين يسيرون على أنظمة غذائية ضد السمنة، والتهاب المفاصل، وأمراض البول، والأمعاء.

والأحسن لهؤلاء أن يستغنوا عن الأجزاء الخضر من هذا النبات، لأنها تحوي عناصر مضرّة للأمعاء. وتناول الكراث المطبوخ مع البطاطا يفيد طالبي النحافة، والأطفال، وذوي المعد الضعيفة. وحساؤه يقاوم الرشوحات والسعال. وفي التحليل ظهر أن في الكراث فيتامينات «أ، ب، ب₁، ب₂، ج، و»، وفيه ٩٢,١٪ من الماء، و١,٣٪ من البروتين، و٤,٩٪ من السكر، و٠,١١٪ من الكلس، و١٩,٢٪ من الفوسفور، و٠,٦٪ من الزيت، و٢٣,٣٪ من البوتاس، و٣,٢٪ من المنغنيز، و٤,٨٪ من الحديد، و١٣,٧٪ من الكبريت، و٠,٦٪ من الكلورين، و٠,٥٪ من السيليكون.

الكَمَاة

قال علي عليه السلام: الكَمَاة من المن، وماؤها شفاء للعين^(١).

عن امامة بنت أبي العاص بن الربيع (وامها زينب بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم) قالت: أتاني أمير المؤمنين عليه السلام في شهر رمضان، فأتى بقاء، وتمر، وكَمَاة، وكان يحب الكَمَاة^(٢).

الكَمَاة وخواصها الطبية

الكَمَاة^(٣): من الفصيلة الكمثية. لا ورق لها ولا جذع. تنمو في الصحاري وتحت أشجار البلوط، خصوصاً في باطن الأرض بأحجام مختلفة من البندقة إلى البرتقالة، وهي ذات رائحة عطرية.

أنواع الكَمَاة

أما أشهر أنواع الكَمَاة Truffles فهي: كما أبيض شتوي، كما صيفي، كما شتوي، كما جبلي، كما أسود البَوُغ (ما يكون في جوفها).

وأنواعها بحسب لون جلدها ثلاثة: الأسود والأبيض والأحمر. نوع الكَمَاة السوداء - وتسمى الفقععة - توجد في مناطق البحر الأسود، وتستعمل لتخدير النحل وقت جني العسل، وهي أهم الأجناس، والنوع الأبيض قليل القيمة، والأحمر قليل الوجود، ولذا كان استعماله محدوداً.

(١) دعائم الإسلام ١٤٧/٢، بحار الأنوار ١٥١/٥٩، مستدرک الوسائل ٤٢٤/١٦.

(٢) المحاسن ٥٢٧، بحار الأنوار ٢٣٢/٦٣.

(٣) انظر: القانون في الطب ٣٤٣/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٧٨/٤، إحياء التذكرة ١٨٦، الغذاء لا الدواء ٢٦٧.

تسمى الكمأة باسم «بنت الرعد» لأنها - كما يقال - تكثر في أوقات الصواعق والبروق والأنواء الجوية، فصحفها بعضهم إلى «نبات الرعد». وتسمى باللهجة العامية الدارجة «الكمة».

الكمأة في الطب القديم

أما الأطباء العرب فقد تحدثوا كثيراً عن الكمأة، ومما قالوه فيها: هي مما توجد في الربيع، وتؤكل نيئاً ومطبوخاً، وهي من أطعمة أهل البوادي، وتكثر بأرض العرب، وأجودها ما كانت أرضها رملية قليلة الماء، وهي أصناف، منها: صنف قنّال يضرب لونه إلى الحمرة، يحدث لأجله الاختناق. وهي رديئة للمعدة، بطيئة الهضم، إذا أدمنت أورثت القولنج، والسكتة، والفالج، ووجع المعدة، وعسر البول. والرطوبة أقل ضرراً من اليابسة. ومن أكلها فليدفعها في الطين الرطب، ويسلقها بالماء والملح والصعتر، ويأكلها بالزيت والتوابل الحارة، لأن جوهرها أرضي غليظ، وغذاءها رديء، لكن فيها جوهر مائي لطيف يدل على خفتها.

والاكتحال بها نافع من ظلمة البصر والرمد الحار، وماؤها أصلح الأدوية للعين إذا خلط به الإثمد واكتحل به، فإنه يقوي أجفان العين، ويزيد في الروح الباصرة، وفيه قوة وحدة، ويدفع عنها نزول الماء.

الكمأة في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وجد في تحليل تركيبها أن فيها: من البروتين نحو ٩ %، ومن النشويات والسكريات ١٣ %، ومن الدسم ١ %، وفيها من المعادن: الفوسفور، الصوديوم، الكالسيوم، البوتاسيوم، وهي غنية بفيتامين ب١، وتفوق في تنشيط القوة الجنسية جميع أنواع الفطور. وتحتوي الكمأة على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأوكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم، وطعم المطبوخ منها مثل طعم كلى الضأن.

والكمأة النيئة عسرة الهضم، وإذا طبخت - جيداً - تصبح سهلة الهضم، سائغة الطعم.

تمنع الكمأة عن المصابين بأمراض التحسس كالشري والحكة وبعض العلل الجلدية، وعن المصابين بعسر الهضم، وآفات المعدة والأمعاء.

الكمثرى

قال علي عليه السلام: كلوا الكمثرى، فإنه يجلي القلب ^(١).

قال علي عليه السلام: الكمثرى يجلو القلب، ويسكن أوجاع الجوف باذن الله تعالى ^(٢).

منافع الكمثرى الطبية

الكمثرى: من الفصيلة الوردية. ثمره يشبه التفاح، وطعمه أحلى منه، ويسمى أيضاً بالأجاص.

الكمثرى في الطب الحديث والغذاء

والغذائيون المحدثون يقولون: انه فاكهة ثمينة، وفيه خواص تنظيف المعدة الأمعاء، ولبه غني بالأملاح المعدنية، وبخاصة المنغنيز الذي يُعطيه خصائص حيوية عظيمة. وهو من الفواكه ذي السكر الكثير، ولكن سكره لا يضر المصابين بمرض السكر، لأنه سهل الهضم والتمثيل.

وجلد الكمثرى: غني بالمادة العفصية، وهذا مع عناصر أخرى فيه - كالكلس تعطي المفززات التي توجد في الداخل، وبسبب تعرض القشرة

(١) طب الأنمة عليه السلام ١٣٥، بحار الأنوار ١٧٥/٦٣، مستدرك الوسائل ٤٠٤/١٦.

(٢) مكارم الأخلاق ١٧٥، الخصال ٦٣٢، بحار الأنوار ١٦٨/٦٣.

اللّبان

قال علي عليه السلام: مضغ اللبان يشد الأضراس، وينفي البلغم، ويقطع ریح الفم^(١).

قال علي عليه السلام: قراءة القرآن، والسواك، واللّبان منقاة للبلغم^(٢).

قال علي عليه السلام: ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللّبان^(٣).

خواص اللّبان الطبية

اللّبان^(٤): هو الكندر، شجرته لا تعلق كثيراً ولا تنبت الا في الجبال. لها ورق مثل ورق الآس، وثمرها له مرارة في الفم، يخرج منها صمغ بعد تشقيق الشجرة.

وهو حار يابس، كثير النفع، نادر الضرر، ينفع من وجع المعدة، ويطرد الريح، ويجفف البلغم، ويجلو العين، ويطيب الهواء، ويزيد في الحفظ، وإذا نقع وشرب على الريق نفع النسيان. يهضم الطعام، جيد للحمي، يأكل البلغم، ويزيد في الدهن ويذكيه، ومضغه يشد الأضراس واللثة ويصلحها. يحرق الدم والبلغم، وينشف رطوبات الصدر.

(١) مكارم الأخلاق ١٩٤.

(٢) وسائل الشيعة ١/٣٥٢.

(٣) الجعفریات ٢٤١، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢/٣٨، وسائل الشيعة ١٧/١٣، بحار الأنوار ٥٩/٢٠٥ و ٦٣/٢٩٠، مستدرک الوسائل ١٦/٣٦٩.

(٤) أنظر: فردوس الحكمة ٣٩٨، القانون في الطب ١/٣٣٧، المنصوري في الطب ١٧٥ و ٦٣٢، الطب من الكتاب والسنة ١٤٩، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤/٨٣، إحياء التذكرة ٥٥١، قاموس التداوي بالأعشاب ٢٥٩.

اللبان في الطب القديم

القانون في الطب: أجود أنواع اللبان (الكندر) الذكر الأبيض، المدحرج، الدبقي الباطن، والذهبي المكسر.

قشاره مجفف في الثانية، وهو أبرد يسيراً من الكندر، والكندر حار في الثانية مجفف في الأولى، وقشره مجفف في حدود الثالثة.

ليس له تجفيف قوي ولا قبض إلا ضعيف، والتجفيف لقشاره، وفيه إنضاج، وليس في قشره، ولا حدة في قشاره، ولا لذع للحم، حابس للدم، والاستكثار منه يحرق الدم.

يجعل مع العسل على الداحس فيذهب، وقشوره جيدة لآثار القروح، وتنفع مع الخل والزيت لطوخاً من الوجع المسمى «مركباً»، وهو وجع يعرض في البدن كتآليل مع شيء كدبيب النمل.

مدمل جداً خصوصاً للجراحات الطرية، ويمنع الأمراض الخبيثة من الإنتشار، وينفع الدهن ويقويه. ومن الناس من يأمر بإدمان شرب نقيعه على الريق، والإستكثار منه مصدع، ويغسل به الرأس، وربما خلط بالنظرون، فينقي الحزاز، ويجفف قروحه، ويقطر في الأذن الوجعة بالشراب.

يدمل قروح العين ويملؤها، وينضج الورم المزمن فيها. ودخانه ينفع من الورم الحار، ويقطع سيلان رطوبات العين، ويدمل القروح الرديئة، وينقي القرنية في المدة التي تحت القرنية، وهو من كبار الأدوية للظفرة الأحمر المزمن، وينفع من السرطان.

يحبس القيء، وقشاره يقوي المعدة ويشدها، وهو أشد تسخيناً، وأنفع في الهضم، والقشار أجمع للمعدة المسترخية.

يحبس ونزف الدم من الرحم والمقعد، وينفع من دوسنطاريا، ويمنع انتشار القروح الخبيثة في المقعد إذا اتخذت منه فتيلة، وينفع في الحميات البلغمية.

نخالة الدقيق

روي أن علياً عليه السلام : كان لا يُنخلُ له الدقيق ^(١) .

وفي رواية أخرى، يقول سويد بن غفلة: دخلت على الإمام أمير المؤمنين عليه السلام يوماً، وقد حان وقت تناول الغداء، فرأيتَه جالساً على جانب مائدة، وفي يده رغيف أرى قشار الشعير في وجهه! فذهبت إلى خادمته وقلت لها: يا فضة، ألا تتقين الله في هذا الشيخ؟! ألا تنخلون له طعاماً مما أرى فيه من النخالة؟ فقالت: قد تقدم اليانا أن لا ننخل له طعاماً... فرجع سويد إلى الإمام ثانية وذكر قصته مع فضة، فتبين أن الإمام عليه السلام قد تعلم هذا الأسلوب من النبي الأكرم صلى الله عليه وآله... ثم تذكر عظمة النبي صلى الله عليه وآله قائلاً: بأبي وأمي من لم ينخل له طعام ^(٢) .

خواص النخالة الطبية

- تشكل نخالة الغلات كالقمح والشعير والرز وما شاكل ذلك، مصدراً مهماً من مصادر فيتامين B.

- يظهر مرض الكساح مصحوباً بالاختلالات العصبية والمعدية والقلبية، ويمكن أن يؤدي إلى الموت. لقد أثبت العالمان (ايكمان) و(كريتس) أن هذا المرض يحدث من فقدان نوع من الفيتامين B1 في الطعام. إن حبة الرز الكاملة (مع القشرة) واجدة للفيتامين B1. لكن الحبة المهبوشة لا تحتوي على هذا الفيتامين.

(١) بحار الأنوار ٦٣/٣٢٤.

(٢) بحار الأنوار ٩/٥٠١.

- والنخالة ضماد نافع من الأورام الحارة في ابتدائها، والمطبوخة بالشراب تسكن أورام الثدي ضماداً. وماؤها يجلو الصدر جلاء معتدلاً ويلين الطبع. وماء النخالة المطبوخ حسواً ينفع من خشونة الصدر، ومن السعال في جميع أوقاته.

الهليلج الأصفر

قال علي بن الحسين عليه السلام لرجل من أصحابه: خذ هليجة صفراء، وسبع حبات فلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها^(١).

قال علي بن الحسين عليه السلام: لو علم الناس ما في الهليلج الأصفر، لاشتروها بوزنها ذهباً^(٢).

الهليلج طبياً

الهليلج: هو ثمر لشجرة ذات فروع كثيرة، أوراقها متعاقبة ومتقاربة، مجتمعمة على هيئة كالمظلة، وأزهارها سنبلية الشكل، تُخلف ثمرأً بيضوياً منضغطاً، شحمي التركيب، عطري الرائحة، في وسطه نواة كبيرة. وهو أصناف كثيرة، ويعرف بأسماء عديدة، منها: اطريفل، أزد، بليج.

يقول الرازي: الهليلج يخرج الثفل من البطن، وينشف، ويزيد في الحفظ والذهن، ويقوي الحواس، وينفع من الجذام، والقولنج، وعزوب الدهن، والمليلة العتيقة - وهي الحر الكامن في العظم من الحمى وتوهجها -، والصداع، والإستسقاء، والطحال.

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦، بحار الأنوار ٢٣٧/٥٩.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦، بحار الأنوار ٢٣٧/٥٩.

نخالة الدقيق

روي أن علياً عليه السلام : كان لا يُنخلُ له الدقيق ^(١).

وفي رواية أخرى، يقول سويد بن غفلة: دخلت على الإمام أمير المؤمنين عليه السلام يوماً، وقد حان وقت تناول الغداء، فرأيتَه جالساً على جانب مائدة، وفي يده رغيف أرى قشار الشعير في وجهه! فذهبت إلى خادمته وقلت لها: يا فضة، ألا تتقين الله في هذا الشيخ؟! ألا تنخلون له طعاماً مما أرى فيه من النخالة؟ فقالت: قد تقدم اليانا أن لا ننخل له طعاماً... فرجع سويد إلى الإمام ثانية وذكر قصته مع فضة، فتبين أن الإمام عليه السلام قد تعلم هذا الأسلوب من النبي الأكرم صلى الله عليه وآله وسلم...، ثم تذكر عظمة النبي صلى الله عليه وآله وسلم قائلاً: بأبي وأمي من لم ينخل له طعام ^(٢).

خواص النخالة الطبية

- تشكل نخالة الغلات كالقمح والشعير والرز وما شاكل ذلك، مصدراً مهماً من مصادر فيتامين B.

- يظهر مرض الكساح مصحوباً بالاختلالات العصبية والمعدية والقلبية، ويمكن أن يؤدي إلى الموت. لقد أثبت العالمان (ايكمان) و(كريتس) أن هذا المرض يحدث من فقدان نوع من الفيتامين B1 في الطعام. إن حبة الرز الكاملة (مع القشرة) واجدة للفيتامين B1. لكن الحبة المهبوشة لا تحتوي على هذا الفيتامين.

(١) بحار الأنوار ٦٣/٣٢٤.

(٢) بحار الأنوار ٩/٥٠١.

- والنخالة ضماد نافع من الأورام الحارة في ابتدائها، والمطبوخة بالشراب تسكن أورام الثدي ضماداً. وماؤها يجلو الصدر جلاءً معتدلاً ويلين الطبع. وماء النخالة المطبوخ حسواً ينفع من خشونة الصدر، ومن السعال في جميع أوقاته.

الهليلج الأصفر

قال علي بن أبي طالب عليه السلام لرجل من أصحابه: خذ هليجة صفراء، وسبع حبات فلفل، واسحقها، وانخلها، واكتحل بها^(١).

قال علي بن أبي طالب عليه السلام: لو علم الناس ما في الهليلج الأصفر، لاشتروها بوزنها ذهباً^(٢).

الهليلج طبياً

الهليلج: هو ثمر لشجرة ذات فروع كثيرة، أوراقها متعاقبة ومتقاربة، مجتمعة على هيئة كالمظلة، وأزهارها سنبلية الشكل، تُخلف ثمرًا بيضويًا منضغطاً، شحمي التركيب، عطري الرائحة، في وسطه نواة كبيرة. وهو أصناف كثيرة، ويعرف بأسماء عديدة، منها: اطريفل، أزد، بليلج.

يقول الرازي: الهليلج يخرج الثفل من البطن، وينشف، ويزيد في الحفظ والذهن، ويقوي الحواس، وينفع من الجذام، والقولنج، وعزوب الذهن، والمليلة العتيقة - وهي الحر الكامن في العظم من الحمى وتوهجها - والصداع، والإستسقاء، والطحال.

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦، بحار الأنوار ٥٩/٢٣٧.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦، بحار الأنوار ٥٩/٢٣٧.

أنواع الهليلج^(١) ثلاثة: الأصفر، والأسود الهندي، وكابلي أو صيني، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة. وكلها نافعة من الجذام. والأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع المواد التي تسيل كحلاً، ونافع لوجع الطحال، وجيد لدباغ المعدة وتقويتها.

الهندباء

قال علي بن أبي طالب عليه السلام: عليكم بالهندباء، فإنه أخرج من الجنة^(٢).

قال علي بن أبي طالب عليه السلام: كل الهندباء، فما من صباح الا ويقطر عليه من قطر الجنة^(٣).

قال علي بن أبي طالب عليه السلام: كلوا الهندباء، فما من صباح إلا وعليه قطرة من قطر الجنة، فإذا أكلتموها فلا تنفضوها^(٤).

الهندباء وخواصه الطبية

الهندباء: بقل سنوي من الفصيلة اللسنيّة التي منها: الخس.

الهندباء في الطب القديم

قال عنه الشيخ الرئيس «ابن سينا»: الهندباء: منه بري ومنه بستاني، وهو صنفان: عريض الورق ودقيقه، وأنفعه للكبد أمره، والبستاني أبرد وأرطب، والبري أقل رطوبة. إنه يفتح سدّد الأحشاء والعروق، وفيه قبض

(١) انظر: فردوس الحكمة ٣٩٣، القانون في الطب ٢٩٧/١، المنصوري في الطب ١٧١ و ٦٤٣، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١٩٦، إحياء التذكرة ١١٤.

(٢) المحاسن ٥٠٧، بحار الأنوار ٢٠٦/٦٣، وسائل الشيعة ١٧/١٤٢.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٧، الخصال ٦٣٦ (مع اختلاف يسير)، بحار الأنوار ٢٠٩/٦٣، مستدرک الوسائل ٤١٥/١٦.

(٤) المحاسن ٥٠٨، فروع الكافي ٣٦٣/٦، بحار الأنوار ٢٠٧/٦٣، وسائل الشيعة ١٧/١٤٥.

صالح وليس بشديد . ويضمّد به التّقْرِس ، وينفع من الرمّد الحار .

وحليب الهندباء البري يجلو بياض العين ، ويضمّد به مع دقيق الشعير للخفقان ، ويقوي القلب . وإذا حُلّ خيار شنبّر في مائه وتُغزِغِر به نفع من أورام الحلق . وهو يسكّن العَثْيَ ، ويقوي المعدة ، وهو خير الأدوية لمعدة بها مزاج حار . وإذا أُكِل مع الخل عَقَل البطن ، وهو نافع لِحُمَى الرُّبَع والحميات الباردة .

وقال «ابن البيطار» : كل أصناف الهندباء إذا طبخت وأكلت عَقَلت البطن ، ونفعت من ضعف المعدة والقلب ، والضماد بها ينفع للخفقان وأورام العين الحارة ، وهي صالحة للمعدة والكبد الملتهبتين ، وتسكين الغثيان ، وهيجان الصفراء ، وتقوي المعدة ، والشربة منها ٧٠ درهماً .

وقال «داود الانطاكي» : الهندباء تُذهب الحميات ، والعطش ، والخفقان ، واليرقان ، والشلل ، وضعف الكبد والكُلَى شرباً مع الخل والعسل ، ومع الاسفنج تحل كل ورم طلاء ، والصواب دقها وعصرها ، والبرية من الهندباء تسمى «اليعضيد» ، وزهرها يسمى «خنديلي» .

وقال «ابن قيم الجوزية» : أصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منقوضة ، لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها ، وفيها - مع ذلك - قوة ترياقية تنفع من جميع السموم .

الهندباء في الطب الحديث

إن الأجزاء التي تستعمل في الطب الحديث من الهندباء هي الأوراق والجذور ، وقد ظهر في التحاليل العديدة أن هذا النبات يحتوي على : الكالسيوم ، البوتاسيوم ، الفوسفور ، الصوديوم ، الحديد ، المنغنيزيوم ، المنغنيز ، النحاس ، مواد سكرية ، فيتامينات (ب ، ج ، ك ، ب P) ، حوامض أمينية ، عناصر بروتينية ، مواد دسمة ، نشا ، جوهر مرّ ، وإضافة إلى هذا

تحتوي الجذور الأنولين .

أما خصائص هذا النبات فهو: مقو، مرمم، ضد فاقة الدم، مشه، مطهر، مدر، مسهل خفيف، مفرغ للصفراء، دافع للحمى، طارد للديدان. ولذا يوصف في حالات: فاقة الدم، وآفات الكبد، وأجهزة الهضم، ومسالك البول، والامساك، والنقرس، والتهاب المفاصل، والرمال، والحصى، وفقد شهية الطعام، والوهن النفسي، والأمراض الجلدية، والاستسقاء.

قيمة الهندباء الغذائية

تحتوي الهندباء - مثل غيرها من الخضراوات - فيتامينات متعددة وأملاحاً معدنية، وبخاصة أملاح البوتاس التي تزيد خصائصها المليئة، كما أن وجود البوتاسيوم مع ألياف الهندباء من شأنه أن يجعل الهندباء علاجاً ناجحاً للامساك، لا سيما إذا أخذت نيئة في السلطة.

وتوصف الهندباء غذاءاً للمصابين في الكبد لتنشيط إفرازاته وإفرازات الصفراء، وإذا أضيف الثوم إلى الهندباء تصلح للمصابين بعسر الهضم.

بحث علمي حول الهندباء

التركيبات الكيميائية

التركيبات الكيميائية التي يحتويها جذر الهندباء، يختلف حسب اختلاف الفصول وحسب زمان خروجه من الأرض، فمثلاً في الخريف يكثر الانولين حتى يصل مقداره إلى ٢٥.

نعم لو قارنا الجذر الجديد والجذر اليابس، يظهر التفاوت المحسوس في تركيباته الكيميائية، وكذلك مرارة الورق في فصل الربيع، ومرارة الجذر بين تير ومرداد [أي فصل الصيف] حيث تصل إلى أكثر حد.

يحتوي جذره على مواد مرّة تعرف باسم: تراغزاسين (Polex)taraxacine، والكولين، وتراغزاسترول taraxasterol، وسكريات مختلفة، وحوامض دهنية. فلو استخرج جذره في الخريف ويس في الهواء الطلق، يكون محتويًا على الموسيلاژ [اللعباب]، والتانن، ومقدار قليل من الاسانس. وطبق تحقيقات L.Reutter يحتوي على نوع من الكالونيد باسم: تاكزين taxine، بالاضافة الى وجود مادة باسم: تاراغزه رول taraxerol في أعضاء النبات.

والتحقيقات الجديدة تضيف تحقق وجود: حامض هيدروكسي سيناميك ac.hydroxycinnamique، ولولز، ومانيتول، وحامض الفوليك ac.folique، ومادة ملونة، وفيتامينات C.B.A، وأملاح الكالسيوم، والبتاسيم، والحديد، والمغنيزيم، والصوديوم، والمنغنيز، والفوسفور، والسليسيوم، والدياستاز.

كما يستخرج التاراغزه رول Taraxerol (اسكيمول Skimmiol)، آلولين alnulin، تيليادين (tiliadin)، ومعادلته C30 H50 O، ووزنه المولولي ٤٢٦,٧٠، من النباتات التالية:

١ - Taraxacum officinale Web

٢ - Tilia cordata Mill

٣ - Alnus glutinosa (L.) Gaertn

٤ - Litsea dealbata Nees

التاراغزه رول يكون بشكل بلورات ورقية مع مخلوط الكلروفوم والمتانول، أما في البنزين يكون بشكل بلورات رقيقة كالابرة. يذوب في درجة الحرارة ٢٨٣ - ٢٨٥. ينحل في: البنزين، والكلروفوم، والإتر، والاستات اتيل، والانيديد استيك، والبيريدين، والفنل، وينحل بمقادير

قليلة في الكحول .

يحتوي ورق هذا النبات على: التراگزاسين، والايينوزيت، والموسيلاز، والسكريات المختلفة، كما يحتوي رماد هذا النبات على مقدار ٣٨,٩٪ من البتاس، فالأثر المدز في النبات ناجم لهذا السبب .

خواص الهندباء الطبية

الأقسام المفيدة منه هي الورق والجذر. ويحتوي بذر النبات على ٢٠٪ من المواد الدهنية .

الجذر والورق له أثر: التقوية العامة، تقوية المعدة، حصول الإدرار، مضاد للاسكوربوت، مصفي للدم، وينفي الصفراء، بالإضافة إلى أنه مفيد لمرض السكري، ويستفاد منه اليوم بصورة كثيرة لأنه نافٍ للصفراء، وكذلك لرفع الاحتقانات الكبدية، والالتهاب، وورم مجرى دفع الصفراء، وأيضاً في دفع الأحجار الصفراوية .

وقد عكست الكتب العلمية الجديدة: أن له أثراً مضاداً للاسكوربوت، وله نتائج مفيدة في دفع حصوة الكلية، والأحجار الصفراوية، وتقليل كلسترول الدم، والسوداء، والأكزيما، والأمراض الجلدية، والروماتيزم، والنقرس، والأوجاع الناشئة من العروق الدموية، وتنصيف الدم كالسيانوز درواريس، وقلة الدم، وعلاج السمنة، ورفع السلوليت .

وأما من ناحية استعماله الخارجية، فوضع قطعات مهرية من الجذر والورق على الجراحات، يوجب التيامها وحفظها .

(ترجمت هذه المقالة العلمية من كتاب «گياهان داروئي» - النباتات الطبية -، تأليف الدكتور علي زرگري، الجزء الثالث، صفحة ٢٤٠).

فصل الحيوان

(الطيور والأسماك وذوات الأربع...)

ابن آوى

روي عن علي عليه السلام أنه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(١).

شيء من خواص ابن آوى

ابن آوى: حيوان من فصيلة الكلبيات، يقتات اللحوم والنباتات، ويأكل مما يصيد من الطيور وغيرها.

جاء في حياة الحيوان ان من خواصه: اذا ترك لسانه في بيت وقعت الخصومة بين أهله، ولحمه ينفع من الجنون والصرع العارض في أواخر الشهر، وإذا علقت عينه اليمنى على من يخاف العين، أمن ولم تضره عين حاسد، وقلبه اذا علق على شخص أمن من سائر السباع^(٢).

الأسد

روي عن علي عليه السلام أنه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(٣).

بعض خواص الأسد

الأسد: حيوان ثدي من الفصيلة السنورية ورتبة اللواحم (آكلات اللحوم)، ذو رأس كبير، وعليه شعر كثيف. ذكر الدميري في حياة الحيوان أنه:

(١) بحار الأنوار ٦٢/١٨٥.

(٢) حياة الحيوان ١/١٠٨.

(٣) بحار الأنوار ٦٢/١٨٥.

إذا احرق من شعره في مكان هربت منه سائر السباع، ولحمه ينفع من الفالج، وإذا وضعت قطعة من جلده في صندوق مع ثياب لم يصبها السوس ولا الأرضة، وسنه إذا اصطحبها انسان معه أمن من وجع الأسنان، وشحمه اذا طلي به اليدان والرجلان أمنت من مضرة البرد، وإذا طلي به البدن لم يقربه القمل.

قال هرمس: الجلوس على جلد الأسد يذهب البواسير والنقرس. وذكر الدميري له خواصاً أخرى فراجع^(١).

الأوز

قال علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين رتبهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها^(٢).

الأوز وخواصه

الأوز: ضرب من الطيور وهي الفصيلة الوزية . وقد خلط بعضهم بينه وبين البط، حيث ان منقار الأوز أقصر، وعنقه أطول من عنق البط. لحمه دسم جداً، يتراوح وزنه في عمر السنة بين ٤ إلى ٦ كيلوغراماً. يعلف بأغذية خاصة حتى يسمن، ويستخرج منه كبده، ذو الخصائص الغذائية المهمة.

(١) حياة الحيوان ١/١٠.

(٢) المحاسن ٤٧٤، فروع الكافي ٣١٢/٦، وسائل الشيعة ٣٠/١٧.

البط

روي عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها^(١).

منافع لحم وبيض البط

البط: من الطيور الأهلية ومن الفصيلة البطية، وثيق الصلة بالأوز، يقضي معظم وقته في الماء، يقتات الحشرات والحلازين والأسماك والضفادع والأعشاب والحبوب.

لحمه: حار، بطيء الهضم في المعدة، وهو يصفى اللون، ويحسن الصوت، ويسمن، ويزيد في الباه، ويدفع الرياح، ومقو للجسم، وهو دسم.

واعتبره الدميري في حياة الحيوان شيء واحد مع الأوز، وذكر خواصه هناك، منها أن لحمه: كثير الحرارة والرطوبة، وبقراط الحكيم يقول: انه أرطب الطير الحضري وأجودها المخاليف، وهو يخصب الأبدان لكنه يملؤها فضولاً. وهو يولد خلطاً بلغمياً، ويوافق أصحاب الأمزجة الحارة، وهو غير موافق للمعدة لعسر انهضامه، وأكل لسانه ينفع من تقطير البول اذا ديم عليه.

أما بيضه: فمعتدل الحرارة لكنه غليظ، وهو مضر بأصحاب القولنج والرياح والدوار، وأكله بالصعتر والملح يدفع ضرره^(٢).

(١) بحار الأنوار ٢٤٩/٦٢، ومشابه له في نوادر الراوندي ٥١.

(٢) حياة الحيوان ١٠٥/١.

البقر

قال علي عليه السلام: لحوم البقر داء^(١).

قال علي عليه السلام: لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء^(٢).

روي عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطّة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها^(٣).

البقر وفوائده

البقر: حيوان ثدي من فصيلة البقریات، يدعى الذكر ثوراً، يستفيد الانسان من لحمها ولبنها وجلدها.

لحمه: عسر الهضم، يولد دماً غليظاً وثقلاً واسترخاءً، ويضر أكله أصحاب الأمراض السوداوية. اذا طلي بمرارته مع ماء الكراث البواسير نفعها وسكنها وأزال وجعها، واذا طلي به الآثار السود من البدن قلعتها وأزالها، واذا خلطت مع العسل واكتحل بها أزال الظلمة. وذكر الدميري له خواصاً اخرى فراجع^(٤).

قال الرازي في المنصوري في الطب (١٣٣): لحم البقر غليظ، كثير

(١) وسائل الشيعة ٣٠/١٧.

(٢) المحاسن ٤٦٣، الجعفریات ٢٤٣، الخصال ٦٣٧/٢، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٤.

(٣) بحار الأنوار ٢٤٩/٦٢، ومشابه له في نوادر الراوندي ٥١.

(٤) حياة الحيوان ١٥١/١.

الإغذاء، يتولد منه دم متن غليظ، ولا يصلح إلا لمن يكثر كده وتعبه، ولا ينبغي أن يأكله من يعتره أمراض سوداوية.

وقال الطبري في فردوس الحكمة (٣٨٥): لحوم البقر باردة يابسة، تولد ثقلاً واسترخاءً.

وذكر ابن قيم في (الطب النبوي): أنه بارد يابس، عسر الإنهضام، بطيء الإنحدار، يولد دماً سوداوياً، لا يصلح إلا لأهل الكد والتعب الشديد، ويورث إدمانه الأمراض السوداوية: كالبهق، والجرب، والجذام، وداء الفيل، والسرطان، وحُمى الرِّبع، وكثير من الأورام، وهذا لمن لم يعتده.

الجراد^(١)

قال علي بن أبي طالب: الحيتان والجراد ذكي كلّه^(٢).

قال علي بن أبي طالب: الجراد ذكي كلّه، والحيتان ذكي كلّه، وأما ما هلك في البحر فلا تأكله^(٣).

عن أبي جعفر بن محمد، عن آبائه عليهم السلام: ان علياً عليه السلام كان يقول: الجراد ذكي، والحيتان ذكي، وما مات في البحر فهو ميتة^(٤).

بعض فوائد الجراد

الجراد: فصيلة من الحشرات المستقيمة الأجنحة.

نافع لتقطير البول، وإذا تبخر به نفع عسر البول وخصوصاً في النساء،

(١) المنجد في اللغة ٨٦، المعجم الوسيط ١/١١٥.

(٢) فروع الكافي ٦/٢١٧، وسائل الشيعة ١٦/٣٦٣.

(٣) المحاسن ٤٨٠، بحار الأنوار ٦٢/٢١٣.

(٤) مكارم الأخلاق ١٦٢، بحار الأنوار ٦٢/٢١٣.

وتبخر به البواسير أيضاً، والجراد السمان التي لا أجنحة لها تشوى وتُأكل
للسع العقرب. وأجوده السمين الذي لا جناح له.
ذكر الدميري شيئاً من خواصه، فراجع^(١).

الجري

قال علي بن أبي طالب: أنهاكم عن الجري، والزمير، والمارماهي، والطافي،
والطحال^(٢).

روي ان أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا تأكل من السمك
إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي^(٣).

عن حباة الوالبية، قالت: سمعت مولاي أمير المؤمنين عليه السلام يقول: انا أهل
بيت لا نشرب المسكر، ولا نأكل الجري، ولا نمسح على الخفين،
فمن كان من شيعتنا فليقتد بنا وليستنّ بستتنا^(٤).

ما هو الجري؟

الجري: وهو الجريث ويسمى أيضاً الحنكليس أو الانكليس، وقد خلط
بعضهم بينه وبين المارماهي.

عرفه الدميري في حياة الحيوان: بأنه نوع من السمك يشبه الحية والشعبان.
قال الجاحظ: انه يأكل الجرذان، وهو حية الماء. لحمه يُحسن
الصوت^(٥).

(١) حياة الحيوان ١/١٩٠.

(٢) فروع الكافي ٦/٢١٩، وسائل الشيعة ١٦/٤٠٠.

(٣) فروع الكافي ٦/٢١٩، وسائل الشيعة ١٦/٣٩٨.

(٤) وسائل الشيعة ١٦/٤٠١.

(٥) حياة الحيوان ١/١٩٣.

الحمار الأهلي

عن أبي عبد الله عليه السلام : [في] لحوم الحمير الأهلية، قال: وفي كتاب علي عليه السلام أنه منع أكلها^(١).

الحمار الأهلي

حيوان ثديي من جنس إيكواس، شبيه بالحصان وهو أصغر منه شكلاً، وكثير ما يستخدم للركوب والجَرّ والحمل لكثرة صبره على المشاق. وسلف الحمير الأهلي، الحمير الأفريقي البري.

لحمه في غاية عسر الهضم، رديء للمعدة، يولد دمًا فاسدًا.

جاء في حياة الحيوان: قال الفخر الرازي وصاحب الحاوي: إذا طبخ لحم الحمير الأهلي وقعد في مائه من به كزاز نفعه، وإذا اتخذ من حافره خاتم ولبسه المصروع لم يصرع^(٢).

الخوت^(٣)

قال علي عليه السلام : أكل الحيتان يذيب الجسد^(٤).

عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام : كان علي عليه السلام بالكوفة، يركب بغلة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، ثم يمز بسوق الحيتان فيقول: لا تأكلوا ولا تبيعوا ما لم يكن له قشر من السمك^(٥).

(١) فروع الكافي ٢٤٦/٦، وسائل الشيعة ٣٩١/١٦.

(٢) حياة الحيوان ١٥٢/١.

(٣) المنجد في اللغة ١٦٠، المعجم الوسيط ٢٠٤/١.

(٤) المحاسن ٤٧٦، بحار الأنوار ٢٠٨/٦٢.

(٥) فروع الكافي ٢٢٠/٦، وسائل الشيعة ٣٩٨/١٦.

قال علي عليه السلام: أقلوا من لحم الحيتان، فإنها تذيب البدن، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس^(١).

قال علي عليه السلام: الحيتان والجراد ذكي كله^(٢).

قال علي عليه السلام: الجراد ذكي كله، والحيتان ذكي كله، وأما ما هلك في البحر فلا تأكله^(٣).

عن أبي جعفر عليه السلام عن آبائه عليهم السلام: إن علياً عليه السلام كان يقول: الجراد ذكي، والحيتان ذكي، وما مات في البحر فهو ميتة^(٤).

شيء من خواص الحوت

الحوت^(٥): حيوان ثديي مائي، ضخمة الجثة، صغيرة العينين، كبير الفم، غليظ الجلد. وهو إما أبيض أو أسود أو رمادي اللون، يتغذى بأنواع الأسماك كالحبار والصبيدج والقرش وغيرها.

يستفاد من لحمه وزيته الذي يُستخرج من الطبقة الدهنية الموجودة تحت جلده، ومن عظم فكه أيضاً.

وأما زيتة: أبيض اللون يميل إلى البني، ويستخدم في صنع الصابون، ولإسراج المصابيح، ولطهو أنواع الأكل به، ولحبر المطابع، ومستحضرات التجميل.

وزيت كبد الحوت: غني جداً بفيتامين (A)، بل يعتبر من أغنى المصادر بهذا الفيتامين الضروري والهام لسلامة البصر، والجلد، والأغشية المخاطية، ونمو الأنسجة، والعضلات للأطفال. لذلك فإنه يعطى

(١) الخصال ٦٣٦/٢، بحار الأنوار ٥٧/٦٣.

(٢) فروع الكافي ٢١٧/٦، وسائل الشيعة ٣٦٣/١٦.

(٣) المحاسن ٤٨٠.

(٤) مكارم الأخلاق ١٦٢.

(٥) انظر: حياة الحيوان ٢٦٧/١.

لحالات ضعف البصر وخاصة أثناء الليل (العشى الليلي)، وحالات التهابات الجلد، والأغشية المخاطية، ونقص النمو. فالسمك كمادة غذائية يمنع من الإصابة بأمراض عديدة، منها: السرطان، وأمراض القلب، والبدانة، والتهاب المفاصل، ومرض البول السكري.

الخُطَافُ

عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، نقلاً عن علي عليه السلام : وقد نهى من أكل الصُرَدَ والخُطَافَ^(١).

قال الدميري في حياة الحيوان: الخُطَاف - بضم الخاء المعجمة - جمعه خطاطيف، ويسمى «زوار الهند». وهو من الطيور القواطع إلى الناس، تقطع البلاد البعيدة إليهم رغبة في القرب منهم، ويعرف عند الناس بـ «عصفور الجنة»، لأنه زهد بما في أيديهم من الأقوات فأحبوه، لأنه يتقوّت بالذباب والبعوض.

فوائد الخطاف

الخُطَاف: طائرٌ منشعب الذيل، عريض المنقار، يقطع البلاد البعيدة، وهو من رتبة الجواثم. أشهر أنواعه (خطاف المنازل)، له ريش أزرق اللون أو أسود، يقتات البعوض والذباب. لحمه يورث السهر لآكله، إذا سحق قلبه بعد تجفيفه وشرب هيج الباه، وان ضمد به الرأس أسكن الصداع الحادث من الأخلاط، ومرارته تسود الشعر الأبيض شرباً، وهناك خواص أخرى ذكرها له الدميري في حياة الحيوان، فراجع^(٢).

(١) عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢/٢٤٣، علل الشرائع ٢/٢٨١، رسائل الشيعة ١٦/٤١٧، بحار الأنوار ١٧٨/٦٢.

(٢) حياة الحيوان ١/٢٩٥.

الخنزير

عن الصادق عليه السلام، عن آباءه عليهم السلام : ان علياً عليه السلام أتى برجل كان نصرانياً فأسلم، فإذا معه خنزير قد شواه بالريحان، فقال له: ويحك! ما حملك على ما صنعت؟ قال: مرضت فقدمت اليه، فقال له علي عليه السلام : فأين أنت عن لحم المعز، فكان خلفاً منه^(١).

الخنزير: حيوان ثديي، اسطواناني الشكل، قصير الأرجل. ذو فم غضروفي طويل، يستخدمه في البحث عن الغذاء في الأرض. يستفاد من لحمه ودهنه، ويسبب لحمه للانسان أمراضاً وبيلة.

ذكر الدميري في حياة الحيوان بعض فوائده، فراجع^(٢).

لحم الخنزير ومساوئه

اكل لحم الخنزير يؤدي للإبتلاء بالداء المسمى بـ«تريشينوز»، وهو داء خطير يصحبه إسهال شديد، واحياناً يحدث اسهالاً دمويّاً مع مَغصٍ وحمى قوية، وانحطاط في القوى، واورجاج مؤلمة في المفاصل، وجفاف في الحنجرة، واعضاء التنفس، وانتفاخ ظاهر الوجه وخاصة حول العينين، كما يوجب الضعف العام في الجسم، وتشتد فيه العوارض، وربما يؤدي الى الموت.

وقد اكتشف الطبيب الإنكليزي «باجت» عام ١٨٣٥م هذا الداء الخطير عند تشريحه جثة انسان كان يُكثر من اكل لحم الخنزير، وبعد التجارب المتعاقبة ظهر لديه ان هذا الداء ينشأ من دودة تسمى «تريشينلا»، تعيش في

(١) الجغريات ١٢٨، دعائم الإسلام ٤٨٢/٢، مستدرك الوسائل ٤٦٧/١٦.

(٢) حياة الحيوان ٣٠٦/١.

امعاء بعض الحيوانات ذوات الثدي كالفيران والجرذان والكلاب والخنازير، غير انها في الخنازير اربى واكثر توالداً، خصوصاً وهي تأكل الجيف من كل حيوان يموت وفيه الطفيلية، فإذا اكل الإنسان لحم الخنزير المصاب بها فلا بد وان يدخل في جوفه قسم كبير من أكياسها الحية المخزونة في لحم الخنزير المصاب، وبعد مدة وجيزة تذوب تلك الأغشية في أمعاء الإنسان، فتتحرك منها الديدان، وتنتشر في جميع انحاء البدن، فتسبب الأمراض السالفة الذكر.

يقول «وبيني وديكسون»:

«ان الإصابة بها تكاد تكون عامة في جهات خارجة من فرنسا وألمانيا وبريطانيا وإيطاليا، ولكنها تكاد تكون نادرة الوجود في البلاد الشرقية، لتحريم دين أهلها اكل لحم الخنزير».

وأدلى بعض الأطباء بالأمور التالية:

١ - انه ليس من الممكن ان يقرر ان خنزير ما غير مصاب بهذه الديدان، إلا إذا فحص كل جزء من عضلاته تحت المجهر.

٢ - الأنثى الواحدة من هذه الديدان تضع نحو ١٥٠٠ جنين في الغشاء المخاطي المبطن لأمعاء المصاب، فتوزع الملايين المولودة من الإناث جميعاً عبر طريق الدورة الدموية الى جميع انحاء الجسم، فتتجمع الأجنة في العضلات الإرادية، حيث تسبب آلاماً شديدة والتهابات عضلية تدعو الى انتفاخ النسيج العضلي وصلابته، وتكون نتيجة الأورام التي تمتد بطول العضلات.

٣ - انه لا يوجد علاج لهذا المرض، ولأسباب فنية لايجدي معه دواء.

٤ - ينقل لحم الخنزير للإنسان بعض الجراثيم العفنة والبارايتفود التي تسبب للإنسان تسمماً حاداً مصحوباً بالتهابات شديدة في الجهاز الهضمي، قد تسبب الى الوفاة في بضع ساعات.

الدب

روي ان علياً عليه السلام سئل عن أكل لحم الفيل، والدب، والقرود؟ فقال: ليس هذا من بهيمة الأنعام التي تؤكل^(١).

عن علي عليه السلام: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(٢).

الدب وبعض فوائده

الدب: حيوان ثديي من فصيلة الثدييات. كبير الجسم، قصير الذيل، وهو يقتات باللحوم والنباتات معاً. كما يأكل السمك والحشرات والجذور والثمار، ويحب العسل حُباً جماً. يتمكن من الركض بسرعة، ويتسلق الأشجار، ويجيد السباحة، ويعرف بالبله والبلادة. ومن أنواعه: الدب الأبيض القطبي، والدب الأسمر، والدب الأمريكي الأسود.

لحمه: لزج مخاطي، عسر الهضم، مدموم الغذاء جداً، وشحمه يزيل البرص طلاءً. ومرارته اذا اكتحل بها مع العسل وماء الرازيانج أذهبت ظلمة البصر، واذا طلي بذلك موضع داء الثعلب أنبت الشعر فيه. وذكر الدميري له خواصاً أخرى، فراجع^(٣).

(١) تفسير العياشي ١/٣٥١، وسائل الشريعة ١٦/٣٨٦.

(٢) بحار الأنوار ١٨٥/٦٢.

(٣) حياة الحيوان ١/٣٢٦.

الدجاج

قال علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربيعة بفضل قوتها^(١).

عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها^(٢).

فوائد لحم الدجاج

الدجاج: طائر من فصيلة التدرجيات، وأكثر طيور العالم وفرة، ويعتبر مصدراً رئيسياً من مصادر الغذاء عند الانسان، كما يستفاد من لحمه وبيضه، بل وبقية أعضاء بدنه.

لحم الدجاج: هو أفضل لحم الطير، حار رطب، خفيف على المعدة، يزيد في العقل والمنى، ويصفي الصوت، جيد الغذاء جداً، يحسن اللون، إلا أنه يضر المعدة واصلاحه شرب مقدار من العسل بعد أكله. وهو غني بمادة البروتين، كما يحتوي على فيتامينات PP & B، والحديد.

وأما بيضها: فحار مائل إلى الرطوبة واليبس، بياضه بارد رطب، وصفوته حارة، والطري يزيد في الباه، لكنه إذا أدمن أكله يولد كلفاً، وهو

(١) المحاسن ٤٧٤، فروع الكافي ٣١٢/٦، وسائل الشيعة ٣٠/١٧.

(٢) بحار الأنوار ٢٤٩/٦٢، ومشابه له في نوادر الراوندي ٥١.

بطيء الهضم، ودفع ضرره بالاعتصار على صفرته، وهو يولد خلطاً محموداً.

وهناك فوائد أخرى ذكرها الدميري في حياة الحيوان، فراجع^(١).

الدراج

قال علي بن أبي طالب: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربعة بفضل قوتها^(٢).

قال علي بن أبي طالب: من اشتكى فؤاده، وكثر غمه، فليأكل الدراج^(٣).

شيء من خواص الدراج

الدراج: ضرب من الطير، يدرج في مشيه. أرقط بسواد وبياض. قصير المتقار من رتبة الدجاجيات. لحمه يزيد في الدماغ والفهم وكذلك المنى، شحمه يقطر في الاذن فيسكن الآمها.

قال ابن سينا: ان لحمه أفضل من لحم الفواخت وأعدل وألطف^(٤). يزيد في الدماغ والفهم، ويزيد في المنى جداً.

الدود

عن ابن عباس (رض) قال: قال علي بن أبي طالب: كلوا التمر على الريق، فإنه يقتل الدود^(٥).

(١) حياة الحيوان ١/٣٣٢.

(٢) المحاسن ٤٧٤، فروع الكافي ٦/٣١٢، وسائل الشيعة ١٧/٣٠.

(٣) مكارم الأخلاق ١٦١.

(٤) حياة الحيوان ١/٣٣٥.

(٥) بحار الأنوار ٦٣/١٤١.

قال علي عليه السلام : من أكل سبع تمرات عجوة عند مضجعه، قتلن الدود في بطنه^(١).

قال علي عليه السلام : كل العجوة، فإن تمر العجوة تميتها [أي الدودة]، وليكن على الريق^(٢).

قال علي عليه السلام : كلوا خل الخمر، فإنه يقتل الديدان في البطن^(٣).

قال علي عليه السلام : اسقه خل الخمر، فإن خل الخمر يقتل دواب البطن^(٤).

أنواع الدود

الدود^(٥) : على أنواع كثيرة، أما الذي يخص بحثنا هو الذي يعيش في جوف الانسان، فمنه :

١ - الدودة الشصية (دودة الأنسيلوستوما) : وهي دودة صغيرة مزودة في فمها بخرطوم يشبه الشص، تعيش في المعى الدقيق حيث تُنتج عدداً كبيراً من البيوض، يخرج بعضها مع الغائط. تدخل هذه الدودة جسم الانسان إما مباشرة بواسطة بصاق الفرد المصاب، أو من طريق القدمين واليدين، وتنتقل عبر الأوردة والأوعية اللمفاوية إلى الرئة، ومن ثم إلى الأمعاء، حيث تمتص الدم وتسبب مرض الأنسيلوستوما، وهو فقر دم حاد. يعالج بغلي الماء قبل شربه، ولبس الحذاء وعدم المشي حافياً.

(١) الجعفریات ٢٤٣، طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٩٠/١٦.

(٣) عیون أخبار الرضا عليه السلام ٤٠/٢، بحار الأنوار ١٦٥/٥٩ و ٣٠٥/٦٣.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٦٤/١٦.

(٥) انظر: حياة الحيوان ٣٤٠/١.

٢ - الدولة الخبيطية: تشبه الخيط، تعيش أيضاً في أمعاء الانسان (المعنى الغليظ)، حيث تضع بيوضها هناك. يشبه دخولها البدن دخول الدودة الشخصية.

الذئب

روي عن علي عليه السلام أنه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء لخب مخلب^(١).

شيء من خواص الذئب

الذئب: من الفصيصة الكلنية ورتبة اللواحم، يقتات الفئران والأرانب والطيور وأنواعاً أخرى من اللحوم.

من خواصه التي ذكرها الدميري في حياة الحيوان هي: أن دمه ينفع من الصمم اذا خلط بدهن الجوز وقطر في الأذن، ودماغه يداف بماء السداب والزيت ويدهن به الجسد ينفع من كل علة ظاهرة وباطنة في البدن من البرد، وكبده تنفع من وجه الكبد^(٢) . . .

الزَّمِيرُ

قال علي عليه السلام: أنهاكم عن الجري، والزمير، والمارماهي، والطافي، والطحال^(٣).

(١) بحار الأنوار ١٨٥/٦٢.

(٢) حياة الحيوان ١/٣٦٤.

(٣) فروع الكافي ٢١٩/٦، وسائل الشيعة ٤٠٠/١٦.

ما هو الزمير؟

الزمير: من الفصيلة الزميرية، سمكة جسمها ممدود، شديد الانضغاط من الجانبين، مقدمها طويل أحذب، وجسمها أملس لا تغطيه القشور. بل توجد على جانبيها صفائح عظمية أو قشرية، ولها زعنفة ظهرية بها ثلاث شوكات قوية.

السَّمَكُ

قال علي عليه السلام: السمك الطري، يذيب [الجسد] مخ العين^(١).

قال علي عليه السلام: لا تدمنوا أكل السمك، فإنه يذيب الجسد^(٢).

قال علي عليه السلام: السمك الطري يذهب [يذيب] اللحم^(٣).

قال علي عليه السلام: عليكم بأكل التين، فإنه نافع للقولنج، وأقلوا من أكل السمك، فإن لحمه يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويخلط [يغلظ] النفس^(٤).

روي أن أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا تأكل من السمك إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي^(٥).

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: كان علي عليه السلام بالكوفة، يركب بغلة رسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم يمر بسوق الحيتان، فيقول: لا تأكلوا ولا تبيعوا ما لم يكن له قشر من السمك^(٦).

(١) المحاسن ٤٧٦، الجعفریات ٢٤٣، مستدرک الوسائل ٣٥٧/١٦.

(٢) فروع الكافي ٣٢٣/٦، رسائل الشيعة ٥٦/١٧.

(٣) المحاسن ٤٧٦، وسائل الشيعة ٥٥/١٧، بحار الأنوار ٢٠٨/٦٢.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٧، بحار الأنوار ١٨٦/٦٣.

(٥) فروع الكافي ٢١٩/٦، وسائل الشيعة ٣٩٨/١٦.

(٦) فروع الكافي ٢٢٠/٦، وسائل الشيعة ٣٩٨/١٦.

قال علي عليه السلام: من لم يأكل اللحم أربعين صباحاً ساء خلقه، وإياكم وأكل السمك، فإن أكل السمك يبلي الجسم [يشل الجسم] ^(١).

قال علي عليه السلام: إياكم وأكل السمك، فإن السمك يشل الجسم ^(٢).

قال علي عليه السلام: أنهاكم عن الجري، والزمير، والمارماهي، والطافي، والطحال ^(٣).

توضيح: مرّ ويأتي توضيح كل منها، وأما الطافي: فهو السمك الذي يموت في الماء فيعلو ويظهر على سطحه.

السمك ^(٤)، قيمته وأنواعه

السمك البحري: فاضل، محمود، لطيف. والطري منه بارد رطب، عسر الانهضام، يولد بلغماً كثيراً.

أما المالح: فأجوده ما كان قريب العهد بالتملح، وكلما تقادم عهده ازداد حره ونيسه... وماء ملح الجري المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء - في ابتداء العلة - وافقه.

وأجود ما في السمك: ما قرب من مؤخرها. والطري السمين منه يخصب البدن. وأفضل ما يؤكل مشوياً فهو أغذى، والمطبوخ ضده، ويجب أن يغلى الماء ثم يلقى فيه السمك، والمقلي لأصحاب المعد القوية.

(١) قرب الاسناد ٥١، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٢٧/١٧.

(٢) بحار الأنوار ٥٦/٦٣.

(٣) فروع الكافي ٢١٩/٦، وسائل الشيعة ٤٠٠/١٦.

(٤) انظر: حياة الحيوان ٢٨/٢.

قيمة السمك الغذائية

إن السمك يتمتع بالقيمة الغذائية التي يتمتع بها اللحم، مع ميزة عليها هو: أن بروتيناته أسهل هضماً من بروتينات اللحوم الأخرى، بشرط أن يكون طازجاً.

والسمك يحتوي ٢٠٪ من البروتين، أي المقدار نفسه الموجود في اللحم.

وهو غني بالكالسيوم، والفوسفور، والمنغنيزيوم، واليود. إن الكيلو الواحد من السمك يقدم لجسم الانسان من ٠,٢٠ - إلى ٠,٢٥٪ من الكالسيوم، وهذا لا يحصل عليه إلا من خمسة كيلوات من لحم البقر، أو ثلاثة كيلوات من الفطائر المغذية.

والفوسفور يوجد في السمك بمقدار كبير: من ٢ - ٢,٥ غرام في الكيلو، وفي بعض أنواع السمك - كالطون مثلاً - يصل المقدار إلى (٥ - ٦ غرامات) في الكيلو.

والسمك يحتوي على فيتامينات (أ) و (د)، وهذه - وبخاصة فيتامين (د) - لها قيمة ثمينة جداً بالنسبة للجسم، لأنها تثبت الكالسيوم الموجود في لحم السمك. وغياب فيتامين (ج) من لحم السمك يسبب داء الحفر، وهذا ما يلاحظ في أسنان البحارة الذين يعتمدون في غذائهم على السمك وحده، وعند الشعوب التي تقتصر في غذائها على الأرز والسمك المجفف، ولكن هذا النقص يمكن تداركه بشيء بسيط، هو إضافة عصير الليمون أو البقدونس إلى غذاء هذه الشعوب.

السمك غذاء العقل: بدأ العلماء والأطباء يدركون أن الغذاء المستخرج من البحر هو الغذاء الصحي، وصحيح ما كان مأثوراً منذ القدم من أن السمك هو «غذاء العقل».

والآن نستطيع أن نقول أيضاً: انه غذاء الدم والأسنان والعظام، وربما أيضاً كان من أنفع أنواع الغذاء قدرة على الوقاية من أمراض القلب.

زيت السمك دواء الأمراض

ولما كان هناك من ينادي بعلاج الأمراض عن طريق نظام معين للغذاء وأنواع معينة من الأغذية، فقد كشفت البحوث أن لزيت السمك فوائد كثيرة، منها:

١ - أنه ذو مفعول قوي على خفض نسبة «الكولسترول»، الذي يتسبب في تصلب الشرايين.

٢ - يعمل على تقليل نسبة الدهون بالدم، وهي التي تسبب أمراض القلب.

٣ - يعمل على منع تجلط الدم، وهو السبب الرئيسي في حدوث أزمات قلبية.

٤ - يعمل على خفض ضغط الدم.

٥ - يساعد على منع الإلتهابات الجلدية أو علاجها.

٦ - يساعد على منع إلتهاب المفاصل.

صفات السمك وأنواعه

إن وجود المواد الدسمة في السمك، يتفاوت بحسب تفاوت أنواعه وصفاته.

وهضم السمك يتغير أيضاً بحسب عمر السمك، فالسمك الصغير سهل الهضم، وكلما كبر عمره صعب هضمه. والسمك المحفوظ - بحالته الطبيعية - يحتفظ بمزايا السمك الطازج إلى حد كبير، ولكن المحفوظ بالزيت يفقد من قيمته الغذائية، وبالتالي من سهولة هضمه.

وبيوض السمك ذات قيمة غذائية عالية، وهي غنية بالعناصر المعدنية،

وهضمها سهل ، ولذا يمكن أن تعطى للأولاد والشيخ والناقهين .

والسمك الطري الطازج ، والصغير السن - المشوي والمطبوخ في الفرن - يمكن إعطائه للأولاد الصغار والمسنين والمصابين بالاعياء العصبي والعضلي ، والنساء الحوامل ، والذين يعملون بعقولهم ، والمصابين باضطراب الذاكرة وضعفها .

السَّنور

جاء في كتاب علي عليه السلام : لا أمتنع من طعام طعم منه السنور ، ولا من شراب شرب منه السنور^(١) .

كان علي عليه السلام يقول : لا تدع فضل السنور أن تتوضأ منه ، إنما هي سبع^(٢) .

السنور وفوائده

السَّنور : حيوان ثديي من فصيلة السنوريات التي تشمل الهر والأسد والنمر والفهد و . . . ، صغير الأذان ، ناعم وكثيف الوبر ، ذوعينان كبيرتان نسبياً .

لحمه حار رطب ، ينفع من أوجاع البواسير ، ويسخن الكلئي ، ويفيد أوجاع الظهر . أما مخه عجيب لوجع الكلئي ولعسر البول اذا اذيب بماء الجرجير وسخن بالنار وشرب على الريق في الحمام^(٣) .

السنور الزَّبَاد : حيوان ثديي قصير الأرجل ، وثيق الصلة بالهر وشبيه بالسنور الأهلي . أما لون فروه فمنقط أو مقلّم عادة باللونين الأسود

(١) وسائل الشيعة ٤٦٦/١٦ ، تهذيب الأحكام ٨٦/٩ .

(٢) تهذيب الأحكام ٢٢٧/١ .

(٣) حياة الحيوان ٣٧/٢ .

والرمادي. يتسلق الأشجار غالباً في الليل. له غدة تحت ذيله تُفرز مادة دهنية عطرية تعرف باسم (الزباد)، تستخدم في صناعة العطور.

الشاة

روي عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس عن العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطخة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها^(١).

الشاة^(٢): الواحدة من الغنم تقع على الذكر والانثى من الضأن والمعز، وأصلها شاهة، لأن تصغيرها شويهة، والجمع شياه.

الصرد

عن الامام الرضا عليه السلام، عن آياته عليه السلام، نقلاً عن الامام علي عليه السلام: وقد نهى من أكل الصرد والخطاف^(٣).

ما هو الصرد؟

الصرد^(٤): من الفصيلة الصردية ورتبة الجواثم، طائر أكبر من العصفور، ضخيم الرأس والمنقار، أبيض البطن، أخضر الظهر، ومأواه الأشجار ورؤس القلاع وأعالي الحصون. يقتات الحشرات والعصافير.

(١) بحار الأنوار ٢٤٩/٦٢، ومشابه له في نوادر الراوندي ٥١.

(٢) انظر: حياة الحيوان ٤١/٢.

(٣) عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢٤٣/٢، علل الشرائع ٢٨١/٢، وسائل الشيعة ٤١٧/١٦، بحار الأنوار ١٧٨/٦٢.

(٤) انظر: حياة الحيوان ٦١/٢.

الضَبّ

عن علي عليه السلام: أنه نهى عن الضبّ والقنفذ وغيره من حشرة الأرض كالضب وغيره^(١).

شيء من فوائد الضب

الضب: من الزواحف وفصيلة الحبيئات. يقطن الصحاري، له ذنب عريض وطويل، لونه أشهب أو أسمر يميل إلى الصفرة.

لحمه حار يابس، يحرك الباه، وإذا أكل قلبه أذهب الحزن والخفقان، ومن أكل من لحمه لا يعطش زماناً طويلاً. وذكر له الدميري خواصاً أخرى، فراجع^(٢).

الضَبَع

روي عن علي عليه السلام أنه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(٣).

بعض خواص الضبع

الضبع: حيوان من الفصيلة الضبعية ورتبة اللواحم.

ذكر الدميري في حياة الحيوان له عدة خواص، منها:

(١) بحار الأنوار ١٨٥/٦٢.

(٢) حياة الحيوان ٨٠/٢.

(٣) بحار الأنوار ١٨٥/٦٢.

شحم الضبع اذا طلي به الجسد أمن من مضرة الكلاب، ومرارته يكتحل بها تنفع من ظلمة البصر والماء في العين وتحد البصر وتقويه، وأسنانه اذا ربطت على العضد تنفع من النسيان ووجع الأسنان، وإذا خلطت مرارته بالعسل واكتحل بها جلا العين وزادها حسناً، ويمنع نزول الماء من العين^(١).

الفرخ

قال علي عليه السلام: أطيب اللحم، لحم فرخ قد نهض أو يكاد ينهض^(٢).

قال علي عليه السلام: الوز جاموس الطير، والدجاج خنزير الطير، والدراج حبش الطير، فأين أنت عن فرخين ناهضين ربتهما امرأة من ربعة بفضل قوتها^(٣).

عن علي عليه السلام انه ذكر عنده لحم الطير، فقال: أطيب اللحم، لحم فرخ غذته فتاة من ربعة بفضل قوتها^(٤).

الفرخ ولد الطائر

الفرخ^(٥): ولد الطائر، وقد استعمل في كل صغير من الحيوان والنبات. وهو أحرّ من جميع لحوم الطيور المألوفة. ينفع في الفالج، ويزيد في المنى، ويجب اجتنابه المحرورين.

(١) حياة الحيوان ٨٣/٢.

(٢) المحاسن ٤٧٤، الدعوات «الراوندي» ٦٦، بحار الأنوار ٧٥/٦٣، مستدرک الوسائل ٣٤٦/١٦.

(٣) المحاسن ٤٧٤، فروع الكافي ٣١٢/٦، وسائل الشيعة ٣٠/١٧.

(٤) المحاسن ٤٧٤، وسائل الشيعة ٣١/١٧.

(٥) انظر: حياة الحيوان ٢٠٧/٢.

الفهد

عن علي عليه السلام انه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(١).

الفهد، وصفه وخواصه

الفهد: سبع من الفصيطة السنورية، وهو بين الكلاب والنمور، مرقط البدن بالسواد، طويل الذيل، مهزول الجسم، سريع الركض، كثير النوم والتمرد.

أكل لحمه يورث حدة الذهن وقوة البدن، ومن سقي من دمه غلبت عليه البلاهة، وبرثته اذا ترك في موضع هرب منه الفأر^(٢).

الفيل

روي عن علي عليه السلام انه سئل عن لحم الفيل؟ فقال: ليس من بهيمة الأنعام^(٣).

ان علياً عليه السلام سئل عن أكل لحم الفيل، والدب، والقرد؟ فقال: ليس هذا من بهيمة الأنعام التي تؤكل^(٤).

(١) بحار الأنوار ٦٢/١٨٥.

(٢) حياة الحيوان ٢/٢٢٧.

(٣) المحاسن ٢/٤٧٢.

(٤) تفسير العياشي ١/٣٥١، وسائل الشيعة ١٦/٣٨٦.

شيء من خواص الفيل

الفيل: أضخم حيوان يعيش على اليابسة، وهو حيوان ثديي من فصيلة الخرطوميات، ذو جلد ضخيم، وأنياب طوال يتخذ منها «العاج». يقات النباتات وثمارها وورقها.

يطلق بمرارته البرص فينفع لإزالته ويترك ثلاثة أيام، وعظمه يعلق على رقاب الصبيان يدفع عنهم الصرع، وإذا علق العاج على شجرة لم تثمر تلك السنة، ومن سقي من نشارة العاج في كل يوم وزن درهمين بماء وعسل جاد حفظه، وجلده إذا شد منه قطعة على من به حمى نافض تزول عنه، وإذا نام عليه صاحب التشنج يزول عنه، ودخان جلده يبرئ البواسير^(١).

القرد

ان علياً عليه السلام سئل عن أكل لحم الفيل، والدب، والقرد؟ فقال: ليس هذا من بهيمة الأنعام التي تؤكل^(٢).

شيء من خواص القرد

القرد: حيوان ثديي من ذوات الأربع، عُرف بالتقليد والتعلم، وفصيلته هي فصيلة تسمى «بالقروود».

لحم القرد شبيه بلحم الكلب، بل هو شر منه وأخبث، وإذا علق سِنه على إنسان لم يغلبه النوم ولا الفزع بالليل، وأكل لحمه يمنع من الجذام. وذكر الدميري له خواصاً أخرى فراجع^(٣).

(١) حياة الحيوان ٢/ ٢٣٥.

(٢) تفسير العياشي ١/ ٣٥١، وسائل الشيعة ١٦/ ٣٨٦.

(٣) حياة الحيوان ٢/ ٢٤٦.

القنْفَذ

روي عن علي عليه السلام أنه: نهى عن الضب والقنفذ وغيره من حشرة الأرض كالضب وغيره^(١).

القنفذ وشيء من خواصه

القنفذ: حيوان ثديي من الفصيلة القنفذية، ورتبة الحشريات، يعيش في البراري، ولا يظهر إلا ليلاً. بدنه مكسو بأشواك قابلة للإنتصاب، يقتات الحشرات والديدان وشيئاً من الطعام المختلف.

لحمه: ينفع أمراض العصب والصل، ووجع الكلى، ولمن يبول في الفراش، وادمان أكله يفسد مزاج المعدة والكبد، ويسبب عسر البول. ان شرب من مرارته نفع من الجدام والسل والزحير، وان خلطت بدهن ورد وقطر في أذن من به صمم قديم أبرأه اذا داوم عليه أياماً. وطحاله اذا شوي وأكله من به وجع الطحال أبرأه، ولحمه المملح ينفع من داء الفيل والجدام. وجميع أصناف القنافذ بيضها أصفر جداً لا يؤكل.

وذكر الدميري له خواصاً أخرى، فراجع^(٢).

(١) بحار الأنوار ٦٢/١٨٥.

(٢) حياة الحيوان ٢/٢٦٦.

اللحم وأصنافه

قال علي عليه السلام: من لم يأكل اللحم أربعين صباحاً ساء خلقه، واياكم وأكل السمك، فإن أكل السمك يبلي الجسم ^(١) [يشل الجسم].

عن أبي عبدالله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام: كان علي عليه السلام يكره ادمان اللحم، ويقول: ان له ضراوة كضراوة الخمر ^(٢).

توضيح: ضرئ بالشيء، يضري ضريراً وضراية، فهو ضار: إذا اعتاده. أي أن له عادة ينزع اليها كعادة الخمر إلى شاربها، فمن اعتاد على اللحم لم يكد يصبر عنه حتى لو كان ضرراً عليه.

قال علي عليه السلام: إذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم واللبن، فإن الله عز وجل جعل القوة فيهما ^(٣).

قال علي عليه السلام: إذا اشتري أحدكم اللحم فليخرج منه الغدد، فإنه يحرك عرق الجذام ^(٤).

قال علي عليه السلام: عليكم باللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم ^(٥).

قال علي عليه السلام: كلوا اللحم، فإن اللحم من اللحم، واللحم ينبت اللحم، ومن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه، وإذا ساء خلق أحدكم من

(١) قرب الإسناد ٥١، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٢٧/١٧.

(٢) المحاسن ٤٦٩، بحار الأنوار ٦٩/٦٣، وسائل الشيعة ٣٢/١٧.

(٣) الخصال ٦١٧/٢، بحار الأنوار ٥٦/٦٣.

(٤) علل الشرائع ٢٤٨/٢، المحاسن ٤٧١، فروع الكافي ٢٥٤/٦، وسائل الشيعة ١٦/٤٣٩.

(٥) قرب الإسناد ٥١، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٢٧/١٧.

انسان أو دابة فأذنوا في أذنه الأذان كله^(١).

قال علي عليه السلام : اللحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة^(٢).

قال علي عليه السلام : عليكم باللحم، فإنه ينبت اللحم، ومن ترك اللحم أربعين يوماً ساء خلقه^(٣).

قال علي عليه السلام : اذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم باللبن^(٤).

قال علي عليه السلام : ان نبياً من الأنبياء شكوا إلى الله عز وجل الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن ففعلوا، فاستبانت القوة في أنفسهم^(٥).

قال علي عليه السلام : اللحم من اللحم، فمن لم يأكل اللحم أربعين يوماً ساء خلقه^(٦).

عن جعفر الصادق عليه السلام ، عن آبائه عليهم السلام : ان علياً عليه السلام كان يؤتى بغلة له من ماله بيّئع، فيصنع له الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم^(٧).

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: ان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله ﷺ، كان أكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم^(٨).

(١) المحاسن ٤٦٦، بحار الأنوار ٦٣/٦٧، وسائل الشيعة ١٧/٢٦.

(٢) مكارم الأخلاق ١٥٨.

(٣) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٣٩ (عن النبي ﷺ)، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٤١/٢، بحار الأنوار ٦٣/٥٨، مستدرك الوسائل ١٦/٣٤٥.

(٤) المحاسن ٤٦٧، فروع الكافي ٦/٣١٦، بحار الأنوار ٥٩/٢٨١ و ٦٣/٦٩، وسائل الشيعة ١٧/٤٠.

(٥) مكارم الأخلاق ١٥٩، المحاسن ٤٦٧، بحار الأنوار ٦٣/٦٨، وسائل الشيعة ١٧/٤٢.

(٦) الطب من الكتاب والسنة ١٥٥.

(٧) قرب الإسناد ٥٤ وفيه (وربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٦٣/٥٦، وسائل الشيعة ١٧/٤٦.

(٨) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ٦٣/١٨١.

قال علي عليه السلام : أطيب اللحم لحم فرخ قد نهض ، أو يكاد ينهض ^(١) .

عن علي عليه السلام انه ذكر عنده لحم الطير ، فقال : أطيب اللحم لحم فرخ
غذته فتاة من ربيعة بفضل قوتها ^(٢) .

نهى أمير المؤمنين عليه السلام عن : أكل لحم الفحل وقت اغتلامه ^(٣) .

توضيح : الفحل : هو الذكر القوي من كل حيوان .

وقال الدميري في تعريفه ، الفحل : الذكر من ذي الحافر والظلف والخف
وغير ذلك من ذي الروح ، وجمعه أفحل وفحول وفحولة وفحال
وفحالة ^(٤) .

قال علي عليه السلام : شيطان ما دخلا جوفاً قط إلا وأصلحاه : الرمان ،
والماء الفاتر ، وشيطان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه : الجبن ، والقديد ^(٥) .

توضيح : القديد : أي اللحم المُقَدَّدُ ، وما قطع من اللحم وشُرِّر . وقيل : هو
اللحم المملح المجفف في الشمس . وهو يهيج كُلَّ داءٍ ، ويحدث
حَكَّ في البدن ، يضر بالقولنج ، ويصلحه طبخه باللبن والدهن ،
وأكل شيء بارد بعده .

اللحم في الغذاء والطب الحديث

* يعتبر اللحم أغنى طعام بالمواد البروتينية ، ففيه من ١٨,٥ - ٢٢ في المئة
من البروتين ، ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة ، وتبديل هذه النسبة
انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللحم ونوعه ، فتتراوح بين ١٠ -

(١) المحاسن ٤٧٤ ، الدعوات (الراوندي) ٦٦ ، بحار الأنوار ٧٥/٦٣ ، مستدرک الوسائل ٣٤٦/١٦ .

(٢) المحاسن ٤٧٤ ، وسائل الشيعة ٣١/١٧ .

(٣) فروع الكافي ٦/٢٦٠ ، وسائل الشيعة ١٦/٤٥٤ .

(٤) حياة الحيوان ٢/٢٠٣ .

(٥) أمالي الطوسي ٢٣٦ ، وسائل الشيعة ١٧/٢٠ .

٤٥٪. وفي اللحم أيضاً أملاح معدنية - وبخاصة الفوسفور - الموجود بوفرة في لواحق اللحم بصورة خاصة، وهو فقير بالصوديوم.

* وفيه فيتامين (ب)، والنشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً، وهذا ما يجعل العيش على اللحم وحده غير ممكن، وتكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللحم.

* وفي اللحم من ٢ - ٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في اللحم بعد ذبح الحيوان، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي، وهذا ما يسبب منع تناول اللحم في بعض الحالات المرضية. ورغم هذا فإن اللحم غذاء حسن الهضم، مولد لطاقات من النشاط والحيوية، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا، وذلك بفضل المواد التي تضاف إليه عند طبخه واستعماله، فترتفع القيمة الحرارية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠ - ٤٥٠ حرورياً.

* إن اللحم المشوي أخف هضماً من المسلوق، واللحم الأقل طبخاً أخف من المطبوخ طويلاً، واللحم الأحمر أسهل هضماً من الأبيض وأبعد من الأبيض عن حمل السموم.

* ومرق اللحم المسلوق قيمته الغذائية قليلة؛ بحيث أن لیتراً من المرق يعادل ما في ٤٠ غرام من اللحم من الغذاء، إنه ينشط غشاء المعدة المخاطي لافراز العصارة الهاضمة، ولكنه لا يحتوي من خواص اللحم سوى قليل من الدهن والأملاح المعدنية، ويفيد فقط مرضى الحميات والجهاز الهضمي في حث معدتهم على طلب الغذاء.

* وخلصات اللحم غنية بالمواد الزلالية، وبالأملاح، وبالعناصر المنبهة، ولكن قيمتها الغذائية متوسطة، وفوق هذا فهي مهيجة لأجهزة الهضم والأعصاب.

المارماهي

قال علي عليه السلام : أنهاكم عن الجري، والزمير، والمارماهي، والطافي، والطحال^(١).

روي عن ان أمير المؤمنين عليه السلام كان يكره الجريث، ويقول: لا تأكل من السمك إلا شيئاً عليه فلوس، وكره المارماهي^(٢).

ما هو المارماهي؟

المارماهي: ويسمى بالأنكليس أو الأنقليس وهو غير الجري، من فصيلة الانقليسيات ورتبة مفتوحات المثانة، يعيش في المياه العذبة. وهو نوع من السمك يُشبه الحيات، أسود اللون، قليل العظام، لا يحتوي جلده على الفلوس، اذا طبخ تبدل إلى دهن.

المعز

عن الامام الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام : ان علياً عليه السلام أتى برجل كان نصرانياً فأسلم، فإذا معه خنزير قد شواه بالريحان، فقال له: ويحك! ما حملك على ما صنعت؟ قال: مرضت فقدمت إليه!، فقال له علي عليه السلام : فأين أنت عن المعز؟ فكان خلفاً منه^(٣).

(١) فروع الكافي ٢١٩/٦، وسائل الشيعة ٤٠٠/١٦.

(٢) فروع الكافي ٢١٩/٦، وسائل الشيعة ٣٩٨/١٦.

(٣) الجعفریات ١٢٨، دعائم الإسلام ٤٨٢/٢، مستدرک الوسائل ٤٦٧/١٦.

المعز وخواصه

المعز: نوع من الغنم، ذو شعر كثيف، وذنب قصير، وهو خلاف الضأن. المعز اسم جنس وكذلك المعزى، وواحد ماعز، والاثني ماعزة، والجمع موعز وأمعز.

لحم الماعز: أوفق لأصحاب الأبدان الملتهبة والقليلة الحركة والرياضة، وكذلك لمن تهيج به الجراحات والأمراض والحميات الحادة والدمامل، ويصلح في الأوقات الحارة أيضاً.

قال ابن قيم في الطب النبوي: لحم المعز قليل الحرارة، يابس، وخلطه المتولد منه ليس بفاضل، وليس بجيد الهضم، ولا محمود الغذاء، وشديد اليبس، وعسر الانهضام، ومولد للخلط السوداوي.

قال بعض الأطباء: إنما المذموم منه «المسن» ولا سيما للمسنين، ولا رداءة فيه لمن اعتاده. وحكم الأطباء عليه بالمضرة: حكم جزئي، ليس بكلي عام، وهو بحسب المعد الضعيفة، والأمزجة الضعيفة التي لم تعتده واعتادت المأكولات اللطيفة، وهؤلاء: أهل الرفاهية من أهل المدن وهم القليلون من الناس.

قال في خواصه الدميري: لحمه يورث الهم والنسيان، ويولد البلغم، لكنه نافع جداً لمن به الدمامل، وأكل مخه يورث الهم والنسيان، ويحرك السوداء^(١).

(١) حياة الحيوان ٢/٣٢٧.

الناقة

روي عن علي عليه السلام أنه قال: الناقة الجلالة تحبس على العلف أربعين يوماً، والبقرة عشرين يوماً، والشاة سبعة أيام، والبطة خمسة أيام، والدجاجة ثلاثة أيام، ثم تؤكل بعد ذلك لحومها، وتشرب ألبان ذوات الألبان منها، ويؤكل بيض ما يبيض منها^(١).

وهناك حديث آخر مشابه لهذا الحديث في النوادر للراوندي، فراجع^(٢).

شيء من خواص الناقة

الناقة: الأنثى من الإبل وهو البعير، والجمل هو الذكر من الإبل، وخواصه كخواص البعوض الآخر. لحمها رديئة كلها، وإذا احرق وير الإبل وذري على الدم السائل قطعه، ولحمه يزيد في الباه، وبول الإبل ينفع من ورم الكبد، ويزيد في قوة الرجل^(٣).

النمر

روي عن علي عليه السلام أنه قال: لا يؤكل الذئب، ولا النمر، ولا الفهد، ولا الأسد، ولا ابن آوى، ولا الدب، ولا الضبع، ولا شيء له مخلب^(٤).

(١) بحار الأنوار ٦٢/٢٤٩.

(٢) النوادر (الراوندي) ٥١.

(٣) حياة الحيوان ١/١٧.

(٤) بحار الأنوار ٦٢/١٨٥.

النمر وشيء من خواصه

النمر: حيوان مفترس، أرقط البدن، طويل الذنب، من الفصيلة السنورية ورتبة اللواحم، يقتات الحيوانات الثديية والطيور والزواحف.

إذا اكتحل بمرارته أزداد في ضوء البصر ومنع نزول الماء من العين، وهي سُوم قاتل إن سقي أحد منها دانقاً لا يتخلص منه، وشحمه إذا اذيب وجعل في الجراحات العتيقة نظفها وأبرأها. ومن أكل من لحمه خمسة دراهم لا يضره سُوم الحيات والأفاعي.

وقيل: إن جميع أجزاء بدنه تفعل فعل السُم القاتل وخاصة مرارته، وجلده إذا أدمن الجلوس عليه بلا حائل صاحب البواسير، نفعه^(١).



(١) حياة الحيوان ٢/٣٦٥.

فصل الدعاء

الاستشفاء بالقرآن والدعاء

الدعاء وآثاره النفسية

اقتبسنا هذه المقدمة حول الدعاء وآثاره النفسية من كتاب «الدعاء» تأليف البروفسور الكسيس كارل (الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة عام ١٩١٢)، وهي بقلم وترجمة الدكتور محمد كامل نجل العلامة المرحوم الشيخ سليمان سليمان العاملي:

ثمره الدعاء ونتائجه

يترك الدعاء دائماً نتيجة ايجابية اذا اتى به في الأوقات المناسبة، «ما من انسان مارس الدعاء إلا وتعلم اشياء تعود عليه بالنفع العميم» كما كتب رالف والدو إمرسون RALPH WALDO EMERSON. عدا عن ذلك، فإن الدعاء يعتبر عند الرجال العصريين: عادة بالية، مهجورة، وخرافة لا طائل تحتها، ويقايا بربرية بالية.

وفي الحقيقة اننا نجعل جهلاً جهلاً يكاد يكون تاماً، آثار الدعاء وايجابياته.

فما هي اسباب جهلنا يا ترى؟

اسباب جهلنا - لقيمة الدعاء تعود بادىء ذي بدء الى قلة مواظبتنا على الدعاء وممارستنا له.

كما أنّ التحليّ بالقداسة والتقوى، هي في طريق الزوال عند متمدني

اليوم.

الى ذلك فانه من المحتمل ان عدد الفرنسيين الذين يواظبون على

الدعاء بصورة مستمرة لا يتجاوزون ٤٪ الى ٥٪.

من هنا نجد ان الدعاء يكون احياناً عقيماً لا يؤتي ثماره كما ينبغي ، لأن الغالبية العظمى من الداعين والمصلين يكونوا انانيين وكذابين ، متعجرفين وفريسيين ، متظاهرين بالتقوى والورع ، وقلوبهم مملوء بالحقد والكراهية ، وغير جديرين بالمحبة والأيمان .

لذلك ، فان نتائج الدعاء عندما تحدث - غالب ما تمرّ دون ان نشعر بها .

وهكذا فإن اجابة مسألتنا ومردود محبتنا ، يأتي عادة بشكل بطيء غير ملموس ، وتقريباً غير مستجاب .

ان صوت الدعاء الخافت الذي يُهمس في اعماقنا ، سرعان ما يختنق في وسط ضجيج العالم وصخبه .

هذا ، وان نتائج الدعاء المادية غامضة هي نفسها ايضاً ، اذ انها تختلط على العموم بظواهرات اخرى .

فقليل من الناس - حتى بين الكهنة انفسهم - الذين تتاح لهم فرصة مراقبة تلك النتائج بصورة دقيقة .

تلك النتائج غالب ما يتركها الأطباء انفسهم بسبب قلة الفائدة ، يتركونها بدون ان يعمدوا الى دراسة هذه الحالة التي تكون بمتناول ايديهم .

فضلاً عن ذلك ، فان المراقبين كثير ما يتكبدون عن الطريق ، ويبدولون الإتجاه ، لأن واقع الجواب يكون غير ما يتوقعون .

وعليه فان الذي يطلب - مثلاً - ان يشفى من مرض عضوي يبقى مريضاً ، الا انه يطرأ عليه تحول في المسلك والأخلاق ، ومن الصعب جداً ان نقوم بشرحه .

الا ان ممارسة الدعاء - ومهما كان نادراً بين مجموع افراد الشعب - تظل معاشة نسبياً في المجموعات التي تظل وفيةً لتدينها وايمانها .
ففي هذه المجموعات البشرية يمكن حتى اليوم دراسة تأثير الدعاء فيها .

ومن بين النتائج التي لاتحصى للدعاء تُتاح الفرصة امام الطبيب لكي يراقب العلاقات الوثيقة بين المظاهر النفسية والبدنية، والعلاجات الشافية لها .

النتائج النفسية - الفيزيولوجية

للدعاء

لاشك ان الدعاء يؤثر على الفكر وعلى الجسد أيضاً، بشكل يبدو انه يتعلق بنوعية الدعاء، وبكثافته، والمداومة عليه .

ذلك انه من السهل ان نتعرف على آثار ممارسة الدعاء، وحتى في بعض الأحيان على كثافته .

اما نوعية الدعاء فتظل مجهولة، لأننا لانملك الوسيلة لمقياس الايمان، ولا لمعرفة محبة الغير .

ومع ذلك، فان الطريقة التي يعايشها من يمارس الدعاء يمكن ان توضح لنا نوعية الابتهاال الذي نرفعه لله سبحانه .

حتى عندما يكون الدعاء ضعيف القيمة، ويعتمد على التردد الآلي للصيغ الدعائية، فانه يترك أثراً على السلوك الانساني، فهو يقوي جانب التقوى والجانب الخلقى فينا في وقت معاً .

الى ذلك فان الأوساط التي يُصلّى فيها تتصف بنوع من المثابرة الدائمة على الشعور بالمسؤولية والإصرار على القيام بالواجب بإخلاص، بعيداً عن

التحاسد والتباغض ، بل بالطيبة والأريحية تجاه الآخرين .

وغني عن البرهان بأنه على صعيد النمو العقلي والذهني يلاحظ ان التحلي بالقيم الاخلاقية والاندفاع لعمل الخير، يكون اكثر وجوداً بين الذين يحافظون على الدعاء من غيرهم ممن لا يدعون .

وهكذا فان الدعاء عندما يُثابر عليه يومياً، ويصبح ذا طابع ورع، فإن اثره يتبدى بوضوح اكثر .

الدعاء والتاثير المادي

كما ان تاثير الدعاء يمكن ان يقارن بشكل من الاشكال بتاثير الغدد الصماء ذات الفرز الداخلي، كالغدة الدرقية والغدة الكظرية . وانها تقوم على نوع من التحول الذهني والعضوي . هذا التحول يتقدم يوماً بعد يوم، حتى يمكن القول بأن شعلة وهاجة تتأجج في أعماق الوعي الانساني، فيرى الانسان في ضوئها نفسه على حقيقتها، فيكتشف انانيته وجشعه، كما يطلع ايضاً على خطأ الاحكام التي يصدرها مدفوعاً بعجرفته وتغطرسه، مما يحدو به للإنكباب على القيام بواجبه الخلقى . كما انه يحاول ان يكسب الخشوع النفسى، وهكذا تنفتح امامه مملكة النعم الإلهية .

وهكذا شيئاً فشيئاً يصبح عنده نوع من الطمأنينة الباطنية، ونوع من الانسجام في النشاطات العصبية والاخلاقية، كما يقوم عنده نوع من التجلد الكبير لتحمل الفقر، والترفع عن النميمة، وعدم الإستسلام للهواجس المريية، وتتولد عنده قدرة روحية لا تتركه يتضعضع او يضعف امام فقدانه لأحد من ذوي قرباه، ولا ينهار امام الألم والمرض والموت .

هذا وان الطبيب ليسعد ايضاً، حين يجد مريضاً ينكب على الدعاء، ذلك ان الطمأنينة النفسية التي تتولد عن طريق الدعاء، تكون عوناً عظيماً على الشفاء والمعانة .

الى ذلك فان الدعاء ينبغي ان لا يشبه في حال من الأحوال «المورفين». ذلك انه يسبغ - الى جانب الطمأنينة النفسية، وفي الوقت عينه - نوعاً من التكامل لدى النشاطات الذهنية المختلفة، ويتوفر على إغناء الشخصية الانسانية، وترسيخ النزعة البطولية احياناً.

كذلك فان الدعاء يختم الداعين المخلصين بطابع خاص ومميز.

نتائج الإتصال الروحي بالله

... وهكذا فان صفاء النظرة للآخرين، وطمأنينة التماسك النفسي الداخلي، والإنشراح للصدق في التعبير، الى جانب الرجولة في التصرف، مع الرضا الكامل للجندبي بالموت حين يدعو الواجب، والطمأنينة التامة للبطل بالشهادة دفاعاً عن الحق، كل ذلك يشف عن وجود الكنز الخبيء في أعماق كل متا، وفي فكره وحواسه.

وتحت هذا التأثير العظيم نلاحظ انه حتى الجاهلون، والمتأخرون، والضعفاء، والمحدودو الإستعداد، حتى هؤلاء يستخدمون بشكل افضل قواهم الخلقية والعقلية.

وهكذا فان الدعاء يرفع الناس فوق مستواهم الذهني الذي ينتمون اليه، سواء بالتربية او بالوراثة.

هذا الإتصال الروحي بالله - عبر الدعاء - يغمرهم بالسلام والثقة بالنفس، كذلك فان السلام يشع من ذواتهم الطاهرة، مما يجعلهم يحملون السلام للناس في كل مكان يحلون فيه.

ومما يؤسف له - هنا - انه لا يوجد الآن في العالم سوى عدد طفيف من الأفراد الذين يحسنون تأدية الدعاء بطريقة مشمرة وفاعلة.

الشفاء عن طريق الدعاء

ان نتائج الشفاء عن طريق الدعاء يستثير اهتمام الناس على مرّ العصور.

وحتى يومنا الحاضر وفي الأوساط التي ما زالت تمارس الدعاء وتقوم بالصلاة، ما زالوا يتحدثون بأسهاب عن الأشخاص الذين تم شفاؤهم عن طريق التضمرات للباريء عزوجل او لأوليائه الصالحين.

اما بالنسبة للأمراض القابلة للشفاء تلقائياً، او بمساعدة الأدوية والعقاقير الطبية، فانه من الصعب ان نعرف العامل الحقيقي الكامن وراء الشفاء.

اما في الحالة المرضية التي لايمكن فيها تطبيق العلاج على الشخص المريض، او عندما نطبقه ولكن بدون جدوى وبدون ان تعطي النتائج الشفائية المرجوة، في هذه الحالة يمكن ان نلاحظ دور الدعاء الأكيد في شفاء الأمراض المستعصية.

ان المكتب الطبي التابع لـ «لورد» Lourdes^(١)، ادى خدمة كبيرة للعلم عندما برهن على ان حقيقة شفاء كثير من الأمراض المستعصية، كان بفضل الدعاء وحده.

وهكذا فإن للدعاء قوة سريعة في الشفاء حتى يمكن تشبيهها بسرعة الانفجار.

هذا، وان كثيراً من المرضى تم لهم بفعل العاطفة الصادقة وعن طريق الدعاء الشفاء من امراض خطيرة مستعصية، كمرض القراض الجلدي في

(١) متجع طبي في أعالي جبال البيرنه قرب مدينة «بو» Pau الفرنسية، يتسم بالقداسة، منذ ان تراءت السيدة العذراء لشخص من لورد.

الوجه «Lupus»، والسرطان، وتعفن الطحال، والقرحة، والتدرن الرثوي،
والسل العظمي، والسل في الحجاب الحاجز.

ان ظاهرة الشفاء هذه كانت تحدث تقريباً دائماً بنفس الأسلوب، فأولاً
يعاني المريض ألماً شديداً، ثم يعقبه شعور بإمكان الشفاء.

وهكذا خلال بضع ثوان او بضع ساعات على الأكثر، تختفي علامات
المرض، والجروح التشريحية تلتئم، لتتم معجزة الشفاء بعد ذلك بسرعة
هائلة، تختصر مراحل العلاج العادية بشكل مذهل.

ومن الجدير التنويه به هنا، ان هذه السرعة المتناهية في مسيرة الشفاء،
لم يلاحظها اي احد من الجراحين النطاسيين، او اخصائيي وظائف الأعضاء
المشهورين، خلال ما اجرؤا من عمليات لمرضاهم، حتى ايامنا الحاضرة.

الدعاء سريع وبطيء

هذا، ولكي تتم ظاهرة الشفاء بسبب الدعاء كما سبق واشرنا ليس
ضرورياً ان يكون الداعي هو المريض نفسه، فان هناك اطفالاً صغاراً
لا يستطيعون الكلام تمت لهم معجزة الشفاء بالدعاء، كما ان هنالك اشخاصاً
غير مؤمنين شفوا من امراضهم بسبب دعاء الغير لهم بالقرب منهم.

هذا، وان الدعاء للآخرين يكون دائماً اكثر نتيجة من دعاء الشخص
لنفسه.

ان نتيجة الشفاء بالدعاء وسرعة الاستجابة، انما يتوقفان على كثافة
الدعاء، ومدى الصدق والإخلاص فيه.

الى ذلك فان معجزة شفاء المرضى عن طريق الدعاء في منتجع
«لورد»، اصبحت تتضاءل في ايامنا هذه بالنسبة لما قبل اربعين او خمسين
سنة.

هذا وان المرضى ما عادوا يجدون فيه نفس الجوّ من الخشوع العميق الذي كان يسود في الماضي .

ذلك ان الزائرين الى «لورد» اصبحوا سُوحاً يطلبون الترفيه لأحتجاجاً يدفعهم الإيمان العميق، ولذلك لم تعد ادعيتهم ذات اثر فعال كما كان من قبل .

تلکم هي آثار الدعاء في الشفاء، التي يوجد عندي معرفة يقينية بها لأنني عايشتها عن كثب، والى جانب هذه المعجزات الباهرة يوجد الكثير غيرها^(١) .

ان تاريخ الأولياء الصالحين، حتى المعاصرين منهم، يروي العديد من وقائع هذه الأعاجيب المدهشة . ومما لاشك فيه ان اكثر المعجزات المنسوبة الى الراهب «آرس» ، Ars ، هي حقيقية وصادقة .

ان مجموع هذه الظواهر الخارقة يجعلنا نلجُ في عالم جديد، لما نبداً باكتشافه بعد، والذي سنجده غنياً خصباً بالمفاجآت المذهلة .

ان ما نعرفه يقينياً حتى الآن هو ان الدعاء يعطي نتائج ظاهرة للعيان . وانه لمن الغرابة ان تحدث أشياء بهذا الشكل المعجز .

ولكن ينبغي ان لا يغرب عن بالنا حقيقة ان كل من يسعى لشيء لاجرم ان يصل اليه، كما ان كل من طرق الباب سيفتح لاستقباله .



(١) هنا لا بد من الاشارة الى الكثرة الكاثرة من الذين سُفروا بالدعاء عند الأئمة عليهم السلام والأولياء الصالحين، خصوصاً عند الإمام عليه السلام علي والإمام الحسين عليه السلام وسيدنا أبي الفضل العباس عليه السلام والسيدة زينب عليها السلام وسائر الذرية الطاهرة، بشكل غني عن البيان والتنويه .

الاستشفاء بالقرآن العظيم

قال علي عليه السلام : ثلاث يذهبن بالبلغم، ويزدن في الحفظ : السواك، والصوم، وقراءة القرآن^(١).

قال علي عليه السلام : قراءة القرآن، والسواك، واللبان، منقاة للبلغم^(٢).

قال علي عليه السلام : ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم : قراءة القرآن، والعسل، واللبان^(٣).

قال علي عليه السلام : أحسنوا تلاوة القرآن، فإنه أنفع القصص، واستشفوا به فإنه شفاء الصدور^(٤).

قال علي عليه السلام : تعلموا القرآن فإنه ربيع القلوب، واستشفوا بنوره، فإنه شفاء الصدور^(٥).

أثر التسمية

قال علي عليه السلام : قد ضمنت ضمناً صحيحاً لمن أكل طعاماً وسمى الله تعالى، ألا يضره. فقام إليه رجل من فناء الناس، فقال: يا أمير المؤمنين

(١) مكارم الأخلاق ٥١.

(٢) وسائل الشيعة ١/٣٥٢.

(٣) الجعفریات ٢٤١، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢/٣٨، بحار الأنوار ٥٩/٢٠٥ و٦٣/٢٩٠، وسائل الشيعة ١٧/١٣، مستدرك الوسائل ١٦/٣٦٩.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ١٢٧ (طبع بيروت).

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٤٥ (طبع بيروت).

أكلت البارحة طعاماً، فسميت عليه فاذاًني؟

فقال: أكلت ألواناً، فسميت على بعضها ولم تسم على البعض الآخر.
فضحك الرجل، وقال: صدقت يا أمير المؤمنين. فقال: وإنما ذلك لما لم
تُسم عليه، يا لكع^(١).

قال علي عليه السلام: «بسم الله»، شفاء من كل داء، وعون لكل دواء^(٢).

كلوا واشربوا

قال علي عليه السلام: ان في القرآن آية تجمع الطب كله: [كلوا واشربوا
ولا تسرفوا]^(٣) [٤].

آية الكرسي لوجع العين

قال علي عليه السلام: إذا اشتكى أحدكم عينه، فليقرأ آية الكرسي^(٥)،
وليضمها في نفسه، إنها تبرأ، فإنه يعافى إنشاء الله تعالى^(٦).

العين وما حولها

العين هي عضو الرؤية في الجسم. تتألف من عدة أغشية وطبقات،
تؤمن إيصال الأشعة الضوئية إلى المنطقة الحساسة من الشبكية، المزودة

(١) طب الأئمة عليه السلام ٦٠، مكارم الأخلاق ١٤٢ (مع اختلاف)، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء)
الباب الثالث ٦٦.

(٢) نزهة الناظر وتنبية الخاطر ١٧.

(٣) بحار الأنوار ٢٦٧/٥٩.

(٤) سورة الأعراف، الآية: ٣٠.

(٥) سورة البقرة، الآية: ٢٥٥ إلى ٢٥٧.

(٦) الخصال ١٥٨/٢، مكارم الأخلاق ٣٧٤، بحار الأنوار ٨٦/٩٥.

بخلايا قادرة على التحسس بالأشعة الضوئية، وتنقلها عن طريق دفعات عصبية إلى مراكز الرؤية في الدماغ.

أما الأجفان فهي تحمي كرة العين وقرينتها من الاتصال المباشر بالغبار، أو التعرض للجفاف بأشعة الشمس.

وفي الأجفان مجموعة من الغدد، أهمها: الغدد الدمعية، التي تحافظ على العين رطبة، وتحتوي مفرزاتها على بعض الأنزيمات الحالة للمواد الغريبة.

أما أمراض العين فهي كثيرة، وطرق معالجتها مختلفة، لكن قد يكون المراد في الحديث، هي الأوجاع التي تحدث من بعض الفيروسات أو إصابات خارجية طفيفة أو ما شابه ذلك، حيث يمكن حل الشكوى بالاعتماد والاطمئنان النفسي، والتوجه للقرآن والدعاء.

آيتان قرآنيتان للثؤلول

عن علي عليه السلام: يقرأ في نقصان الشهر، سبعة أيام متوالية:

[«وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ»^(١)، «وَيَسْتَبِجِبَالُ بَسًا، فَكَانَتْ هَبَاءً مُنْبَثًا»^(٢)]^(٣).

الثؤلول، أسبابه وعلاجه

ثأل: ثؤلل وتثألل جسده: خرج فيه الثؤلول. الثؤلول جمعه ثألل: خُراج ناتئ، صلب، مستدير. وهو كل ما يخرج بالبدن من اللحم الزائد،

(١) سورة ابراهيم، الآية: ٢٦.

(٢) سورة الواقعة، الآيتان: ٥ و ٦.

(٣) الصحيفة العلوية المباركة ١٩٢.

الصلب قاعدة.

وجاء في الكتب الطبية الحديثة تعريفه بالتالي :

الثؤلول: هو حطاطة جلدية متعرجة السطح، وهو عبارة عن ورم يصيب البشرة، وينتج عن الخمج الذي تسببه حمّة (فيروس)، وتؤدي إلى تكاثر خلايا البشرة.

وقد يظهر الثؤلول في اليدين أو القدمين أو الردفين أو العانة أو الوجه، ولكن ما من علاج مثالي له، بل يجدر تجنب بعض أشكال العلاج المتبعة، ويُعتبر العلاج الأفضل له وهو الشائع، استعمال التروجين السائل خارجياً من غير ضغط.

كما يجب تفادي استئصال الثؤلول بالسكين أو بالعلاج الجراحي بالكهرباء، أو بالعلاج بالاستفادة من الأشعة، لأن الأثر الذي يمكن أن يولده مثل هذا العلاج هو أصعب من مشكلة وجود الثؤلول الذي يعاود ظهوره في المكان نفسه.

آيتان قرآنيّتان لبكاءِ الطفل

قال عليّ عليه السلام قل: ﴿ فَضَرَيْنَا عَلَىٰ ءَاذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحِزْبَيْنِ أَحْصَىٰ لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا ﴾ ^(١) [^(٢) .

لغة البكاء!

بكاء الطفل: يبكي الطفل في الأيام الأولى من عمره كأنه يعترض على كل الطوارئ والتحويلات الجديدة المفروضة عليه بعد خروجه من

(١) سورة الكهف، الآيتان: ١١ و١٢.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٣٦.

الرحم . وعدم قدرته على الحركة المفهمة والكلام، يدفعانه في كل مرة إلى التعبير عن حاجاته باللغة الوحيدة التي يتقنها، وهي لغة البكاء .

انه في الأساس يدعو الناس إلى الاقتراب منه، ليشعرهم بحاجاته الجسمية والعاطفية .

لكن ما أن تمرّ مدة على تمرسه بلغة البكاء، حتى يبدي الطفل بضبط تعابيرها ويستعملها باتقان لبلوغ مراده . يقسم البكاء إلى عدة أنواع في الأسابيع الأولى من ولادته، منها: بكاء بطابع منخفض الصوت، وبكاء مع نشيج غاضب يدوم مدة طويلة، وبكاء ممزوج بالصراخ الحاذ وهو يعبر عن الألم، وبكاء واضح الهدف والغاية .

آية قرآنية لوجع الفخذين

قال علي عليه السلام : إذا اشتكى أحدكم وجع الفخذين، فليجلس في تور كبير، أو طشت في الماء المسخن، وليضع يده عليه وليقرأ: [**أَوْلَمَ يَرِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ**] (١) [(٢)] .

آيتان قرآنتان لعسر الولادة

قال علي عليه السلام : إني لا أعرف آيتين من كتاب الله المنزل، يكتبان للمرأة إذا عسر عليها ولدها، يكتبان في رق ظبي، وتعلقه عليها في حقوبها :

(١) سورة الأنبياء، الآية: ٣٠ .

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٣١، بحار الأنوار ٦٩/٩٥ .

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، فَإِنْ مَعَ الْعَسْرِ يَسْرًا إِنْ مَعَ الْعَسْرِ يَسْرًا، سَبْعَ مَرَّاتٍ .

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ أَتَقُوا رَبَّكُمْ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾ يَوْمَ تَرُؤْنَهَا نَذْرًا لِّكُلِّ مَرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمَلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾﴾^(١)، مرة واحدة تكتب في ورقة وتربط بخيط من كتان غير مفتول، وتشد على فخدها الأيسر، فإذا أولدته قطعته من ساعتها، ولا تتوانى عنه، ويكتب حين ولدت: مريم، ولدت حي يا حي، إهبط الأرض الساعة بإذن الله تعالى^(٢).

دُعَاءُ لِعَسْرِ الْوَلَادَةِ

عن علي عليه السلام: يَا خَالِقَ النَّفْسِ مِنَ النَّفْسِ، وَمَخْرَجَ النَّفْسِ مِنَ النَّفْسِ، وَمَخْلَصَ النَّفْسِ مِنَ النَّفْسِ، خَلِّصْهَا^(٣).

مراحل الولادة وعسرها

توضيح عسر الولادة: الولادة الطبيعية، عملية فيزيولوجية سهلة وشبه تلقائية، تبدأ عادة بتقلصات في عضلات الرحم، حتى تنتهي بولادة الطفل وخروج المشيمة، وتقسم الولادة إلى ثلاث مراحل، هي:

١ - تبدأ من المخاض، وتنتهي باكتمال توسع عنق الرحم.

٢ - ومن مرحلة التوسع حتى ولادة الطفل.

٣ - من الولادة حتى خروج المشيمة.

ولكن قد تتعسر الولادة في أي من مراحلها، وذلك اما نتيجة لوضعية

(١) سورة الحج، الآيتان: ١ و ٢.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٣٥، بحار الأنوار ١١٦/٩٥.

(٣) الصحيفة العلوية المباركة ١٩٠.

الجنين داخل الرحم، أو نحو مجيئه، أو ضعف في التقلصات الرحمية، أو بسبب كبر رأس الجنين.

آيات قرآنية لوجع الظهر

شكى رجل من همدان إلى أمير المؤمنين عليه السلام وجع الظهر، وانه يسهر الليل؟

فقال: ضع يدك على الموضع الذي تشتكي منه، وقرأ ثلاثاً: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ (١).

واقراً سبع مرات: إنا أنزلناه في ليلة القدر إلى آخرها، فإنك تعافى من العلل إن شاء الله تعالى (٢).

آيات قرآنية لوجع الخاصرة

قال علي عليه السلام: (٣) إذا فرغت من صلاتك فضع يدك على موضع السجود، ثم امسحه وقرأ: ﴿أَفْحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (١١٥) فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَبِيرِ (١١٦) وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ (١١٧) وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ (١١٨) (٤).

الخاصرة: جمعها خواصر من الانسان، وهي جنبه، فوق رأس الورك.

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٤٥.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٣٠، بحار الأنوار ٦٨/٩٥.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩.

(٤) سورة المؤمنون، الآيات: ١١٥ إلى ١١٨.

دعاء قبل الأكل والشرب

قال أمير المؤمنين عليه السلام لإبنة الحسن عليه السلام : يا بني ، لاتطعمن لقمة حارٍ ولا بارد ، ولا تشربن شربةً ولا جرعة ، إلا وأنت تقول قبل أن تأكله وقبل أن تشربه : «اللهم إني أسئلك في أكلي وشربي السلامة من وعكة ، والقوة به على طاعتك ، وذكرك ، وشكرك فيما أبقيته في بدني ، وأن تشجعني بقوته على عبادتك ، وأن تلهمني حسن التحرز من معصيتك» ، فإن فعلت ذلك أمّنت من وعثه وغائلته ^(١) .

توضيح : الرّعث هو الإختلاط والفساد ، ويأتي بمعنى العسر .

عوذة للمصروع

عن علي عليه السلام : عزمتُ عليك يا ريحُ ، بالعزيمة التي عزمَ بها علي بن أبي طالب ورسول الله عليّ جنّ وادي الصّفراء ، فأجابوا وأطاعوا لما أجبتي وأطعتِ وخرجتِ عن فلان بن فلان ^(٢) .

الصرع واصنافه

الصّرع : جمعه أضرع وصروع ، علة تمنع الأعضاء النفسانية عن أفعالها منعاً غير تام ، وعند العامة : هو الصداع الشديد .

وجاء في كتب الطب الحديث أنه : اضطراب مؤقت في الفعالية الدماغية ، نتيجة انقراغات كهربائية شديدة مفاجئة ، تُرافق عادةً باضطراب

(١) مكارم الأخلاق ١٤٣ .

(٢) الصحيفة العلوية المباركة ١٨٩ .

في الوعي .

يُصنّف الصرع إلى قسمين :

١ - الصرع الأساسي أو المتعمم : يتميز بأن الانفراغات الكهربائية، تصل إلى جذع الدماغ، وبالتالي تؤدي إلى اضطراب في الوعي .

٢ - الصرع البؤري أو الجزئي : تنطلق الانفراغات الكهربائية، من بؤرة ما في القشرة المخية، وتبقى محصورة في بؤرة الانطلاق من دون انتشار، ولا يحدث فقدان للوعي .

وأما أنواعه فكثيرة، وأما أسبابه فغير معروفة، وقد ينتقل عبر الوراثة . والذي يظهر من الحديث الشريف : أنها ریح خبيثة، تنتج عن طريق الأرواح الشريرة والجنّ، ومعالجتها أمر روحي .

عَوْدَةٌ لِكُلِّ أَلَمٍ فِي الْجَسَدِ

عن علي عليه السلام أن تقول : أعوذُ بعزةِ اللهِ وقدرتهِ على الأشياءِ كلها، وأعيذُ نفسي بجبارِ السمواتِ والأرضِ، وأعيذُ نفسي بمن لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ من كلِّ داءٍ، وأعيذُ نفسي بالذي اسمه بركةٌ وشفاءٌ^(١) .

دُعَاءٌ لَطَلِبِ الشِّفَاءِ

عن علي عليه السلام : اللهم إني أسئلك تعجيلَ عافيتك، أو صبراً على بليتك، وخروجاً إلى رحمتك^(٢) .

(١) الصحيفة العلوية المباركة ١٨٩، طب الأئمة عليهم السلام ١٧، بحار الأنوار ٥٣/٩٥ .

(٢) الصحيفة العلوية المباركة ١٨٨ .

كلمات عند الأكل لا يضر معهن شيء

مما قاله علي عليه السلام للأصبغ بن نباتة حين دخل عليه [الأصبغ] وقدامه شواء، [يقول الأصبغ] فقال عليه السلام لي: أدن وكل، فقلت: يا أمير المؤمنين هذا لي ضار، فقال لي: أدن أعلمك كلمات لا يضر معهن شيء مما تخف، قل: (بسم الله خير الأسماء ملء الأرض والسماء، الرحمن الرحيم لا يضر مع اسمه داء)، تغد معنا^(١).

دعاء للضرير

سمع ضرير، دعاء أمير المؤمنين عليه السلام وهو يقول:

اللهم إني أسئلك يا رب الأرواح الفانية، ورب الأجساد البالية، أسئلك بطاعة الأرواح الراجعة إلى أجسادها، وبطاعة الأجساد الملتزمة إلى أعضائها، وبانشقاق القبور عن أهلها، وبدعوتك الصادقة فيهم، وأخذك بالحق بينهم، إذا برز الخلائق ينتظرون قضائك، ويرون سلطانتك، ويخافون بطشك، ويرجون رحمتك، ﴿يَوْمَ لَا يُغْنِي مَوْلَى عَنْ مَوْلَى شَيْئًا وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ﴾^(١) إِلَّا مَنْ رَحِمَ اللَّهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ^(٢)، أسئلك يا رحمن أن تجعل النور في بصري، واليقين في قلبي، وذكرك بالليل والنهار على لساني، أبداً ما أبقيتني، إنك على كل شيء قدير.

قال الراوي: فسمعها الأعمى وحفظها، ورجع إلى بيته الذي يأويه، فتطهر للصلاة وصلّى، ثم دعا بها، فلما بلغ قوله: أن تجعل النور في بصري، إرتد الأعمى بصيراً بإذن الله^(٣).

(١) المحاسن ٤٦٩، بحار الأنوار ٧٨/٦٣.

(٢) سورة الدخان، الآيتان: ٤١ و ٤٢.

(٣) مناقب آل أبي طالب ٢/٢٨٧، بحار الأنوار ٨٨/٩٥.

دُعَاءٌ لِلشِّفَاءِ مِنَ السَّقَمِ

قال علي عليه السلام : إلهي كلما أنعمت عليّ نعمة قلّ لك عندها شكري، وكلما ابتليتني ببلية قلّ لك عندها صبري، فيامن قلّ شكري عند نعمة فلم يحرمني، ويامن قلّ صبري عند بلائه فلم يخذلني، ويامن رأني على الخطايا فلم يفضحني، ويامن رأني على المعاصي فلم يعاقبني عليها، صل على محمد وآل محمد عليهم السلام، واغفر لي ذنوبي، واشفني من مرضي هذا، إنك على كل شيء قدير ^(١).

دُعَاءٌ لَوَجْعِ الفَرْجِ

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: قل بعد أن تضع يدك اليسرى عليه: بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ ﴿بَلَّغْ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلّٰهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ ^(٢)، اللهم إني أسلمت وجهي اليك، وفوضت أمري اليك، لا ملجأ ولا منجأ إلا اليك. ثلاث مرات، فإنك تعافى انشاء الله تعالى ^(٣).

دُعَاءٌ لِلتَّوَّاسِيرِ

عن علي عليه السلام : يا جواد، يا ماجد، يا رحيم، يا قريب، يا مجيب، يا باريء، يا راحم، صل على محمد وآل محمد عليهم السلام، واردد عليّ نعمتك، واكفني أمر وجعي ^(٤).

(١) الصحيفة العلوية المباركة ١٨٨.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١١٢.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٣١، بحار الأنوار ٨٣/٩٥.

(٤) الصحيفة العلوية المباركة ١٩٠، طب الأئمة عليهم السلام ٣٢، بحار الأنوار ٨١/٩٥.

البواسير، تعريفها وعلاجها

الباسور: جمعه بواسير، علة في المقعد، يسببها تمدد عروق المقعد، حيث ينزف منها الدم بعد ورود الضغط عليها.

وجاء في الكتب الطبية الحديثة عنها ما يلي: تعتبر البواسير الشرجية (وفي عرف العامة تعرف باسم المواسير) من أكثر الأمراض التي تصيب الشرج شيوعاً. تنشأ في منطقة من أكثر مناطق الجسم إيلاًماً، حيث يحتاجها الانسان يومياً لإفراغ فضولات الأطعمة المتناولة.

والبواسير هي عبارة عن: توسعات شاذة في أوردة المستقيم والقناة الشرجية، تحدث هذه التوسعات الوريدية نتيجة احتقان مزمن في الشبكة الوعائية التي تحت الغشاء المخاطي المستقيم والقناة الشرجية. وهي: اما داخلية أو خارجية. يحدث معها نزف الدم، وفي الحالات المتطورة هبوط البواسير.

المعالجات: ان المعالجة الشافية للبواسير هي الاستئصال الجراحي لها. أما المعالجة المخففة فهي اعطاء المليينات التي تمنع حدوث الامساك في الأمعاء، كما توصف لها بعض الدهون الشرجية.

دُعاء لوجع الجسد

عن الحارث الأعور، قال: شكوت إلى أمير المؤمنين عليه السلام ألماً ووجعاً في جسدي. فقال: إذا اشتكى أحدكم فليقل: بسم الله وبالله، وصلى الله على رسول الله وآله، أعوذ بعزة الله وقدرته على ما يشاء من شر ما أجد.

فإنه إذا قال ذلك، صرف الله عنه الأذى انشاء الله تعالى^(١).

(١) طب الأئمة عليهم السلام ١٧، بحار الأنوار ٥٣/٩٥.

دُعَاءُ لَوْجَعِ الرَّأْسِ

عن علي عليه السلام ، ضع يدك عليه وقل : بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ، اللهم إني أستجيرك مما استجار به محمد عليه السلام لنفسه . سبع مرات فإنه يسكن ذلك عنه ، بإذن الله تعالى وحسن توفيقه ^(١) .

دُعَاءُ لَوْجَعِ الْبَطْنِ

عن علي عليه السلام ، يشرب ماءً حاراً ويقول : يا الله يا الله يا الله ، يا رحمن يا رحيم ، يا رب الأرباب ، يا إله الآلهة ، يا مَلِكَ الملوك ، يا سيد السادات ، اشفني بشفائك من كل داءٍ وسقم ، فإني عبدك وابن عبدك ، فأنا اتقلب في قبضتك ^(٢) .

عَوْدَةُ لَوْجَعِ الضَّرْسِ

ورد عن علي عليه السلام انه :

وبعد مسح سجوده ، يمسح على الضرس ، ويقول : بسم الله ، والشافي [والكافي] الله ، ولا حول ولا قوة إلا بالله [العلي العظيم] ^(٣) .

(١) طب الأئمة عليهم السلام ١٨ .

(٢) الصحيفة العلوية المباركة ١٩٠ .

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٢٤ ، مكارم الأخلاق ٤٠٥ ، الصحيفة العلوية المباركة ١٩٠ ، بحار الأنوار ٩٥ / ٩٣ .

عَوْدَةٌ لِبَلَابِلِ الصَّدْرِ

عن علي عليه السلام : ضع يدك عليه وقل :

بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، اللَّهُمَّ مَنِّتْ عَلَيَّ بِالْإِيمَانِ، وَأَوْدَعْتَنِي الْقُرْآنَ،
وَرَزَقْتَنِي صِيَامَ شَهْرِ رَمَضَانَ، فَامْنَنْ عَلَيَّ بِالرَّحْمَةِ وَالرِّضْوَانِ، وَالرَّأْفَةِ
وَالْغُفْرَانِ، وَتَمَامِ مَا أَوْلَيْتَنِي مِنَ النِّعَمِ وَالْإِحْسَانِ، يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ، يَا دَائِمُ يَا
رَحْمَانُ، سُبْحَانَكَ وَلَيْسَ لِي أَحَدٌ سِوَاكَ، سُبْحَانَكَ أَعُوذُ بِكَ بَعْدَ هَذِهِ
الكَرَامَاتِ مِنَ الْهَوَانِ، وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَجْلِيَّ عَنِ قَلْبِي الْأَحْزَانَ.

تقولها ثلاثاً تعافى منها بعون الله تعالى، ثم تصلي على
محمد عليه السلام ^(١).

معنى البلابل : بَلْبَلٌ، بَلْبَلَةٌ وَبِلْبَالًا الْقَوْمُ : هَيْجَهُمْ، أَوْقَعَهُمْ فِي الْهَمِّ . الْبَلْبَالُ :
شِدَّةُ الْهَمِّ .

عَوْدَةٌ لِعِرْقِ النِّسَاءِ

عن علي عليه السلام ، بعد وضع اليد عليه تقول :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ، أَعُوذُ بِسْمِ اللَّهِ الْكَبِيرِ،
وَأَعُوذُ بِسْمِ اللَّهِ الْعَظِيمِ، مِنْ شَرِّ كُلِّ عِرْقٍ نَقَّارٍ [نَعَارٍ]، وَمِنْ شَرِّ حَرِّ النَّارِ ^(٢).

عرق النساء، تعريفه ومعالجته

عِرْقُ النِّسَاءِ : عِرْقٌ فِي السَّاقِ السُّفْلَى، أَوْ مِنَ الْوَرِكِ إِلَى الْكَعْبِ . وَهُوَ أَلْمٌ فِي

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٢٧، بحار الأنوار ١٣٧/٩٥.

(٢) الصحيفة العلوية المباركة ١٨٩، طب الأئمة عليهم السلام ٣٧، بحار الأنوار ٧٣/٩٥.

العصب الوركي، يشعر به المصاب في قفا فخذه عادةً. سببه فتق في القرص الغضروفي بين اثنتين من الفقرات، ويحدث عادةً نتيجة حمل شيء ثقيل والظهر في حالة انعطاف، كما قد تصاب الحامل به في أثناء عملية الولادة.

وهذا الألم يزداد أثناء السعال أو العطاس، و يترافق أحياناً مع تبدلات حسية (كالخدر والتَّمَلُّ)، وفي الحالات المتطورة مع أعراض حركية (كالضعف العضلي).

طرق المعالجة: الخطوة الأولى في المعالجة، تكون الراحة في السرير وعلى فراش قاسٍ مع عدم السماح بمغادرته مدة اسبوعين إلى أربعة أسابيع، ثم يسمح بالتحرك التدريجي.

وكثيراً ما تعطي هذه الراحة نتائج جيدة، أما في حالة عدم الاستجابة، فيكون الحل الأخير هو العمل الجراحي.

عَوْدَةٌ لِلسُّعَالِ وَكُلِّ مَرَضٍ

عن علي عليه السلام : مَنْ اشْتَكَى حَلْقَهُ وَكَثُرَ سَعَالُهُ ، وَاشْتَدَّ بِأَسِّ بَنِيهِ ، فَلْيَعُوذْ بِهَذِهِ الْكَلِمَاتِ ، وَكَانَ يَسْمِيهَا الْجَامِعَةَ لِكُلِّ شَيْءٍ :

اللهم أنت رجائي، وأنت ثقتي وعمادي، وغيائي ورفعتي وجمالي، وأنت مفزع المفزعين، ليس للهاربين مهرب إلا إليك، ولا للعالمين معول إلا عليك، ولا للراغبين مرغب إلا لديك، ولا للمظلومين ناصر إلا أنت، ولا لذي الحوائج مقصد إلا إليك، ولا للطالبيين عطاء إلا من لديك، ولا للتائبين متاب إلا إليك، وليس الرزق والخير والفرج إلا بيدك.

حزنتني الأمور الفادحة، وأعيتني المسالك الضيقة، واحتوشنتني الأوجاع الموجعة، ولم أجد فتح باب الفرج إلا بيدك، فأقمت تلقاء وجهك، واستفتحت عليك بالدعاء علاقة، ففتح يا رب للمستفتح، واستجب للداعي، وفرج الكرب، واكشف الضر، وسد الفقر، واجل الحزن، وانف الهم، واستنقذني من الهلكة، فإني قد اسقيت عليها، ولا أجد لخلاصي منها غيرك يا الله، يا من يجب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء، ارحمني واكشف ما بي من غم وكرب ووجع دائم.

رب إن لم تفعل، لم أرج فرجي من عند غيرك، فارحمني يا أرحم الراحمين، هذا مكان البائس الفقير، هذا مكان الخائف المستجير، هذا مكان المستغيث، هذا مكان المكروب الضرير، هذا مكان الملهوف المستعيد، هذا مكان العبد المشفق الهالك الغريق الخائف الوجل، هذا مكان من انتبه من رقدته، واستيقظ من غفلته، وافرق من علته، وشد وجعه، وخاف من

خطيئته، واعترف بذنبه، وأخبت إلى ربه، وبكا من حذره، واستغفر واستعبر
واستقال واستعفا إلى ربه، وذهب من سطوته، وأرسل من عبرته، ورجا وبكا
ودعا ونادى: رب أني مسني الضرّ فتلافني.

قد ترى مكاني، وتسمع كلامي، وتعلم سرائري، وتعلم حاجتي،
وتحيط بما عندي، ولا يخفى عليك شيء من أمري، من علانيتي وسري،
وما أبدي وما يكنه صدري، فأستلك بأنك تلي التدبير، وتقبل المعاذير،
وتمضي المقادير، بسؤال من أساء واعترف، وظلم نفسه واقترب، وندم على
ما سلف، وأتاب إلى ربه وأسف، ولاذ بفناؤه وعكف، رجاء وعطف، وتبتل
إلى مقيل عشرته، قابل توبته، وغافر حوبته، وراحم غربته، وكاشف كربته،
وشافي علته، أن ترحم تجاوزي بك، وتضرعي اليك، وتغفر لي جميع ما
أخطأته من كتابك، وأحصاه كتابك، وما مضى من علمك من ذنوبي
وخطاياي وجرائري، في خلواتي وفجراتي وسيئاتي وهفواتي وهناتي.

وجميع ما تشهد به حفظتك، وكتبته ملائكتك، في الصغر وبعد
البلوغ، والشيب والشباب، بالليل والنهار، والغدو والآصال، وبالعشي
والأبكار، والضحي والأسحار، وفي الحضر والسفر، وفي الخلأ والملا،
وأن تجاوز عن سيئاتي في أصحاب الجنة، وعد الصدق الذي كانوا يوعدون.

اللهم بحق محمد وآله: أن تكشف عني العلل الغاشية في جسمي،
وفي شعري، وبشري، وعروقي، وعصبي، وجوارحي، فإن ذلك لا يكشفها
غيرك يا أرحم الراحمين، ويا مجيب دعوة المضطرين^(١).

السعال وأسبابه

تفرز القصبات والشعب القصبية مئة ملييلتر من السوائل يومياً في أثناء

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٢٥، بحار الأنوار ١٠٢/٩٥، نهج السعادة ٢٦٠/٦.

الليل - خصوصاً عند المسنين -، وتنخفض انعكاسات البلع، فتتجمع المفرزات في القسم العلوي منها، وفي المنطقة التي تحت البلعوم، تُفرغ بعض هذه المفرزات بواسطة حركة الشعيرات، والقسم المتبقي بواسطة السعال.

أما عند بعض الأشخاص، نظراً لكمية ونوعية هذه المفرزات، فالشعيرات كافية وحدها لإفراغها من دون اللجوء إلى السعال. أما عندما تكون المفرزات لزجة وكبيرة الحجم، فالسعال ضروري لتنظيف المجاري الهوائية وجعلها حرة. في هذا الحال، يعتبر السعال حالة طبيعية، ففي مجموعة من الذين لا يدخنون وبصحة جيدة، ٢٣٪ منهم يتتابههم سعال في الصباح، مع أو بدون قشع. أما السعال من دون قذف للمفرزات، فيمكن أن يكون إشارة مرضية.

اذن، السعال والعطاس ينتج عن تحريض الإفرازات المخاطية في القصبات الهوائية، أو نتيجة تحريض عصبي لأعصاب الرتتين والبلعوم أو مناطقيهما الحسية. كذلك فإن تجمع المخاط والأخماج والتحرش الكيميائي والحراري لسطح الغشاء المخاطي، يؤدي إلى استثارة هذا المنعكس.

من أهم أسباب السعال يمكن ذكر: التدخين، والزكام، والتهاب الرئة، وتضخم القلب، وتوسع الأوعية الدموية.

دعاء المشلول

الموسوم «بدعاء الشاب المأخوذ بذنبه»، المروي في كتب الكفعمي، وفي كتاب مهج الدعوات، وهو دعاء علمه أمير المؤمنين «عليه السلام» شاباً مأخوذاً بذنبه، مشلولاً نتيجة ما عمله من الظلم والإثم في حق والده، فدعا بهذا الدعاء واضطجع، فرأى النبي «صلى الله عليه وآله» في منامه وقد مسح يده عليه وقال: «احتفظ باسم الله الأعظم فإن عملك يكون بخير»، فانتبه مُعافى وهو هذا الدعاء:

اللهم إني أسألك باسمك بسم الله الرحمن الرحيم يا ذا الجلال والإكرام، يا حيُّ يا قيوم، يا حيُّ لا إله إلا أنت، يا هو يا من لا يعلم ما هو ولا كيف هو ولا أين هو ولا حيث هو إلا هو، يا ذا الملك والملكوت، يا ذا العزة والجبروت، يا ملكُ يا قدُّوس، يا سلام يا مؤمن يا مهيمن، يا عزيز يا جبَّار يا متكبر، يا خالق يا باريء يا مصوِّر، يا مفيد يا مدبر، يا شديد يا مبدئ، يا معيد يا مبيد، يا ودود يا محمود يا معبود، يا بعيد يا قريب، يا مجيب يا رقيب يا حسيب، يا بديع يا رفيع، يا منيع يا سميع، يا عليم يا حلِيم، يا كريم يا حكيم يا قديم، يا عليُّ يا عظيم، يا حنَّان يا متَّان، يا ديان يا مستعان، يا جليل يا جميل، يا وكيل يا كفيل، يا مقيل يا منيل، يا نبيل يا دليل، يا هادي يا بادي، يا أوَّل يا آخر، يا ظاهر يا باطن، يا قائم يا دائم، يا عالم يا حاكم، يا قاضي يا عادل، يا فاصل يا واصل، يا طاهر يا مطهِّر، يا قادر يا مقتدر، يا كبير يا متكبِّر، يا واحد يا أحد يا صمد، يا من لم يلد ولم يولد، ولم يكن له كفواً أحد، ولم يكن له صاحبةٌ، ولا كان معه وزيرٌ، ولا

اتَّخِذْ مَعَهُ مَشِيرًا وَلَا احْتِاجَ إِلَىٰ ظَهِيرٍ، وَلَا كَانَ مَعَهُ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا
 أَنْتَ، فَتَعَالَيْتَ عَمَّا يَقُولُ الظَّالِمُونَ عُلُوًّا كَبِيرًا، يَا عَلِيُّ يَا شَامِخَ يَا بَاذِخَ، يَا
 فَتَّاحَ يَا نَفَّاحَ، يَا مَرْتاحَ يَا مَفْرُجَ، يَا نَاصِرَ يَا مَنْتَصِرَ، يَا مَدْرِكَ يَا مَهْلِكَ يَا
 مَنْتَقِمَ، يَا بَاعِثَ يَا وَارِثَ، يَا طَالِبَ يَا غَالِبَ، يَا مَنْ لَا يَفُوتُهُ هَارِبَ، يَا تَوَّابَ
 يَا أَوْابَ يَا وَهَّابَ، يَا مَسْبُوبَ الْأَسْبَابَ، يَا مَفْتَحَ الْأَبْوَابِ، يَا مَنْ حَيْثَمَا دَعِيَ
 أَجَابَ، يَا طَهُورَ يَا شُكُورَ، يَا عَفُوًّا يَا غَفُورَ، يَا نُورَ الثُّورِ، يَا مَدِيرَ الْأُمُورِ، يَا
 لَطِيفَ يَا خَبِيرَ، يَا مَجِيرَ يَا مَنِيرَ، يَا بَصِيرَ يَا ظَهِيرَ يَا كَبِيرَ، يَا وَتَرَ وَيَا فَرْدَ، يَا
 أَبَدَ يَا سِنْدَ يَا صَمَدَ، يَا كَافِيَ يَا شَاقِيَ يَا وَافِيَ يَا مَعَافِيَ، يَا مُحَسِّنَ يَا مَجْمَلَ يَا
 مَنعَمَ يَا مَفْضَلَ، يَا مُتَكَرِّمَ يَا مُتَفَرِّدَ، يَا مَنْ عَلَا فَتَقَهَّرَ، يَا مَنْ مَلَكَ فَتَقَدَّرَ، يَا مَنْ
 بَطَنَ فَتَخَبَّرَ، يَا مَنْ عُبِدَ فَشُكِرَ، يَا مَنْ عُصِيَ فَغُفِرَ، يَا مَنْ لَا تَحْوِيهِ الْفِكْرَ وَلَا
 يَدْرِكُهُ بَصَرٌ، وَلَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ أَثَرٌ، يَا رَازِقَ الْبَشَرِ، يَا مُقَدِّرَ كُلِّ قَدْرٍ، يَا عَالِيَ
 الْمَكَانِ يَا شَدِيدَ الْأَرْكَانِ، يَا مُبَدِّلَ الزَّمَانِ يَا قَابِلَ الْقَرِيبَانِ، يَا ذَا الْمَنْ
 وَالْإِحْسَانِ، يَا ذَا الْعِزَّةِ وَالسُّلْطَانِ، يَا رَحِيمَ يَا رَحْمَانَ، يَا مَنْ هُوَ كُلُّ يَوْمٍ فِي
 شَأْنِ، يَا مَنْ يَشْغَلُهُ شَأْنٌ عَنْ شَأْنٍ، يَا عَظِيمَ الشَّأْنِ، يَا مَنْ هُوَ بِكُلِّ مَكَانٍ، يَا
 سَامِعَ الْأَصْوَاتِ يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ يَا مُنْجِحَ الطَّلِبَاتِ، يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ يَا
 مُنْزِلَ الْبَرَكَاتِ يَا رَاحِمَ الْعِبْرَاتِ، يَا مُقِيلَ الْعَثْرَاتِ يَا كَاشِفَ الْكُرْبَاتِ، يَا وَلِيَّ
 الْحَسَنَاتِ يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ، يَا مُؤْتِيَ السُّؤَالَاتِ يَا مُحْيِيَ الْأَمْوَاتِ، يَا جَامِعَ
 الشُّتَاتِ يَا مُطَّلِعًا عَلَى النَّيَّاتِ، يَا رَادًّا مَا قَدَفَاتِ، يَا مَنْ لَا تَشْتَبِهَ عَلَيْهِ
 الْأَصْوَاتِ، يَا مَنْ لَا تَضْجِرُهُ الْمَسْأَلَاتُ وَلَا تَغْشَاهُ الظُّلْمَاتُ، يَا نُورَ الْأَرْضِ
 وَالسَّمَاوَاتِ، يَا سَابِغَ النِّعَمِ يَا دَافِعَ النِّقَمِ يَا ذَا الْجُودِ وَالْكَرَمِ، يَا مَنْ لَا يَطَأُ
 عَرْشَهُ قَدَمٌ، يَا أَجُودَ الْأَجُودِينَ يَا أَكْرَمَ الْأَكْرَمِينَ، يَا أَسْمَعَ السَّمَاعِينَ يَا أَبْصَرَ
 النَّظَرِينَ، يَا جَارَ الْمُسْتَجِيرِينَ يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ، يَا ظَهَرَ اللَّاجِينَ، يَا وَلِيَّ
 الْمُؤْمِنِينَ، يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ، يَا صَاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ، يَا
 مُؤْنِسَ كُلِّ وَحِيدٍ، يَا مُلْجَأَ كُلِّ طَرِيدٍ، يَا مَأْوِيَّ كُلِّ شَرِيدٍ، يَا حَافِظَ كُلِّ ضَالَّةٍ،
 يَا رَاحِمَ الشَّيْخِ الْكَبِيرِ، يَا رَازِقَ الطُّفْلِ الصَّغِيرِ، يَا جَابِرَ الْعَظْمِ الْكَسِيرِ، يَا فَائِدَ

كل أسير، يا مغني البائس الفقير، يا عصمة الخائف المستجير، يا من له
التدبير والتقدير، يا من العسير عليه سهل يسير، يا من لا يحتاج إلى تفسير، يا
من هو على كل شيء قدير، يا من هو بكل شيء خير، يا من هو بكل شيء
بصير، يا مرسل الرياح يا فالق الإصباح، يا باعث الأرواح يا ذا الجود
والسماح، يا من بيده كل مفتاح، يا سامع كل صوت، يا سابق كل فوت، يا
محيي كل نفس بعد الموت، يا عدتي في شدتي، يا حافظي في غربتي، يا
مؤنسي في وحدتي، يا وليي في نعمتي، يا كهفي حين تعيني المذاهب،
وتسلمني الأقارب، ويخذلني كل صاحب، يا عماد من لا عماد له، يا سند
من لا سند له، يا ذخّر من لا ذخّر له، يا حرز من لا حرز له، يا كهف من لا
كهف له، يا كنز من لا كنز له، يا ركن من لا ركن له، يا غياث من لا غياث
له، يا جار من لا جار له، يا جاري اللصيق، يا ركني الوثيق، يا إلهي
بالتحقيق، يا ربّ البيت العتيق، يا شفيق يا رفيق، فكّني من حلق المضيق،
واصرف عني كلّ همّ وغمّ وضيق، واكفني شرّ ما لا أطيق، وأعني على ما
أطبق، يا راّد يوسف على يعقوب، يا كاشف ضرّ أيوب، يا غافر ذنب داود،
يا رافع عيسى ابن مريم ومنجيّه من أيدي اليهود، يا مجيب نداء يونس في
الظلمات، يا مصطفىي موسى بالكلمات، يا من غفر لآدم خطيئته، ورفع
إدريس مكاناً علياً برحمته، يا من نجى نوحاً من الغرق، يا من أهلك عاداً
الأولى، وثموداً فما أبقى، وقوم نوح من قبل إنهم كانوا هم أظلم وأطغى،
والمؤتفكة أهوى، يا من دمّر على قوم لوط، ودمدم على قوم شعيب، يا من
أخذ إبراهيم خليلاً، يا من أخذ موسى كليماً، وأخذ محمّداً «صلّى الله عليه
 وآله وعليهم أجمعين» حبیباً، يا مؤتي لقمان الحكمة، والواهب لسليمان ملكاً
لا ينبغي لأحد من بعده، يا من نصر ذا القرنين على الملوك الجبابرة، يا من
أعطى الخضر الحياة، وردّ ليوشع بن نون الشمس بعد غروبها، يا من ربط
على قلب أمّ موسى، وأحصن فرج مريم ابنة عمران، يا من حصّن يحيى بن
زكريا من الذنّب، وسكّن عن موسى الغضب، يا من بشر زكرياً بيحيى، يا من

فدى إسماعيل من الذبح بذبح عظيم، يا من قَبِلَ قربان هابيل وجعل اللعنة على قابيل، يا هازم الأحزاب لمحمد صَلَّى اللهُ عليه وآله، صَلُّ على محمد وآلِ محمدِ وعلى جميع المرسلين، وملائكتك المقربين، وأهل طاعتك أجمعين، وأسألك بكلِّ مسألةٍ سألك بها أحدٌ ممَّن رضيت عنه، فحتمت له على الإجابة، يا اللهُ يا اللهُ يا اللهُ، يا رحمان يا رحمان يا رحيم يا رحيم يا رحيم، يا ذا الجلال والإكرام، يا ذا الجلال والإكرام، يا ذا الجلال والإكرام، يا ذا الجلال والإكرام، به به به به به به به به به به، أسألك بكلِّ اسم سميت به نفسك، أو أنزلته في شيءٍ من كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، وبمعاقد العزِّ من عرشك، وبمنتهى الرَّحمة من كتابك، وبما لو أن ما في الأرض من شجرةٍ أقلام، والبحر يمده من بعده سبعة أبحر، ما نفدت كلمات الله إنَّ الله عزيز حكيم، وأسألك بأسمائك الحسنی التي نعتها في كتابك، فقلت ﴿وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى فَادْعُوهُ بِهَا﴾، وقلت ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾، وقلت ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾، وقلت: ﴿يَا عِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾، وأنا أسألك يا إلهي، وأدعوك يا ربُّ، وأرجوك يا سيدي، وأطمع في إجابتي يا مولاي كما وعدتني، وقد دعوتك كما أمرتني، فافعل بي ما أنت أهله يا كريم، والحمدُ لله ربَّ العالمين، وصَلَّى اللهُ على محمدٍ وآله أجمعين^(١).

ثم سل حاجتك فإنها تُقضى إن شاء الله تعالى، وفي الرواية المروية في مهج الدعوات: لا تدع بهذا الدعاء إلا متطهراً.



(١) الصحيفة العلوية المباركة.

نصل الأواب

الآدابُ الطَبِيَّة

فضيلة عدم شكوى المريض

قال علي عليه السلام: «إخفاء الفاقة والأمراض من المروءة»^(١).

مدح أمير المؤمنين عليه السلام رجلاً، فكان مما قال عليه السلام: «وكان لا يشكو وجعاً إلا عند بُرثه»^(٢).

كتمان المرض والتقوية الروحية

يقول السيد جعفر مرتضى العاملي تعليقاً على هذين الروايتين:

ونريد ان نشير هنا: إلى أن هذه النصوص ناظرة الى الكتمان الذي يكون من أجل الإعتماد على كرم الله سبحانه وألطافه، ويعطي المريض دفعةً روحية قوية، تكون ثمرتها القرب من درجة المتوكلين، التي هي من أعظم الدرجات، والتي يفوز من وصل إليها، ويرتاح ويسعد من حصل عليها.

وأكثر من ذلك، فإن الانسان يصير مقتنعاً تماماً بأن الله وحده هو الذي يملك النفع والضرر، وهو الشفاء، ومنه الشفاء، وبه الشفاء، وأن كل من سواه لا يستطيعون بدونه حيلة، ولا يهتدون سبيلاً.

نعم، يمكن أن يكونوا واسطة لإفاضة الخير من قبل الله تعالى، مالك كل شيء وخالقه، ولعل إلى هذا يشير ما ورد في النصوص المتقدمة من التأكيد على لزوم كون الشكوى إلى الله سبحانه، لا إلى غيره.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٩/١.

(٢) نهج البلاغة، بحار الأنوار ٢٠٤/٨١.

فإن ذلك ليس إلا من أجل أن يمر هذا الإنسان بالتجربة الروحية التي تصهره في بوتقتها، وتنفي كل خبث عنه، وليخرج بعد ذلك طاهراً، منزهاً، نقياً^(١).

عيادة المريض

قال علي عليه السلام في وصية لولده: «وأكرم عشيرتك فإنهم جناحك... إلى أن قال: وأكرم كريمهم، وعد سقيمهم»^(٢).

روي عن علي عليه السلام أنه قال: «العيادة بعد ثلاثة أيام»^(٣).

عن علي عليه السلام: «إن من أعظم العواد أجراً لمن إذا عاد أخاه خفف الجلوس، إلا إذا كان المريض يُحب ذلك ويريده، ويسأله ذلك»^(٤).

أجر عيادة المريض

لا ريب في أن عيادة المريض محبوبة ومطلوبة عند الله تعالى، ومستحبة شرعاً، وقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام: «أن من عاد مريضاً، شيعه سبعون ألف ملك، يستغفرون له حتى يرجع إلى منزله»^(٥).

والروايات كثيرة في هذا المجال، نكتفي بمقولة جامعة للعيادة أوردتها العلامة المجلسي في بحار الأنوار تفسيراً للروايات:

أنه لا ينبغي أن يُعاد المريض في أول ما يمرض إلى ثلاثة أيام، فإن برىء قبل مضيها، وإلا فيوماً تعود ويوماً لاتعود.

(١) الآداب الطبية في الإسلام ٢٠٦.

(٢) كشف المحجة (ابن طاووس) ١٧٣، بحار الأنوار ٢١٨/٧٧.

(٣) بحار الأنوار ٢٢٨/٨١، دعائم الإسلام ٢١٨/١، مستدرک الرسائل ٨٤/١ و٩٦.

(٤) قرب الإسناد ٨، بحار الأنوار ٢١٤/٨١ و٢٢٧، وسائل الشيعة ٦٤٢/٢، مجمع الزوائد ٢٩٦/٢.

(٥) وسائل الشيعة ٦٣٤/٢.

ويحتمل أن يكون أقل العيادة: أن يراه ثلاثة أيام متواليات، وبعد ذلك غباً، أو أن أقل العيادة أن يراه في كل ثلاثة أيام، فلما ظهر منه أن عيادته في كل يوم أفضل، استثنى من ذلك حالة وجوب المرض، ولا يخفى بعد الوجهين الأخيرين، وظهور الأول^(١).

آداب المرض

قال علي عليه السلام: «لا يتداوى المسلم حتى يغلب مرضه صحته»^(٢).

قال علي عليه السلام: «من كتم الأطباء مرضه، خان بدنه»^(٣).

قال علي عليه السلام: «إمشِ بدائك ما مشى بك»^(٤).

قال علي عليه السلام: «لا تضطجع ما استطعت القيام مع العلة»^(٥).

قال علي عليه السلام: «من كتم مكنون دائه، عجز طبيبه عن شفاءه»^(٦).

قال علي عليه السلام: «من لا يحتمل مرارة الدواء، دام ألمه»^(٧).

الدواء والعلاج

بالنسبة للدواء والعلاج، فيمكن أن يستفاد من النصوص المذكورة

(١) بحار الأنوار ٢٢٦/٨١.

(٢) الخصال ١٦١، بحار الأنوار ٧٠/٥٩، مستدرك نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٧، تحف العقول ٧٣، مستدرك الوسائل ٨٢/١.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٦٦٣.

(٤) نهج البلاغة ١٤٣/٢، بحار الأنوار ٦٨/٦٢، الفصول المهمة ٤٠٤، غرر الحكم ودرر الكلم ١١٢.

(٥) نهج البلاغة، بحار الأنوار ٢٠٤/٨١، مستدرك الوسائل ٨٢/١.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم ٧٢١/٢.

أعلاه عدة نصائح أهمها:

- كلما أمكن ان لا يتداوى الانسان، كلما كان ذلك أصلح له، حتى يغلب المرض صحته.

- النهي عن الاضطجاع مع وجود القدرة على القيام والتحرك، وهو عامل يساعد البدن من الناحية الجسدية والناحية الروحية أيضاً.

- عدم كتمان المرض على الطبيب والإفصاح عن كل علة تصيب الجسد، وذلك لأنه أولاً: خيانة للبدن لكي يحصل على الشفاء، وثانياً: عجز الطبيب في بعض الأحيان من كشف العلة، بل وقوعه في الخطاء.

نصائح طبية

قال علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولابقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل مجامعة النساء»^(١).

وفي احدى الروايات اضافة: وليؤخر العشاء.

وفي أخرى: ويدمن الحذاء.

وصايا مهمة طبية

الطب النبوي لابن قيم الجوزية: من أراد الصحة: فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغذاء، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ومرة في الصيف خير من عشر في

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢ (مع اختلاف يسير)، الجعفریات ٢٤٤،

بحار الأنوار ٢٦٢/٥٩ و٢٦٦ و٢٦٧، وسائل الشيعة ٦٥٠/١٦ و١٤/١٧، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٣ وفيه (غشيان النساء).

الشتاء، وأكل القديد اليابس بالليل معين على الفناء، ومجامعة العجائز تهرم أعمار الاحياء، وتسقم أبدان الأصحاء.

قال أبقراط: الإقلال من الضار خير من الاكثار من النافع، وقال: استديموا الصحة بترك التكاثر عن التعب، وبترك الامتلاء من الطعام والشراب.

قال بعض الملوك لطيبه: لعلك لاتبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك. قال: لاتنكح إلا شابة، ولا تأكل من اللحم إلا فتياً، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضع الطعام، وإذا أكلت نهاراً: فلا بأس ان تنام، وإذا أكلت ليلاً: فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة، ولا تأكل حتى تجوع، ولا تتكاهه على الجماع، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك، ولا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه، وعليك في كل أسبوع بقيئة تنقي جسمك، وعليك بدخول الحمام فإنه يخرج من الأطباق ما لاتصل الأدوية إلى إخراجه.

ابن ماسويه في كتاب (المحاذير) قال: من أكل البصل أربعين يوماً وكلف وجهه فلا يلومن إلا نفسه، ومن افتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق او جرب فلا يلومن إلا نفسه، ومن جمع في معدته البيض والسّمك فأصابه فالج او لقوة فلا يلومن إلا نفسه، ومن دخل الحمام وهو ممتلىء فأصابه فالج فلا يلومن إلا نفسه، ومن جمع في معدته اللبن والسّمك فأصابه جذام او برص او نقرس فلا يلومن الا نفسه، ومن احتلم فلم يغتسل حتى وطىء أهله فولدت مجنوناً او مخبلاً فلا يلومن إلا نفسه، ومن أكل بيضاً مسلوقاً بارداً وامتلاً منه فأصابه ربو فلا يلومن إلا نفسه، ومن جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا يلومن إلا نفسه، ومن نظر في المرأة ليلاً فأصابه لقوة او اصابه داء فلا يلومن الا نفسه.

أعلاه عدة نصائح أهمها:

- كلما أمكن ان لا يتداوى الانسان، كلما كان ذلك أصح له، حتى يغلب المرض صحته.

- النهي عن الاضطجاع مع وجود القدرة على القيام والتحرك، وهو عامل يساعد البدن من الناحية الجسدية والناحية الروحية أيضاً.

- عدم كتمان المرض على الطبيب والإفصاح عن كل علة تصيب الجسد، وذلك لأنه أولاً: خيانة للبدن لكي يحصل على الشفاء، وثانياً: عجز الطبيب في بعض الأحيان من كشف العلة، بل وقوعه في الخطاء.

نصائح طبية

قال علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولابقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل مجامعة النساء»^(١).

وفي احدى الروايات اضافة: وليؤخر العشاء.

وفي أخرى: ويدمن الحذاء.

وصايا مهمة طبية

الطب النبوي لابن قيم الجوزية: من أراد الصحة: فليجود الغذاء، وليأكل على نقاء، وليشرب على ظمأ، وليقلل من شرب الماء، ويتمدد بعد الغذاء، ويتمشى بعد العشاء، ولا ينم حتى يعرض نفسه على الخلاء، وليحذر دخول الحمام عقيب الامتلاء، ومرة في الصيف خير من عشر في

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢ (مع اختلاف يسير)، الجعفریات ٢٤٤،

بحار الأنوار ٢٦٢/٥٩ و٢٦٦ و٢٦٧، وسائل الشيعة ٦٥٠/١٦ و١٤/١٧، مستدرک نهج البلاغة

(كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٣ وفيه (غشيان النساء).

الشتاء، وأكل القديد اليابس بالليل معين على الفناء، ومجامعة العجائز تهرم أعمار الأحياء، وتسقم أبدان الأصحاء.

قال أبقراط: الإقلال من الضار خير من الاكثار من النافع، وقال: استديموا الصحة بترك التكاسل عن التعب، وبترك الامتلاء من الطعام والشراب.

قال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لاتبقى لي، فصف لي صفة آخذها عنك. قال: لاتنكح إلا شابة، ولا تأكل من اللحم إلا فتياً، ولا تشرب الدواء إلا من علة، ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها، وأجد مضغ الطعام، وإذا أكلت نهراً: فلا بأس ان تنام، وإذا أكلت ليلاً: فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة، ولا تأكل حتى تجوع، ولا تتكاهه على الجماع، ولا تحبس البول، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك، ولا تأكل طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه، فتعجز معدتك عن هضمه، وعليك في كل أسبوع بقيئة تنقي جسمك، وعليك بدخول الحمام فإنه يخرج من الأطباق ما لاتصل الأدوية إلى إخراجها.

ابن ماسويه في كتاب (المحاذير) قال: من أكل البصل أربعين يوماً وكلف وجهه فلا يلومن إلا نفسه، ومن افتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق أو جرب فلا يلومن إلا نفسه، ومن جمع في معدته البيض والسمك فأصابه فالج أو لقوة فلا يلومن إلا نفسه، ومن دخل الحمام وهو ممتلىء فأصابه فالج فلا يلومن إلا نفسه، ومن جمع في معدته اللبن والسمك فأصابه جذام أو برص أو نقرس فلا يلومن إلا نفسه، ومن احتلم فلم يغتسل حتى وطىء أهله فولدت مجنوناً أو مخيلاً فلا يلومن إلا نفسه، ومن أكل بيضاً مسلوقاً بارداً وامتلاً منه فأصابه ربو فلا يلومن إلا نفسه، ومن جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا يلومن إلا نفسه، ومن نظر في المرأة ليلاً فأصابه لقوة أو اصابه داء فلا يلومن إلا نفسه.

أربعة مسببة لمرض الجسم: الكلام الكثير، النوم الكثير، والأكل الكثير، والجماع الكثير.

فالكلام الكثير: يقلل مخ الدماغ ويضعفه، ويعجل الشيب.

والنوم الكثير: يصفر الوجه، ويعمي القلب، ويهيج العين، ويكسل عن العمل، ويولد الرطوبات في البدن.

والأكل الكثير: يفسد فم المعدة، ويضعف الجسم، ويولد الرياح الغليظة، والأدواء العسرة.

والجماع الكثير: يهد البدن، ويضعف القوى، ويجفف رطوبات البدن، ويرخي العصب، ويورث السدد، ويعم ضرره جميع البدن خصوصاً الدماغ لكثرة ما يتحلل منه من الروح النفساني، وأضعافه أكثر من إضعاف جميع المستفرغات، ويستفرغ من جوهر الروح شيئاً كثيراً.

الحفاظ على صحة البدن

قال جالينوس لأصحابه: اجتنبوا ثلاثاً وعليكم بأربع، ولا حاجة لكم إلى طيب: اجتنبوا الغبار والدخان والنتن، وعليك بالدسم والطيب والحلوى والحمام. ولا تأكلوا فوق شبعكم، ولا تتخللوا بالباذروج والريحان، ولا تأكلوا الجوز عند المساء، ولا ينم من به زكمة على قفاه، ولا يأكل من به غم حامضاً، ولا يسرع المشي من افتصد، فإنه يكون مخاطرة الموت، ولا يتقيأ من تؤلمه عينه.

ولا تأكلوا في الصيف لحمًا كثيراً، ولا ينم صاحب الحمى الباردة في الشمس، ولا تقربوا الباذنجان العتيق المبزر. ومن شرب كل يوم في الشتاء قدحاً من ماء حار أمين من الأعلال، ومن ذلك جسمه في الحمام بقشور الرمان أمن من الجرب والحكة، ومن أكل خمسة سؤسنتات مع قليل من مصطكي رومي، وعود خام، ومسك، وبقي طول عمره لاتضعف معدته ولا

تفسد، ومن أكل بزر البطيخ مع السكر، نظف الحصى من معدته، وزال عنه حرقة البول.

النظافة العامة

قال علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الريح المتتن الذي يتأذى به، وتعهدوا أنفسكم، فإن الله ليغض من عباده القاذورة، الذي يتأنف به من جلس إليه»^(١).

ورد عن علي عليه السلام انه قال: «الوضوء شطر الايمان»^(٢).

وعن أمير المؤمنين عليه السلام: «من احسن الطهور، ثم مشى الى المسجد، فهو في صلاة مالم يحدث»^(٣).

قال علي عليه السلام: «غسل الأعياد، طهور لمن أراد طلب الحوائج، واتباع للسنة»^(٤).

قال علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الرائحة المنتنة، فإن الله تعالى يبغض من عباده القاذورة»^(٥).

قال علي عليه السلام: «النورة طهور»^(٦).

قال علي عليه السلام: «النورة نشرة، وطهور للجسد»^(٧).

-
- (١) الخصال ٢/٦٢٠، بحار الأنوار ٨٤/٧٦، تحف العقول ٧٣.
(٢) بحار الأنوار ٨٠/٢٣٧، أمالي المفيد ١٤٦، النوادر (الراوندي) ٤٠.
(٣) دعائم الإسلام ١/١٠٠، بحار الأنوار ٨٠/٢٣٧.
(٤) تحف العقول ٦٦، بحار الأنوار ٨١/١٥ و ٢٢.
(٥) مكارم الأخلاق ٤٠.
(٦) فروع الكافي ٢/٢٢٠، من لا يحضره الفقيه ١/٣٥، وسائل الشيعة ١/٣٨٦.
(٧) الخصال ٢/١٥٦، ثواب الأعمال ١٣، فروع الكافي ٢/٢٢١، وسائل الشيعة ١/٣٨٧.

قال علي عليه السلام: «نعم البيت الحَمَام، يُذَكِّر النار، ويذهب بالدَّرَن»^(١).

قال علي عليه السلام: «استجادة الحذاء، وقاية للبدن، وعون على الطهارة»^(٢).

قال علي عليه السلام: «غسل الثياب، يذهب الهَم والحزن، وهو ظهور للصلاة»^(٣).

إهتمام الاسلام بالنظافة

يقول السيد جعفر مرتضى العاملي حول مسألة النظافة ما يلي:

لقد اهتم الإسلام بالنظافة الجسدية اهتماماً بالغاً، يفوق حدّ التصور، ولا يستطيع أي دين أن يدعي أنه اهتم بذلك، ولو بمقدار معشار اهتمام الإسلام.

ويكفي أن نذكر: انه قد جعل الوضوء، والغسل في أحيان كثيرة من الواجبات التي يعاقب تاركها، بل ولا تتم كثير من أعماله العبادية الهامة جداً بدونها، كما هو الحال في الصلاة التي هي عمود الدين، ومعراج المؤمن وغيرها.

بل لقد جعل ذلك من العبادات التي تقرب الى الله، ويستحق فاعلها الثواب الجزيل، والأجر الجميل. وعدا ذلك كله، فقد اعتبر الايمان شطر الوضوء، واعتبرت النظافة من الايمان، والايمان مع صاحبه في الجنة.

إلى غير ذلك مما يعبر عن مدى اهتمام الإسلام البالغ في هذا المجال، سواء في ذلك ما ورد ليؤكد على النظافة، او الغسل في مورده الجزئي

(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٩.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٧.

(٣) مکارم الأخلاق ٤٠ و ١٠٣، وسائل الشيعة ١/٢٧٨، بحار الأنوار ٧٦/٨٤، الخصال ٢/١٥٦.

الخاص، او ما ورد في مقام الحث على ذلك بصورة عامة^(١).

الحمام

قال علي عليه السلام: «لا يستلقين أحدكم في الحمام، فإنه يذيب شحم الكليتين، ولا يدلكن رجله بالخزف، فإنه يورث الجذام»^(٢).

عن الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «أن أمير المؤمنين عليه السلام كان إذا دخل الحمام حاجت به الحرارة، صب عليه الماء البارد، فتسكن عنه الحرارة»^(٣).

قال علي عليه السلام: «إذا دخل أحدكم الحمام، فليشرب ثلاثة أكف ماء حاراً، فإنه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن»^(٤).

قال علي عليه السلام: «نعم البيت الحمام، يُذكر النار، ويذهب بالدرن»^(٥).

قال علي عليه السلام: «بئس البيت الحمام، يبدي العورة، ويهتك الستر»^(٦).

خواص الحمام الحار والبارد

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: تعديل هواء الحمام هو إما بالجملة: أن يكون ليس بشديد الحرارة، ولا بارد يتعذر فيه العرق.

(١) الآداب الطيبة في الإسلام ٢٢٧.

(٢) فروع الكافي ٢/٢١٩، مكارم الأخلاق ٥٧، وسائل الشيعة ١/٣٧٩.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٥٨، بحار الأنوار ٥٩/١٢٢.

(٤) مكارم الأخلاق ١٥٧.

(٥) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٩.

(٦) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٩.

وأما بالتفصيل: فإن يكون فيه أو له ثلاثة بيوت. فإن يكون البيت الأول منه معتدلاً، أعني لا يحس فيه برد ولا حر، وأن يكون البيت الثاني غير مكرب، وأن يكون البيت الثالث غير شارع شاوي، ولا مانع للتنفس المستقيم.

الحمام الحار: الحمام الحار جداً، يسيل الأخطاط الجامدة إلى أعماق الأعضاء، فيحدث إما سدداً، وإما أوراماً، ويصعدها إلى الدماغ، فيحدث إما صداعاً شديداً، وإما برساماً، وإما سيلان الرطوبات إلى تجاويفه الفارغة، فيحدث عنه صرع أو سكتة: أما صرع، بأن كانت السدد ناقصة، وأما سكتة، بأن كانت تامة.

الحمام البارد: الحمام البارد، فإنه يحرك المادة التي تعرق حركة ناقصة، فيحدث من ذلك آفات، وربما حدث شبيه الورم والحكة، وربما أحدث الزكام، وربما أحدث المغص.

فيمن أخطأ فدخل الحمام دفعة وخرج دفعة

قال ابن سينا: هؤلاء يخاف عليهم إن كان مزاجهم حاراً: أما في الدخول، فإن يصيبهم انتشار الحرارة الغريزية، ويعقبه ضعف القلب، والخفقان، وأما في الخروج، فإن يصيبهم نوازل حارة، وعلة في الأمعاء، وأوجاع المفاصل.

وأما من كان بارد المزاج فيصيبه: أما في الدخول، فالسكتة والفالج والخفقان. وأما في الخروج، فالجمود والشحوص، وسلس البول، والرعدة.

غسل اليدين

قال علي عليه السلام: «غسل اليدين قبل الطعام ويعده، زيادة في الرزق، وإمالة للغمر عن الثياب، ويجلو البصر»^(١).

غسل اليدين والتجارب العلمية

أثبت الطب وحكمت التجارب العلمية والعملية الكثيرة: ان عدم غسل اليدين مما يوجب الأمراض المختلفة التي قد ينتهي بعضها بالموت أو الفقر المحتم، ذلك لأن اليد الملوثة بميكروبات الأمراض بواسطة لمس الأجسام الخارجية إذا ما لمسنا بها الطعام ولم نغسلهما ثم أكلناه ملوثاً، انتقل الميكروب الى الفم، ومنه الى المعدة، ومن المعدة الى الكبد والقلب، ثم سائر أنحاء البدن.

ومن البديهي ان الميكروب يفتك أين ما وجد مجالاً للفتك او محلاً مستعداً لقبول نموه وتفريخه، وبالأخير الفتك به والإضرار بجميع البدن، فإذا مرض الإنسان بسبب هذا الميكروب المتقل الى البدن بواسطة اليد الملوثة، لاشك انه يخسر ماله بالمداواة، وعمره باستفحال ذلك المرض.

أما إذا التزم بغسل اليدين ولم يجعل مجالاً لدخول الميكروب الى جسمه اكتسب الصحة، ولم يخسر ماله فينفي عنه الفقر، ولا عمره فتطول حياته^(٢).

(١) المحاسن ٤٢٤.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام ٨٣.

غسل الثياب يدفع الهموم

قال علي عليه السلام: «غسل الثياب، يذهب الهم والحزن، وهو طهور للصلاة»^(١).

قال علي عليه السلام: «من نظف ثوبه، قلّ همّه»^(٢).

أثر النظافة مادياً وروحياً

ورد في الروايات تأكيد شديد على النظافة، وربطت النظافة بالإيمان، كما في الحديث المشهور: «النظافة من الإيمان»، وأن الله عزوجل يكره من عباده القاذورة، وليس ذلك إلا لأمرين كما هو ظاهر الحديثين الذين أوردناهما عن الإمام علي عليه السلام، فالأول: هو أن النظافة تترك أثراً مادياً على الجسد، ألا وهي النظافة الظاهرية والتي تؤدي الى الصحة والسلامة العامة.

والأمر الثاني: الأثر الروحي للنظافة، فإن المتطهر يحس بحالة قرب وخشوع، وكذلك فإن المتطهر جسدياً سوف يحاول أن يطهر نفسه من الأدناس والشورور، وعليه سوف يترك أثراً طيباً على الروح.

(١) مكارم الأخلاق ٤٠ و ١٠٣، وسائل الشيعة ١/٢٧٨، بحار الأنوار ٧٦/٨٤، الخصال ١٥٦/٢.

(٢) كنز القوائد (الكراجكي) ٢٨٣، بحار الأنوار ٧٨/٩٣.

من آداب التخلي

قال علي عليه السلام: «لا يبولن أحدكم في سطح الهواء، ولا يبولن في ماء جارٍ، فإن فعل ذلك فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه، فإن للماء أهلاً، وإذا بال أحدكم فلا يطمحن ببوله، ولا يستقبل ببوله الريح»^(١).

المخلوقات المجهرية

هناك أحاديث كثيرة في مسببات الأمراض المعدية كالمكروبات والفيروسات والطفيليات ووسائل نقلها وانتشارها، وهي اعجاز علمي سبق بقرون عديدة ما اكتشفه العلم بعد اختراع المجهر.

وفي هذا الحديث إشارة صريحة الى كل المخلوقات المجهرية التي ذكرناها أعلاه، والتي تسبب أمراضاً معدية وأمراضاً جلدية وطفيلية قد يحملها الماء او الهواء معه.

فالماء الآسن أو الملوث بالقذارة يُعد كمسبب رئيسي من مسببات الأمراض المعدية، وعامل هام في إنتشار الأوبئة، وكذلك الهواء الذي يحمل معه الجراثيم والغبار والدخان الضار.

أما إنسان الحضارة في القرن العشرين - والذي بدأناه نحن الآن أي الواحد والعشرين - فقد جعل أغلب بحار العالم اليوم ملوثة، بعد أن حولها الى مكبّ لنفاياته ونفايات معاملة، بل وحتى قتل أهله عبر هذه النفايات.

(١) الخصال ١٥٦/٢، وسائل الشريعة ٢٤٩/١.

فوائد المضمضة والإستنشاق

قال علي عليه السلام: «المضمضة والإستنشاق سنة، وطهور للضم والأنف، والسعوط مصححة للرأس، وتنقية للبدن، وسائر أوجاع الرأس»^(١).

الطهارة في التشريع الإسلامي

جعل الإسلام منذ خمسة عشر قرناً من نظافة الفرد وطهارته في سريرته وأعماله وجسده وثيابه ومأكله ومشربه وبيئته، شرطاً من شروط الإسلام الصحيح، وجزء لا يتجزأ من تعاليم التشريع الإسلامي.

فالطهور والتطهر بمعنى التعقيم، والطهارة أبلغ من النظافة، والطهارة تشمل النظافة أيضاً، وليس حتماً أن تشمل النظافة الطهارة، فقد يكون الشيء نظيفاً ولا يكون طاهراً، أي يكون خالياً من الأجسام الغريبة التي تغير اللون والطعم والرائحة، ولا يكون خالياً من الجراثيم.

والمراد في الحديث المذكور أعلاه تطهير الفم والأنف - وهما مركزين حساسين لدخول الجراثيم - من سائر المكروبات والطفيليات التي قد يبتلي بهما هذا العضوان، وكما نعرف فقد أثبت العلم الحديث اليوم الكثير من أمراض الحلق والفم والحنجرة والأسنان والرأس، التي قد يبتلي بها الإنسان اثر عدم رعايته آداب الطهارة.

(١) الخصال ١٥٦/٢، وسائل الشيعة ٣٠٥/١.

الحمية

قال علي عليه السلام: «لاتنال الصحة الا بالحمية»^(١).

قال علي عليه السلام: «صلاح البدن الحمية»^(٢).

قال علي عليه السلام: «من لم يصبر على مفضل الحمية، طال سقمه»^(٣).

قال علي عليه السلام: «المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لاصحة مع النهم، لامرض أضنى من العقل»^(٤).

انواع الحمية

الحمية حميتان: حمية عما يجلب المرض، وحمية عما يزيد، فيقف على حاله.

فالأولى: حمية الأصحاء.

والثانية: حمية المرضى.

فالحمية من أكبر الأدوية قبل الدواء، فتمنع حصوله. وإذا حصل: فتمنع تزايد وانتشاره.

ومما ينبغي ان يعمل ان كثيراً مما يمنع عن العليل والناقه والصحيح، اذا اشتدت الشهوة إليه، ومالت اليه الطبيعة، فتناول منه الشيء اليسير لاتعجز

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٢/٨٣٧، مستدرك الوسائل ١٦/٤٥٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، بحار الأنوار ٥٩/١٤٠.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم، مستدرك الوسائل ١٦/٤٥٣.

(٤) الدعوات (الراوندي) ٢٨، بحار الأنوار ٥٩/٢٦٨، مستدرك الوسائل ١٦/٤٥٢ (مع اختلاف).

الطبيعة عن هضمه: لم يضره تناوله، بل ربما انتفع به. فإن الطبيعة والمعدة تتلقيانه بالقبول والمحبة، فيصلحان ما يخشى من ضرره، وقد يكون أنفع من تناول ما تكرهه الطبيعة وتدفعه من الدواء.

الإفراط بالحمية: إعلم أن الإفراط في الحمية يؤدي خصوصاً من ليس في بدنه أخلاط رديئة، لأنه إذا زالت الحمية أخذت النفس من الرطوبة التي في البدن، وهي الرطوبة الأصلية، فيعود المرض سلباً ودقاً لإفراط الحمية كتناول الأغذية.

وصف المعدة بـ«بيت الداء»

قال ابن القيم في «الطب النبوي» في قوله: «المعدة بيت الداء»:

المعدة: عضو عصبي مجوف كالقرعة في شكله، مركب من ثلاث طبقات مؤلفة من شظايا دقيقة عصبية تسمى «الليف»، ويحيط بها لحم وليف إحدى الطبقات بالطول، والأخرى بالعرض، والثالثة بالورب.

وفم المعدة أكثر عصباً، وقعرها أكثر لحمياً في باطنها خمل، وهي محصورة في وسط البطن، وأميل إلى الجانب الأيمن قليلاً. خلقت على هذه الصفة: لحكمة لطيفة من الخالق الحكيم سبحانه، وهي بيت الداء، وكانت محلاً للهضم الأول. وفيها ينضج الغذاء، وينحدر منها بعد ذلك إلى الكبد والأمعاء. ويتخلف منه فيها فضلات عجزت القوة الهاضمة عن تمام هضمها: إما لكثرة الغذاء، أو لرداءته، أو لسوء ترتيب في استعماله له، أو لمجموع ذلك.

وهذه الأشياء بعضها مما لا يتخلص الإنسان منها غالباً، فتكون المعدة بيت الداء لذلك، وكأنه يشير بذلك إلى الحث على تقليل الغذاء، ومنع النفس من اتباع الشهواء، والتحرز عن الفضلات.

دعائم الصحة

قال علي عليه السلام: «من أكل الطعام على النقاء، وأجاد الطعام تمضغاً، وترك الطعام وهو يشتهي، ولم يحبس الغائط إذا أتى، لم يمرض إلا مرض الموت»^(١).

قال علي عليه السلام: «من أراد أن لا يضره الطعام، فلا يأكل حتى يجوع وتنتقي معدته، فإذا أكل فليسم الله، وليجيد المضغ، وليكف عن الطعام وهو يشتهي ويحتاج إليه»^(٢).

قال علي عليه السلام في وصيته للكميل: «لاتوقرنّ معدتك طعاماً، ودّع فيها للماء موضعاً، وللريح مجالاً، يا كميل: لاترفعنّ يدك من الطعام إلا وأنت تشتهي، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرته، يا كميل: صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء»^(٣).

توضيح: اوقر الشيء: حمّله حملاً ثقيلاً^(٤).

قال علي عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني، ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب!

فقال: بلى يا أمير المؤمنين، قال: لاتجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجود المضغ، وإذا نمت [و]

(١) مكارم الأخلاق ١٤٦، بحار الأنوار ٤٢٢/٦٣.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩.

(٣) تحف العقول ١١٥، بشارة المصطفى لشعبة المرتضى ٥٢، مستدرک الوسائل ٢١٩/١٦، بحار

الأنوار ٤٢٥/٦٣.

(٤) لسان العرب ٢٨٩/٥.

فأعرض نفسك على الخلاء [إذا نمت]، فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب [الطبيب]»^(١).

توضيح مختصر للحديث

الجلوس على الطعام والإنسان جائع، معناه أن الطعام السابق قد هضم، وأما قيامه عن الطعام وهو يشتهي، فالغاية منه عدم اضطراب المعدة والسبيل إلى راحتها لتسهيل عليها عملية الهضم، أما تجويد أو إجادة المضغ فقد أوصى به جميع الأطباء.

قال الحكيم «سلمون» في كتابه «الصحة والحياة» حول الغذاء ما يلي:
لكي يتسنى للمعدة أن تقوم بوظيفتها جيداً، ينبغي أن يطبخ الطعام، ويمضغه مفضاً تماماً.

وجاء في كتاب «علم التشريح» ما يلي:

إن المضغ الجيد يسهل الأغذية، إذ نعرف جيداً أن المضغ الناقص يحدث كثيراً من الآفات المعدية، والمعوية، وسوء الهضم.

كثرة الأكل

قال علي عليه السلام: «كثرة الأكل يذفر»^(٢).

توضيح: الذفر: شدة الرائحة الخبيثة.

قال علي عليه السلام: «من كثر أكله، قلت صحته، وثقلت على نفسه مؤونته»^(٣).

(١) الخصال ٢٢٨، بحار الأنوار ٥٩/٢٦٧، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٥.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٢/٥٦٣، مستدرک الوسائل ١٦/٢١٤.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٢/٦٩٣، مستدرک الوسائل ١٦/٢١٤.

قال علي عليه السلام: «كثرة الأكل والنوم: يفسدان النفس، ويجلبان المضرة»^(١).

قال علي عليه السلام: «قلّ من أكثر من الطعام فلم يسقم»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لاصححة مع النهم»^(٣).

توضيح: النهم، كثرة الأكل، بمعنى افراط الشهوة في الطعام.

قال علي عليه السلام: «المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس الدواء، لاصححة مع النهم، لامرض أضنى من العقل»^(٤).

قال علي عليه السلام: «إياك وإدمان الشبع، فإنه يهيج الأسقام، ويشير العلل»^(٥).

قال علي عليه السلام: «إدمان الشبع، يورث أصناف الوجع»^(٦).

قال علي عليه السلام: «إياكم والبطنة، فإنها مقساة للقلب، مكسلة عن الصلاة، مفسدة للجسد»^(٧).

قال علي عليه السلام: «إياك والبطنة، فمن لزمها كثرت أسقامه، وفسدت أحلامه»^(٨).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٦٣/٢، مستدرك الوسائل ٢١٤/١٦.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٣٦/٢، مستدرك الوسائل ٢١٣/١٦.

(٣) الدعوات (الراوندي) ٢٨، مستدرك الوسائل ٢٢٣/١٦.

(٤) الدعوات (الراوندي) ٢٨، بحار الأنوار ٢٦٨/٥٩، مستدرك الوسائل ٤٥٢/١٦ (مع اختلاف).

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ١٥١/١، مستدرك الوسائل ٢٢١/١٦.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٠/١، مستدرك الوسائل ٢٢١/١٦.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم ١٥٩/١، مستدرك الوسائل ٢٢١/١٦.

(٨) غرر الحكم ودرر الكلم ١٤٧/١، مستدرك الوسائل ٢٢١/١٦.

قال علي عليه السلام: «الشبع يورث الأشر، ويفسد الورع»^(١).

قال علي عليه السلام: «لا يجتمع الشبع، والقيام بالمفترض»^(٢).

قال علي عليه السلام: «من زاد شبعه، كظته البطنة»^(٣).

قال علي عليه السلام: «احذر الشره، فكم من أكلة منعت أكالات»^(٤).

قال علي عليه السلام: «كثرة الأكل من الشره، والشره من العيوب»^(٥).

توضيح: شره شراً، وشراهة إلى الطعام وعليه: اشتد ميله إليه، فهو شره وشهران، وهي صفة لمن يأكل فوق الحاجة.

قال علي عليه السلام: «لا تميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كالزروع إذا كثر عليه الماء»^(٦).

مضار الإكثار من الطعام

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: الإكثار من الطعام يورث قلة إصابة البدن من الغذاء الزائد في جوهره، وكثرة الخام فيه، والسدد في المنافذ، وإنهاك القوى الطبيعية، والحميات، والعفونة المختلطة، والربو، وعرق النساء، والنقرس، وأوجاع المفاصل.

إدخال الطعام على الطعام

يضر هذا من عدة أوجه، أحدها: أن القوة على الهضم لا تكون إلا بعد استراحة من الغذاء الأول، فيلزمها الغذاء الثاني وهضمه، فيؤدي

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٦٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ١٣٢، نهج البلاغة ١٧١.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) طب الإمام الصادق عليه السلام ١٩ نقلاً عن كشف الأخطار.

ذلك الى تضاعفها .

والثاني : أن المنهضم يخالط غير المنهضم ، فيحتبس معه ريثما ينهضم هو ، فيجف الى النفوذ معه ، فيعفن لطول مكثه ، وزيادة مكثه على الواجب الطبيعي فيه .

قال ابن القيم في الطب النبوي : الأمراض المادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية ، وهي أمراض الأكثرية .
وسببها : إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول ، والزيادة في القدر الذي يحتاج اليه البدن ، وتناول الأغذية القليلة النفع ، والبطيئة الهضم ، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة . فإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية ، واعتاد ذلك : أورثته أمراضاً متنوعة ، منها بطيئة الزوال او سريعة الزوال ، فإذا توسط في الغذاء ، وتناول منه قدر الحاجة ، وكان معتدلاً في كميته وكيفيته : كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير .

الشراهة المرضية

يأكل بعض الأشخاص بطريقة شبه دائمة ، ويستهلكون كميات هائلة من الطعام . بعض هؤلاء الأشخاص يستطيعون أن يكونوا شرهين من دون أن يزداد وزنهم غراماً واحداً ، لأنهم يحرقون كل شيء ويتخلصون منه ، وبعضهم يحتفظون بالوحدات الحرارية فيسمنون . هؤلاء الأشخاص هم في حالة جوع دائم ، ويسعون للأكل حتى التخمة ليخفوا نقصاً عاطفياً .

تُعبر الشراهة عن إختلال نفسي يؤدي إلى إختلال فيزيولوجي (وظائف الجسم) ، وهذا الإختلال يؤدي الى إنتاج الانسولين بشكل دائم ، والانسولين هو الذي يعطي احساساً بجوع دائم ومستمر .

البطنة تمنع الفطنة

- قال علي عليه السلام: «البطنة تمنع الفطنة»^(١).
- قال علي عليه السلام: «الثخمة تفسد الحكمة»^(٢).
- قال علي عليه السلام: «البطنة تحجب الفطنة»^(٣).
- قال علي عليه السلام: «الشبع يفسد الورع»^(٤).
- قال علي عليه السلام: «الشبع يكثر الأدواء»^(٥).
- قال علي عليه السلام: «ما اتخمت قط، فليل له: ولم؟ قال: ما رفعت لقمة الى فمي إلا ذكرت إسم الله عليها»^(٦).
- قال علي عليه السلام: «من كظته البطنة، حجبتة عن الفطنة»^(٧).
- قال علي عليه السلام: «لا فطنة مع بطنة»^(٨).
- قال علي عليه السلام: «لا تجتمع الفطنة والبطنة»^(٩).

-
- (١) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٥.
(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٣.
(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٣.
(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٣.
(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٩.
(٦) بحار الأنوار ٦٣/٣٧٩ و ٤١٢.
(٧) غرر الحكم ودرر الكلم.
(٨) غرر الحكم ودرر الكلم.
(٩) غرر الحكم ودرر الكلم.

قِلَّةُ الأَكْلِ

- قال علي عليه السلام: «قِلَّةُ الأَكْلِ تمنع كثيراً من أَعْلالِ الجسد»^(١).
- قال علي عليه السلام: «قِلَّةُ الغِذاءِ: أكرم للنفس، وأدوم للصحة»^(٢).
- قال علي عليه السلام: «التجوع أنفع الدواء»^(٣).
- قال علي عليه السلام: «أقلِّل طعاماً، تقلل أسقاماً»^(٤).
- قال علي عليه السلام: «من قلَّ أكله، صفى فكره»^(٥).
- قال علي عليه السلام: «من اقتصر في أكله: كثرت صحته، وصلحت فكرته»^(٦).
- قال علي عليه السلام: «قِلَّةُ الأَكْلِ من العفاف، وكثرته من الإسراف»^(٧).

الْخِلال

- عن علي عليه السلام أنه قال: «التخلل بالطرفاء، يورث الفقر»^(٨).
- توضيح: الطرفاء هو شجر الإثل.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٣٧/٢، مستدرك الوسائل ٢١٣/١٦.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٤٣/٢، مستدرك الوسائل ٢١٤/١٦.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٩.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ١١٣.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٨) بحار الأنوار ٤٣٦/٦٦، مكارم الأخلاق ١٥٢، الخصال ٥٠٥، وسائل الشيعة ٥٣٤/١٦.

عن الإمام الحسين عليه السلام: «كان علي عليه السلام يأمرنا : إذا تخللنا [أكلنا] ، أن لا نشرب الماء حتى نتمضمض ثلاثاً»^(١) .

الخلال بعد الطعام

كثيراً ما لا تخرج بعض الفضلات المتخلفة في تجاويف الأسنان بالمضمضة، بل وربما يعسر إخراجها بواسطة السواك ايضاً، فتمس الحاجة الى استعمال وسيلة أخرى لإكراه تلك الفضلات على الخروج، حتى لا تتحول بفعل التخمر الى مناطق موبوءة تضحج بالجراثيم، وتؤثر في التهابات اللثة، وخراب الاسنان، وغير ذلك من أعراض تقدمت الإشارة اليها في بحث السواك .

وقد ورد الأمر بالخلال في الاسلام بأنحاء مختلفة، كما وبين النبي صلى الله عليه وآله والأئمة عليهم السلام ما يترتب عليه من الفوائد، بالإضافة الى ذكر الوسائل التي لا يصح استعمالها في هذا المجال .

ولسوف لن نصغي الى أولئك الذين يقولون: إن الخلال يهيء الفرصة للابتلاء بالتهابات اللثة وتقيحها، وخراج السن الموجبة لقلعه . فان الخلال الموجب لذلك هو خصوص الخلال العنيف الذي تستعمل فيه الوسائل الحادة التي تجرح اللثة وجدار السن، الأمر الذي ينشأ عنه ما ذكر، وقد نبه النبي صلى الله عليه وآله والأئمة عليهم السلام لهذه الجهة، وأرشدوا الى ما يمنع من ظهورها .

خلاصة فوائد الخلال

قال في ضوء الشهاب:

الخلال: العود الذي يستخرج به ما يدخل في خلل الاسنان، وقد تخلل الرجل: اذا استعمل الخلال .

(١) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤١، مكارم الأخلاق ١٥٣، بحار الأنوار ٦٦/٤٣٨ .

ويسبر غور ما روي عن أهل البيت عليهم السلام في الخلال، استخلصنا فوائده على النحو الآتي:

- ١ - أنه من النظافة .
- ٢ - يصلح اللثة .
- ٣ - يطيب رائحة الفم .
- ٤ - مصبحة للفم والنواجذ .
- ٥ - يجلب الرزق .
- ٦ - يذهب بالبادجنام، وهي حمرة منكرة، شبه حمرة من يتدىء به الجذام، ويظهر على الوجه والأطراف، خصوصاً في الشتاء والبرد، وربما كان معه قروح .
- ٧ - الأمان من عذاب الكليتين .

الحجامة^(١)

قال علي عليه السلام: «إن الحجامة: تصحح البدن، وتشد العقل»^(٢).

قال علي عليه السلام: «توقوا الحجامة يوم الأربعاء والنورة، فإن يوم الأربعاء، يوم نحس مستمر، وفيه خلقت جهنم»^(٣).

الحجامة والطب الحديث

الحجامة: هي قِصْدُ قَلِيلٍ مِنَ الدَّمِ مِنْ عَلَى سَطْحِ الجِلْدِ، بِاسْتِخْدَامِ كَأْسِ زجاجي خاص، وهو ما يطلق عليه اسم «كاسات الهواء».

(١) المنجد في اللغة ١٢٠، المعجم الوسيط ١١٤/١ .

(٢) الخصال ١٥٦، بحار الأنوار ١١٤/٥٩ .

(٣) الخصال ٦٣٧، بحار الأنوار ١١٤/٥٩، مستدرک الوسائل ٣٩١/١ .

وهي على نوعين: حجامه جافة، ورطبة.

ففي الحجامه الجافة: يستخن الهواء بداخل الكأس، فيتمدد بالحرارة، وعند ملامسته للجلد يبرد الهواء فينكمش ويقل حجمه، فيحدث فراغاً داخل الكأس يجذب الجلد إلى داخل الكأس وبه كمية من الدم.

وهذا النوع من الحجامه يفيد في تخفيف: الآلام الروماتيزمية، وأوجاع الصدر، حيث تنشط الدورة الدموية، وتفيد حالات عسر البول الناتجة عن التهاب الكلية.

أما الحجامه الرطبة: فتختلف عن الحجامه الجافة بإحداث جروح سطحية بالمشروط، طول كل منها حوالي ٣ سم، ثم يوضع الكأس بنفس الطريقة السابقة، فيمتص بعض الدم من مكان المرض.

وتستعمل الحجامه الرطبة على ظهر القفص الصدري في حالات هبوط القلب المصحوب بارتشاح في الرئتين، وفي بعض أمراض القلب لتخفيف الإحتقان الدموي، وفي آلام المفاصل.

وقد استخدمت الحجامه في الطب الحديث على نطاق واسع في علاج أمراض الدورة الدموية، كعلاج ضغط الدم، والتهاب عضلة القلب؛ وذلك بحجم منطقة ما تحت عظمة الترقوة اليسرى بثلاثة أصابع؛ والتهاب الغشاء المبطن للقلب، وتخفيف آلام الذبحة الصدرية.

كما استخدمت في علاج أمراض الصدر، والقصبه الهوائية، وكذلك آلام المرارة، والأمعاء.

وعولج بالحجامه من كان يشكو من صداع الرأس، والعيون، وآلام الرقبه، والبطن، وآلام الروماتيزم في العضلات، والروماتيزم المزمن.

كما عولجت بها حالات انقطاع الطمث الأولي والثانوي عند النساء.

الفوائد الطبية للحجامة

* تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية عن طريق التدليك القوي للعضلات، والتفاعل الخلوي بين أنسجة الجسم.

* تنشيط العمليات الحيوية في طبقات الأنسجة تحت الجلد، وبين العضلات حيث تتخلص من فضلات التعب، وتحسن النغمة العضلية، والحالة العامة للعضلات.

* تقلل حالات الورم الناتجة عن ضعف نشاط الدورة الدموية، وخاصة إجهاد الساقين، والإصابة بالشد أو التمزق العضلي أو الكدمات الشديدة.

* تساعد كثيراً في إزالة التهابات الألياف العضلية، والأنسجة العصبية، وتفيد في تقليل الشعور بالألم، والتهاب عرق النسا، وأوجاع البرد، والآلام: الروماتيزمية، والصدفية، والعصبية.

اختيار الأيام للحجامة

قال العلامة المجلسي في البحار: ظهر من الأخبار المتقدمة رجحان الحجامة يوم الخميس والأحد بلا معارض، وأكثر الأخبار تدل على رجحانه في يوم الثلاثاء لاسيما إذا صادف بعض الأيام المخصوصة من الشهور العربية أو الرومية، ويعارضه بعض الأخبار.

ويظهر من أكثر الأخبار رجحان الحجامة يوم الإثنين، ويعارضه ما مر من شؤمه مطلقاً في أخبار كثيرة، وتوهم التقية لتبرك المخالفين به في أكثر الأمور.

وأما الأربعاء فأكثر الأخبار تدل على مرجوحية الحجامة فيه، ويعارضها بعض الأخبار، ويمكن حملها على الضرورة.

والسبت أيضاً الأخبار فيه متعارضة، ولعل الرجحان أقوى. وكذا الجمعة، ولعل المنع فيه أقوى، ثم جميع ذلك إنما هو مع عدم الضرورة،

فاما معها يجوز في أي وقت كان لاسيما إذا قرأ آية الكرسي .

قال الشهيد الأول في الدروس : يستحب الحجامة في الرأس ، فإن فيها الشفاء من كل داء ، وتكره الحجامة في الأربعاء والسبت خوفاً من الوضوح ، إلا أن يتبيخ به الدم «أي بهيج» ، فيحتجم متى شاء ويقرأ آية الكرسي ، ويستخير الله ، ويصلي على النبي وآله .

الكحل

قال علي عليه السلام : «من إكتحل فليوتر ، ومن فعل فقد أحسن ، ومن لم يفعل فلا بأس»^(١) .

عن أبي الحصين قال : «كانت عيني قد ابيضت ، ولم أكن ابصر بها شيئاً ، فرأيت أمير المؤمنين عليه السلام في المنام ، فقلت : يا سيدي عيني قد أصابت إلى ماترى؟ فقال : خذ العُناب فدقه ، فاكتحل به ، فأخذت العُناب فدقته بنواه ، وكحلتها به ، فانجلت عن عيني الظلمة ، ونظرت انا اليها ، فإذا هي صحيحة»^(٢) .

قال علي عليه السلام لرجل من أصحابه : «خذ هليجة صفراء ، وسبع حبات فلفل ، وإسحقها ، وانخلها ، واكتحل بها»^(٣) .

الإئيد، حجر الكحل

قال الفيروز آبادي : الإئيد - بالكسر - حجر الكحل .

وقيل : هو الكحل الإصفهاني ، مزاجه بارد يابس ، يقوي عصب

(١) فروع الكافي ٢/٢١٨ ، وسائل الشيعة ١/٤١٢ .

(٢) مكارم الأخلاق ١٧٦ ، بحار الأنوار ٥٩/٢٣٢ ، مستدرك الوسائل ١٦/٤٤١ .

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٨٦ ، بحار الأنوار ٥٩/٢٣٧ .

العين، ويحفظ صحتها.

وقال الطريحي في مجمع البحرين (٣/٢٠): الإثمد - بكسر الهمزة والميم - حجرٌ يكتحلُّ به. ويقال: إنه معرب، ومعادنه بالشرق.

وقال ابن إدريس الحلبي في سرائره (٣/١٣٩): الإكتحال بالإثمد عند النوم يذهب القذى، ويصفي البصر.

وقال الرازي في المنصوري في الطب (١٦٦): بارد يابس، يقوي العين، ويحفظ عليها صحتها، ويقطع سيلان دم الطمث إذا احتمل به.

وقال شارح المنصوري (ص ٥٧٩): يعرف الآن باسم الكحل، وقد عرف منذ القديم باسم الكحل الاصفهاني الأسود، وهو ما يعرفه الكيميائيون باسم «الأنثيمون»، مولده جبال فارس.

وقال الأطباء: أجوده الرزین، البراق، السريع التفتت، اللذاع، وقد استعملوه في أمراض العين^(١).

الخواص الطبية للإثمد

جاء في الجامع لمفردات الأغذية والأدوية حول الإثمد:

قوة الإثمد: مغرية قابضة، وتذهب باللحم الزائد في القروح وتدملها، وتنقي أوساخها، وأوساخ القروح العارضة في العين، وتقطع الرعاف العارض من الحجب التي فوق الدماغ.

والحجر نافع للعيون، ويقوي أعصابها والأوجاع منها، وينفع كبار السن والمشائخ والذين ضعفت أبصارهم من الكبر، وإذا جعل فيه شيء من المسك نفع من الحرارة المطلوبة العارضة للعين كحلاً.

(١) انظر: فردوس الحكمة ٤٠٩، القانون في الطب ٢٥١/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية

١٢/١، احياء التذكرة ٧٥.

يقول الرازي عنه، أنه: يقوي العين ويحفظ صحتها، ويقطع سيلان دم الطمث إذا احتمل، وإذا استعمل من الخارج قتل القمل، وإذا نُثر مسحوقاً على الجراحات الطرية أدملها، إلا أنه يبقى منها أثراً أسوداً.

النورة

قال علي عليه السلام: «النورة طهور»^(١).

قال علي عليه السلام: «النورة نشرة، وطهور للجسد»^(٢).

قال علي عليه السلام: «ينبغي للرجل ان يتوقى النورة يوم الاربعاء، فإنه نحس مستمر [وتجوز النورة في سائر الأيام]»^(٣).

قال علي عليه السلام: «الحناء بعد النورة، أمان من الجذام والبرص»^(٤).

وعن علي عليه السلام أنه قال: «أحب للمؤمن أن يطلي في كل خمسة عشر يوماً من النورة»^(٥).

النورة في الطب القديم

جاء في «القانون في الطب»: النورة هي المترمد من الأجسام الحجرية والخزفية.

أما التي لم يصبها الماء والتي اصابها الماء في الحال فمحرقتان، وإذا بقيت المطفأة يومين أو ثلاثة، فحينئذ لا تحرق بل تسخن فقط، والمغسولة

(١) فروع الكافي ٢/٢٢٠، من لا يحضره الفقيه ١/٣٥، وسائل الشيعة ١/٣٨٦.

(٢) الخصال ٢/١٥٦، ثواب الأعمال ١٣، فروع الكافي ٢/٢٢١، وسائل الشيعة ١/٣٨٧.

(٣) الخصال ٢/٢٨، مكارم الأخلاق ٦٢، وسائل الشيعة ١/٣٩٩.

(٤) عيون أخبار الرضا عليه السلام ٢١٢، وسائل الشيعة ١/٣٩٣.

(٥) بحار الأنوار ٧٣/٨٩.

معتدلة يابسة، تقطع نرف الدم، والمغسولة مجففة بلا لذع، والنورة إذا غليت بالدهانات صارت منضجة .

وهي : تأكل اللحم الزائد، والمغسولة تدمل، وتنفع من حرق النار جداً .

ابن القيم في الطب النبوي : أصل النورة، كلس جزآن، وزرنيخ جزء، يخلطان بالماء، ويتركان في الشمس أو الحقام بقدر ما ينضج وتشتد زرقته، ثم يطلي به، ويجلس ساعة ريثما يعمل، ولا يمس بماء ثم يغسل، ويطلي مكانها بالحناء لإذهاب ناريتها .

روي في بعض الأحاديث : أن الحناء بعد النورة أمان من الجذم . والنورة التي لم يصبها الماء تحرق إحراقاً شديداً، حتى أنها تحدث في الموضع قشرة محرقة .

الطيب

قال علي عليه السلام : «التطيب نشرة، والغسل نشرة، والنظر الى الخضرة نشرة، والركوب نشرة»^(١) .

توضيح : النشرة : رقية يعالج بها المجنون او المريض، وتأتي بمعنى ما يزيل هموم الحياة وأحزانها، سميت بذلك لأنه يُنشر بها عنه ما خامره من الداء .

قال علي عليه السلام : «لا يابى الكرامة إلا حمار، فليل له : ما معنى ذلك؟ فقال : الطيب والوسادة»^(٢) .

(١) مكارم الأخلاق ٤٢، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٤٠/٢، بحار الأنوار ٢٩١/٦٣، نهج البلاغة ٤٠٠ .

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦ .

قال علي عليه السلام: «ينبغي للرجل أن لا يدع أن يمس شيئاً من الطيب في كل يوم، فإن لم يقدر فيوم ويوم، لا! فإن لم يقدر، في كل جمعة لا يدع ذلك»^(١).

روي أنه: أتى عليه السلام بدهن وكان قد أدهن، فقال [علي] عليه السلام: «إنا لا نرد الطيب»^(٢).

الطيب (العطر)

قد يكون العطر من ابداع ما اخترعه الإنسان في حقل الفن، وهو: يجلب الإنتباه، وينعش القلب، ويفرح الذات، ويشير احساسيس دافئة في النفس.

وينبغي التنبه في اختيار العطور، فنوع واحد قد لايناسب كل شخص بالذات، وقد يترك آثاراً سلبية على روحه وبدنه، وذلك لأن لون الجلد، ودرجة جفافه ودهونته، وتوازنه بين الحموضة والقلوية، والمستوى الهرموني في الجسم، كلها عوامل تؤثر في رائحة العطر اذا لامس الجلد، وفي ردود الفعل على البشرة.

كما يجب ان يعلم: بأن زجاجة العطر متى فتحت تأخذ بفقدان خواص شذاها تدريجياً، وذلك بسبب تبخر العطر منها رويداً رويداً رغم احكام اغلاق الزجاجاة بالغطاء، وايضاً يؤثر النور وسائر الإشعاعات في العطر، فيفقدته توازنه ويخل في تركيبه، لذا يجب حفظ الزجاجاة من فتح غطائها، وحفظها في مكان بعيد عن النور وسائر الإشعاعات.

كما ان لبعض العطور مفعول صحي على الجلد ايضاً، وقد يكون لها خاصية التعقيم. واذا كان الإنسان يشعر بالتعب بعد نهار مرهق فتدليك

(١) مكارم الأخلاق ٤٣.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦.

الساقين ببعض الدهون العطرية او الكولونيا يعيد اليهما النشاط، ويزيل الإحساس بالإرهاق والتعب^(١).

الطعام الحار

قال علي عليه السلام: «أقروا الحار حتى يبرد ويمكن أكله، فإن رسول الله ﷺ قرب اليه طعام حار، فقال: أقروه حتى يبرد ويمكن أكله، ما كان الله ليطعمنا النار، والبركة في البارد، والحار غير ذي بركة»^(٢).

قال علي عليه السلام لابنه الحسن عليه السلام: «يا بني، لاتطعمن لقمة من حار ولا بارد، ولا تشربن شربة ولا جرعة، إلا وأنت تقول قبل أن تأكله وقبل أن تشربه: (اللهم إني اسئلك في أكلي وشربي السلامة من وعكة، والقوة به على طاعتك، وذكرك وشكرك فيما أبقيته في بدني، وأن تشجعني بقوته على عبادتك، وأن تلهمني حسن التحرز من معصيتك)، فإن فعلت ذلك، أمنت من وعته وغانثته»^(٣).

توضيح: الوعث: هو الإختلاف والفساد، ويأتي بمعنى العسر.

توضيح آخر: يمكن أن يقال في شأن الحديث الثاني: ان ضرر الحار والبارد شرباً وأكلاً، بالإمكان دفع ضررهما بهذا الدعاء القصير الألفاظ، الكثير المضامين، ويتوقف ذلك على نية المتلفظ به، وقصده، واعتقاده.

(١) جمالك سيدتي ٣٦٦ (بتصرف كثير).

(٢) مكارم الأخلاق ١٤٦.

(٣) مكارم الأخلاق ١٤٣.

كيفية تناول الطعام

قال علي عليه السلام: «الطعام يؤكل على ثلاث أضرب: مع الإخوان بالسرور، ومع الفقراء بالإيثار، ومع أبناء الدنيا بالمروءة»^(١).

الجوع والمرض!

قال علي عليه السلام: «لا يجتمع الجوع والمرض»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لا يجتمع الصحة والنهم»^(٣) «^(٤)».

قال علي عليه السلام: «نعم العون على أسر النفس وكسر عاداتها: الجوع»^(٥).

استراحة البدن

قال علي عليه السلام: «ان النفس حمضة، والأذن مجاجة، فلا تحب فهمك بالإلحاح على قلبك، فإن لكل عضو من البدن استراحة»^(٦).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ١٠٢.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٨٣٦/٢، مستدرک الوسائل ٢٢٢/١٦.

(٣) النهم: كثرة الأكل.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم ١٨٩.

راحة البدن

يجب للإنسان اعطاء بدنه الراحة عند اجتهاده وعنايته، فليس له ان يرهق نفسه وجسمه، لأن في ذلك إلقاء للنفس في التهلكة او الضرر وهما محرمان في الإسلام، وعليه ان يخلد - المَجهد - الى الراحة والاستقرار، ففي الحديث الشريف: «ان لنفسك عليك حقاً، وان لجسدك عليك حقاً، وان لزوجك عليك حقاً، وان لعينك عليك حقاً».

وفي حديث آخر: «نفسك مطية، فارفق بها». ويعني ذلك ان لا تُحمّلها فوق طاقتها وتُجهدها، فإذا اصابها ضعف او مرض فعالجها، وليس لك اهمالها، وجاء في الحديث: «رَوّحوا القلوب ساعة بعد ساعة».

ان الراحة تقي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض، فإنها - على الأكثر - ناشئة عن الجهد والإرهاق، وعدم التوازن في السلوك، وهي من موجبات المرض وأسبابه الرئيسية.

قيام الليل

قال علي عليه السلام: «قيام الليل مصحة للبدن»^(١).

قال علي عليه السلام: «قيام الليل مصحة للبدن، ورضاء الرب، وتمسك بأخلاق النبيين، وتعرض لرحمة الله تعالى»^(٢).

(١) بحار الأنوار.

(٢) ثواب الأعمال ٤١.

وقاية البدن عبر الحذاء

قال علي عليه السلام: «استجادة الحذاء، وقاية للبدن، وعون على الطهارة»^(١).

قال علي عليه السلام: «من أراد البقاء ولابقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل مجامعة النساء، ويدمن الحذاء»^(٢).

فوائد الحذاء

جاء في كتاب جسم الانسان: أهم شرط صحي في الحذاء أن لا يضغط على ناحية من نواحي القدم فتشوهها، ويكون بعض الحوالات الجلدية، وأن لا يكون ضيقاً تتراكم الأصابع فيه.

- من المعلوم أن الكثير من الحشرات والأوبئة والأمراض تسري الى البدن عبر القدم الحافية، خصوصاً إذا كان بها جرح أو التهاب، فاستدامة الحذاء هي خير وقاية لمنع الأمراض في الدخول الى البدن.



(١) مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٧.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩، عيون أخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢ (مع اختلاف يسير)، الجعفریات ٢٤٤، بحار الأنوار ٥٩/٢٦٢ و ٢٦٦ و ٢٦٧، رسائل الشيعة ١٦/٦٥٠ و ١٧/١٤، مستدرک نهج البلاغة (کاشف الغطاء) الباب الثالث ٥٣ وفيه (غشيان النساء).

فصل علم النفس

قَبَسٌ مِّنْ عِلْمِ النَّفْسِ

معرفة النفوس وقواها

عن الكميل بن زياد، قال: سئلت مولانا أمير المؤمنين عليه السلام فقلت له: أريد ان تعرفني نفسي؟

قال علي عليه السلام: «يا كميل، وأي الأنفس تريد ان اعرفك؟

قلت: يا مولاي، هل هي إلا نفس واحدة؟

قال عليه السلام: «يا كميل، إنما هي أربع: النامية النباتية، والحسية الحيوانية، والناطقة القدسية، والكلية الإلهية، ولكل واحدة من هذه خمس قوى وخاصيتان.

فالنامية النباتية: لها خمس قوى: جاذبة وماسكة وهاضمة ودافعة ومريية، ولها خاصيتان: الزيادة والنقصان، وانبعائها من الكبّد، وهي أشبه الأشياء بنفس الحيوان.

والحسية الحيوانية: لها خمس قوى: سمع وبصر وشم وذوق ولمس، ولها خاصيتان: الشهوة [الرضا في نسخة] والغضب، وانبعائها من القلب، وهي أشبه الأشياء بنفس السباع.

والناطقة القدسية: ولها خمس قوى: فكر وذكر وعلم وحلم ونباهة وليس لها انبعاث، وهي أشبه الأشياء بالنفوس الملكية، ولها خاصيتان: النزاهة والحكمة.

والكلية الإلهية: ولها خمس قوى: بقاء وفناء، ونعيم في شقاء، وعز في ذل، وغنى في فقر، وصبر في بلاء، ولها خاصيتان: الرضا والتسليم،

وهذه هي التي مبدأها من الله وإليه تعود، قال الله تعالى : ﴿وتفخت فيه من روحي﴾ ، وقال تعالى : ﴿يا أيتها النفس المطمئنة ارجعي الي ربك راضية مرضية﴾ ، والعقل وسط الكل، لكي لا يقول أحدكم شيئاً من الخير والشر إلا بقياس معقول»^(١).

تقسيم وظائف النفس

هذا الحديث الشريف من أهم الأحاديث في علم النفس، حيث يقوم الإمام علي عليه السلام بتصنيف النفس وذكر قواها، ويتبع في دراسته النفسية «المنهج التحليلي»، فيعلل الوظائف النفسية تحليلاً دقيقاً، ويصنفها تصنيفاً شاملاً، يستقصي فيه جميع أقسامها المختلفة.

ويتبع أيضاً «المنهج التركيبي»، فيدرس الوظائف النفسية في ترتيب متصاعد من أبسطها وأدناها الى الفطرة، إلى أكثرها نمواً وكمالاً، وهو عليه السلام يحاول في هذا الترتيب ان يبين تدرجها فيما بينها تدرجاً خاصاً متجهاً من الأبسط الى الأكمل، بحيث توجد الوظائف الدنيا في العليا وتكون في خدمتها، بحيث يتضمن وجود الوظائف العليا وجود الوظائف الدنيا، ويكون للعليا عليها سلطة الرياسة.

ونتعرض الآن الى تقسيم ابن سينا للوظائف النفسية، حيث هو لم يتعرض للنفس الكلية الالهية، والحال انها اهم الأنفس وأعلاها مرتبة، فهي كما في الحديث الشريف من الله وإليه تعود، وهي مزودة بالعقل السليم الذي فيه قدرة التمييز بين الخير والشر، وإمكان القارىء الكريم المقايسة بين تقسيم الامام علي عليه السلام، والحكيم ابن سينا للنفوس.

(١) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٥١.

تقسيم ابن سينا للنفوس

يقسم ابن سينا الوظائف النفسية تقسيماً أولياً إلى ثلاثة أقسام، هي:

١. وظائف يشترك فيها الحيوان والنبات، كالتغذي والنمو والتوليد.
 ٢. وظائف يشترك فيها الحيوان، ولا حظ فيها للنبات مثل: الإحساس والتخيل والحركة الإرادية.
 ٣. وظائف تخص الإنسان وحده، وهي وظائف العقل.
- وكل قسم من هذه الوظائف يصدر عن قوة خاصة.
- فالقوة التي تصدر عنها وظائف القسم الأول تسمى «نفساً نباتية»، وهي كمال أول لجسم طبيعي آلي من حيث التولد والنمو والتغذي.
- والقوة التي تصدر عنها وظائف القسم الثاني تسمى «نفساً حيوانية»، وهي كمال أول لجسم طبيعي آلي من حيث يدرك الجزئيات ويتحرك بالإرادة.
- والقوة التي تصدر عنها وظائف القسم الثالث تسمى «نفساً إنسانية»، وهي كمال أول لجسم طبيعي آلي من حيث يفعل الأفعال الكائنة بالإختيار الفكري والإستنباط بالرأي، ومن حيث يدرك الأمور الكلية.
- ولا يخفى أن المتقدم من هذه النفوس الثلاث يوجد في التالي، بحيث ان نفس الحيوان تشمل ايضاً النفس النباتية، وان نفس الإنسان تشمل ايضاً النفس النباتية والحيوانية.

هذا، وقد قال أرسطو في هذا المضممار من قبل: «المتقدم موجود بالقوة دائماً في التالي، سواء ذلك في الأشكال أم في الكائنات الحية، فمثلاً: المثلث موجود في المربع، والنفس الغاذية في النفس الحاسة». فهذه النفوس الثلاثة في الإنسان نفس واحدة، ذات قوى مختلفة، ووظائف متباينة.

ويتشعب من هذا التقسيم الأولي تقسيمات أخرى فرعية إذا ما درسنا وظائف كل نفس من هذه النفوس الثلاث على حدة دراسة مفصلة .

النفس النباتية

فللنفس النباتية ثلاث قوى ، هي : الغذائية والمنمية والمولدة . القوة الغذائية تحيل الغذاء الى مشابهة جسم المغتذي وتضيفه اليه بدل ما يتحلل منه . والقوة المنمية تنمي الجسم المغتذي نمواً مناسباً في أقطاره طولاً وعرضاً وعمقاً ، حتى يبلغ كمال النشوء . والقوة المولدة تولد الشبيه .

النفس الحيوانية

وللنفس الحيوانية بالقسمة الأولى قوتان : قوة مُدركة ، وقوة محرّكة .

والقوة المدركة تنقسم الى قسمين :

١ . قوى تدرك الخارج : وهي الحواس الخمس الظاهرة (البصر والسمع والشم والذوق واللمس) ، وهي تدرك صُور المحسوسات الخارجية .

٢ . قوى تدرك الداخل : وهي الحواس الخمس الباطنة (الحس المشترك والمصوّرة والمُتخيّلة والوهم والذاكرة) ، فبعض الحواس الباطنة يدرك صُور المحسوسات التي تدركها الحواس الظاهرة ، وبعضها يدرك معاني المحسوسات التي لاتدركها الحواس الظاهرة .

والفرق بين إدراك الصورة وإدراك المعنى : هو أن الصورة يدركها الحس الظاهر والباطن معاً ، لكن الحس الظاهر يدركها أولاً ثم يؤديها الى الحس الباطن ، مثل ادراك الشاة صورة الذئب وشكله وهيئته ولونه . اما المعنى فيدركه الحس الباطن من المحسوسات الخارجية من غير ان يدركه الحس ، مثل إدراك الشاة العداوة في الذئب ، وهو المعنى الموجب لخوفها منه .

وللقوة المحركة أيضاً قسمان :

١ - محرّكة على أنها باعثة على الحركة، وهي القوة النزوعية الشوقية، وهي إما شهوانية وإما غضبية. والقوة الشهوانية تنبعث الى جلب الضروري والنافع طلباً للذة، والقوة الغضبية تنبعث الى دفع المنافي والضار طلباً للغلبة.

٢ - محرّكة على أنها فاعلة للحركة، وهي القوة التي تنبعث في العضلات والأعصاب لتحداث الحركة، وتسمى «القوة الإجماعية»، أي التي تجمع على الحركة.

النفس الناطقة

والنفس الناطقة تنقسم الى : قوة عاملة وقوة عالمة.

القوة العاملة - وتسمى العقل العملي - هي مبدأ محرك لبدن الإنسان الى الأفعال الجزئية الخاصة بالرؤية فيما ينبغي ان يفعل ويترك، وبه تتعلق سياسة البدن، واليه تنتسب الأخلاق.

والقوة العالمة - وتسمى العقل النظري - : وظيفتها إدراك الصور الكلية المجردة عن المادة، وللعقل النظري بالنسبة الى الصور الكلية المجردة درجات مختلفة. فإما أن يكون كالقوة المطلقة التي لم تقبل بعد شيئاً من الكمال، وذلك قبل أن يدرك شيئاً من المعقولات، ويسمى حينئذ «العقل الهولاني»، فإذا حصلت في العقل الهولاني المعقولات الأولى - وهي المقدمات التي يقع بها التصديق من غير اكتساب، مثل : ان الكل أعظم من الجزء، وأن الأشياء المساوية لشيء واحد متساوية - التي يتوصل بها الى اكتساب المعقولات الثانية، فإنه يسمى حينئذ «عقلاً بالملكة».

ثم إنه إذا حصل في العقل المعقولات الثانية، إلا أنه لا يطلعها ولا

يرجع إليها بالفعل، بل تكون كأنها مخزونة عنده، يطالعها بالفعل متى شاء فيعقلها، ويعقل أنه يعقلها، فإنه يسمى حينئذٍ «عقلاً بالفعل». فإذا كانت الصُّور المعقولة حاضرةً في العقل بالفعل، وهو يطالعها بالفعل ويعقلها بالفعل، ويعقل أنه يعقلها بالفعل، فيسمى حينئذٍ «عقلاً مستفاداً».

غذاء النفس، العلم

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «ما لي أرى الناس إذا قُرب اليهم الطعام ليلاً تكلفوا إنارة المصابيح ليصروا ما يدخلون بطونهم، ولا يهتمون بغذاء النفس بأن ينيروا مصابيح ألبابهم بالعلم، ليسلموا من لواحق الجهالة والذنوب في اعتقادهم وأعمالهم»^(١).

الفكر المسموم

من السهل إعادة الصحة والسلامة لمن أصيب بالتسمم الناشئ من تناول طعام فاسد بالعناية الصحية الدقيقة، أما الفكر المسموم والمشبع بالأفكار الخاطئة والمنحرفة، فإعادة السلامة إليه من الأمور الصعبة جداً. إن خطر إناء من الدوندرمة - البوظة - الفاسدة في محل، أقل بكثير من خطر فيلم مسموم وهذام.

وحين يقدم ابو الأسرة على شراء طعام لأطفاله يحاول التأكد من سلامة ذلك الطعام، أما حين يقدم على شراء كتاب او مجلة ليضعها في متناول أيدي أطفاله، فهو لا ينتبه الى أن هذه المجلة إنما هي غذاء أرواحهم، فإن كان فاسداً أصيبت الأسرة بأجمعها بذلك التسمم الفكري.

إن الذي يهتم بصحته: لا يتناول طعاماً من يد شخص مصاب بالسل أو

(١) سفينة البحار ٨٤ (مادة طعم).

الجدري، لأنه لا يطمئن الى سلامة الطعام ونظافته. وهناك أفراد مصابون بالأمراض الروحية والخلقية، ولذلك فإن أقوالهم وكتاباتهم التي تعتبر بمثابة غذاء روحي للناس ليست مأمونة، وذلك لأن من الممكن أن يلوّث فساد فكر ألسنتهم وأقلامهم أيضاً، ويؤدي ذلك الى انتشار الإنحراف والفساد في المجتمع.

دواء الذنوب

مرّ الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام في بعض شوارع البصرة، فإذا هو بحلقة كبيرة والناس حولها يمدون اليها الأعناق، ويشخصون اليها بالأحداق، فمضى إليهم لينظر ما سبب اجتماعهم!

فإذا فيهم شاب من أحسن الشباب، نقي الثياب، عليه هيبة ووقار، وسكينة الأخيار، وهو جالس على كرسي، والناس يأتونه بقوارير من الماء [أي إدرار المرضي]، وهو ينظر في دليل المرض، ويصف لكل واحد منهم ما يوافق من أنواع الدواء.

فتقدم عليه السلام اليه، وقال: السلام عليك أيها الطيب ورحمة الله وبركاته.

هل عندك شيء من أدوية الذنوب؟ فقد أعياى الناس دواؤها يرحمك الله!

فأطرق الطيب برأسه الى الأرض، ولم يتكلم. فناداه الإمام عليه السلام ثانية، فلم يتكلم، فناداه ثالثة كذلك، فرفع الطيب رأسه بعد ما ردّ السلام، وقال: أو تعرف أنت أدوية الذنوب، بارك الله فيك؟

قال عليه السلام: نعم. قال: صف وبالله التوفيق.

فقال عليه السلام: «تعمد الى بستان الإيمان، فتأخذ منه عروق النية، وحب

الندامة، وورق التدبر، وبزر الورع، وثمر الفقه، وأغصان اليقين، ولب الإخلاص، وقشور الإجهاد، وعروق التوكل، واكمام الاعتبار، وسيقان الإنابة، وترياق التواضع.

تأخذ هذه الأدوية بقلب حاضر، وفهم وافر، بأنامل التصديق، وكف التوفيق، ثم تضعها في قدر الرجاء، ثم توقد عليها بنار الشوق، حتى ترغى زبد الحكمة، ثم تفرغها في صحائف الرضا، وتروح عليها بمراوح الإستغفار، ينعقد لك من ذلك شربة جيدة، ثم تشربها في مكان لا يراك فيه أحد إلا الله تعالى، فإن ذلك يزيل عنك الذنوب حتى لا يبقى عليك ذنب».

فأنشأ الطبيب يقول:

يا خاطب الحوراء في خدرها شمر فتقوى الله من مهرها
وكن مُجداً لا تكن وانياً وجاهد النفس على صبرها^(١)

الصيام صحة

قال علي عليه السلام: «صيام القلب عن الفكر في الآثام، افضل من صيام البطن عن الطعام»^(٢).

قال علي عليه السلام: «الصيام، أحد الصحتين»^(٣).

الصوم، علاج الأمراض الجسدية والنفسية

ان الصوم وقاية وعلاج من الأمراض الجسدية، شرط ان يلتزم المسلم بقواعد الطب القرآني والإسلامي في حقل التغذية، وعدم الإسراف لافي الأكل ولا في الشرب، ولا الإقتار في المأكل والمشرب وقهر النفس بحرمانها

(١) روض الرباعين (اليانعي) ٤٢، طب الإمام الصادق عليه السلام ٢١.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٠٣.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٧٦.

من طيبات ما أحل الله، بحجة التقشف وعدم التبذير.

أما أن يتختم الصائم وقت الافطار، لما امتنع عنه من طعام خلال ساعات الصوم، أو أن يكتفي بالقليل القليل منه اعتقاداً بأن هذا تقشفاً أو تقرباً الى الله، فهذا ليس من حكمة الصيام في شيء، لأنه المرض عينه.

وقد وقف الأطباء خلال عملهم: أن كثيراً من الذبحات القلبية والدماعية، وأمراض التغذية والجهاز الهضمي، تكثر خلال شهر رمضان، وليس ذلك إلا عند الذين لم يلتزموا أو يعقلوا قواعد التغذية الحكيمة في الاسلام.

وان الصوم بجميع شرائطه يقي الانسان الكثير من الأمراض الجسدية، وفي رأس القائمة أمراض القلب الناتج عن تصلب الشرايين والسمنة، حيث ان لكل عضو من الجسم بحاجة للراحة الدورية، وكذلك الجهاز الهضمي.

أما الأمراض النفسية: فإن الصوم يقتلعها من جذورها ويستصلها استئصالاً، فالتكبر والغبية والحسد والنميمة والبخل والإسراف... يمكن معالجتها بالصوم، لأن من الشروط الأساسية للصوم هو صوم اللسان، والقلب، والجوارح من كل ما يسيء الى أنفسنا وإلى الغير ايضاً، ليس خلال شهر رمضان فقط، وإنما طيلة أشهر السنة، عندها يكون كل صوم حقيقي (جامع للشرائط) فيه العقل سيد النفس.

والصوم، عندما تفهم معانيه في العمق ويلتزم بها الصائم، يصل به الى ارقى درجات الطمأنينة والسعادة والصفاء الجسدي والفكري والنفسي. فالانسان لا تسعد روحه او يرتاح جسده، الا إذا جعل من عقله سيداً على نفسه، وهذا هو في الحقيقة مفهوم الصيام.

الشهوة أعدى الأعداء

قال علي عليه السلام: «أعدى عدو للمرء غضبه وشهوته، فمن ملكهما عظمت [علت] درجته، وبلغ غايته»^(١).

قال علي عليه السلام: «الشهوة، أضرُّ الأعداء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «الشهوات، سموم قاتلات»^(٣).

قال علي عليه السلام: «الإنقياد إلى الشهوة من أدوى الدواء»^(٤).

قال علي عليه السلام: «الشهوات آفات قاتلات، خير دوائها الصبر عنها»^(٥).

قال علي عليه السلام: «العفة تضعف الشهوة»^(٦).

الغدد الداخلية والهورمونات

تُشكل الغدد الداخلية والهورمونات التي تفرز في الدم فصلاً مهماً من فصول علم الأحياء في نظر العلماء المعاصرين. ذلك أن نشاط الهورمونات معقد ومهم للغاية من الناحية العلمية، فهي تلعب دوراً كبيراً في أساس نمو جسم الطفل، وفي موضوع البلوغ أيضاً.

لقد اثبتت البحوث الجديدة لعلماء الأحياء: أن الغدد الداخلية تلعب دوراً مهماً في نمو أعضاء الجسم بواسطة الهورمونات التي تفرزها، وإن تأثيرها كبير إلى درجة أن (باند) قد صنف الأشخاص في دور البلوغ حسب

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٠٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٧.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٨.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٦٧.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٨٧.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم ١٠٥.

علم معرفة الغدد. وأهم هذه الغدد هي: الهيبوفيز، والتايروئيد، والغدد التناسلية، والغدد فوق الكلوية.

تؤثر بعض الهرمونات في نمو الجسم، ويؤثر البعض الآخر في نمو الجهاز التناسلي. وإذا صح لنا تسمية المواد الكيميائية المختلفة التي توجد في الجسم بمقادير ضئيلة بإسم التيار، فيجب ان نقول ان هذه الهرمونات تعمل في تيارين مختلفين، ولكنهما يلتقيان في النهاية، خصوصاً بالنسبة الى مسألة ازدياد طول الجسم، فإنها محصول تأثير غدد التايروئيد والهيبوفيز، عند ذاك تأخذ عملية النمو في الجسم بالتباطؤ بالتدرج، وتبدأ مرحلة البلوغ على اثر نشاط هورمون جديد يفرزه الهيبوفيز، ويفضل الهرمونات التناسلية من قبيل التستوسترون التي تفرز من الخصيتين، والفوليكلين التي تفرز من المبيض.

هورمونات البلوغ

تؤدي هرمونات البلوغ الى تحول عظيم في هيكل الطفل، فينمو جسمه بصورة طفرة وفي أشد السرعة، ويخرج من الصورة الطفولية في فترة وجيزة، فيكتسب جميع ميزات الانسان الراشد. ان النقطة الجديرة بالانتباه هي: أن جسم الطفل يجب أن يكون قد تلقى قدرأ كافياً من النمو قبل ذلك، حتى لا يحصل اضطراب على أثر إفراز هورمونات البلوغ.

ومهما كان عمل الهرمونات مهماً، فإنها لا تستطيع ان توضح بوحدها جميع جوانب الطفرة البدنية، فعندما تندثر الهرمونات او تفرز أكثر من المقدار الإعتيادي، يحصل اضطراب في عمل النمو. فوجودها اذن ضروري، ولكن العمل المحرك لها يحتاج الى ظروف مساعدة، وأهمها استكمال الأعضاء والأنسجة سيرها بالمقدار اللازم حتى تستطيع أعضاء الجسم مواصلة نموها بصورة مطردة، وبعبارة أخرى فإنه لابد من انسجام خاص بين عمل الهرمونات والظروف التي تستفيد فيها الأعضاء والأنسجة

من تلك الهورمونات .

اما البلوغ المبكر: فإنه عبارة عن افراز الغدد الجنسية هورموناتها في جسد الطفل قبل ان يستكمل نموه الطبيعي ويستعد لتقبل البلوغ، وهذا يؤدي الى النضج الجنسي قبل أوانه .

يتقدم سن البلوغ في النضج الجنسي السابق لأوانه عن العمر الاعتيادي (وهو الذي يتراوح بين ١٢ و ١٧ سنة)، أي ان الغدد الجنسية تبدأ بالعمل قبل السنة العاشرة، وبذلك يتقدم النمو الطولي . هؤلاء المرضى يتقدمون على أقرانهم من حيث النمو لمدة وجيزة، ولكن لما كانت الطبقة الغضروفية تزول بعد فترة النمو الطولي السريع مباشرة، فإن فترة نمو هؤلاء المرضى قصيرة، إذ لا يلبثون أن يتأخروا عن أقرانهم فيما بعد .

اختلاف الظروف الطبيعية

ان افراد البشر - كسائر الموجودات الحية في العالم - خاضعون لتأثير الظروف الطبيعية المحيطة بهم . وبالنظر الى اختلاف المناخ، وتغير درجة الحرارة، وسائر العوامل الطبيعية في مختلف نقاط الكرة الأرضية، يختلف النمو عند الأطفال أيضاً، ولهذا فإن السن الذي يظهر فيه بوادر البلوغ الجنسي عند الذكور والإناث مختلف باختلاف المناطق .

ويختلف سن اليأس عند النساء بحسب الظروف المختلفة، فالدورة الشهرية تبدأ في المناطق الحارة اسرع منها في المناطق الباردة . فمثلاً نجد في (لابوني) انها تبدأ في الثامنة عشرة، في حين انها تبدأ في (الحبشة) في التاسعة او العاشرة، لقد اثبتت التجارب الجديدة انه كلما كان المناخ متغيراً كان هذا العمل اسرع وقوعاً .

ومن هذا السبب نجد أنه بينما تستطيع الفتاة الحبشية ان تلد طفلين او أكثر، فإن الفتاة اللابونية في نفس السن لم تَرَ الدورة الشهرية بعد . هذا

الإختلاف بينهما يستند الى ظروف البيئة والمحيط، فليس بلوغ الحبشيات مبكراً، ولا بلوغ اللابونيات متخلفاً. ان المقصود بالبلوغ المبكر هو أن الولد او البنت تبلغ قبل الموعد الطبيعي المقرر لهما، وتبدأ الهورمونات الجنسية بالإفراز قبل ان يحين الوقت الإعتيادي لذلك، وهذا بنفسه نوع من أنواع المرض.

الإختلافات الهورمونية

وبما ان البلوغ المبكر ناشيء من الإختلاف الشديد في إفراز الهورمونات، فبالإمكان تقديم يد العون الى أكثر هؤلاء المرضى، خصوصاً وأن قصر القامة ليس العارض الوحيد للبلوغ المبكر، بل إن الأختلالات التي تؤدي الى النضج الجنسي السابق لأوانه، خطيرة جداً.

وقد يظهر الميل الجنسي عند الإنسان قبل مواعده المقرر ولا يكون مستنداً الى مرض، بل يعود الى الإثارات التافهة والمناظر المهيجة التي نفذت الى روح الطفل وسببت النضج الجنسي المبكر.

يقول موريس دبس: ان العوامل الروحية، من قبيل مطالعة القضايا المثيرة او مشاهدة المناظر المهيجة، تُبكر في ظهور بوادر اليأس عند النساء.

وهناك عوامل كثيرة قد تؤدي الى الإثارات الروحية عند المراهقين، وتسبب النضج الجنسي المبكر عندهم. إن قراءة القصص المثيرة للشهوة، ومشاهدة المناظر المهيجة، والتعائق مع الآخرين وتقبيلهم، والإضطجاع على فراش واحد بحيث يحصل الإحتكاك والاتصال والأعمال المشابهة لذلك، تؤدي الى الإثارات الجنسية والبلوغ المبكر.

الحسد داء لا يبرأ

- قال علي عليه السلام: «الحقد داء دوي، ومرض موبى»^(١).
- قال علي عليه السلام: «الهوى، داء ذفين»^(٢).
- قال علي عليه السلام: «العجب لغفلة الحُساد، عن سلامة الأجساد»^(٣).
- قال علي عليه السلام: «الحسد، يذيب الجسد»^(٤).
- قال علي عليه السلام: «الحسد، يفني الجسد»^(٥).
- قال علي عليه السلام: «الحسود دائم السقم، وإن كان صحيح الجسم»^(٦).
- قال علي عليه السلام: «الحسود، أبدأ عليل»^(٧).
- قال علي عليه السلام: «الحسد يُفني، والحقد يُذري»^(٨).
- قال علي عليه السلام: «الحسد، شر الأمراض»^(٩).
- قال علي عليه السلام: «الحسد، حبس الروح»^(١٠).
- قال علي عليه السلام: «الحسود لا يبرأ»^(١١).

-
- (١) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٥.
(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ١٧.
(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٢.
(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٣.
(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٢.
(٦) غرر الحكم ودرر الكلم ٨٥.
(٧) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٠.
(٨) غرر الحكم ودرر الكلم.
(٩) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٥.
(١٠) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٦.
(١١) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٨.

قال علي عليه السلام: «الحسد، يضني الجسد»^(١).

قال علي عليه السلام: «الحسود لاشفاء له»^(٢).

قال علي عليه السلام: «الحسد، يُنشئ الكمد»^(٣).

قال علي عليه السلام في ضمن نصائحه: «واعلموا ان اصغر الحسد اكبر داء الجسد، يبتدي بجسده كالولد والوالد، ثم ينتقل عن الأقارب الى الأبعد، فاعاذكم الله من الحسد والنكد»^(٤).

قال علي عليه السلام: «الحسد داء عياء، لا يزول إلا بهلاك الحاسد، أو موت المحسود»^(٥).

الحسد، داء نفساني

الحسد: هو كراهة نعمة الغير وحب زوالها، وان الحاسد لم يزل يتطلع الى نِعَم الله على عباده، فلا يهنأ له حال.

وهو داء في النفس أشد من البخل، لأن البخيل يضمن بماله على الغير، أما الحسود فإنه يضمن بمال الله ونعمه على عباده، ويتألم من وصوله الى غيره، فهو العدو بلا سبب، وطالب لزوال النعمة عن غيره وإن لم تصله.

وهذا الداء النفساني لا يحدث الا عن خبث في الروح، وانطواء النفس على الشر، فإذا ما تمكن من امرء افسد أخلاقه، وساقه الى القبائح والجرائم، وأوقع صاحبه في أشد الآلام النفسية والأسقام البدنية^(٦).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٩.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٥١.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٢.

(٤) نزهة الناظر وتنبية الخاطر ٣١.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٨٧.

(٦) طب الإمام الصادق عليه السلام ٩٢.

وإليك نصاً من احد علماء الغرب بهذا الصدد:

«لا يقل خطر الحسد عن ميكروب الطاعون الرئوي، لأنه يجعل صاحبه يعمل لإضرار الآخرين أكثر من العمل لجلب المنفعة لنفسه. وهكذا الحقد والبغضاء وغيرهما من الصفات الرذيلة، فانها تعتبر معاول هدامة لا أكثر».

الحرص مرض

قال علي عليه السلام: «الحرص، مرض لا يوسى»^(١).

الحرص والشره

الحرص: هو شدة الكدح والإسراف في الطلب، وفوقه الشره، وكلاهما داء ينتاب الروح والنفس، وذلك بسبب غلبة القوة البهيمية على العقل، واندحار العقل أمامها حيث يكون مغلوباً، وما الحريص المصاب بهذا الداء إلا فقير، كلما ازداد حرصه ازداد فقره، لأن الفقر هو الحاجة، والحريص والشره ما زالا محتاجين، لأنهما لم يقنعا بكل ما أعطيا، ولم تفتأ نفساهما تطلب الزيادة على ما في أيديهما، فهما فقيران على الدوام.

وقد قيل: الغنى هو غنى النفس. وقيل: القناعة كنز لا يفنى^(٢).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٦٣.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام ٩٥.

الهمُّ يخلُ البدن

- قال علي عليه السلام: «الهمُّ، يذيب الجسد»^(١).
- قال علي عليه السلام: «الهمُّ، نصف الهرم»^(٢).
- قال علي عليه السلام: «الحزن، يهدم الجسد»^(٣).
- قال علي عليه السلام: «المريب، ابدأ عليل»^(٤).
- قال علي عليه السلام: «الخائف، لا عيش له»^(٥).
- قال علي عليه السلام: «الهم، ينحل البدن»^(٦).
- قال علي عليه السلام: «الغمُّ، مرض النفس»^(٧).
- قال علي عليه السلام: «البريء صحيح، والمريب عليل»^(٨).
- قال علي عليه السلام في ضمن حديث: «والتأني نصف الظفر، كما ان الهم نصف الهرم»^(٩).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٥.

(٢) شرح نهج البلاغة (الفيض) ١١٤٣.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٣، كنز الفوائد (الكرجكي) ٢٨٧، الخصال ٢/٢٢٠، بحار الأنوار ٩٣/٧٨.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٩.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٤.

(٦) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٦.

(٧) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٦.

(٨) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٧.

(٩) نزهة الناظر وتنبية خاطر ٢٠.

قال علي عليه السلام: «بقدر الهم، تكون الهموم»^(١).

الهم والآثار السلبية

أثبتت البحوث العلمية: أن الهم يرهق الأعصاب، ويترك أثراً سيئاً على نشاط الجسم وحيويته، واستمرار هذه الحالة تؤدي إلى السقم والمرض.

والهم حالة نفسية تترك آثاراً سلبية على الروح والجسد، حيث يبدأ بالمريض من الصفر ثم لتتحول حاله إلى مشكلة مرضية عويصة، وكلما ازداد عليه الهم والحزن، كلما أخذ المرض من جسده وقوته ونشاطه، وقد يؤثر في بعض الحالات على جلده وشعره، فنراه مُعكر الجلد والوجه، مبيض الشعر، محني الظهر، وهكذا.

الجدة من الجنون

قال علي عليه السلام: «الجدة ضرب من الجنون، لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم، فجنونه مستحکم»^(٢).

مظاهر الأمراض النفسية

إن الأمراض الروحية والانحرافات النفسية: يظهر أثرها على روح المريض نفسه قبل كل شيء، ولكل منها مظاهر وعوارض خاصة. فالاضطراب، والحيرة، والاستيحاش، والجمود، واليأس، والجبن ونحوها، تعد من الحالات المرضية، وقد يشتد أثر هذه الاضطرابات والانحرافات، فيؤدي إلى الجنون.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٢٣٣.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٩٦.

وهناك نوع من الجنون يظهر في الأشخاص السالمين والمعتدلين في سلوكهم. ان تحليل ادمغة هؤلاء بأقوى الميكروسكوبات يُثبت سلامة ادمغتهم، وعدم وجود اي نقص في أنسجة المخ عندهم.

فلماذا يا ترى يفقد هؤلاء عقولهم؟

لقد ألقى هذا السؤال على كبير الأطباء في إحدى المستشفيات العقلية، فأجاب ذلك العالم الذي كان له الكثير من التحقيقات الواسعة والتجارب الدقيقة في أحوال المجانين، أجاب بصراحة: بأنه لم يفهم بعد السبب في فقدان الناس عقولهم، ولم يتوصل أحد إلى سر الموضوع بالضبط.

ومع ذلك فهو كان يقول: بأن كثيراً من هؤلاء المجانين الذين عالجتهم، وجدت ان الجنون يُرضي فيهم الشعور بالأناية، فكأنهم يجدون في عالم الخيال ما هو محرمون منه في حياتهم الإعتيادية.

ثم نقل هذه القصة، فقال: توجد هنا تحت العلاج سيدة أصيبت بحادث مزعج في حياتها الزوجية، حيث كانت تأمل ان تحرز منزلة عالية في المجتمع بعد الزواج، والحصول على الأولاد والعيش المرفه، لكن حوادث الدهر هدمت قصر آمالها، فهجرها زوجها الى درجة انه لم يرغب في ان يتناول الطعام معها، وأجبرها على أن تسكن الغرفة الواقعة في الطابق السفلي من العمارة.

هذا الحادث دفع بها الى الجنون، والآن ترى نفسها في عالم الخيال وكأنها تطلقت من زوجها السابق، وتزوجت من مليونير انكليزي، وتصر على ان نسميها: الليدي سميث، اضف الى أنها تتصور في كل ليلة انها ولدت طفلاً، فمتى ما تراني تقول لي: (سيدي الدكتور، لقد ولدت البارحة طفلاً).

وهكذا فإن الذين يعمرن نفوسهم بآمال طوال، ويبقون في أسر الميول المفرطة، يجب ان يعلموا انهم مصابون بمرض خُلقي وانحراف روحي.

العادة طبع ثان

- قال علي عليه السلام: «العادة، طبع ثان»^(١).
- قال علي عليه السلام: «العادة، عدو ممتلك»^(٢).
- قال علي عليه السلام: «ان طباعك تدعوك الى ما ألفت»^(٣).
- قال علي عليه السلام: «آفة الرياضة، غلبة العادة»^(٤).

العادة ومعالجة الأمراض

وأما العادة: فلأنها كالطبيعة للإنسان، ولذلك يقال: العادة طبع ثان، وهي قوة عظيمة في البدن، حتى إن أمراً واحداً اذا قيس الى أبدان مختلفة العادات، كان مختلف النسبة اليها، وان كانت تلك الأبدان متفقة في الوجوه الأخرى.

مثال ذلك: أبدان ثلاثة حارة المزاج في سن الشباب:

احدهما: عود تناول الأشياء الحارة.

والثاني: عود تناول الأشياء الباردة.

والثالث: عود تناول الأشياء المتوسطة.

فإن الأول متى تناول عسلاً لم يضر به، والثاني متى تناوله أضر به، والثالث يضر به قليلاً.

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ٤٤.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٠.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ١٧٥.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٢١٩.

فالعادة ركن عظيم في حفظ الصحة، ومعالجة الأمراض. ولذلك جاء العلاج بإعطاء كل بدن على عادته في استعمال الأغذية والأدوية، وغير ذلك.

قلّة الكلام

قال علي عليه السلام: «الكلام كالدواء، قليله ينفع، وكثيره يهلك»^(١).

قال علي عليه السلام: «إذا أراد الله سبحانه صلاح عبده: ألهمه قلّة الكلام، وقلّة الطعام، وقلّة المنام»^(٢).

الإعتدال في كل شيء

يدعو القرآن الكريم والنبي الأعظم صلى الله عليه وآله واهل بيته عليهم السلام الى الإعتدال في جميع أمور الحياة، فإن كل شيء يزيد عن حدّه ينقلب الى ضده، ففي هذين الحديثين إشارة الى التقليل في مصرف الدواء، فقليله ينفع وكثيرة يهلك، وكذلك الأمر بالقلّة في الكلام او الطعام والمنام.

أما الدواء: فهو رعاية للصحة العامة، حيث ان الدواء ينفع مرضاً او عضواً لكنه يهيج داءً او يصيب عضواً بأنواع الأمراض.

أما الكلام: فقليله هو بصالح الفرد لدنياه وآخرته. فكثير ما نسمع او نرى المصابين بأمراض الحلق والحنجرة واللسان، وليس ذلك - في أغلب الحالات - الا لكثرة الكلام.

أما الطعام: فقد أفردنا عنواناً خاصاً به في هذا الكتاب.

أما النوم: فهو واضح، وأهم ما يسببه الإكثار في النوم هو الخمول، وإنحلال الجسم، والإسترخاء، وقد يؤدي الى عوارض جانبية غير محمودة،

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ١٠٦.

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم.

منها: الأمراض القلبية، والأمراض في جهاز الهضم.

قلة الكلام

كل المعلومات التي نعرفها عن كيفية تنظيم عوامل الكلام في الدماغ: مستمدة من دراسة ظروف غير اعتيادية يمر فيها الدماغ، مثل: حصول تلف فيه، او اثناء تشريحه، او باستثارته كهربائياً اثناء العمليات، او بدراسة تأثير العقاقير الطبية عليه. غير ان دراسة الاضطرابات الكلامية المتبوعة بفحص تشريحي دقيق للدماغ المريض بعد وفاته، كانت مثمرة اكثر من غيرها.

هذه الدراسات ادت الى استنتاج كيفية اتصال المناطق الخاصة بالنطق في الدماغ ببعضها البعض، ونوعية عمل كل منها.

ان مطلق اضطراب في النطق سببه: تلف في الدماغ، دُعي «البكمة»، ومثل هذا التلف يلي عادةً لانفجار احد الأنايب الدموية في الدماغ.

الدراسة الطبية لهذه الحالات بدأت عام ١٨٦١م مع الفرنسي «بول بروكا» الذي كان اول من قال: ان سبب اضطرابات النطق هو تلف في الدماغ، وحدد القسم المعني بذلك من الدماغ بالتلفيفة الأمامية الثالثة من غلاف الدماغ، وسمي منطقة «بروكا».

تقع منطقة «بروكا» مباشرة امام المنطقة المحركة للوجه، التي تُحرك من عضلات الوجه: اللسان، والفكين، والحلق، والحنجرة، او بعبارة اخرى: العضلات المعنية بإصدار الكلام. والتلف المباشر لهذه المنطقة المحركة لتلك العضلات، ينتج عنه فقط ضعف خفيف في عضلات الوجه السفلي على الجهة المعاكسة للتلف، دون اي ضعف دائم في الفكين او اللسان او الحبال الصوتية او سقف الحلق، والسبب في ذلك هو ان هذه العضلات يمكن السيطرة عليها بأية جهة من جهتي الدماغ^(١).

(١) نهج البلاغة ٢٣٤.

اختلاف طبائع الناس

قال علي عليه السلام: «إنما فرّق بينهم مبادئ طبيعتهم، وذلك انهم كانوا فلقةً من سبخ أرض وعذبها، وحزن تربة وسهلها، فهم على حسب قرب أرضهم يتقاربون، وعلى قدر اختلافها يتفاوتون، فتام الرواء، ناقص العقل»^(١).

الهوى والمحن

قال علي عليه السلام: «الهوى، قرين مهلك»^(٢).

قال علي عليه السلام: «الهوى، رأس المحن»^(٣).

الحمق، وبال

قال علي عليه السلام: «إياكم وتزوج الحمقاء، فإن صحبتها بلاء، وولدها ضياع»^(٤).

قال علي عليه السلام: «الحمق داء لا يداوى، ومرض لا يبرى»^(٥).

الحمق والبلادة

ان الحمق والبلادة والبلّة تنتقل من الآباء والأمهات الى الأبناء، الأمر

(١) مجلة العرفان، ١٩٧٢م، العدد السابع، ص ١٠٦٢ (بقلم حافظ اديب الزين).

(٢) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٠.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ٥٢.

(٤) الجعفریات ٩٢، وسائل الشيعة ٥٦/٧، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٩٥.

(٥) غرر الحكم ودرر الكلم ٨١.

الذي يسبب اقصى انواع شقاء المجتمع، فالفرد الأحمق يظل طوال سنين عمره اسيراً للحرمان العقلي وعدم النضج الفكري، مما يسبب للأمة مشاكل عديدة.

ولقد توصل العلم الحديث بعد التجارب العديدة والإحصائيات الدقيقة الى خطر هذا النوع من الزواج، ولذلك اخذ العلماء يحذرون منه: يجب ان يعلم كل فرد ان التزوج من الأسر المصابة بالجنون او الحمق او البلادة، او الإدمان على الخمره يؤدي الى تحطيم كيان المجتمع، وهدم قانون التكاثر والتناسل، مما يجر معه سلسلة من المعايب والجرائم التي لاتحمد عقبائها.

لقد نظر أهل البيت عليهم السلام بعين الوحي النافذة الى الحقائق لهذا الموضوع وادركوا خطاره، فحذروا المسلمين منه.

لقد لاحظ احد الباحثين في احصائياته التي اجراها على الأسر التي كان أبواؤها او امهاتها مصابين بضعف العقل، وجود ٤٧٠ طفلاً ضعيفي العقل منهم ٦ فقط سالمين، ومن البديهي: ان ايجاد جيل منحط ومجرم وابله، يُعد خيانة كبيرة.

سوء الخلق والسلامة

قال علي عليه السلام: «من ساء خلقه، فأذنوا في أذنه»^(١).

الصدقة دواء

قال علي عليه السلام: «الصدقة، دواء منجح»^(٢).



(١) بحار الأنوار ٥٩/٢٧٧.

(٢) بحار الأنوار ٥٩/٢٦٩.

فصل التشريع

علم التشريع وحقائق حول البدن

عجائب خلقه الإنسان

قال علي عليه السلام: «أعجبُ لهذا الإنسان: ينظر بشحم، ويتكلم بلحم، ويسمع بعظم، ويتنفس من خرم»^(١).

أعضاء الجسد الحساسة

العين

هذه الكرة الاعجوبة من بدء التكوين الى نهاية التخلق، وهي من أروع آلات التصوير، وأصغرها وأعقدّها، وأدقّها تركيباً وعملاً وصيانة، ففي طبقة واحدة من طبقات شبكة العين يوجد خمسمائة مليون خلية بصرية تسمى «العصيات والمخاريط»، ووظيفتها نقل مختلف الألوان التي يتكون منها طيف الضوء، ثم تحويلها الى سيالة عصبية ينقلها عصب البصر المؤلف من نصف مليون ليف عصبي الى مركز البصر في الدماغ، الذي يحولها صوراً مرئية.

أما من الوجهة التشريحية بصورة مختصرة، فالعين غرفة مظلمة مؤلفة من ثلاثة أغشية او طبقات وثلاث رطوبات، وهن كالتالي:

(أ) الطبقة الخارجية او الصلبة: وهي غشاء متين، يحيط بباقي الطبقات والرطوبات لوقايتها وحفظها، ولا ينفذ النور من هذه الطبقة الا في مقدمتها، حيث توجد القرنية.

(ب) الطبقة الوسطى او المشيمية: وهي الطبقة المغذية للعين، ويفصلها

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ١٢٩.

عن القرنيّة من الأمام الرطوبة المائية، ومن الخلف حجاب ملوّن يسمى «القزحية»، وفي الوسط ثقب يسمى «البؤبؤ»، يليه مباشرة الرطوبة الثانية أو «البلورية».

ج) الطبقة الداخلية أو الشبكية: وهي مكونة من الخلايا البصرية، ويفصلها عن القزحية الرطوبة الثالثة أو «الزجاجية»، وهي جسم شفاف لزج كبياض البيض.

اللسان

وهو آلة للمضغ والبلع، فقد شاءت حكمة الله ان تكون هذه العضلة الصغيرة: قوية، نشيطة، لعوبة، لعابية، مخاطية، ولولا ذلك ما تم مضغ ولا بلع، حيث انه يمزج اللعاب باللقمة ويعجنها، ولولاها لما تم هضم النشاء، وهو من أهم عناصر الغذاء.

واللسان كما هو مشهود آلة للتكلم ايضاً، فقد شاءت الحكمة الربانية ان يخلق هذا اللسان مع الشفتين، ليكون وسيلة لتقطيع الهواء وإخراج الحروف بصحة، ولولا ذلك ما كان لنا كلام فصيح.

واللسان آلة للتذوق حيث يُفرّش سطحه وجانباه بحليمات تمتصّ الطعوم، وتؤديها الى الأعصاب المنتشرة في باطنها. وزوّد اللسان بغشاء مخاطي فيه أجربة وغدة تفرز المخاط، كما انه مزود من تحته بغدة تفرز اللعاب فوق ما تفرزه الغدد اللعابية الأخرى، ولولا ذلك لما استطاع اللسان أن يتذوق الطعوم.

الأذن، حاسة السمع

إن حاسة السمع أهم من حاسة البصر في تنمية القدرات العقلية والشعورية عند الطفل، فمن الأسباب الرئيسية للتخلف العقلي الخلقي والمكتسب تعطل آلة السمع، لافقدان البصر.

تبدأ حاسة السمع بالأذن الخارجية وتنتهي في الدماغ . وبصورة مبسطة جداً، فإن أقسام الأذن الرئيسية هي :

(أ) الأذن الخارجية : وهي بدورها تتألف من ثلاثة أقسام : الصيوان، والقناة السمعية الخارجية، والغشاء الطبلي (او طبلة الأذن).

(ب) الأذن الوسطى: وهي حُجرة عظمية صغيرة، تحوي ثلاثة عظام صغار، تسمى بحسب شكلها: المطرقة، والركابة، والسندان. وهي مرتبطة مع بعضها البعض بعضلات في منتهى الصغر.

(ج) الأذن الداخلية: وهي بشكل قوقعة عظمية، وتسمى بالحلزون ايضاً. حجمها لايتجاوز نصف السنتيمتر المكعب. تتفرع منها ثلاثة اطارات عظمية غير كاملة هي الأقنية الهلالية. وفي داخل القوقعة سائل لمفاوي يسبح فيه ما يقرب من مئة الف (١٠٠,٠٠٠) خلية سمعية، تؤلف عصب السمع الذي ينتهي في الدماغ.

عضو الشم

يتشكل عضو الشم من زائدتين حلিমيتين نابتتين في مقدم الدماغ، تمتد اليهما اعصاب الشم الآتية في مقدم الدماغ، وينفذ الريح الى هاتين الزائدتين من ثقوب في المصفيات الموجودة اسفلهما في أعلى فتحتي الأنف.

وعرّف علم الفسيولوجيا الحديث عضو الشم: بأنه هو الخلايا الشمية الموجودة في الغشاء المخاطي في أعلى فتحتي الأنف، وتتصل بها أعصاب الشم الآتية من المراكز الحسية في المخ.

ويرى ابن سينا: أن حاسة الشم في الإنسان ضعيفة، وهي فيه أضعف منها في سائر الحيوانات على خلاف الأمر في حاسة اللمس، فهي في الإنسان أقوى منها في سائر الحيوانات.

كيف يحدث الشم؟

يرى علم النفس الحديث: أن هناك أبخرة تتحلل من الأجسام ذات الرائحة، تنتشر في الهواء او الماء حتى تصل الى حاسة الشم.

ويقول بوردون: تفعل حاسة الشم عن جزئيات غازية تنبعث من الأجسام ذات الرائحة، وتصل بواسطة الانتشار الى مكان الحاسة في فتحتي الأنف.

أعضاء البدن ووظيفة كل منها

قال علي عليه السلام: «العقل في الدماغ، والضحك في الكبد، والرافة في الطحال، والصوت في الرئة»^(١).

وظائف الأعضاء ومراكز القوى

يلفت الإمام عليه السلام في هذا الحديث الى وظائف الأعضاء في البدن ومركز كل قوة أنها في عضو خاص به، فقد جعل عليه السلام للدماغ وظيفة تخصه، كما ان للعين والطحال والأذن وبقية الأعضاء وظائف تخصها.

جاء في كتاب علم التشريح: ان المخ هو مقر الفكر والذكاء والإرادة.

وفي كتاب الحكماء السبعة: ان العالم الانكليزي بل، والفرنسي ماجندي، والألماني مولر، اكتشفوا من الأعصاب: اعصاب الحس، وأعصاب الحركة، فالرسالة التي تنقلها أعصاب الحس الى الدماغ، يحيلها الدماغ بدوره الى العضلات المختلفة بتأدية العمل بواسطة الحركة.

إذن، يتكون الدماغ من جوهر حجابي، وجوهر مُخي، وتجاويف. أما

(١) الإمام علي عليه السلام والعلم الحديث ٢١.

الأعصاب التي في الدماغ فهي كالفرع المنبثقة عنه، ولكنها لا تدخل في تكوين جواهره.

وجوهر الدماغ: بارد رطب، أما برده، فلثلا تشعله كثرة ما يتأدى إليه من حركة الأعصاب، وانفعالات الحواس، وحركات الروح في الإستحالات التخيلية والفكرية والتذكرية، أما رطوبته فلثلا تجفقه الحركات، وليحسن تشكُّله بالمخيلات.

وجوهر الدماغ متفاوت في اللين والصلابة، فإن الجزء المقدم منه ألين، والجزء المؤخر أصلب، وذلك راجع إلى أن عصب الحس ألين من عصب الحركة، وأن عصب الحس ينبت من الجزء المقدم، وأكثر عصب الحركة ينبت من الجزء المؤخر.

القلب وعاء له إقبال وإدبار

من كلام علي عليه السلام للكميل بن زياد، قال كميل: أخذ بيدي أمير المؤمنين فأخرجني إلى الجبانة، فلما أصحرت نفس الصعداء، ثم قال: «يا كميل بن زياد، إن هذه القلوب أوعية، فخيرها أوعاها، فاحفظ عني ما أقول لك، الناس ثلاثة: عالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعا عابث، كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجأوا إلى ركن وثيق.

يا كميل بن زياد: العلم خير من المال، العلم يحرسك وأنت تحرس المال، والمال تنقصه النفقة، والعلم يزكو على الإنفاق.

يا كميل بن زياد: معرفة العلم دين يُدان به، به يكسب الإنسان الطاعة في حياته، وجميل الأحدث بعد وفاته، والعلم حاكم والمال محكوم عليه.

يا كميل بن زياد: هلك خزان الأموال وهم أحياء، والعلماء باقون ما

بقي الدهر، أعيانهم مفقودة، وأمثالهم في القلوب موجودة. إن هاهنا لعلماً
جماً [وأشار بيده الى صدره]، لو أصبت له حملة، بلى أصبت لقناً غير مأمون
عليه، مستعملاً آلة الدين للدنيا، ومستظهاً بنعم الله على عباده، وبحججه
على أوليائه...»^(١).

قال علي عليه السلام: «ان للقلوب شهوة [وكراهة]، وإقبالاً وإدباراً، فأتوها
من [قبل] شهوتها وإقبالها، فإن القلب إذا أكره عمي»^(٢).

قال علي عليه السلام: «ان للقلوب اقبالاً وإدباراً، فإذا أقبلت فاحملوها على
النوافل، وإذا أدبرت فاقتصروا بها على الفرائض»^(٣).

القلب، صلاحه وفساده

أثبت العلم الحديث ان القلب: هو مضخة عضلية لا يتجاوز وزنها ٢٥٠
غراماً، ينبض بمعدل ٧٠ ضربة في الدقيقة، أي مئة الف ضربة يومياً، و٤٠
مليون ضربة سنوياً، ويضخ ٥ لترات من الدم في الدقيقة، وفي حالة الجهد
الكبير ٢٥ لترات، أي ما معدله مليون و٤٠٠ الف غالون في السنة.

وهذه المضخة المعجزة توصل الدّم الى شبكة من الشرايين والأوردة
والأوعية الشعرية التي هي في غاية التعقيد، بحيث اذا افردت ووضعت في
خط مستقيم جاوز طولها ستين الف ميل تقريباً. يعمل القلب بدون راحة على
مدار الحياة منذ الاسبوع الرابع لحياة الجنين، وبتوقفه مدة تزيد عن ثلاث
دقائق يتلف الدماغ ويموت.

وأما من الوجهة الروحية: فما هو سرّ هذه المضخة العجيبة التي
بصلاحها يصلح الجسم كله، ويفسادها يفسد الجسم كله؟ إنه مع الصدر

(١) نزهة الناظر وتنبية خاطر ٢٤.

(٢) نزهة الناظر وتنبية خاطر ٢٠، غرر الحكم ودرر الكلم ١٩٢.

(٣) غرر الحكم ودرر الكلم ١٩٢.

يشكل مستودع الأسرار، فهما مستودع الروح والسكينة والنور والإيمان، وكذلك الخوف والضيق والهلع والريبة والشك.

ومن يتتبع معاني الآيات والأحاديث الشريفة التي وردت فيها كلمتي «القلب» و«الفؤاد»، يجد ان للقلب أهمية روحية عدا أهميته المادية، لم يقف العلم بعد على أسرارها، وربما لن يتبينها إلا من يعتقد بالروح.

قلب الطفل

قال الإمام علي عليه السلام لنجمله الحسن عليه السلام: «وإنما قلب الحدث كالأرض الخالية، ما ألقى فيها من شيء قبلته، فبادرتك بالأدب قبل ان يقسوا قلبك، ويشتغل لبك»^(١).

قلب الطفل صفحة بيضاء

ان قلب الطفل صفحة بيضاء، لا يوجد فيها فكرة صحيحة او خاطئة. والآباء والأمهات الشعاعون بالمسؤولية هم الذين يستغلون ذلك أقصى الإستغلال، ويجعلون قلوب اطفالهم تتزين بالملكات الفاضلة والأخلاق الحميدة.

إن عواطف الطفل ومشاعره تظهر قبل عقله، ويمكن الإستفادة من أحاسيسه قبل ذخائره العقلية بكثير. إن الأطفال في جميع انحاء العالم يرسلون الى المدارس من السنة السادسة، ومن ذلك الحين تتفتح المواهب الفكرية للطفل، في حين ان أحاسيسه ومشاعره تبدأ بالنشاط قبل ذلك بزمن طويل.

وفي الوقت الذي لا يفهم الطفل المسائل العلمية ولا يدركها، يدرك

(١) نهج البلاغة ٤٤٢، غرر الحكم ودرر الكلم ٢١٧، نزهة الناظر وتنبية الخاطر ٢٦.

القضايا العاطفية وتؤثر فيه: كالحدة والغلظة، واللين والرفق، والعطف والحنان، والإحترام، وعدم الإعتناء وغير ذلك، وبصورة موجزة فإن موضوع تنمية المشاعر والأحاسيس يشغل قسماً مهماً من المسائل التربوية، ويقع عبء المسؤولية في أداء هذا الواجب على الأبوين بالدرجة الأولى.

دخول العلق

دخول وخروج العلقة

روي ان تسعة اخوة او عشرة في حي من أحياء العرب كانت لهم اخت واحدة، فقالوا لها: كل ما يرزقنا الله نطرحه بين يديك، فلا ترغبي في التزويج، فحميتنا لاتحمل ذلك، فوافقتهم في ذلك ورضيت به، وقعدت في خدمتهم وهم يكرمونها.

فحاضت يوماً فلما طهرت ارادت الاغتسال وخرجت الى عين ماء كانت بقرب حيهم، فخرجت من الماء علقة، فدخلت في جوفها وقد جلست في الماء، فمضت عليها الأيام والعلقة تكبر، حتى علت بطنها، وظن الأخوة انها حبلى وقد خانت، فأرادوا قتلها.

فقال بعضهم: نرفع أمرها الى أمير المؤمنين علي عليه السلام، فإنه يتولى ذلك.

فأخرجوها الى حضرته وقالوا فيها ما ظنوا بها، واستحضر علي عليه السلام طستاً مملوئاً بالحماة، وأمرها ان تقعد عليه، فلما أحسست العلقة رائحة الحماة، نزلت من جوفها^(١).

(١) بحار الأنوار.

عاتق حامل

روى شاذان بن جبرئيل، واسعد بن ابراهيم الأردبيلي المالكي،
باسانيدهم عن عمار بن ياسر وزيد بن أرقم، قالا: كنا بين يدي أمير
المؤمنين عليه السلام واذا بزعة عظيمة، وكان على دكة القضاء، فقال عليه السلام: «يا
عمار، ائت بمن على الباب» قال: فخرجت واذا على الباب امرأة في قبة على
جمل، وهي تشتكي وتصيح: يا غياث المستغيثين، اليك توجهت، وبوليك
توسلت، فييض وجهي، وفرج عني كربتي.

قال عمار: وحولها الف فارس بسيوف مسلولة، وقوم لها، قوم
عليها. فقلت: اجيبوا أمير المؤمنين عليه السلام. فنزلت المرأة، ودخل القوم معها
المسجد، واجتمع اهل الكوفة، فقام أمير المؤمنين عليه السلام وقال: «سلوني ما بدا
لكم يا أهل الشام»، فنهض من بينهم شيخ وقال: يا مولاي!

هذه الجارية ابنتي، قد خطبها ملوك العرب، وقد نكست رأسي بين
عشيرتي، لأنها عاتق حامل، فاكشف هذه الغمة.

فقال عليه السلام: «ما تقولين يا جارية؟» قالت: مولاي، أما قوله اني عاتق
فقد صدق، وأما قوله أني حامل فوحقك يا مولاي ما علمت من نفسي خيانة
قط.

فصعد عليه السلام المنبر وقال: عليّ بداية الكوفة! فجاءت امرأة تسمى
«لبناء» وهي قابلة نساء أهل الكوفة، فقال لها: اضربي بينك وبين الناس
حجاباً وانظري هذه الجارية، عاتق حامل أم لا. ففعلت ما أمر عليه السلام به، ثم
خرجت وقالت: نعم، يا مولاي هي عاتق حامل.

فقال عليه السلام: «من منكم يقدر على قطعة ثلج في هذه الساعة؟»

قال ابو الجارية: الثلج في بلادنا كثير، ولكن لانقدر عليه ههنا.

قال عمار: فمد يده من أعلى منبر الكوفة وردها، وإذا فيها قطعة من

الثلج يقطر الماء منها، ثم قال: يا داية، خذي هذه القطعة من الثلج، واخرجي بالجارية من المسجد، واتركي تحتها طستاً، وضعي هذه القطعة مما يلي الفرج، فسترين علقه وزنها سبعمائة وخمسون درهماً! ففعلت ورجعت بالجارية والعلقة اليها، وكانت كما قال عليه السلام.

ثم قال عليه السلام لأبي الجارية: خُذ ابنتك، فوالله ما زنت ولكن دخلت الموضع الذي فيه الماء، فدخلت هذه العلقه في جوفها، وهي بنت عشر سنين، وكبرت الى الآن في بطنها^(١).

عدد الحمل

قال رجل لعلي عليه السلام: ان زوجتي شابة وهي عذراء، ولكنها حامل في شهرها التاسع، ولا أعلم منها إلا خيراً، وانا شيخ كبير ما افترعنتها [أي انها باكر]، وانها على حالها.

قال له عليه السلام: «هل كنت تهريق على فرجها؟»

قال: نعم.

قال عليه السلام: «لكل فرج ثقبين: ثقب يدخل فيه ماء الرجل، وثقب يخرج منه البول، والرحم تحت الثقب الذي يدخل منه ماء الرجل، فإذا دخله ماء واحد حملت المرأة بولد واحد، وإذا دخل اثنين حملت بإثنين، وإذا دخل ثلاث حملت بثلاثة، وإذا دخل أربعة حملت بأربعة، وليس هناك غير ذلك، وقد الحقت بك ولدها»^(٢).

المقاربة قبل التبؤل

جاء رجل الى علي عليه السلام، فقال: يا أمير المؤمنين، كنت أعزل عن

(١) بحار الأنوار ١٤/٥٢٥.

(٢) بحار الأنوار.

امراتي، وإنها جاءت بولد.

فقال عليه السلام: «وأناشدك الله، هل وطئتها ثم عاودتها قبل ان تبول؟»

قال: نعم.

قال: فالولد لك^(١).

توضيح

من هذه الجملة، يُعلم ان الرجل كان يعزل (يقذف السائل المنوي خارج مهبل زوجته) لمنع الحمل، ومع ذلك فقد حدث أن حملت المرأة، فأدى الأمر الى أن يشك الرجل في زوجته، فجاء يسأل علياً عليه السلام، وإلا فإنه لم يكن يرضى بأن يفشي سره. فنجد الإمام عليه السلام حين يسمع بالقصة، يسأله: هل اتفق له ان جامع زوجته مرتين من دون ان يبول في الأثناء؟ فأجابه بوقوع ذلك، فصرح الإمام بأن الولد له.

والسر في ذلك واضح، لأنه عليه السلام كان يعلم ان ذرة صغيرة من النطفة كافية لأن تلحق بويضة المرأة فتحمل، فيما ان الرجل جامع زوجته في المرة الأولى ثم قذف السائل خارجاً، وبقي مدة لم يبيل فيها فبقيت الحيامن في المجرى، وحين جامعها للمرة الثانية خرجت إحدى تلك الحيامن ولقحت المرأة من دون أن يشعر، وبالرغم من انه قذف السائل خارجاً في المرة الثانية، إلا ان الحيامن المتبقية في المجرى كانت قادرة على الإحتفاظ بنشاطها لمدة ٤٨ ساعة، وكذلك فعلت.

أطوار خلق الجنين

وعلى ذكر العلقة وكيفية نمو الجنين في الرحم، نذكر كيفية تكامل

المراحل:

(١) بحار الأنوار ٢٣/١٠٧.

يكتمل خلق الطفل في عدة مراحل ، فهو يبدأ بمرحلة النطفة وينتهي بمرحلة الولادة، ويمكن الإشارة إليها باختصار شديد:

١ - طور النطفة: وهذا الطور يمتد من اليوم الأول للحمل أي منذ تلقيح سلالة المرأة بسلالة الرجل، بمعنى اتحادهما وانصهارهما حتى اليوم السادس من بداية الحمل، حيث تنقسم البويضة الملقحة وهي خلية واحدة الى خليتين، ثم أربع، فثمان، وهكذا تتكاثر الخلايا.

٢ - طور العلقة: يمتد هذا الطور من اليوم السابع من بدء الحمل وينتهي في الاسبوع الثالث منه، وخلالها يتعلق الجنين بالطبقة الداخلية للرحم كي يتغذى من دم الحامل بواسطة شعيرات آكلة ومصاصة، وفي هذا الطور يبدو مؤلفاً من ثلاث طبقات من الخلايا تشمل اعضاء البدن كاملة.

٣ - طور المضغة: يبدأ من الاسبوع الثالث في حياة الجنين ويمتد حتى الاسبوع السابع، وخلالها تظهر في الجنين الكتل البدنية فتعطيه شكل اللحم الممضوغ، وفيه تتمايز خلايا متخصصة كالخلايا العصبية والقلبية والدموية وغيرها.

٤ - طور العظام: وهو طور سريع يبدأ من الاسبوع السابع من الحمل ولمدة اسبوع واحد فقط، وفيه يتحول قسم من الكتل البدنية (شكل المضغة) من أنسجة غضروفية الى أنسجة عظمية، لتشكل العمود الفقري وبقية الهيكل العظمي.

٥ - طور اللحم: وهو يبدأ من الاسبوع الثامن من الحمل، حيث يتحول القسم الباقي من الكتل البدنية الى عضلات تكسي العمود الفقري، كما أن عظام الاطراف تكسى فيه بالعضلات.

٦ - طور التسوية: يمتد هذا الطور من بداية الشهر الثالث حتى الولادة، وفيه يتم إعطاء الشكل الإنساني للجنين، بعد أن كانت الأطوار الخمسة السابقة هي أطوار خلق وتجميع وتعديل في أعضاء الجنين، وفي هذا الطور تلج فيه الروح الانسانية.

٧ - مرحلة الولادة: يخرج الجنين من رحم أمه بعد تسعة أشهر لوحة حية، هي أبداع اللوحات الربانية الحية التي أحكم ربها تسويتها، فتبارك الله أحسن الخالقين.

تأثير رضاعة اللبن

قال علي عليه السلام: «انظروا من يرضع أولادكم اللبن، فإن الولد يشب عليه»^(١).

قال علي عليه السلام: «ما من لبن يرضع به الصبي، أعظم بركة عليه من لبن أمه»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لا ترضعوا الحمقاء، فإن اللبن يغلب الطباع»^(٣).

تحليل لبن الأم علمياً

لا يختلف طبيبان في أن لبن الأم أفضل الأغذية اطلاقاً لوليدها، حيث انه يتناسب مع وضعه وعمره ومرضه.

جاء في كتاب علم وظائف الاعضاء: فالأم التي تهمل ارضاع وليدها، ترتكب في حق صحته خيانة لا تغتفر، لأنها تقدم اليه طعاماً غير طبيعي،

(١) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المصدر نفسه.

بدلاً من الطعام الذي يقدمه اليه الله سبحانه .

وجاء في كتاب الصحة والحياة: إذا تعذر على الأم إرضاع طفلها بسبب مرض قد انتابها بعد الولادة، فيحسن بها أن تعهد به الى حاضنة او مرضعة، يشترط في اختيارها ان تكون سليمة البنية، خالية من الأمراض المعدية .

أما من الوجة الكيميائية: فكل حليب يختلف في تركيبه عن الآخر بحسب نوع الثدييات المستقتر منها. والحليب الحيواني المصنع، خاصة المجفف منه، لا يحوي مضادات الأجسام .

أما حليب المرأة: فهو مُعقم بما يحويه من مضادات الأجسام القاتلة للمكروبات، كما أن تركيب المواد الغذائية الموجودة فيه تتغير نسبتها تبعاً لحاجات الطفل ونموه وتقدمه في العمر، وتبين أيضاً من خلال الإحصائيات ان المرضعات هُنَّ أقل النساء تعرضاً للإصابة بسرطان الثدي .

أما من الوجة النفسية: فكل مخلوق حيّ بحاجة الى حنان ولطف، وهما ضرورة أساسية في نمو قواه الشعورية والنفسية والعقلية التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على نموه الجسدي والروحي . والرضاعة من خلال التصاق المولود بوالدته تفضي الى علاقة حميمة تؤدي للتبادل بين الرضيع والمرضع، ولا تتكون هذه العلاقة خلال الإرضاع عبر القارورة .

ونود ان نشير الى ان: اللبن غذاء كامل يحوي جميع المواد الغذائية الضرورية للجسم، وهو يشمل: سكاكر، ودهنيات، وبروتينات، وأملاح معدنية، وفيتامينات .

عوامل الوراثة

قال علي عليه السلام: «حسن الأخلاق، برهان كرم الأعراق»^(١).

في إحدى الحروب ضرب علي عليه السلام ولده محمد الحنفية بقائم سيفه، وقال له: «أدر كك عرق من أمك»^(٢).

قال علي عليه السلام: «انظروا من يرضع اولادكم، فإن الولد يشب عليه»^(٣).

قال علي عليه السلام لأخيه عقيل: «انظر لي امرأة قد ولدتها الفحولة من العرب لأتزوجها، فتلد لي غلاماً فارساً».

قال علي عليه السلام: «خير ما ورت الآباء الأبناء، الأدب»^(٤).

الوراثة، تساوي البقاء

ان قانون الوراثة من القوانين المهمة في حياة الموجودات الحية. وهذا القانون هو الذي يكفل للنبات والحياة والإنسان بقاء صورها النوعية الخاصة بها. وعلى هذا الأساس يكتسب الأبناء صفات الآباء من دون حاجة الى أي نشاط إرادي منهم.

وقد حققت العلوم التجريبية إنتصارات رائعة في مختلف مظاهر الطبيعة، وبذلك كشفت اللثام عن كثير من الحقائق التي كانت مجهولة لدى السابقين، ولقد ساير (علم الأجنة) و(البحث عن الخلية) التقدم العلمي في

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ١٦٧.

(٢) تنمة المنتهى ١٧.

(٣) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم ٣٩٣.

المجالات الأخرى في تكامله وتوسعه يوماً بعد يوم .

لقد استطاع العلماء ان يفحصوا الموجودات الصغيرة بواسطة أجهزة قوية وميكروسكوبات (مجاهر) دقيقة، وتوصلوا أخيراً إلى: ان منشأ ظهور الموجود الحي هي وحدة صغيرة جداً تسمى (الخلية)، وهذه الخلية تتكامل تحت شروط معينة، وتظهر بصورة حشرة أو حيوان أو إنسان. إن اكتشاف هذا السرّ الدفين عقّد قانون الوراثة أكثر، وأدى الى توسع البحوث فيه، والتساؤل عن أسرار هذه الخلية وكيفية تأثير عوامل الوراثة فيها، وأين تكمن؟

لقد صرف علماء الحياة وقتاً كثيراً خلف الميكروسكوبات في البحث عن اسرار الخلية. فإن المسألة كانت محاطة بمشاكل عديدة، فهم كانوا يواجهون الخلية من جهة، وكيف ان هذا العضو المادي يحتفظ بخواصه الفيزيائية والكيميائية؟ ومن جهة أخرى كانوا يصطدمون بقوانين الوراثة التي أخذت تتضح حسب معادلات رياضية دقيقة، تبعاً لقانون (مندل).

فالجينات هي التي تؤثر في انتقال صفات: الشعر، والبشرة، ووضع الأنف، والشفيتين وغير ذلك من صفات الآباء والأمهات إلى الأولاد.

الناقل للصفات الوراثية

لقد أثبت علم الوراثة الحديث: ان الصفات الوراثية تنتقل بواسطة الكروموسومات، وتتوزع توزيعاً خاصاً في الخلايا التناسلية، وعليه فإن لهذه الكروموسومات أجزاء صغيرة جداً يبلغ عددها العشرات والمئات تسمى بـ«الجينات»، وهي تكون العوامل الوراثية. لقد توصلوا الى وضع هذه الجينات في نوع من الذباب اسمه (دروزوفيل)، وعيّنوا مراكز تلك الجينات بالنسبة الى الكروموسومات وعرفوا أبعادها.

ان الصفات الوراثية ترتبط بعوامل معينة تسمى بـ«الجينات»، وان عددها كثير جداً. هذا، ولا تخلو الجينات من تأثير على بعضها البعض، فقد

يرتبط تأثير واحد بعدة جينات، بمعنى أن كلاً منها ينقل جزء معيناً من تلك الخواص والصفات .

فأين يكمن عامل الوراثة؟ وفي أي جزء من الخلية؟ وعلى أي الأعضاء يقع عبء هذه الظاهرة؟ أي جزء من (البروتوبلازم)؟، وأي جانب من (النواة) يجعل الطفل يرث شكل أنف أمه وعيني أبيه، والصفة الفلانية من أجداده؟!!

وبعد الجهود العظيمة والتتبع الدقيق: توصل العلماء الى أن في الخلية (نواة) بيضية الشكل، ذات جدار مرن، توجد في داخلها أجسام صغيرة تظهر عند انقسام الخلية، ولقد أسموها بـ«الكروموسومات» .

ولقد توصل كثير من علماء الحياة الى معرفة أعدادها، وأثبتوا: أن كل خلية من خلايا جسم الانسان تحوي ٤٨ كروموسوماً، وخلية الفأرة ٤٠، والذبابة ١٢، والحمص ١٢، والطماطم ٢٤، والنحلة ٣٢.

ولقد خطا العلماء في تحقيقاتهم العلمية في هذا المضمار خطوة أخرى، فتوصلوا الى: أن في (الكروموسومات) اجساماً صغيرة جداً أطلقوا عليها اسم (الجينات)، وأثبتوا ان هذه الأجسام هي الناقلة للصفات الوراثية في الحقيقة.

زيادة الحفظ

قال علي عليه السلام: «ثلاث يذهبن بالبلغم ويزدن في الحفظ: السواك، والصوم، وقراءة القرآن»^(١).

قال علي عليه السلام: «من أخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضيف اليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فإنه يتخوف عليه

(١) مكارم الأخلاق ٥١.

من شدة الحفظ ان يكون ساحراً»^(١).

قال علي عليه السلام: «ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان»^(٢).

الحافظة، إدراكها ووظائفها

الحافظة

هي القوة التي تقوم بحفظ صور المحسوسات والمعاني الجزئية المدركة منها، وتستعيدتها في الشعور عند غياب المحسوسات.

يُميز ابن سينا في الدماغ بين مركزين مختلفين لحفظ الآثار الحسية والمعاني الجزئية المستنبطة من المحسوسات، أي انه يقول بقوتين مختلفتين: إحداهما تدرك المحسوسات وهي الحس المشترك، والأخرى تدرك المعاني الجزئية المستنبطة من المحسوسات وهي الوهم. وعلى هذا يمكن تبسيط الكلام والقول:

(أ) القوة المصورة: هي القوة التي تحفظ صور المحسوسات التي يدركها الحس المشترك، وتبقيها فيها بعد غيبة المحسوسات، وهي كذلك تحفظ الصور التي يتكرها الخيال، ومكان الصورة هو نهاية التجويف الأمامي من الدماغ، ووظيفة الصورة حفظ الصور فقط، وليس لها حكم على ما تحفظه.

(ب) القوة الحافظة الذاكرة: هي قوة مرتبة في التجويف المؤخر من الدماغ، تحفظ ما تدركه القوة الوهمية من المعاني الجزئية غير

(١) بحار الأنوار ٥٩/٢٧٢.

(٢) الجعفریات ٢٤١، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢، وسائل الشيعة ١٣/١٧، بحار الأنوار ٥٩/٢٠٥ و ٢٩٠/٦٣، مستدرک الوسائل ١٦/٣٦٩.

المحسوسة الموجودة في المحسوسات، وهي تحفظ أيضاً الأفعال والحركات. ووجه التسمية لهذه القوة من أنها نحافضة: لصيانتها ما فيها، وتمدكّرة: لسرعة استعدادها لإستثباته والتصور به، مستعيدة إياه إذا فُقد.

تقليم الأظفار يوم الجمعة

قال علي عليه السلام: «تقليم الأظفار يوم الجمعة يمنع كل داء، وتقليمه يوم الخميس يدرّ الرزق درّاً»^(١).

قال علي عليه السلام: «تقليم الأظفار يوم الجمعة، قبل الصلاة، يمنع الداء الأعظم»^(٢).

بنية الأظفار

إن الظفر يتألف عادة من ثلاثة أقسام:

١ - جذر: مغروس في طية الجلد، ويمسى بلغة الطب «الرحم»، ومن هذه المنطقة وحدها يأخذ الظفر نشأته، فيتجدد وينمو، فإذا تعطلت هذه المنطقة لسبب أو آخر تعطل الظفر كله، وتوقف عن النمو بصورة نهائية.

٢ - الجسم: وهو مؤلف من حجيرات كيراتينية (لحائية)، والكيراتين مادة قرنية تدخل في تركيب الشعر والجزء المتصلب من الجلد، وهذا الجزء من الظفر هو الذي يتعرض للصقل والصباغ.

٣ - الجزء الأقصى: وهو غير الملتصق بالأصابع، والذي يُقص ويُقلم.

(١) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٨.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ١٣٨.

معلومات عامة حول الظفر

- تكون قاعدة الظفر ذات لون مائل للبياض، صدفى الشكل، وهي أكثر ليونةً من باقي أجزاء الظفر، وهذا اللون يتخذ شكل هلال في قاعدة الظفر ويسمى «هالة».

- يبدأ الظفر بالنمو من قسم الرحم المختفي تحت طية الجلد والذي يطلق عليه اسم «الام»، والنمو معناه ظهور طبقات جديدة من الخلايا تنضم الى الطبقات القديمة، فيزداد الظفر سماكة باتجاه طرفه الخارجي، ويعتقد انه ينمو بمعدل نصف سنتيمتر كل شهر.

- اذا قلع الظفر او سقط في حادث، فإنه يحتاج الى أربعة اشهر كي يكتمل نموه من جديد، فإذا تأخر النمو أو تعرض الظفر للكسر بين حين وآخر، دل ذلك على سوء حالة الصحة العامة لدى الشخص، ووجب عليه تناول: المعادن، والفيتامينات، والكالسيوم^(١).

الشعر

قال علي عليه السلام: «كثرة الشعر في الجسد، تقطع الشهوة»^(٢).

تحليل علمي للشعر

الشعرة في نظر العلم هي عبارة عن : اسطوانة تتألف من قسمين، أولهما: غائر في الجلد ويسمى «الجراب»، والثاني: ظاهر، ويسمى «الجدع»، والجزء الأخير مؤلف من ثلاث طبقات:

١ - الطبقة الإسفنجية الداخلية: منها لب الشعرة، ووظيفتها امتصاص غذاء

(١) جمالك سيدتي ٤٦٠ (بتصرف).

(٢) مستدرک سفینه البحار ٢٦٩/١ نقلاً عن الجعفریات.

الشعرة من النسيج الضام حولها، والأطعمة التي تغذي الشعر هي نفسها التي تساعد على رشد ونمو الجسم، وذلك من قبيل: البروتينات الموجودة في اللحوم، والبيض، والأسماك، والفاكهة الطازجة، والخضار، ومقدار معقول من المواد الدهنية، ومقدار قليل من السكاكر والنشويات، وإذا كان الشعر دهنياً يلزم تقليل تناول الأطعمة الدهنية وأنواع المقالي.

٢ - الطبقة الوسطى: وهي أسمك طبقة في الشعرة، وتسمى «القشرة»، وتحتوي هذه الطبقة على الأصبغة التي تحدد لون الشعر الطبيعي.

٣ - الطبقة الخارجية: وتسمى «بشرة الشعرة»، وتتألف من صفائح رقيقة شفافة تحيط بالقشرة تشبه قطع القرميد التي يركب بعضها بعضاً، وتمنع جذع الشعرة من التقصف والتعقد.

نكات عامة حول الشعر

- من المعروف ان لب الشعرة مركز لمجار دموية لولاها لما نمت الشعرة ولما واصلت الحياة، ولهذا نرى ان العلاج الفعال لتساقط الشعر يهدف الى تنشيط الدوران الدموي.

- سرعة نمو الشعر تتفاوت تفاوتاً كبيراً بين شخص وآخر، بل لدى شخص بعينه في فترات مختلفة تبعاً لسنه ولحالته الصحية العامة.

- عمر الشعرة في الرأس يقدر بثلاثة أو اربع سنوات، اما شعر الأهداب فإنها لاتعيش اكثر من مائة وخمسين يوماً. وفي الصيف والربيع يسرع الشعر في النمو اكثر من سرعته في الفصلين الآخرين.

- يتلقى الشعر في ثلثه الوسطي المغروس في الجلد إفرازات غذية تحمل مادة دهنية اسمها «الدهن»، وهذه المادة تغلف الشعرة كي تحميها من

العوامل الخارجية، وتكمن الغدد الجلدية قرب منابت الشعر، ويجوار جذوره^(١).

نتفُ شعر الأبط

قال علي عليه السلام: «نتف الأبط، ينفي الرائحة المكروهة، وهو ظهور سنة، مما أمر به الطيب ابو القاسم عليه وعلى آله السلام»^(٢).
توضيح: النتف: هو أخذ الشيء بالأصابع وسحبه بقوة، أي بمعنى: الإقتلاع من الجذر.

أخذ الشارب

قال علي عليه السلام: «أخذ الشارب من الجمعة الى الجمعة، أمان من الجذام، والشعر في الأنف أمان منه ايضاً»^(٣).



(١) جمالك سيدتي ٤٤ (بتصرف).

(٢) مكارم الأخلاق ٦٠.

(٣) طب الأنمة عليه السلام ١٠٦، بحار الأنوار ٥٩/٢١٣.

نصل الأخرية والرهون

**بعض
المأكولات والمشروبات والدهون**

ألبان

قال علي عليه السلام: «نعم الدهن دهن البان. هو حرز، وهو ذكر وأمان من كل بلاء، فادهنوا به، فإن الأنبياء كانوا يستعملونه»^(١).

البان ومنافعه

البان: شجر من فصيلة البانيات، ذو أوراق طويلة مركبة، أبيض الزهرة، يستخرج منه نوع من الزيت.^(٢)

وزيته ينفع من الكلف والبرش والنمش الكائن في الوجه، ومن الجرب والحكة والعلّة التي يتقشر معها الجلد، ويلطف صلابة الكبد والطحال. وان شرب إنسان من عصارتة وزن مثقال بالعسل والماء وحده كان دواء يهيج القيء كثيراً، وإذا شرب من ثمره مسحوقاً مقدار درهم بخل ممزوج بالماء أذبل الطحال، وقد يضمده به النقرس.

البقل

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «ان أمير المؤمنين عليه السلام لم يؤت بطبق [ولا فطور] إلا وعليه بقل. قلت: ولم؟ قال: لأن قلوب المؤمنين خضرة، فهي تحن الى شكلها»^(٣).

(١) طب الأئمة عليهم السلام ٩٤، وسائل الشيعة ٤٥٨/١.

(٢) المنجد في اللغة ٢٥، المعجم الوسيط ٧٧/١.

(٣) المحاسن ٥٠٧، فروع الكافي ٣٦٢/٦، وسائل الشيعة ١٤١/١٧، بحار الأنوار ١٩٩/٦٣.

الخضار، مصدر غذائي هام

البقول: هي جميع النباتات العشبية التي يتغذى عليها الإنسان، وما تسمى بالخضار.

يقال: أبقلت الأرض، إذا اخضرت بالنبات. وتعتبر الخضار ذات فائدة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامينات، خاصة فيتامين ث، والأملاح المعدنية، والسلولز وغيرها^(١).

الخضار ضرورية لجسمنا لأنها مصدر مهم للفيتامينات C و A، وللأملاح المعدنية، وللمعادن، والألياف، وحداتها الحرارية قليلة، وهي تقريباً الفئة الغذائية الوحيدة التي يمكن استهلاكها كما نشاء.

يمكننا - بسبب تنوعها وتنوع مذاقها - استهلاك الخضار بطرق متعددة ايضاً: نيئة أو مطبوخة، ولكن على الأشخاص الذين يعانون من مشاكل معدية ومن إلتهابات في الأمعاء الغليظة، الاعتدال في تناول الخضار النيئة. ولكي تحفظ كل فضائلها يجب استهلاكها نيئة أو مطبوخة مع قليل من المواد الدهنية.

تحليل علمي للخضار

الخضار غنية جداً بالماء، إذ يشكل بين ٧٨ و ٩٥٪ من وزنها، كما تحتوي على نسبة وافرة من السكريات وعلى البروتينات النباتية، خاصة الحبوب. ففيها على حسب انواعها: فيتامينات B٩, C, B6, B2, B1 وهي غنية بالمعادن وبالأملاح المعدنية: الحديد، والنحاس، والبوتاسيوم، والكالسيوم.

كما أن الياف الخضار عنصر مهم لقيام الجهاز الهضمي بوظيفته

(١) الغذاء لا الدراء ١٥٧.

لاحتوائه: السلولز، البكتين، واللينين. ومن المعروف عن البقول أنها تلعب دوراً واقعياً ضد بعض أنواع السرطان، وضد امراض الدورة الدموية بفضل ما تقوم به من تنقية الدم.

الخضار الجافة

غنية بالبروتينات وبالسكريات. ويلزم تناولها بكثرة لأنها غنية بالألياف، والسكريات التي تحترق ببطء، وبالفيتامينات، وبالأملاح المعدنية، لكن يُشكى منها لأن درجاتها الحرارية مرتفعة ولأن هضمها صعب، لذا يجب طهوها بأشكال مختلفة ومع قليل من المادة الدهنية (الزبدة، والسمنة، والزيت).

بول البقر

سئل علي عليه السلام عن بول البقر يشربه الرجل؟ قال: «ان كان محتاجاً يتداوى به، فلا بأس»^(١).

حكم أبوال الحيوانات ونفعها

إعلم أنه لاخلاف في نجاسة بول ما لا يؤكل لحمه مما له نفس سائلة، سواء كان نجس العين أم لا، فيحرم بوله للنجاسة.

أما الحيوان المحلل، فمنهم من أحل بوله كالسيد المرتضى وابن إدريس الحلبي، ومنهم من قال بالتحريم - عدا بول الإبل - كالعلامة الحلبي والمحقق الحلبي.

وإنما استثنوا بول الإبل لما ثبت عندهم أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر قوماً إعتلوا

(١) مكارم الأخلاق ١٩٣، بحار الأنوار ٨٤/٥٩.

بالمدينة ان يشربوا أبوال الإبل .

قال ابن سينا في القانون: أنفع الأبوال بول الجمل الأعرابي، وهو شديد النفع من الخُشم - وهو من لا يكاد يشم شيئاً لسدة في خياشيمه -، ويفتح سدود المصفاة بقوة شديدة جداً، وينفع في الإستسقاء وصلابة الطحال لاسيما مع لبن اللقاح، روي: لو شربتم من ألبانها وأبوالها لصحتم، فشربوا وصحوا.

وقد أسهب ابن البيطار في الحديث عنه، فراجع^(١).

البَيْض

قال علي عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء، شكأ الى الله [تعالى]، قلّة النسل في أمته؟ فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا فكثرت النسل فيهم»^(٢).

قال علي عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكأ الى الله تعالى [ربه]، قلّة النسل في أمته؟ فأمره الله عزوجل: أن يأمرهم بأكل الخبز بالبيض»^(٣).

عناصر البيض

يتراوح وزن بيضة الدجاجة بين ٥٥ - ٦٥ غراماً، وثقل بيضة النعامة نحو ١٢٠٠ - ١٣٠٠ غرام، وفي البيضة - ذات الحجم المتوسط - من ٨٠ الى ١٠٠ حروري، وذات الحجم الكبير من ١٠٠ - ١٢٠ حرورياً.

ويزن بياض البيضة (الآح) نحو ٣٠ غراماً، والصفار (المُخّ) نحو ١٥ غرام، ويتألف البياض من زلال (ألومين) بنسبة ٧٠ - ٨٠ في المئة، وملح

(١) القانون في الطب ٢٧٩/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ١/١٢٧.

(٢) المحاسن ٤٨١، بحار الأنوار ٤٦/٦٣.

(٣) مكارم الأخلاق ١٦٣، بحار الأنوار ٤٨/٦٣.

بنسبة ١٥ - ١٨ ، وماء ٧٥ - ٨٠ في المئة .

ويتألف الصفار من ١٥ بالمئة زلال، و ٣٠ ٪ مواد دهنية، و ٥٪ فوسفور، و ١,٥٪ كالسيوم، و ٠,٨٪ حديد، و ٥٪ ماء . وفيتامينات (أ - ب ١ - ب ٢) . وفيه آثار ضئيلة من فيتامينات (د - ب - و) . وبروتين صفار البيض يحوي: الفيتيلين والليستين، وهما غنيان بالأنزيم اللازم للهضم، والليستين أقل غنى بالفوسفور، بينما الفيتيلين أكثر غنى بالكبريت .

وإلى جانب هذه العناصر يحوي البيض: الكالسيوم، والمنغنيز، والبوتاسيوم، والزنك، والنحاس، والصدويم، والسيليسيوم، والكلور، واليود، والفلور بنسبة ضئيلة .

البيض غذاء كامل

وعلى هذا، يعتبر البيض غذاء كاملاً لاحتوائه على: البروتين، والدهن، والفيتامينات، والهرمونات، والأملاح المعدنية، وهيدرات الكربون . ولذا فإن تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتين والفيتامينات - وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غراماً من الحليب، أو ٥٠ غراماً من اللحم . وربما انه فقير بهيدرات الكربون، فيؤخذ معه الخبز او غذاء نشوي كالبطاطا او الأرز، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج) .

والبيض احسن الأغذية، وأسرعها انهضاماً - اذا كان نيئاً او مسلوقة قليلاً، ويعطى لذوي الصحة الطبيعية، وبخاصة للأطفال، فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم، ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ او ١٠ اشهر .

ويعطى للكبار، وبخاصة: الناقهين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحاملات، وضعاف الذاكرة، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي، والقدرة الجنسية، كما يعطى للمصابين بالسل، والسكري، والتخفاء، والبدنين -

بشرط الا يمنع عن هؤلاء السمن او الزبدة معه .

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة - ويكتفى لهؤلاء ببيضتين في الأسبوع - كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن الذين يتحسسون بأكل البيض، والذين يسبب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء .

البياض ضد الجراثيم

يحتوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى «ليزوتسيم»، اكتشفها الطبيب العالم «ياشينكوف» ووصفها «فليمغ» مكتشف البنسلين، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد. وتحضر هذه المادة من بياض البيض، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق الأنف والأذن، وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد .

البيض غذاء من الخارج

وكما يغذي البيض الجسم من الداخل، فهو يغذيه من الخارج أيضاً، وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد:

١. لأجل الجلد الدهني: يخفق بياض بيضة مع الثلج الصناعي، ويضاف اليه عصير نصف ليمونة او كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه، وتترك حتى تجف في ربع ساعة، ثم يغسل بماء بارد .

٢. لأجل الجلد الناشف: يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة كبيرة من زيت الكافور، ويمدد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء، وبعد نشافه يغسل بالماء الحار .

٣. لأجل الجلد الطبيعي: يخفق صفار بيضة بملعقة كبير مع كريم جيد، أو معجون ممتاز، ويدهن به الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر .

الترياق

قال علي عليه السلام: «ابدؤا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المعجب»^(١).

الترياق بلسان علمي

الترياق (معرب تريك): دواء مركب، اخترعه (ماغنيس) وأتمه (اندروماخس) باضافة لحوم الأفاعي فيه. نافع من الأدوية المشروبة السمية، والجذام، والبرص، واختلاط العقل، والفالج، والاسترخاء، والتشنج، والصرع، كما يدفع سموم النباتات والحيوانات.

أما المواد التي يصنع منها هذا الدواء هي: الفلفل الأبيض، بزر البنج، التريك، الزعفران، الفرفيون، سنبل الطيب، عاقر قرحا، العسل، وقد يضاف إليه لحوم الأفاعي.

قال الفيروز آبادي: الترياق - بالكسر - دواء مركب اخترعه «ماغنيس» وتممه «اندروماخس» القديم بزيادة لحوم الأفاعي فيه، وبه كَمَل الغرض، وهو مسميه بهذا لأنه نافع من لدغ الهوام السبعية، وهي باليونانية «ثُرياء»، نافع من الأدوية المشروبة السمية، وهي باليوناني «قآآ» ممدودة، ثم خُفَّف وعُزَّب^(٢).

(١) الخصال ٢/٦٢٣، المحاسن ٥٩١، مكارم الأخلاق ١٤٢، من لا يحضره الفقيه ٣/٢٢٥، فروع الكافي ٦/٣٢٦، بحار الأنوار ٦٣/٣٩٦، وسائل الشيعة ١٦/٦٢٦، مستدرک الوسائل ١٦/٣١٠.

(٢) القاموس المحيط ٣/٢٢٣.

الثريد

قال علي عليه السلام: «الثريد، طعام العرب»^(١).

قال قائل من الناس: لونظرنا الى طعام أمير المؤمنين عليه السلام ما هو؟ فأشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكلّلة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل اليه من المدينة^(٢).

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آباءه عليهم السلام أن علياً عليه السلام كان يقول: «لاتأكلوا من رأس الثريد، فإن البركة تأتي من رأس الثريد»^(٣).

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آباءه عليهم السلام: «أن علياً عليه السلام كان يؤتي بَغْلَةً له من ماله يَبْنِع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه ثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٤).

قال علي عليه السلام: «لاتأكلوا من رأس الثريدة وكلوا من جوانبها، فإن البركة في رأسها»^(٥).

قال علي عليه السلام: «أول من هشم الثريد من العرب جميعاً، جدنا هاشم»^(٦).

الثريد خير الطعام

الثريد: يطلق - في اللغة على ما يُهشم من الخبز، ويبلُ بماء القدر

(١) الجعفریات ٢٤٣، مستدرک الوسائل ٣٥٣/١٦.

(٢) الغارات ٨٨/١، مستدرک الوسائل ٢٩٦/١٦.

(٣) المحاسن ٤٥٠، بحار الأنوار ٨٣/٦٣.

(٤) قرب الإسناد ٥٤ وفيه (ربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٤٦/١٧.

(٥) المحاسن ٤٠٣، فروع الكافي ٢٩٦/٦، وسائل الشيعة ٥٩٦/١٦، بحار الأنوار ٨٢/٦٣.

(٦) مستدرک الوسائل ٣٥٣/١٦.

وغيره . والشريد يقال له ايضاً : «الشريدة» و«الثريدة» ، وقيل : إن الشريد لا يكون الا من اللحم .

وفي العرف هو الطعام المصنوع من خبز مفتوت ومبلول بمرق اللحم وغيره ، وقد كان الشريد طعاماً شائعاً ومفضلاً عن العرب .

الشريد في الطب القديم

قال ابن القيم : الشريد - وإن كان مركباً - فإنه مركب خبز ولحم . فالخبز أفضل الأقوات ، واللحم سيد الإدام ، فإذا اجتمعا ، لم يكن بعدهما غاية .

وتنازع الناس : أيهما أفضل ؟ والصواب : ان الحاجة الى الخبز أكثر وأعم ، واللحم أجل وأفضل ، وهو اشبه بجوهر البدن من كل ما عداه ، وهو طعام أهل الجنة .

الجبن

قال علي بن الحسين عليه السلام : «شيئان ما دخلا جوفاً إلا اصلحاه : الرمان ، والماء الفاتر ، وشيئان ما دخلا جوفاً قط الا افسداه : الجبن ، والقديد»^(١) .

الجبن في الطب القديم

تحدث الاطباء العرب عن الجبن ، فوصفوا الرطب منه غير المملوح بأنه جيد للمعدة ، هين السلوك في الأعضاء ، يزيد في اللحم ، ويلين البطن تلييناً معتدلاً ، وينفع قروح الأمعاء والصدر . والمملوح اقل غذاء من الرطب ، وهو ردي للمعدة ، مؤذ للأعضاء . والعتيق يعقل البطن - وكذا المشوي - ، وينفع القروح ، ويمنع الإسهال . وشيئه يصلحه بتلطيف جوهره وكسر حرافته ،

(١) أمالي الطوسي ٢٣٦ ، وسائل الشيعة ٢٠/١٧ .

والمملح يهزل، ويولد حصاة الكلى والمثانة، ويصلحه الزيت، وافضل الجبن المتخذ من اللبن الحامض، والمائل الى الحلاوة، وألذه المعتدل المِلح الذي لايبقى في الأحشاء كثيراً.

وقالوا: الجبن المتخذ من لبن البقر والجواميس غليظ، وما اتخذ من لبن النعاج بعده في الغلظ، والجبن العتيق أجوده العذب، وإذا سُحِقَ بالزيت نفع تحجّر المفاصل ضماداً.

الجبن في الطب الحديث

وفي الطب الحديث وصف الجبن بأنه: غذاء مهم لما يحتويه من عنصر البروتين. وهو جدير بأن ينوب مناب اللحم في أغذية النباتيين، لأن تناول مئة غرام منه يومياً يغني عن اللحم والبيض، وفقدان الماء منه يركز في المواد شبه الزلالية وشبه الدهنية أكثر من الحليب.

يحتوي الجبن - ما عدا سكر البن «اللاكتوز» - جميع العناصر الموجودة في الحليب: البروتينات، المواد الدسمة، الفيتامينات - وبخاصة - فيتامينات: أ، ب₂، ب₆، ب₁₂، د، هـ، ب ب ب_{pp}، وحامض البانتوتنيك. كما يحوي املاحاً معدنية، في مقدمتها: الكالسيوم والفوسفور بكميات كبيرة، وهو أسهل هضماً من الحليب واللحم والسّمك، وبما انه يحوي الخمائر، فانه يفيد الكثيرين، لاسيما الذين يتناولون الحليب. ولما كانت أنواعه عديدة، فان من السهل ان يختار الانسان النوع الذي يوافق معدته وذوقه.

يمكن تناول الجبن لكل الأشخاص وفي كل الأعمار، وبخاصة للأطفال والمسنين، لما يحويه من نسبة عالية من الكالسيوم والفيتامينات، وكذلك للذين يرهقون أدمغتهم وأعصابهم - لما يحويه من الفوسفور، ولمرضى السكر - لأنه لا يحوي السكر، وللنساء الحاملات، وللناقهين - لأنه سهل الهضم -، وللبدنيين، وللرياضيين.

ويمنع الجبن عن الذين يشكون من زيادة نسبة الكوليسترول في دمائهم، وعن المصابين بتضخم الكبد، والذين يمنعون عن تناول الملح لعدة في قلوبهم.

الجراثيم المفيدة في الجبن

يعطي الجبن المواد التي تقتل الجراثيم الضارة، ويكاد عمله يشبه عمل البنسلين، ويتفوق على المضادات الحيوية «الانتبوتيك» التي تعطى لتطهير الأمعاء، فهذه تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة، بينما الجبن التي يُوجدُ الجراثيم المفيدة التي تقضي على الضارة، وقيل: ان قطعة صغيرة من الجبن تحمل ٢٠٠ الف نوع من الجراثيم المفيدة، وفي أيام يتضاعف الرقم الى ستة ملايين جرثومة تحصن الجسم ضد الأمراض المعدية!

من الأفضل ان يؤكل الجبن بعد الطعام، فإنه يساعد الهضم، ويمتص الحوامض الزائدة، بينما تناوله قبل الطعام يبطي الهضم لأنه يمتص حوامض المعدة، وقد سار القدماء على هذه الطريقة، فيوصون بأكل قطعة جبن في آخر الطعام.

صنع الجبن

يصنع الجبن من الحليب على أشكال مختلفة وبطرق عديدة، ومن المعروف ان الحليب اذا ترك وشأنه يصعد الزبد على هيئة «قشطة»، وما يبقى يكون لبناً حامضاً يحتوي على العناصر الأكثر تغذية من الحليب، وهو الجزء الحاوي للآزوت المسمى «كازئين» الذي يشكل الجزء الرئيسي للجبن، فإن كان مركباً من الكازئين وحده كان ضعيفاً، وان ترك للكازئين الزبد كان الجبن دسماً.

فالجبن الطري يصنع بتدفئة الحليب قليلاً، ثم تذاب ملعقة من المنفخة في كأس ماء مع ملح قليل، وتضاف الى الحليب ويُغطى فيجمد، ويصب في

قوالب او يعصر باليد، ويضاف اليه الملح .

والجبين المطبوخ يصنع باضافة الأنفخة الى الحليب الفاتر (٣٠ - ٤٠ درجة)، ثم تفرق الخثارة ويفرم الجبن، ويسخن مرة أخرى لدرجة ٦٠، ثم يعصر ويصب في قوالب .

والجبين المتخمر يصنع بترك الجبن الطري بعد فصله حتى يختمر ويتعفن، فيكون جبن «Roquefort» في أوروبا، وما يشبهه في مصر «المش»، وفي سورية «الشنكليش» .

وإذا عصرت خثارة الجبن جيداً وتركت حتى تختمر؛ فلا تتعفن ويسمى «الجبن المختمر الصلب» كالهولندي المكوّر الذي تُلَوّن قشرته باللون الأحمر .

الخبز

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «أكرموا الخبز، فإن الله عزّ وجلّ أنزله من بركات السماء، وأخرجه من بركات الأرض . قيل: وما إكرامه؟ قال: لا يقطع ولا يوطأ»^(١) .

قال علي عليه السلام: «أكرموا الخبز، فإنه قد عمل فيه ما بين العرش [الى] والأرض وما بينهما»^(٢) .

قال علي عليه السلام: «أكرموا الخبز، فإن الله تعالى أنزل له بركات السماء . قيل: وما إكرامه؟ قال: إذا حضر لم ينتظر به غيره»^(٣) .

(١) مكارم الأخلاق ١٥٤، بحار الأنوار ٢٧١/٦٣ .

(٢) المحاسن ٥٨٥، بحار الأنوار ٢٧٠/٦٣ .

(٣) مكارم الأخلاق ١٥٤، بحار الأنوار ٢٧١/٦٣ .

عن الصادق عليه السلام ، عن آباءه عليهم السلام : « أن علياً عليه السلام كان يعاتب خدمه في تخمير الخبز، فيقول هو أكثر للخبز»^(١).

عن أبي عبد الله عليه السلام ، عن آباءه عليهم السلام : « كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا لم يكن له ادم، قطع الخبز بالسكين»^(٢).

قال علي عليه السلام : « ان نبياً من الأنبياء شكوا الى الله تعالى [ربه]، قلّة النسل في أمته؟ فأمره الله عزوجل : أن يأمرهم بأكل الخبز بالبيض»^(٣).

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام : « يأكل الخبز بالتمر»^(٤).

عن جعفر الصادق عليه السلام ، عن آباءه عليهم السلام : « أن علياً عليه السلام كان يؤتى بَعْلَةً له من ماله بينبع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه الثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٥).

عن زيد بن الحسن قال : سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول : « ان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وآله ، كان يأكل الخبز والخل والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٦).

عن معروف بن خربوذ، عن رأي أمير المؤمنين عليه السلام : « يأكل الخبز بالعنب»^(٧).

(١) قرب الإسناد ٤٧، بحار الأنوار ٢٦٨/٦٣.

(٢) المحاسن ٥٩٠، بحار الأنوار ٢٧١/٦٣.

(٣) مكارم الأخلاق ١٦٣، بحار الأنوار ٤٨/٦٣.

(٤) المحاسن ٥٣٨، بحار الأنوار ١٣٩/٦٣، وسائل الشيعة ١٠٤/١٧.

(٥) قرب الإسناد ٥٤ وفيه (وربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٤٦/١٧.

(٦) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ١٨١/٦٣.

(٧) المحاسن ٥٤٧، مكارم الأخلاق ١٧٤، فروع الكافي ٣٥٠/٦، بحار الأنوار ١٤٨/٦٣، وسائل

الشيعة ١١٦/١٧.

الخبز في التاريخ

ربما كان الخبز اقدم طعام صنعه الإنسان، وربما كان الطعام الوحيد الذي أسهمت أكثر الشعوب في اتخاذه طعاماً أساسياً لها، بينما غيره من الأطعمة - التي عرفها البشر - كان يختص بأقوام دون غيرهم، بحسب أذواقهم، أو بالأحرى بدافع ما وجدوه في مناطقهم من أشياء تصلح للأكل.

وبما أن الخبز يصنع من عجينة اختلط فيها الماء بالطحين والملح والخميرة، فمن الطبيعي ان الخبز خضع الى تجارب عديدة، وتطورات كثيرة، حتى وصل الى ما وصل اليه خلال القرون الطويلة التي مرت عليه.

لقد عثر في مناطق البحيرات السويسرية على آثار خبز مصنوع من طحين خشن، ويرجع عهده الى العصر الحجري، وآثار أخرى اظهرت ان الحبوب التي يصنع منها الخبز كانت تكسر وتدق بقطع من الحجارة، وعرفت اقوام تلك العصور طريقة عجن الدقيق بالماء، وتجفيف الخبز بحرارة الشمس، ولما عرفوا النار اخذوا يخبزون الخبز على الحجارة او على الرماد الحار. وقد وجدت في قبور الفراعنة آثار للحبوب التي كانت تؤكل، وللخبز الذي صنع منها، كما وجد مثله في البلاد التي كانت تقطنها الاقوام القديمة الأخرى.

الخبز في الطب العربي

تحدث الأطباء العرب عن الخبز، وادركوا كثيراً مما عرفه الطب الحديث بعد عشرات القرون، ومما قالوا:

احمد انواع الخبز واجودها اختماراً وعجنأ، فالمختمر يلين المعدة، والفطير يعقلها. واحسن اوقات اكله في آخر اليوم الذي يخبز فيه، او من غد اليوم التالي. والخبز الكثير النخالة سريع الخروج من البطن، وبالضد القليل النخالة يبطن، ويعقل البطن، ومثله الخبز اليابس العتيق. وكلاهما

يولد الرياح الغليظة، و الشَّدَد في الكبد والطحال، ويضر بأصحاب اوجاع المفاصل، والشيوخ ذوي الهضم الضعيف، ولذا يجب ألا يكثرُوا الشَّبع منه، ولا يؤكل معه شيء من الفواكه الرطبة كالبطيخ والمشمش والاجاص، وان يكثر ملحُه وخميرته، واجود الخبز ما اتخذ من الحنطة الحديثة، وقد عجن جيداً واحكم تخميره، ونضجه.

وفي خبز الحنطة خاصية، وهو أنه يسمُن سريعاً، وخبز الشعير أقل غذاء من خبز الحنطة، وخبز القطنف يولد خلطاً غليظاً، والخبز الرومي (الكعك) يولد الاكثار منه القولنج والسدد والرمل في الكلى والمثانة، ودوام أكله يولد الحِجَّة والجرب.

الخبز اليابس

قال علي عليه السلام: «ان الاترج ليثقل، فإذا اكل الخبز اليابس يهضمه من المعدة»^(١).

توضيح: مرَّ بعض فوائد الخبر اليابس قبل بضع أسطر فقط، راجعها.

الخلّ

قال علي عليه السلام: «نعم الادام الخل، يكسر المرار ويحي القلب»^(٢).

توضيح: المرار او المرة: خلط من اخلاط البدن، وهو الصفراء او

السوداء.

(١) أمالي الطوسي ٣٧٩/١، بحار الأنوار ١٩١/٦٣، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٢) فروع الكافي ٣٢٩/٦، الخصال ٦٣٦، المحاسن ٤٨٦، وسائل الشيعة ١٧/٦٨، بحار الأنوار ٣٠٥/٦٣.

كان أمير المؤمنين عليه السلام: «يأكل الخل والزيت، ويجعل نفقته تحت
طنفته»^(١).

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «أن أمير
المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وآله، كان يأكل الخبز والخل
والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٢).

قال علي عليه السلام: «كلوا خل الخمر، فإنه يقتل الديدان في البطن»^(٣).

عن محمد بن علي الحلبي قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الطعام؟
فقال: «عليك بالخل والزيت، فإنه مريء، وأن علياً عليه السلام كان يكثر أكله،
وإني أكثر أكله لأنه مريء»^(٤).

مريء: أي حميد المغبة، سريع الهضم.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «ما افتقر بيت [أهل]، يأتدمون بالخل
والزيت، وذلك إدام الأنبياء»^(٥).

عن علي عليه السلام أنه قال: «كلوا من خل الخمر ما فسد، ولا تأكلوا ما
افسدتموه»^(٦).

قال علي عليه السلام: «اسقه خل الخمر، فإن خل الخمر يقتل دواب
البطن»^(٧).

(١) فروع الكافي ٢٢٨/٦، وسائل الشيعة ٦٥/١٧.

(٢) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ١٨١/٦٣.

(٣) عيون اخبار الرضا عليه السلام ٤٠/٢، بحار الأنوار ١٦٥/٥٩ و ٣٠٥/٦٣.

(٤) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ١٨٠/٦٣.

(٥) فروع الكافي ٣٢٧/٦، المحاسن ٤٨٢، وسائل الشيعة ٦٣/١٧، بحار الأنوار ١٨٠/٦٣.

(٦) مكارم الأخلاق ١٩٠، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤١.

(٧) طب الأئمة عليهم السلام ٦٥، بحار الأنوار ١٦٦/٥٩، مستدرك الوسائل ٣٦٤/١٦.

خل الخمر

توضيح: قال العلامة المجلسي: قيل ان المراد بخل الخمر هو ما جعل بالعلاج خلاً، او كلّ خَلّ كان اصله خمراً، ان امكن الاستحالة خلاً بدون الإستحالة خمراً، كما يُدعى ذلك كثيراً.

قال الفيروزآبادي في القاموس^(١): الخل ما حُمضَ من عَصير العنب وغيره، وأجوده خَلّ الخمر، مُركّب من جوهرين:

حارّ وبارد، نافع للمعدة، والقروح الخبيثة، والحكة، ونهش الهوام، وأكل الأفيون، وحرق النار، واوجاع الاسنان، وبخار حارّة: للأستسقاء، وعسر السمع، والدوي، والطين. انتهى.

والظاهر أن المراد بخلّ الخمر: خَلّ خمرة العنب، فإن الخمر يطلق غالباً عليها.

وقال صاحب بحر الجواهر: خَلّ الخمر هو ان يعصر الخمر ويصفى، ويجعل على كلّ عشرة ارطال من مائة رطل من خَلّ العنب الجيد، ويجعل في خزف مُقَيّر في الشمس.

الخل ومواد صنعه

الخل تايل مائع، ذو طعم نافذ، يحصل من تحويل العنب الى «حامض خلي» بتأثير خميرة تسمى «ميكو درما آستي Mycoderma aceti»، او «زهر الخل».

وخل التفاح يقال: إنه أحسن انواع الخل، وأن خل العنب هو أكثر الخلول إثارة للمعدة، وخل الحليب - وهو لا يستعمل إلا نادراً - يتولد من تخمر مصّل اللبن، ويعتبر جيداً جداً لتنظيم عمل الأمعاء.

(١) القاموس المحيط ٣/ ٣٨٠.

والخل يصنع ايضاً من عصير: العنب، والبرتقال، والشمندر،
والبطيخ، والكُمثرى، وقصب السكر، والتوت، والتفاح، وعسل النحل.
كما يصنع من: القمح، والشعير، والذرة، والبطاطا - بعد تحول النشا الى
سكر بواسطة خميرة خاصة تسمى «خميرة الدياستيز»، وتمكن العلماء من
صنع خل بالطرق الكيماوية.

أهم المواد التي يتركب منها الخل: الماء، وحامض الخَلِيك، ومواد
صلبة وطيّارة وعضوية، ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة.

إن حموضة الخل تظهر نكهة بعض الأغذية وتجعلها اشد قبولاً
ومذاقاً، وتساعد على هضمها. كما أن إعداد مرقة من الخل والزيت والملح
يفتح الشهية اكثر.

ولكن تناول الخل بكثرة: يهيج غشاء المعدة، ويزيد حموضتها،
والإفراط في تناول سلطات الخل يسبب آلاماً في المعدة، وتخمرات في
الأمعاء، وعسر هضم، ومغصاً، وقروحاً، تُحتم الإمتناع عن تناول الخل
والمواد المملحة، والإستعانة عنها بعصير الليمون الحامض.

الخل في طب العرب

وتحدث الأطباء العرب القدماء عن الخل، فعَدّدوا منافعه ومضاره،
وقالوا: الخل ينفع المعدة الملتهبة، ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية
القتالة، ويحلّل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ
المعدة، ويعقّل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم من الحدوث، ويعين
على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويرقّ الدم.

وإذا شرب بالملح نفع معه أكل الفُطْر القتال، وإذا تمضمض به مسخناً
نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة.

وهو نافع للداحس اذا طلي به، والأورام الحارة، وحرق النار،

والتنمل. وهو مشه للأكمل، مطيب للمعدة، صالح للشباب، وفي الصيف لسكان البلاد الحارة، وإذا وضعت على الرأس صوفه مبلولة بالخل نفعت من صداع حر الشمس، وبخاره الساخن ينفع عسر السمع، ودوي الأذن وطنينها، وإذا وضع بصوفة على الجراحات منع ورمها.

والإكثار منه يضعف الأعصاب والبصر، ويصقر اللون، ويضعف القوة الجنسية، ويضر اصحاب الطبائع السوداوية والأمزجة الباردة.

وإذا استعمل مع العسل فيما يسمّى «السكنجبين» - افاد في تسكين العطش، وتقوية المعدة، ومقاومة حرقة البول، وسوء الهضم، وضعف الكلى.

الخل في الطب الحديث

ووصف في الطب الحديث: بأنه مرطب، ومنعش، ومدبر للعرق والبول، ومنبه للمعدة، ومحلل للألياف الخشنة من اللحم والخضراوات.

وقد اثنى الطبيب الشهير الدكتور «جارفيز Jarves» في كتابه «طب الشعوب» على خل التفاح - خاصة - فقال: انه اذا شرب مع الماء كان احسن علاج للبرد، وهو يسمن، ويفيد ضد القشْف والقوباء، وتناوله مع البيض يحسن البشرة. ونصح زبائنه واصدقائه ان يتناولوا صباح كل يوم - على الريق - كأساً من الماء فيه ملعقة صغيرة من الخل والعسل، فإنهم يطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء، ويحصلون على عناصر مفيدة ومغذية مطهرة.

وذكر في كتابه: ان شرب الماء مع الخل احسن علاج للبرد وللجروح، وشاهد بنفسه اطفال الفلاحين الذين يشربون الماء مع الخل كانت اجسامهم قوية وصحتهم جيدة، حتى الأبقار التي تشرب ماء فيه خل تصبح سميحة وسليمة، وصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً وعضلاتها لينة، وبعضه يطول فراؤها ويصبح ناعماً.

وغالب الأطباء والباحثين متفقون: على أن تناول مقدار قليل من الخل

يفيد، والإكثار منه يضر. ويستثنى من ذلك خل التفاح، ويستعمل الخل في الطب لتحضير الخل العطر النافع في الصداع والدوار، والمناعة من الأوبئة، كما يستعمل من الظاهر محلولاً في الماء كمكمدات مضادة للحمى.

ويُغس الخل بإضافة الماء اليه، أو إضافة أحماض أخرى - غير حامض الخليك -، ويجب ألا تقل نسبة حامض الخليك في الخل عن ستة غرامات في كل مئة ستمتر مكعب، وألا تزيد على ثمانية غرامات.

فوائد خل التفاح

ان خل التفاح له اهمية كبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة، وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأسواء التي تهدده.

وذلك ان تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج اليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها، وفي طبيعة هذه العناصر: الفوسفور، والحديد، والكلور، والصوديوم، والكالسيوم، والمنغنيز، والسليكون، والفلور.

الخمر

عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «كان علي عليه السلام يكره ادمان اللحم، ويقول: ان له ضرراً كضرارة الخمر»^(١).

توضيح: أي ان للحم ادمان وضرر كضرر الخمر، حيث سنشير الى هذه المضار.

قال علي عليه السلام في ضمن حديث: «وترك شرب الخمر تحصيناً للعقل...»^(٢).

(١) المحاسن ٤٦٩، بحار الأنوار ٦٣/٦٩، وسائل الشيعة ١٧/٣٢.

(٢) نزهة الناظر وتنبه الخاطر ١٩.

الخمرة أم الخبائث

إن تناول الخمر يؤدي في اغلب الحالات الى الادمان، وهو حالة مرضية من التعلق والحاجة الجسدية والنفسية للمشروبات الكحولية بصورة دائمة، وبكميات تصاعدية. فالكحول، وهي المادة المسكرة في الخمرة، مضرّة كيميائياً، وهناك مواد كيميائية اخرى قد تسبب الأمراض السرطانية، كما جاء مؤخراً في بعض الأبحاث العلمية.

والكحول تتحول في الكبد الى مادة سامة للخلايا الكبدية خاصة، وخلايا الجسم بصورة عامة، والخمرة ليس لها اية فائدة غذائية كما يعتقد البعض، فالطاقة الحرارية الناتجة عن تمثيلها في الكبد، هي طاقة مضرّة يجد الجسم عناء كبيراً في تحويلها وتمثيلها، وكذلك فقد شدد التشريع الاسلامي على تحريمها واجتنابها، لا بل ومجالسة شاربها او التغزل بها.

إدمان الكحول والابتلاء بالأمراض

ادمان الكحول بجميع انواعها يتسبب بما لا يقل عن خمسين مرضاً وعارضاً صحياً، تبدأ بالتهاب المعدة وتنتهي بسرطان المريء والثدي، ومروراً بتقرّح المعدة، والتهاب الكبد وتشمعه وسرطانه، وتلف الأعصاب والجهاز العصبي المركزي والتهابها، وتردّي القوى الشعورية والسلوكية والعقلية التي توصل المدمن الى ارذل العمر باكراً، واكثر هذه الأمراض قد يكون قابلاً للشفاء بعد التوقف عن الادمان. والخمرة تضرّ بالمرأة الحامل، اذ تؤدي الى ولادة اطفال متخلفين عقلياً وجسدياً.

الدُّهْن

قال علي بن الحسين عليه السلام: «الدُّهْن يلين البشرة، ويزيد في الدماغ، ويسهل مجاري الماء، ويذهب القشْف، ويسفر اللون»^(١).

روي أنه: أتني بدهن وكان قد ادهن، فقال [علي] عليه السلام: «إنا لأنرد الطيب»^(٢).

الدُّهْن وَمَنَابِعُ صَنَعِهِ

كانت كلمة «الدُّهْن» في المعجمات القديمة والكتب الطبية والنباتية تطلق على عصير النباتات الدهنية، فيقال: دهن اللوز، ودهن الخروع، ودهن الكتان، ودهن الورد، ودهن البنفسج. وتطلق كلمة «الزيت» على زيت الزيتون وحده. أما اليوم فإن كلمة الزيت تطلق على عصير النباتات الدهنية كلها، فيقال: زيت اللوز، وزيت الخروع، وزيت القطن. واستثنت منها النباتات العطرية، فيقال لعصيرها «عطر»، مثل: عطر الورد، وعطر البنفسج، وعطر الياسمين. وهذه تقسم إلى نوعين: نوع لتطيب الصابون والمسحوقات والخلاصات ويعرف باسم «مواد طيبة»، ونوع لتعطير الأطعمة والمشروبات ويعرف باسم «مواد معطرة».

واقصر استعمال كلمة «الدُّهْن» على «المواد الدسمة»، وتعني: ١ - المواد الدهنية في النباتات. ٢ - المواد الشحمية في الحيوان. ٣ - المواد الزيتية في المعادن (كالنفط وغيره).

(١) الخصال ١٥٥/٢، فروع الكافي ٢٢٤/٢، وسائل الشيعة ٤٥٠/١.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦.

و«الشحم» اصبح يسمى «دهناً» ايضاً، ويشمل ذلك ألية الخروف، وشحم الأمعاء وغيرهما من الشحم الحيواني والنباتي. وحدثنا هنا يتناول «المواد الدهنية او الدسمة»، سواء أكانت حيوانية ام نباتية، تناولاً عاماً موجزاً، لأنها العامل الرئيسي في إمداد الجسم بالقوة والحيوية.

الدهن عند القدماء

قال القدماء: ان انفع الأدهان البسيطة: الزيت، ثم السمن، ثم الشيرج (السُمسم)، والأدهان المركبة منها بارد رطب كدهن البنفسج، ينفع من الصداع الحار، وينوم اصحاب السهر، ويرطب الدماغ، وينفع من الشُّقاق، ويُطلى به الجرب والحكة، ويسهل حركة المفاصل، ويصلح لأصحاب الأمزجة الحارة في زمن الصيف.

ومنها حار رطب كدهن البان يستخرج من حب ابيض كالفستق، كثير الدهنية والدسم، ينفع من صلابة العصب ويلينه، وينفع من البرش والنمش والكلف والبهق، ويلين الأوتار اليابسة، ويسخن العصب. ومن منافعه: أنه يجلو الاسنان ويكسبها بهجة، وينقيها من الصدأ. ومن مسح به وجهه ورأسه لم يصبه حصبة ولا شُّقاق، ودهن الخصر وما تحته ينفع من برد الكليتين وتقطير البول.

والدهن اجمالاً: يسد مسام البدن، ويمنع ما يتحلل منه، واذا استعمل بعد الاغتسال بالماء الحار، حسن البدن ورطبه، وان دهن به الشعر حسنه وطوله، ودفع اكثر الآفات، وهو - في البلاد الحارة - من أكد اسباب حفظ الصحة واصلاح البدن، اما في البلاد الباردة فلا يحتاج اهلها اليه.

الدهن في الطب القديم

ومن الملاحظ في كتب الطب والأغذية القديمة ان الاعتماد في صنع الأطعمة كان في الدرجة الاولى يركز على الدهن - وخاصة ألية الخروف - ،

ثم على الأدهان التي تستخرج من النباتات : كدهن السمسم (الشيرج)، ودهن الجوز، ودهن اللوز، وغيرها ، فقد اكثر القدماء من الحديث عن منافعها الطبية والغذائية، ووصفوا طرق استخراجها واستعمالها.

والى جانب هذا تحدثوا طويلاً عن شحوم الحيوانات، فقالوا: ان اصناف شحوم الحيوانات انما تكون بحسب امزجتها، وقوة كل شحم تسخن وترطب بدن الإنسان، لكن اصنافه قد تختلف بالزيادة والنقصان بحسب كل واحد من الحيوان.

فقالوا - مثلاً - شحم الثور اشد حرّاً وييساً من شحم الكبش، وشحم العجل اشد حرارة وييساً من لحم الثور، وشحم الماعز اقل في ذلك من شحم التيوس، وشحم فحولة الثيران اقل في ذلك من شحم الأسد، وشحم الأسد اشد حرارة والطف جداً من جميع الشحوم، وشحم الذكر من هذه الحيوانات احر وايس من شحم الأنثى.

أما فوائد هذ الشحوم في العلاج، فمنها: ان شحم الدجاج ينفع من خشونة اللسان واوجاع الرحم، وشحم الإوز يوافق تشقق الشفتين وجلدة الوجه وداء الثعلب، وشحم الأسد يحلل الأورام الغليظة الصلبة، وشحم الحمار ينفع من حرق النار، ومثله شحم المعز.

الدهن في الطب الحديث

وفي الطب الحديث ثبت: ان جسم الإنسان - المتوسط النشاط - يحتاج الى ٦٠٠ - ٨٠٠ حُرَيْرَة من منشأ دهن حيواني، وذلك من اصل ٢٨٠٠ حروري هي حاجة جسم هذا الانسان، بينما يحتاج صاحب العمل الشاق الى مقدار يتراوح بين ٣٨٠٠ - ٤٥٠٠ حُريرة ربعها من الدهن الحيواني والباقي من الدهن النباتي وغيره، فإذا قدم للجسم هذا المقدار حُفظ من الضعف والخمول والعلل، واذا أُسرف في تقديم اكثر من هذه النسبة عُرض الجسم

لعلل فظيعة، مثل: تصلب الشرايين، والشلل، والنزيف الدماغي، والإحشاء القلبي، وغيرها.

ان الدهو الدسمة يحصل عليها الجسم من: ١ - المواد الحيوانية المشبعة المستخرجة من الحليب كالسمن والزبدة، والإكثار من هذه يساعد على زيادة الكولسترول في الدم، ويؤدي الى الاصابات المرضية المخيفة.

٢ - السُّمُون النباتية المُهْدَرَجَة، وتوصف بانها لاتساعد على ترسب الكولسترول. ٣ - الزيوت السائلة، وهي غنية بالأحماض الدسمة غير المشبعة، وتوصف بانها تمنع زياد الكولسترول وتعالجه.

الزيت

قال علي عليه السلام: «ادهنوا بالزيت واتدموا به، فانه دهنة الأخيار، وادام المصطفين، سبحت بالقدس مرتين، بوركت مقبلةً، وبوركت مدبرةً، لا يضر معها داء»^(١).

قال قائل من الناس: لو نظرنا الى طعام امير المؤمنين عليه السلام ماهو؟ فاشرفوا عليه! وإذا طعامه ثريدة بزيت، مكللة بالعجوة، وكان ذلك طعامه، وكانت العجوة تحمل اليه من المدينة^(٢).

عن جعفر الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «ان علياً عليه السلام كان يؤتى بَغْلَةً له من ماله يبييع، فيصنع له منها الطعام، يثرد له الخبز والزيت وتمر العجوة، فيجعل له منه الثريد، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٣).

(١) فروع الكافي ٣٣١/٦، المحاسن ٤٨٤، بحار الأنوار ١٨٢/٦٣، وسائل الشيعة ٧١/١٧.

(٢) الغارات ٨٨/١، مستدرک الوسائل ٢٩٦/١٦.

(٣) قرب الإسناد ٥٤ وفيه (وربما يأكل اللحم)، بحار الأنوار ٥٦/٦٣، وسائل الشيعة ٤٦/١٧.

كان أمير المؤمنين عليه السلام : «يأكل الخل والزيت، ويجعل نفقته تحت
طنفسته»^(١).

عن زيد بن الحسن قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: «ان أمير
المؤمنين عليه السلام اشبه الناس طعمه برسول الله صلى الله عليه وسلم، كان يأكل الخبز والخل
والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم»^(٢).

عن محمد بن علي الحلبي قال: سألت ابا عبد الله عليه السلام عن الطعام؟
فقال: «عليك بالخل والزيت، فإنه مريء، وان علياً عليه السلام كان يكثر اكله،
واني اكثر اكله لأنه مريء»^(٣).

قال علي عليه السلام : «ما افتقر بيت [اهل] يأتدمون بالخل والزيت، وذلك
ادام الأنبياء»^(٤).

قال علي عليه السلام : «عليكم بالزيت فانه يكشف المرة، ويذهب البلغم،
ويشد العصب، ويذهب بالاعياء، ويحسن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب
بالهم»^(٥).

زيت الزيتون وفوائده الطبية

الزيتون: نبات معروف، يعدّ من افضل الأغذية، وله فوائد طبيّة كثيرة
جلّها في زيتة، والزيت المستخرج من الزيتون الناضج يكون اصفر اللون يميل
الى اللون الأخضر، حلو المذاق، قليل الحدة، اما المستخرج من الزيتون
الغير الناضج فيكون اخضر اللون، مشوباً بالحموضة.

(١) فروع الكافي ٣٢٨/٦، وسائل الشيعة ٦٥/١٧.

(٢) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ١٨١/٦٣.

(٣) المحاسن ٤٨٣، بحار الأنوار ١٨٠/٦٣.

(٤) فروع الكافي ٣٢٧/٦، المحاسن ٤٨٢، بحار الأنوار ١٨٠/٦٣، وسائل الشيعة ٦٣/١٧.

(٥) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٣.

وتتخلص فوائد زيت الزيتون بما يلي :

- أ - يوصف الزيت للأطفال لاحتوائه على العناصر اللازمة للنمو، وارتفاع قيمته الغذائية، واشتماله على فيتامين «د» الذي يقي الأطفال من مرض الكساح ولين العظام.
- ب - مغذٍ ومقوٍ للمناعة لاحتوائه على الفيتامين «أ» المفيد لتقوية مناعة الجسم، فهو بالتالي مفيد للابصار ايضاً.
- ج - يفيد في صدّ السموم، وذلك بتكوينه طبقة في المعدة تحول دون امتصاص السموم.
- د - يفيد في حالات الإمساك.
- هـ - ضد تكاثر الحموضة في المعدة.
- و - لايسبب امراضاً للدورة الدموية او الشرايين.
- ز - إذا جاع الشخص ثلاثة ايام ثم شرب الزيت، طرد الديدان.
- ح - يفيد في تقوية العضلات وزيادة مناعة الجسم، وذلك بذلك الجسم بزيتة.
- ط - يفيد في حالات: تيبس المفاصل، والأوجاع الموضعية، والالتهابات، والجروح، والشقوق.
- ي - يفيد في حالات: تشنج المعدة، والأمعاء، والنزلات، وذلك بذلك المحل ذلكاً قوياً.
- ك - زيت الزيتون اسهل هضماً وامتصاصاً من جميع انواع الزيوت الاخرى، لأن تركيبه قريب من تركيب الدهون الموجودة في الحليب.

زيت الزيتون في الطب الحديث

اجمعت آراء خبراء التغذية والكيمياء الحيوية على: ان زيت الزيتون هو افضل وارقي واطيب واسرع انواع الزيوت والدهون هضماً على الاطلاق، وقد اثبتت التحاليل المعملية: ان زيت الزيتون هو اغنى انواع الزيوت بالفيتامينات، والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة، اللازمة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم البشري، فهو يحتوي على: حوالي ١٤٪ حمض بالمتيك، و٢,٥٪ حمض ستيرك، و١٨٪ حمض اوليك، و١٣٪ حمض لينوليك، و٠,٤٪ حمض ارشيرك.

ومن المعروف علمياً أن لحمض لينوليك وحمض أرشيرك أهمية بالغة في تسهيل ونجاح عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالإضافة الى ان حمض ارشيرك يعتبر اساس مجموعة المركبات المسماة «بروستاجلاندين» التي لها دور حيوي في المحافظة على تنظيم ضربات القلب، وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز الهضمي المركزي.

كما اتضح ايضاً ان حدوث اي نقص في النسبة الطبيعية لهذه الأحماض الدهنية يؤدي الى انخفاض درجة المناعة الطبيعية للجسم، وسهولة تعرضه للإصابة بالأمراض والالتهابات الجلدية، وخاصة عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية.

هذا بجانب القدرة الهائلة لزيت الزيتون على انتاج طاقة حرارية مركزة بالجسم، ويُقدّر العلماء نسبتها بحوالي ضعف مقدار الطاقة الناتجة عن تناول جميع انواع المواد الكربوهيدراتية، ونظراً لتوفر هذه الطاقة العالية جداً مع قلة ذوبان الدهون تستعمل كمخزن اضافي للطاقة الحرارية بالجسم.

الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكولسترول

من المعروف ان توافر نسبة كافية من الدهون في الطعام تعمل

على تقليل افرازات المعدة، حتى تبطء من الوقت اللازم لتفريغها. ذلك الأمر الذي يعطي شعوراً بامتلاء المعدة مع الإحساس بالشبع، كما ان وجود نسبة محددة من الدهن بالجسم تساعد على تماسكه، وحمايته من اخطار الصدمات، بالإضافة الى فائدة الدهن في سهولة نقل وامتصاص الفيتامينات التي لها خاصية الإذابة في الدهون، وبذلك يستفيد الجسم منها بصورة افضل.

اسفرت نتائج الدراسات الطبية التي استغرقت عدة سنوات تحت اشراف منظمة الصحة العالمية: على ان زيت الزيتون يوفر للإنسان كل المميزات السابقة، وتقدر نسبة حصول الجسم على الطاقة والحيوية عن طريق تناول الزيت بحوالي ٣٥٪ مع عدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم. اي دون زيادة نسبة الكولسترول مهما بلغت كمية تناول زيت الزيتون، لأنه يحتوي على الدهون غير المشبعة الوحيدة.

ونظراً للارتباط الدائم بين تناول الدهون، وارتفاع نسبة الكولسترول في الدم، وما يصاحبها من اخطار التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية، ينصح خبراء الصحة والتغذية بعدم تخطي نسبة الزيوت والدهون المشبعة - الدهون الحيوانية والقشطة والسمن البلدي - عن ٣٠٪ من اجمالي احتياجات الجسم اليومية، وان افضل وسيلة لطهي الطعام، هي استعمال زيت الزيتون الغني بالدهون الغير مشبعة دون التعرض للمتاعب والأخطار الصحية.

اما الزيوت النباتية التي تتعرض للدرجة اثناء العمليات الصناعية لإنتاج انواع المسلى النباتي، تتحول احماضها الغير المشبعة المفيدة، الى احماض مشبعة ضارة ترفع من نسبة وجود الدهون والكمولسترول بالدم.

زيت الزيتون لمقاومة الأمراض

اكادت نتائج البحوث الأكاديمية الأمريكية والفرنسية: ان زيت الزيتون يقاوم الأعراض الفسيولوجية للشيوخوخة، ويساعد الجهاز الهضمي على اداء

وظائفه بكفاءة عالية، وله قدرة وفاعلية كبيرة في مقاومة حالات التسمم، وخاصة الناتجة عن الفوسفور والرصاص.

وأظهرت الدراسات الأمريكية: انخفاض مستوى السكر في الدم عند اصحاب مرضى السكر الذين يواظبون على تناول زيت الزيتون ضمن وجباتهم الغذائية اليومية، وبناءً على ذلك اوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكري بضرورة المحافظة على اتباع نظام غذائي تمثل فيه الدهون نسبة ٣٠٪ من السعرات الحرارية، بحيث لا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة - الدهون الحيوانية والمسلى البلدي والقشطة - عن ١٠٪، وان تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون، او زيت ذرة، او زيت عباد الشمس.

السكباج

عن الإمام موسى بن جعفر عليه السلام في حديث طويل: ثم أتى بالسكباج، فقال: «كلوا بسم الله الرحمن الرحيم، فإن هذا الطعام كان يُعجب امير المؤمنين عليه السلام». (١).

السكباج: طعام يعمل من اللحم والخل مع التوابل وافاويه، وقد يضاف اليه بعض الفواكه.

(١) مكارم الأخلاق ١٤٥، بحار الأنوار ٦٣/٣٠٩.

السكر

قال علي عليه السلام: «خالفوا اصحاب السكر، وكلوا التمر، فان فيه شفاء من الأدواء»^(١).

قال الإمام الرضا عليه السلام نقلاً عن آبائه عليهم السلام: «كان علي، بن ابي طالب عليه السلام يأكل البطيخ بالسكر»^(٢).

السكر وفوائده الطبية

السكر^(٣): مادة متبلورة الشكل، حلوة المذاق، تنتج عن معظم النباتات الحلوة الطعم.

وهو جيد للمعدة، نافع من وجع المثانة والكلية، ويولد دماً عكراً. اذا شرب بالماء الحار نفع من بحة الصوت الكائنة عن النزلات، وادمانه بالماء الحار ينفع السعال، وصالح للصدر والرئة وملين لهما. كما انه موافق للمحرورين والمبرودين، وينبغي الحذر من الاكثار منه عند لين الطبيعة.

انواع من السكر

والى جانب السكر الذي يستخرج بكميات وفيرة من قصب السكر، والشوندر السكري، والذرة، هناك انواع اخر نذكر بعضها فيما يلي:

(١) المحاسن ٥٣٣، الخصال ١٥٨، بحار الأنوار ١٣٣/٦٣، وسائل الشيعة ١٧/١٠٤.
(٢) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤٤، بحار الأنوار ١٩٦/٦٣، مستدرک الوسائل ١٦/٤٠٨.
(٣) انظر: القانون في الطب ٣٨٩/١، المنصوري في الطب ١٥٦، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٢٢/٣.

- سكر العنب «الفلوكوز»: يستخرج من العنب ومن اعضاء بعض النباتات وخاصة الثمار، كما يحضّر من النشا، ويعرف ايضاً باسم «الدكستروز».

- سكر الفواكه «الفركتوز»: يوجد في ثمار كثيرة مع سكر العنب، ويحضر من «الانيلين»، ويوجد ايضاً في درنات نباتات عديدة، ويوصى مرضى البول السكري بتعاطيه، ويسمى احياناً «ليفولوز»، وهو احلى قليلاً من سكر القصب.

- سكر الشعير: يندر وجوده في النباتات، وينتج من النشا، ويستخدم بديلاً لسكر العنب، ويستخلص في اليابان من نشا الأرز، ويستعمل كمادة ذات نكهة طيبة.

- سكر المئوز: وهو سكر غني يكون في بعض النباتات، ويتأكسد بسهولة من عصير نبات «لسان العصفور - المنة»، وهي شجرة تنمو في صقلية وجنوب اوروبا، ثم يجف على هيئة مادة قشرية حلوة جداً تستعمل اساساً في الطب، وتعرف باسم «منا».

- السكرين: ويسمى «سكر الفحم الحجري»؛ هو مسحوق ابيض شديد الحلاوة يستخرج من قطران الفحم، تزيد حلاوته ٣٠٠ مرة على حلاوة السكر المعروف، وهو مضر بالصحة، فلا يستعمل الا برأي الطبيب.

وقد تحدث الأطباء وعلماء النبات القدماء عن السكر فقالوا:

- انواع السكر كثيرة تختلف امزجته باختلافها، فمنه: الطبرزد، والفانيذ، وسكر العُشر، والنبات، والشجري، والخزائني - او سكر المخازن -، والسليمانني.

ان السكر الذي يستخرج من القصب تكون حلاوته اقل من حلاوة

العسل، وهو نافع للمعدة بجلائه ما فيها، وليس الطبرزد بملين كالفانيد.
والحديث من السكر صالح لرياح الأمعاء والبطن، وشربة مع دهن اللوز ينفع
القولنج.

وهو صالح للمصدر والرئة، جيد لخشونة المثانة، مضر للمسلولين،
والفانيد ينفع من السعال البلغمي، ومن علل الصدر.

والسكر صنفان: ابيض واحمر، اجوده الأبيض، وهو يقوي المعدة
والكبد، وكلما عتق السكر كان الطف واقل حرارة، وهو يقارب العسل في
الحرارة والجلاء والتنقية.

السكر في الطب الحديث

وفي الطب الحديث: ان السكر غذاء جيد، لايمكن الاستغناء عنه،
ولا يمكن استبداله بغيره، ولكن بشرط ان يستعمل باعتدال وتعقل. وهو
يُعطى لكل الأشخاص ذوي الصحة السليمة الطبيعية، ويعطى خاصة
للمراهقين، والرياضيين، والعمال، وذوي الأعمال المرهقة، والنحفاء،
ويمنع عن البدنيين، ومرضى السكري الذين يجب ان يستبدلوه بالسكرين.

وبما ان اساس بناء الجسم يقوم على العناصر الثلاثة: (١) السكريات او
النشويات (او المواد الكربوهيدراتية) (٢) البروتينات او (المواد الزلالية) (٣)
الدهنيات (او المواد الدهنية)، فان السكر هو نتيجة تحول المواد الدهنية الى
سكر، وبما ان نقص السكر في الجسم يسبب التعب والإعياء ونقص النشاط،
فإنه من الضروري ان يعطى الجسم كفايته منه.

والسكر يستعمل دواء ناجحاً في حالات كثيرة، منها: التخلص من
الغيبوبة والتشنج اللذين يصحبان مرض النوم، وفي امراض الكبد، وحالات
القرحات المعدية وغيرها.

السمن

قال علي عليه السلام: «السمن دواء، وهو في الصيف خير منه في الشتاء، وما دخل جوفاً مثله»^(١).

قال علي عليه السلام: «من اكل لقمة سمن، نزل مثلها من الداء من جسده، والسمن ما دخل الجوف مثله»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لم يستق الناس بشيء افضل من السمن»^(٣).

السمن الحيواني والنباتي

السمن الحيواني ويعرف «بالبلدي»: يستخرج من حليب الغنم، او الماعز، او البقر، وقد عرف العرب صنعه منذ القديم، وذلك انهم اعتادوا نقل الحليب في اكياس من الجلد فوق ظهور الجمال، فأدت حركة الخض والإهتزاز اثناء السير الى تجميد حبيبات الدهن التي في الحليب وتحوّلها الى زبدة، ولما كانت الزبدة لا تحفظ طويلاً، فقد عمدوا الى تذويبها على النار فصارت «سَمناً» يمكن حفظه عدة شهور.

(١) فروع الكافي ٦/٣٣٥، وسائل الشيعة ١٧/٨١.

(٢) الجعفریات ٢٤٣.

(٣) الطب من الكتاب والسنة ١١٨.

السمن في الطب القديم

ان في السمن تفشية للأورام، وهو اقوى من الزبدة في الإنضاج والتلين.

وذكر الطبيب اليوناني «جالينوس»: ان السمن ابرأ الأورام الحادثة في الأذن، وفي «الأرنبة».

وقيل: ان السمن اذا دلك به موضع الأسنان نبتت سريعاً، واذا خلط السمن مع عسل ولوز مَرَّ جلا ما في الصدر والرئة.

سمن البقر

قال علي عليه السلام: «سمن البقر دواء»^(١).

قال علي عليه السلام: «سمون البقر شفاء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لحوم البقر داء، والبانها دواء، وأسمانها شفاء»^(٣).

السمن الحيواني

سمن البقر والمعز: اذا شرب مع العسل نفع من شرب السم القاتل، ومن لدغ الحيات والعقارب.

وقال اطباء العرب اجود السمن: سمن البقر، ثم الضأن، وهو يخصب الأبدان ويلينها، ويزيل القلوحه، واليبس، والبحة، وجفاف الحلق،

(١) المحاسن ٤٩٨، بحار الأنوار ٨٨/٦٣، وسائل الشيعة ٨٢/١٧.

(٢) المحاسن ٤٩٨، فروع الكافي ٣٣٥/٦، وسائل الشيعة ٨١/١٧.

(٣) المحاسن ٤٦٣، الجعفریات ٢٤٣، الخصال ٦٣٧/٢، بحار الأنوار ٥٦/٦٣.

والخياشيم، وينقي فضول: الدماغ، والصدر، والسعال، والربو، واليرقان، والطحال، وعسر البول، والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان، وان احتمال نَقَى الأرحام واصلحها، وان لوزم دهن الوجه به حسنه وكساه رونقاً وبهجة، وان جعل في الجرح وسعه ونقاه.

والعتيق يقاوم السموم ويحمي القلب منها، وخصوصاً سمن البقر، وان سعطت به الدواب ازال الخناق، وان غمست فيه قطعة قطن او صوف وهو حار وربطت على الرجل الوجعة من كل حيوان اصلحتها، ومداواة الأورام به طلاء يحللها، وان طبخ في الثوم كان طلاءً مجرباً في تسكين المفاصل والساقين والظهر، وهو يرخي الأعضاء، ويضعف الهضم.

السمن الحيواني في الطب الحديث

وفي الأبحاث العلمية والطبية الحديثة عن السمن الحيواني تبين: انه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوية والمنشطة العظمى، وان المئة غرام منه تعطي (٧٥٠) حرورياً، وهذا ما يجعله الملك الذي لاينازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني.

وهو يحوي ٨٢٪ من المواد الدسمة الصافية، وال ١٨ الباقية ليس فيها من الماء الا ١٦٪، والسمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية، فيتامين (أ) الذي لايعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكُساح.

ويتغير مقدار الفيتامينات وانواعها في السمن بحسب طريقة تغذية الحيوان، فحليب الماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر - وبخاصة البرسيم - يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل الى (٥٠٠) وحدة في المئة غرام. بينما حليب الحيوانات التي تتغذى بالعلف اليابس بالشمس، او بكسب البزور الدهنية يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المئة غرام من

الحليب. وعلى هذا، فإن سمن الصيف اغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء، وكثير ما يعمد صانعو السمن الى الإحتفاظ بزبدة حليب الصيف مجمدة بدرجة حرارة ٢٥ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء.

فالسمن - اذن - ضروري للأولاد لتأمين نموهم، وللحوامل، وللعمال الذين يعيشون في مناطق باردة، ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة، وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه، ويمنع عن البدينين، والذين لديهم نسبة عالية من الكولسترول.

الستويقُ

قال علي عليه السلام: «من افضل سحور الصائم، الستويق بالتمر»^(١).

سويق الحنطة والشعير

الاسوقة مختلفة حسب الشيء الذي يتخذ منه، افضلها سويق الحنطة وسويق الشعير، وهما يبطئان النزول عن المعدة، لذلك تكون افضل سحور للصائم كما في الحديث، وينفعا المحرومين والملتهبين اذا باكروا شرا بهما في الصيف، وهو لا يصلح كثيراً للمشائخ واصحاب الأمزجة الباردة. وسويق الحنطة يجعل البدن بارداً رطباً.

قال العلامة المجلسي: قال الشهيد الأول في الدروس: في السويق ونفعه اخبار جمّة، وفسره الكليني بسويق الحنطة.

قال الرازي في كتاب دفع مضار الأغذية: كلُّ سويق مناسب للشيء

(١) مكارم الأخلاق ١٩٢.

الذي يتخذ منه، والذي يكثر استعماله من الأسواق هذان السويقان - أعني سويق الحنطة وسويق الشعير -، وسويق الشعير وإن كان أبرد من سويق الحنطة، فإن سويق الحنطة لكثرة ما يشرب من الماء يبلغ من تطفئته وتبريده للبدن مبلغاً أكثر، ولا سيما في ترطيبه، فيكون أبلغ نفعاً لمن يحتاج إلى ترطيبه، وسويق الشعير أجود لمن يحتاج إلى تطفئة وتجفيف^(١).

العسل

قال علي عليه السلام: «العسل فيه شفاء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «لم يستشف مريض بمثل شربة عسل»^(٣).

قال علي عليه السلام: «العسل شفاء من كل داء، ولا داء فيه، يقل البلغم، ويجلو القلب»^(٤).

قال علي عليه السلام: «لعق العسل شفاء من كل داء، قال الله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾^(٥)، وهو مع قراءة القرآن، ومضع اللبان: يذهب البلغم»^(٦).

اشتكى رجل [علة] إلى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال له: «سل من امرأتك

(١) انظر: فردوس الحكمة ٣٧٦، القانون في الطب ٣٩٢/١، المنصوري في الطب ١٢٦، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٤٥/٣، بحار الأنوار ٢٨٣/٦٦.

(٢) المحاسن ٤٩٩، بحار الأنوار ٢٩١/٦٣، وسائل الشيعة ٧٤/١٧.

(٣) المحاسن ٤٩٩، الجعفریات ٢٤٣ (مع اختلاف يسير)، دعائم الإسلام ١٤٨/٢، بحار الأنوار ٢٩٢/٦٣، وسائل الشيعة ٧٥/١٧، مستدرک الوسائل ٣٦٦/١٦.

(٤) مكارم الأخلاق ١٦٦، بحار الأنوار ٢٩٤/٦٣، مستدرک الوسائل ٣٦٧/١٦.

(٥) سورة النحل، الآية: ٦٩.

(٦) الخصال ٦٢٣/٢، المحاسن ٤٩٨، فروع الكافي ٣٣٢/٦، بحار الأنوار ٢٩١/٦٣، وسائل الشيعة ٧٤/١٧.

درهماً من صداقها، فاشتر به عسلاً فاشربه بماء السماء»، ففعل ما امر به، فبريء^(١).

جاء رجل الى امير المؤمنين عليه السلام، فقال: يا امير المؤمنين، لي وجع في بطني، فقال له عليه السلام: «ألك زوجة؟» قال: نعم. قال: «استوهب منها طيبة به نفسها من مالها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب عليه ماء السماء، ثم اشربه، فاني اسمع الله يقول في كتابه ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا﴾^(٢) وقال ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾، وقال: ﴿فَإِنْ طَبِخَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا﴾^(٣) شفيت انشاء الله»، قال: ففعل ذلك، فشفي^(٤).

قال علي عليه السلام: «من اخذ من الزعفران الخالص جزءاً، ومن السعد جزءاً، ويضيف اليهما عسلاً، ويشرب مثقالين في كل يوم، فانه يتخوف عليه من شدة الحفظ، ان يكون ساحراً»^(٥).

قال علي عليه السلام: «ثلاث يزيدن في الحفظ، ويذهبن بالبلغم: قراءة القرآن، والعسل، واللبان»^(٦).

عن علي عليه السلام انه قال: «من اصابته علة، فليسال امرأته ثلاثة دراهم من صداقها، ويشترى بها عسلاً، ثم يكتب سورة يس بماء المطر ويشربه، شفاه الله، لأنه اجتمع له: الهنيء والمريء والشفاء والمبارك»^(٧).

(١) تفسير العياشي ٢١٩/١، بحار الأنوار ٢٦٥/٥٩.

(٢) سورة ق، الآية: ٩.

(٣) سورة النساء، الآية: ٤.

(٤) تفسير العياشي ٢٨١/١، مكارم الأخلاق ٤٠٧، مجمع البيان ٧/٣، بحار الأنوار ١٧٧/٥٩،

وسائل الشيعة ٧٥/١٧.

(٥) بحار الأنوار ٢٧٢/٥٩.

(٦) الجعفریات ٢٤١، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢، بحار الأنوار ٢٠٥/٥٩ و ٢٩٠/٦٣، وسائل

الشيعة ١٣/١٧، مستدرک الوسائل ٣٦٩/١٦.

(٧) مستدرک الوسائل ٣٦٨/١٦.

العسل في عالم الطب

صفات العسل وطرق غشه: تختلف صفات العسل باختلاف البلاد الآتي منها، والفصول، ونوع النحل، والنباتات التي يطوف عليها، واحبها اليه: البرسيم، والزيزفون، والنعناع، واكثر اشجار الحمضيات. ان العسل النقي سائل صاف، وهو حلو مقبول، ورائحته عطرية، والأسمر طعمه حريف ورائحته غير مقبولة. واجوده للأكل الأبيض الصافي، او الأزرق الصافي الخالي من الحدة والحرافة وكراهة الرائحة. واما المر الأحمر الثخين المتقطع، والأسود واليابس فرديء كالعتيق. واجوده الربيعي، ثم الصيفي، وأردأه الشتوي.

يباع العسل مصفى وبشده، ويندر ان يكون المصفى غير مغشوش بمادة الغلوكز (سكر العنب) الذي يباع بأقل من نصف قيمة السكر.

ويغش العسل بالدقيق المحمص، ويعرف بوساطة الغول «الكحول» الضعيف حيث لايرسب فيه، كما يغش بالنشأ او الدقيق غير المحمص، فيزيل منه خاصة سيولته بالحرارة، وعدم ذوبانه بالماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق بمادة اليود، وبذلك يعرف هذا الغش.

العسل ذو خواص كيميائية

كان العسل يستعمل عند القدماء بمنزلة السكر، فكان قاعدة لشرابهم ولا يزال حتى الآن عند بعض الأقوام.

ويمكن حفظ العسل زمناً طويلاً اذا اذيب واصبح سائلاً. واذا وضع في وعاء من البلور، او الفخار، او البورسلان، وفي مكان بعيد عن الهواء والنور.

يختلط العسل سواء كان في جوف النحلة او في داخل عينات القرص

الشمعي (النخاريب) بغبار الطلع الذي تجمعها النحلة كراتب غذائي بروتيني، وهذا الغبار الطلعي هو بحد ذاته مادة شديدة التعقيد لم يكشف النقاب بعد عن كثير من خصائصه الكيميائية، وعندما يستخرج العسل من شمعه، يخرج معه عدد كبير من حبيبات هذا الغبار المتباينة من عدد كبير من النباتات، وفي عملية التصفية تنفرز الحبيبات الكبيرة ولكن الصغيرة منها تمر وتبقى ممزوجة بالعسل، مانحة اياه مادة غنية بالمواد الغذائية.

قيمة العسل الغذائية

وصف العسل بانه: غذاء منشط جداً، وهو يعطي «٣٠٠» حروري في كل مئة غرام، وهو غذاء ذو قيمة كبيرة بحجم صغير. والكيلو الواحد منه يعادل في تغذيته خمسة كيلوات من الحليب، او ٢٦ موزة، او ٦٠ برتقالة، او ٥٠ بيضة، او ١١,٧٥٠ كيلو غرام من لحم العجل، او ١٢ كيلو من الخضروات.

والمواد السكرية الموجودة فيه هي سكاكر سهلة الهضم، وهو يقدم لعضلات الجسم نشاطاً سريعاً وقوياً.

ويقول عند الدكتور «كارتون»: انه غذائي حيوي، معدني معطر، ذو خمائر مفيدة للهضم، وعطره يفتح الشهية، وما فيه من الحديد يكافح فقر الدم، والفوسفور فيه ينشط الخلايا الدماغية. وفيتامينات (أ، ب، ج) فيه تجعله غذاء ناجحاً لتغذية العضلات وانماؤها وحمايتها.

وقد اشادت الدكتورة «بربارا كارتلاندر» في كتابها «سحر العسل» بفوائد العسل، ونصحت لمدراء الشركات بأن يقدموا لعمالهم وجبة كل صباح فيها مقدار كاف من العسل، فإنه يضاعف نشاطهم ويزيد انتاجهم، وأشارت في كتابها الى: ان المسلمين كانوا اول من عرف قيمة غذاء العسل وفوائده العلاجية، بفضل ما ذكره قرآنهم عنه.

ووصف العسل بأنه سريع الهضم والتمثل في الجسم، لأنه سبق ان هضم في معد النحل، ولأنه لايتعب الكبد كما تتعبه النشويات والسكريات التجارية.

والعسل غذاء مركز يتمثل في الجسم بسهولة، ويمنحه الدفاء والحركة والنشاط، وينفع في مداواة علل كثيرة، وخصوصاً في أمراض الرئة والحلق والمثانة، وهو ملطف ومسهل خفيف.

ان العناصر المغذية في العسل تؤلف ثمانين في المئة من تركيبه، وقيمه الغذائية تفوق انواع السكاكر والحلويات والمربيات والزبدة. وهو يحوي عناصر شافية مستخلصة من الزهور والنباتات، وتتضمن قوة حيوية عظيمة لاتفسد بسهولة، كما هو شأن بقية المنتجات الطبيعية.

رأي الأطباء العرب في العسل

ذكر الأطباء العرب: ان اجود انواع العسل للتداوي هو الأحمر اللون، الناصع، الطيب الرائحة، الصافي، الشفاف.

وقالوا: هو منضج، جلاء، مفتح لأفواه العروق، واذا طبخ صار قليل الحدة والجلاء، فقبل الطبخ نافع في الإنضاج والجلاء، وبعد الطبخ صالح لإلصاق اللحم المتشقق.

واذا طبخ مع الشبت ولطخت به القوابي ابرأها، ومع الملح العادي المعدني اذا قطر في الاذن فاتراً ابرأ آلامها، واذا تُحْنَكْ به وتُغْرَغْر ابرأ ورم اللسان والحنك واللوزتين والْحُنْاق، ونقى جروحها المتفجرة.

وقالوا: انه ينفع السعال اذا شُرب مسخنه بدهن الورد. والعسل غير المطبوخ يحدث نفخاً، ويحرك السعال، ويسهل البطن، ولذلك لايستعمل الا بعد نزع رغوته. وهو سريع الاستحالة الى الصفراء، مذهب للبلغم، يستأصله خصوصاً من المعدة، ويكون صالحاً للمشايخ المبرودين والمبلغمين

والمرطوبين، ورديثاً لذوي الأمزجة الحارة كالصفراويين، وفي الصيف الحار.
والعسل الذي فيه بعض مرارة يدل على ان نحله رعى الافستين وما
اشبهه، فيكون صالحاً للكبد والمعدة وفتح السُّدَد. فان رعى نحله السعتر كان
رديثاً للمحرورين.

والعسل غير المطبوخ صالح للمعدة الباردة، وللأمعاء الورمة، ووجع
المعدة البلغمي، وهو يغذي غذاء جيداً. اما العسل المطبوخ فصالح للقيء،
ملين للطبيعة، يقيء به من شرب ادوية قتالة مع دهن السمسم.

وصفات اخرى من العسل

وقالوا: ان العسل يحفظ على الأسنان صحتها اذا خلط بالخل
وتمضمض به في الشهر اياماً، واذا استن به على الاصبع صقل اللثة والأسنان
وبييضها وأمسك عليها صحتها.

واذا خلط العسل بدهن ورد ولطخ به على القروح البلغمية المألحة
ابراها. واذا حقنت القروح والجراحات الغائرة به مع «لسان الحمل» (لمدة
ثلاثة ايام) نقاها وغسلها ولحمها.

واذا جعل من الأدوية الجلآءة احد البصر وقواه. واذا عجن بدقيق
الحُوَارَى (الدقيق الأبيض)، فتح الأورام النضيجة وامتنص ما فيها، وان كانت
غير نضيجة نضجها ولينها، واذا عجن به «الراوند» الطويل انبت اللحم في
الجراحات العتيقة. واذا اضيف اليه اللوز المر، ولُبَّ المَحَلْبِ، ودقيق
الشعير، وما اشبهها، وطلي به البدن دَرَّ العرق، واذا شُرب بالماء نقى الصدر
المحتاج الى أفضل تنقية.

واذا شُرب بالماء عند العطش كان انفع ما يشربه المفلوجون
والمخدرُونَ، ونقى قروح الرثة وهياها للأدوية، واذا خالط الحقن قوى
اساسها.

رأي الطب الحديث في العسل

وفي الطب الحديث تبين من تحليل العسل انه يحوي عناصر ثمينة كثيرة، أهمها: السكاكر - التي اكتشف منها حتى الآن نحو ١٥ نوعاً فقط، والبروتين، والمعادن (الحديد، النحاس، الكبريت، البوتاسيوم، المنغنيز، الفوسفور، الكلور، الصوديوم، الكالسيوم، السليكا، السيليكون، المنغنيزيوم)، وفيتامينات (ب١، ب٢، ب٥، ب٦، ج)، والخمائر، والتروجين، والحوامض، والزيوت الاثرية، والمواد القطرانية.

وفيما يلي نزر قليل من أقوال بعض كبار الأطباء في العالم اليوم عن فوائد العسل:

قال الطبيب الشهير «الدكتور جارفيس Dr.Jarvis» في كتابه «طب الشعوب»:

إن التجربة المحققة قد اثبتت ان البكتريا لاتعيش في العسل: لاحتوائه على مادة البوتاس، وهي تحرم البكتريا الرطوبة التي هي مادة حياتها.

ويقول: لقد وضع الدكتور «ساكيت» استاذ البكتريا في كلية الزراعة في «فورت كولنز» انواعاً من جراثيم الأمراض في قوارير مملوءة بالعسل الصرف. فماتت جراثيم التيفوئيد بعد ثمان واربعين ساعة، وماتت جراثيم النزلات الصدرية في اليوم الرابع، وجراثيم الزنتارية بعد عشر ساعات، وجراثيم اخرى بعد خمس ساعات.

واثبتت تجارب اجريت في «معهد باستور» بفرنسا: ان العسل معقم، ومضاد للفساد، وان اي جرثوم لايستطيع ان يعيش فيه طويلاً، لأن درجة تركيزه تجذب الماء من أجسام الجراثيم فتبدها.

وتبين من ابحاث جرثومية اجراها اطباء وعلماء كبار في روسيا: ان العسل لايفسد ولا يتعفن اذا كان في وعاء مفتوح، لأن فيه مادة لاتمكن

الجراثيم او الفطور التي يأتي بها الهواء ان تنمو في العسل، وان العَصَوِيَّات التيفية لاتعيش فيه اكثر من ٤٨ ساعة، والزحارية تموت خلال ١٠ ساعات، وعصيات السل يوقف تكاثرها.

فوائد العسل في العلاج

وصف العسل - نتيجة ابحاث طويلة ودقيقة - بأنه ذو تأثير مدهش في بناء جسم الطفل اذا خلط بلبن المرضعة او غيره، فهو يقوي الرضيع، ويساعده على النمو، ويطهر جسمه، ويسهل وظائف اعضائه.

وثبتت فائدة العسل: في معالجة الجروح المتقيحة، والتقرحات الجلدية، والتهاب الغدد العرقية، والعظم والتقي، والحروق، وعروسة الإبط، وذلك بدهنها بالعسل، وعولجت الدمامل والحميرة الخبيثة بدهنها بالعسل عدة مرات في اليوم بعد تشطيب المكان المصاب، ليدخل العسل الى مكان الداء.

ويوصف العسل اليوم كأحسن علاج لحفظ حيوية الجلد، ونضارة الوجه، وقوة الشعر وجماله ولمعانه.

كما يفيد العسل - خاصة - المفكرين، والشيوخ الضعفاء، والأطفال الرضيع، وفي مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد او الاضطرابات الهضمية والعصبية. وهو يثبت الكلس في العظام، ويفيد المصابين بأمراض الصدر، ويلين، ويلطف صعوبة البلع والسعال وجفاف الفم، ويقي من فقر الدم.

وهو ينفع الكبد والكليتين والالتهابات في المعدة، والسل الرئوي، وضيق النفس، والنزلات الصدرية، ويفيد في الأمراض التي تصيب الكليتين مصحوبة بالصديد، كما يفيد في حالات سوء الهضم، والقرحة في المعدة.

والعسل منوم ومقوي، وذو فائدة عظيمة في الأمراض الباطنية، وأمراض المسالك الهوائية، وهو يلائم كل الأمزجة.

الفالوذج

عن عدي بن ثابت قال: «أُتي علي عليه السلام بفالوذج، فأبى ان يأكله»^(١).
عن علي عليه السلام: «انه أُتي بطبق فالوذج، فوضع بين يديه، فنظر اليه
فرأى صفاءه وحسنه، فوجأ باصبعه ثم استلها فلم ينزع منه شيئاً، فلمظ
اصبعه، ثم قال: ان هذا الحلو طيب، ولكن نكره ان نعوذ انفسنا ما لم تعود،
ارفعوه، فرفعوه»^(٢).

الفالوذج (معرب بالوده):

نوع من الحلوى، عربيته: الشُرَيْطُ والسِرْطَاط، ويسمى في العراق
(الحلقوم)، ويصنع من الماء والسكر والنشا^(٣).
قال عنه الرازي في المنصوري^(٤): كثير الإغذاء، طويل الوقوف،
يورث ادمانه السدد في الكبد، وهو صالح للحلق وللرئة، ولمن قد نهك بدنه
واستفرغ.

(١) الغارات ١/٨٨، مستدرك الوسائل ١٦/٢٩٧.

(٢) دعائم الإسلام ٢/١١٥، مستدرك الوسائل ١٦/٢٩٧.

(٣) لسان العرب ٧/٣١٤.

(٤) المنصوري في الطب ١٣٩.

اللبن

قال علي عليه السلام: «اللبن احد اللحمين»^(١).

قال علي عليه السلام: «حسو اللبن، شفاء من كل داء إلا الموت»^(٢).

قال علي عليه السلام: «إذا شربتم اللبن تمرضوا، فإن لها دسماً»^(٣).

قال الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «إن علياً عليه السلام كان يستحب أن يفطر على اللبن»^(٤).

قال علي عليه السلام: «إذا ضعف المسلم فليأكل اللحم واللبن، فإن الله عزوجل جعل القوة فيهما»^(٥).

قال علي عليه السلام: «إذا ضعف المسلم، فليأكل اللحم باللبن»^(٦).

قال علي عليه السلام: «إن نبياً من الأنبياء شكأ الى الله عزوجل الضعف في امته، فأمرهم أن يأكلوا اللحم باللبن، ففعلوا فاستبانت القوة في انفسهم»^(٧).

عن سويد بن غفلة قال: دخلت على علي بن ابي طالب عليه السلام فوجدته جالساً وبين يديه اناء فيه لبن، اجد ريح حموضته، وفي يده رغيف ارى قشار الشعر في وجهه، وهو يكسره بيده ويطرحة فيه^(٨).

(١) غرر الحكم ودرر الكلم ١/ ٧٤، مستدرک الوسائل ١٦/ ٣٧٤.

(٢) الخصال ٢/ ٦١٥، بحار الأنوار ٦٣/ ٩٥.

(٣) بحار الأنوار ٦٣/ ١٠٣.

(٤) المحاسن ٤٩١، بحار الأنوار ٦٣/ ١٠١.

(٥) الخصال ٢/ ٦١٧، بحار الأنوار ٦٣/ ٥٦.

(٦) المحاسن ٤٦٧، فروع الكافي ٦/ ٣١٦، بحار الأنوار ٥٩/ ٢٨١ و ٦٣/ ٦٩، وسائل الشيعة ١٧/

٤٠.

(٧) مكارم الأخلاق ١٥٩، المحاسن ٤٦٧، بحار الأنوار ٦٣/ ٦٨، وسائل الشيعة ١٧/ ٤٢.

(٨) إرشاد القلوب ٢/ ٨، بحار الأنوار ٦٣/ ١٠٧.

اللبن في طب العرب

اللبن الحامض: ليس فيه القوة الحادة التي كانت في اللبن الحليب، ولذلك صار ابرد. وهو ينفع المعدة الملتهبة، ويضر المعدة الباردة، وهو جيد للقلاع الذي في افواه الصبيان مع العسل. وهو يهيج الجماع في الأبدان الحارة المزاج، ويقوي المعدة، ويقطع الإسهال، ويشهي الطعام، ويسكن الحرارة، ويخصب البدن ويسمنه.

وقالوا: ان من انواعه الحامض وهو كثير الزبد، فان نزع زبده فهو المخيض، فان نزع زبده ومائته فهو الدوغ، وهذا ينفع المعدة الحارة، ويفسد لثة الأسنان، وهو رديء لأصحاب وجع المفاصل والظهر، ويدفع ضرره بأكل اطعمة حلوة قبل اكله، ويؤخذ زنجبيل بعده.

اللبن الرائب في الطب الحديث

ظهر من تحليل اللبن الرائب: ان فيه ٨٢٪ من الماء، و٦,٨٠٪ من سكر اللبن (لاكتوز)، و٠,٤٨٪ من حامض اللبن، و٦٪ من المواد الدسمة، و٤,٥٠٪ من البروتين، و٠,٦٪ من الأملاح المعدنية، وفيه من فيتامينات (أ، ب، ج، د).

وقد تبين من الدراسات التي اجريت على اللبن: انه يتلف جراثيم العصيات القولونية في المعدة والأمعاء، فيفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها، وفي تصلب الشرايين، والوهن، وتخمرات المعدة، كما انه يدر البول، ويكافح الحصى في المثانة والكلى، ويذيب الرمال، وينظم عمل أجهزة الهضم، ويلين، ويرطب، ويهدى الأعصاب، ويحارب الأرق، ويجمل الوجه، ويطري الجلد.

اللبن في الغذاء

يقول علماء التغذية: ان نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز

والأناضول هي اعلى نسبة في العالم، والسبب في ذلك ان طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي اعطى لأجسامهم القدرة على التجدد الدائم، والحيوية الثابتة، وجمال المظهر، وسلامة الأجهزة من الأمراض.

ان اللبن الرائب يحوي اعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان، حتى اطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل». فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية العالية، وعلى أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. كما ان المادة الدهنية فيه سهلة الهضم، ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً، فهو غني بفيتامين (أ)، ومجموعة فيتامين (ب) المركب، ولو ان نسبة فيتامين (ج) به قليلة نوعاً، وله قيمة حرارية لا بأس بها.

اللبن دواء الجسم

يمتاز اللبن الرائب طيباً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم، كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارة لاتستطيع البقاء في حامضه اللبني.

واللبن يساعد - في درجة عالية - في انظمة النحافة، فهو يحتوي - من ناحية - على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية اخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يحفظ عضلات الجسم - والوجه خاصة - قوية، كما يحتوي على فيتامينات (ب) التي تفيد البشرة والشعر والعينين، وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات.

يجب ان يعطى اللبن الى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة، والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها، وبالأرق، وعسر الهضم، والاسهال، والامساك، والتهابات الأمعاء والمعدة. كما يعطى للأطفال من سن الثمانية او العشرة أشهر، وللمصابين بالحساسية من الحليب.

لبن البقر

قال علي عليه السلام: «البن البقر شفاء»^(١).

قال علي عليه السلام: «البان البقر دواء» [ينفع للذرب]^(٢).

قال علي عليه السلام: «لحوم البقر داء، والبانها دواء، واسمانها شفاء»^(٣).

البان الحيوانات

قال الرازي في دفع مضار الأغذية: اللبن كثير الإغذاء، جيده يخصب البدن، ويدفع عنه القشف والأمراض اليابسة، كالحكة والجرب والدق والسل والجذام، ويحفظ رطوبات البدن الأصلية، فتطول لذلك مدة النشو بإذن الله تعالى.

وهو صالح للصدر والرئة جداً، وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة.

وقال الرازي أيضاً: اللبن الغليظ والرقيق - يختلف بحسب اختلاف الحيوان، وأنواعه، واسنانه، والغليظ من اللبن اغذاء، والرقيق امرأ، وأمن من التجبن في المعدة. ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة اغلظ، وبالعكس. ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجافة الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول، الطف وارق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت،

(١) المحاسن ٤٩٤، بحار الأنوار ١٠٣/٦٣.

(٢) الجعفریات ٢٤٣، دعائم الإسلام ١١٢/٢، المحاسن ٤٩٤، مكارم الأخلاق ١٩٣، بحار الأنوار ٨٣/٥٩، فروع الكافي ٣٣٧/٦، وسائل الشيعة ٨٦/١٧، مستدرک الوسائل ٣٧٥/١٦.

(٣) المحاسن ٤٦٣، الجعفریات ٢٤٣، الخصال ٦٣٧/٢، بحار الأنوار ٥٦/٦٣.

وينبغي ان يجتنب اللبن ويقل منه من يعتريه القولنج، ومن ظهر به البهق الأبيض، ومن يتصدع عليه، ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن:

لبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال. وهو من اعدل الألبان وافضلها بين لبن الضأن، ولبن المعز في الرقة والغلظة والدسم.

الماء

قال علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الرائحة المنتنة، فإن الله تعالى يبغض من عباده القاذورة»^(١).

قال علي عليه السلام: «اياكم وشرب الماء قياماً على أرجلكم، فإنه يورث الداء الذي لا دواء له، إلا ان يعافي الله عزوجل»^(٢).

كان علي عليه السلام: «يأمرنا اذا تخللنا [أكلنا]، ان لانشرب الماء حتى نتمضمض ثلاثاً»^(٣).

قال علي عليه السلام: «الماء سيد الشراب في الدنيا والآخرة»^(٤).

قال علي عليه السلام: «شيئان ما دخلا جوفاً الا واصلحاه: الرمان، والماء الفاتر، وشيئان ما دخلا جوفاً الا افسداه: الجبن، والقديد»^(٥).

قال علي عليه السلام: «لا تشربوا الماء قائماً»^(٦).

(١) مكارم الأخلاق ٤٠.

(٢) علل الشرائع ١٥٠/٢، وسائل الشيعة ١٩٢/١٧، بحار الأنوار ٤٥٨/٦٣.

(٣) صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤١، مكارم الأخلاق ١٥٣.

(٤) المحاسن ٥٧٠، فروع الكافي ٣٨٠/٦، وسائل الشيعة ١٨٦/١٧، مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٦.

(٥) أمالي الطوسي ٢٣٦، وسائل الشيعة ٢٠/١٧.

(٦) بحار الأنوار ٤٧١/٦٣.

قال علي عليه السلام في وصيته لكميل بن زياد: «لاتوقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً، وللريح مجالاً. يا كميل: لاترفعن يدك من الطعام الا وأنت تشتهييه، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرئه. يا كميل: صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء»^(١).

قال علي عليه السلام: «لاتميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كالزراع إذا كثر عليه الماء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الريح المتتن الذي يتأذى به، وتعهدوا انفسكم، فإن الله لييغض من عباده القاذورة، الذي يتأنف به من جلس اليه»^(٣).

شرب الماء قياماً

روي أنه قام امير المؤمنين عليه السلام الى ادواة فشرب منها، وهو قائم^(٤).
عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «ان علياً عليه السلام شرب قائماً، وقال: هكذا رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل»^(٥).

(١) تحف العقول ١١٥، بشارة المصطفى لشيعه المرتضى ٥٢، مستدرک الوسائل ٢١٩/١٦، بحار الأنوار ٤٢٥/٦٣.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام ١٩ نقلاً عن كشف الأخطار.

(٣) الخصال ٢/٦٢٠، بحار الأنوار ٨٤/٧٦، تحف العقول ٧٣.

(٤) المحاسن ٢/٥٨٠.

(٥) بحار الأنوار ٤٥٩/٦٣.

شرب الماء على مراحل

عن علي عليه السلام انه: نهى عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: «ثلاثة او اثنتين»^(١).

قاعدة وقائية

ان في الحديث قاعدة وقائية في اتباعها منع للماء من سلوك طريق خاطيء في الجهاز التنفسي، وغالب ما يسبب نوبات اختناق عارضة مزعجة جداً، وقد تكون قاتلة. واقل ما نراه انه يحصل للشارب وبطريقة خاطئة اختناق قصير المدة يُعرض البدن الى صدمة غير محمودة.

الماء اساس الحياة

الماء هو العنصر الأساسي في وجود الحياة الانسانية والحيوانية والنباتية على سطح الكوكب الذي لولا الماء لما كانت عليه حياة، ولا سكنة احياء، وقد ثبت هذا عملياً في هبوط رواد الفضاء على سطح القمر الذي وجدوه خالياً من اي كائن حي، لأنه لا ماء فيه، وصدق الباري تعالى في قوله الكريم ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾.

تركيب الماء وصفاته

الماء - هذا العنصر الأساسي في الحياة - يتركب من عنصرين بسيطين هما: «الأوكسجين» و«الايدروجين»، بالإضافة الى مواد غريبة كبعض الأملاح والغازات التي يمكن الخلاص منها بالتقطير.

(١) مكارم الأخلاق ١٥٧، بحار الأنوار ٦٣/٤٦٧.

قال علي عليه السلام في وصيته لكميل بن زياد: «لاتوقرن معدتك طعاماً، ودع فيها للماء موضعاً، وللريح مجالاً. يا كميل: لاترفعن يدك من الطعام الا وأنت تشتهيهِ، فإذا فعلت ذلك فأنت تستمرته. يا كميل: صحة الجسد من قلة الطعام وقلة الماء»^(١).

قال علي عليه السلام: «لاتميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فإن القلب يموت كالزرع إذا كثر عليه الماء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «تنظفوا بالماء من الريح المنتن الذي يتأذى به، وتعهدوا انفسكم، فإن الله ليبيغض من عباده القاذورة، الذي يتأنف به من جلس اليه»^(٣).

شرب الماء قياماً

روي أنه قام امير المؤمنين عليه السلام الى ادواة فشرب منها، وهو قائم^(٤).
عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «ان علياً عليه السلام شرب قائماً، وقال: هكذا رأيت النبي صلى الله عليه وآله وسلم فعل»^(٥).

(١) تحف العقول ١١٥، بشارة المصطفى لشعبة المرتضى ٥٢، مستدرک الوسائل ٢١٩/١٦، بحار الأنوار ٤٢٥/٦٣.

(٢) طب الإمام الصادق عليه السلام ١٩ نقلاً عن كشف الأخطار.

(٣) الخصال ٦٢٠/٢، بحار الأنوار ٨٤/٧٦، تحف العقول ٧٣.

(٤) المحاسن ٥٨٠/٢.

(٥) بحار الأنوار ٤٥٩/٦٣.

شرب الماء على مراحل

عن علي عليه السلام انه: نهى عن العبة الواحدة في الشرب، وقال: «ثلاثة او اثنتين»^(١).

قاعدة وقائية

ان في الحديث قاعدة وقائية في اتباعها منع للماء من سلوك طريق خاطيء في الجهاز التنفسي، وغالب ما يسبب نوبات اختناق عارضة مزعجة جداً، وقد تكون قاتلة. واقل ما نراه انه يحصل للشارب وبطريقة خاطئة اختناق قصير المدة يُعرض البدن الى صدمة غير محمودة.

الماء اساس الحياة

الماء هو العنصر الأساسي في وجود الحياة الانسانية والحيوانية والنباتية على سطح الكوكب الذي لولا الماء لما كانت عليه حياة، ولا سكنة احياء، وقد ثبت هذا عملياً في هبوط رواد الفضاء على سطح القمر الذي وجدوه خالياً من اي كائن حي، لأنه لاماء فيه، وصدق الباري تعالى في قوله الكريم ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾.

تركيب الماء وصفاته

الماء - هذا العنصر الأساسي في الحياة - يتركب من عنصرين بسيطين هما: «الأوكسجين» و«الايدروجين»، بالإضافة الى مواد غريبة كبعض الأملاح والغازات التي يمكن الخلاص منها بالتقطير.

(١) مكارم الأخلاق ١٥٧، بحار الأنوار ٤٦٧/٦٣.

والماء لالون له، بل هو يأخذ لون الإناء الذي يوضع فيه، وإذا تجمع اخذ اللون الأزرق مشوباً بلون المكان الذي تجمع فيه.

والماء لا طعم له ولا رائحة، وإذا وجد طعماً او رائحة في ماء ما، فهو مكتسب من المكان الذي يتجمع فيه، او من المجاري التي يمر فيها اثناء جريانه على الأرض، او من المواد التي ينقلها اليه الهواء.

الماء والإنسان

لقد رافق الماء الانسان منذ خلقه، ففي تركيب جسمه: ٦٥ ٪ من وزنه من الماء؛ وفي دمه ٨٠ ٪، وفي دماغه ٨٥ ٪، وفي عظامه ٢٠ ٪، وفي عضلاته ٨٠ ٪.

وحين دبت فيه الحياة كان يعيش في وسط مائي، وظل في هذا الوسط اشهرأ ولم يفارق الماء الا عندما يولد، ويبدأ حياته الجديدة بتناول الماء بما يُعطى له من غذاء، وكلما كبر كان طلبه للماء اكثر، حتى تتراوح نسبة الماء الذي يشربه الانسان يومياً ما بين لتر واحد الى ستة لترات بحسب طرز حياته، وغذائه، وعمله، والمكان الذي يقيم فيه، وهو يحصل على اكثر من هذه النسبة من الغذاء الذي يتناوله، وبخاصة من الخضروات والفواكه النيئة، فإذا صام عن الطعام وعن الماء فانه لا يستطيع العيش بلا ماء اكثر من ثلاثة ايام الا نادراً.

وإذا حاول الانسان الامتناع عن تناول الماء، او التخفيف منه، خوفاً من السمنة او لأسباب اخرى، وبلا استشارة الطبيب، بدأت الأعضاء الجسمية تستعين للتعويض عن الماء بهرمونات خاصة تفرزها مراكز الدماغ العليا لإبطاء افراز الكلية الماء، فيشتد في الجسم الشعور بالعطش، والإلحاح في طلب الماء، فاذا استمر الامتناع عن شرب الماء، يصبح الجسم كآلة المحرومة من الشحم، فيختل عمل الأعضاء، ويضطرب نظام وظائف الماء في الجسم، وفي مقدمتها: إذابة الطعام، وحمله الى كل اجزاء الجسم، واخراج

الافرازات المعدية والمعوية وغيرها، ويعقب ذلك حدوث التجاعيد في الأيدي وفي الوجه، ثم عوارض عديدة قد تؤدي الى الموت .

لا امتناع ولا افراط

وكما ان الامتناع عن شرب الماء مضر، فإن الافراط ايضاً بشرب الماء ينتج ضعفاً عاماً يسبب ابطاء الهضم، ويبطيء عمل الأنسجة والحجيرات، ويمدد مصل الدم، وينفخ البطن، ويثقله .

ويوصي الأطباء بالامتناع عن شرب الماء اثناء الأكل - ما عدا بعض جرعات لتسهيل ابتلاع الطعام الجاف، ويكون شرب الماء قبل الطعام او بعده بساعتين، ويقولون: اشرب - اذا عطشت - باعتدال، ولا تشرب اثناء الاكل الا جرعات، وليس من حيوان يشرب اثناء الاكل، والطفل الذي يقرب في صغره من الحيوان لا يتطلب الشرب، لولا ان اهله يحملونه على هذه العادة بقوة الاستمرار .

والانسان لا يجد اللذة بالشرب الا مع العطش، ولذا يجب الا يشرب الا حين يشعر بالحاجة الى الشرب .

هذا، ويقول علماء «الطب الطبيعي»: ان المصابين بالحمى، او البول السكري، او الأمراض المزمنة، يستفيدون من الماء كثيراً اذا اعطوا قدر ما يطلبون .

ويقولون: ان جرعة ماء واحدة كل ربع او نصف ساعة تساعد على الشفاء من كثير من الالتهابات المعدية والمعوية، وذوو الرائحة الكريهة من العرق يفيدهم شرب الماء الكثير .

وإذا اعطي المرضى الذين يشكون من الامساك، او الحرارة المرتفعة، او العطش الشديد، ملعقة من الماء كل نصف ساعة، فانه دواء نافع لكثير من امراض المعدة .

الماء البارد

قال علي عليه السلام: «صبوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فإنه يسكن حرّها»^(١).

عن الصادق عليه السلام، عن آباءه عليهم السلام: «إن أمير المؤمنين عليه السلام كان إذا دخل الحمام هاجت به الحرارة، صب عليه الماء البارد، فتسكن عنه الحرارة»^(٢).

عن علي عليه السلام: «الاستنجاء بالماء البارد يقطع البواسير»^(٣).

قال علي عليه السلام: «اكسروا حرّ الحُمى بالبنفسج والماء البارد، فإن حرّها من فسيح جهنم»^(٤).

عن علي عليه السلام قال في قول الله [تبارك و] تعالى: ﴿ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ﴾؟ قال: «الرطب والماء البارد»^(٥).

خواص الماء البارد

الماء العذب نافع للمرضى والأصحاء، والبارد منه انفع وألذ، ولا ينبغي شربه على الريق، ولا عقيب الجماع، ولا الانتباه من النوم، ولا عقيب

(١) مكارم الأخلاق ١٥٦، الخصال ١٦٣، بحار الأنوار ٩٧/٥٩.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٥٨، بحار الأنوار ١٢٢/٥٩.

(٣) وسائل الشيعة ٢٥٠/١.

(٤) الخصال ١١٧، فروع الكافي ٢/٢٢٥، بحار الأنوار ٩٧/٥٩ و ٢٢١، وسائل الشيعة ٤٥٦/١، مستدرک الوسائل ٤٣٠/١.

(٥) سورة التكاثر الآية: ٨، مكارم الأخلاق ١٥٧، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٢/٣٨، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٤٣، بحار الأنوار ١٢٥/٦٣، وسائل الشيعة ١٣/١٧.

الحمام، ولا عقيب أكل الفاكهة .

وينفع الماء البارد: من عفونة الدم، وصعود الأبخرة الى الرأس، ويدفع العفونات، ويوافق الأمزجة والأسنان، والأزمان والأماكن الحارة، ويضر على كل حالة تحتاج الى نضج وتحليل: كالزكام والأورام. والشديد البرودة منه يؤدي الأسنان، والإدمان عليه يحدث انفجار الدم والنزلات، وأوجاع الصدر.

والبارد والحار يفرط ضاران للعصب ولأكثر الأعضاء: لأن أحدهما محلل، والآخر منشف.

كما اتضح ايضاً أنّ تعرض الجسم كله او معظمه للماء البارد له تأثيرات واضحة في زيادة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء. اما اذا اقتصر التعرض للماء البارد على جزء من الجسم؛ فان زيادة الكريات الدموية تزداد في هذا الجزء بالذات، ويرجع السبب في ذلك الى تقلص الأوعية الدموية في الكبد والطحال والكليتين، وبذلك تنطلق كريات الدم من أماكن اختفائها لتخرج الى الدورة الدموية وتؤدي عملها.

هذا بجانب التأثير الآخر في زيادة سرعة تفاعل الغازات، لأن الدم يسرع في امتصاص الأوكسيجين، وفي إخراج غاز ثاني اوكسيد الكربون نتيجة للحمام البارد، وكذلك تزداد قلوية الدم بمقدار ملحوظ.

قال ابقراط: ليحذر شرب الماء على الريق وعلى الطعام إلا لضرورة، وليحذر الماء البائت منه.

وليحذر الماء الشديد البارد، فإنه يضرّ الأسنان، ويشير الفحة والسعال، وإدمانه يحدث انفجار الدم، والنزلة، وأوجاع الصدغ، لكنه ينفع من صعود الأبخرة الى الرأس، ويطفي وهج الحمى الحارة.

ماء برهوت

قال علي عليه السلام: «ماء زمزم خير ماء على وجه الأرض، وشتر ماء على وجه الأرض ماء برهوت التي بحضرموت، ترده هام الكفار بالليل»^(١).

الماء الحار

قال علي عليه السلام: «إذا دخل احدكم الحمام، فليشرب ثلاثة اكف ماءً حاراً، فانه يزيد في بهاء الوجه، ويذهب بالألم من البدن»^(٢).

خواص الماء الحار

الماء الحار يسكن لذع الأخلاط الحارة، ويحلل وينضج، ويخرج الفضول، ويرطب ويسخن، ويفسد الهضم شربه، ويطلقو بالطعام الى أعلى المعدة ويرخيها، ولا يسرع في تسكين العطش، ويذبل البدن، ويؤدي الى امراض رديئة، ويضر في أكثر الأمراض، على أنه صالح للشيوخ، واصحاب الصرع والصداع البارد، والرمد، وانفع ما إذا استعمل من خارج.

ماء زمزم

قال علي عليه السلام: «ماء زمزم خير ماء على وجه الأرض، وشتر ماء على وجه الأرض ماء برهوت التي بحضرموت، ترده هام الكفار بالليل»^(٣).

(١) المحاسن ٢/٥٧٣.

(٢) مكارم الأخلاق ١٥٧.

(٣) المحاسن ٢/٥٧٣.

ماء السماء

قال علي عليه السلام: «اشربوا ماء السماء، فانه طهور للبدن، ويدفع الأسقام، قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَيُنزِلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾»^(١).

اشتكى رجل الى أمير المؤمنين عليه السلام، فقال له: «سل من امرأتك درهماً من صداقها، فاشتر به عسلاً، فاشربه بماء السماء»، ففعل ما امر به، فبرىء^(٢).

جاء رجل الى أمير المؤمنين عليه السلام فقال: يا أمير المؤمنين، لي وجع في بطني، فقال له لك زوجة؟ قال: نعم. قال: «استوهب منها طيبة به نفسها من مالها، ثم اشتر به عسلاً، ثم اسكب عليه ماء السماء، ثم اشربه، فإني أسمع الله يقول في كتابه: ﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مَبَارَكًا﴾»، وقال: «يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس»، وقال: «ان طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً» شفيت انشاء الله»، قال: ففعل ذلك، فشفي^(٣).

(١) مكارم الأخلاق ١٥٦، وسورة الأنفال، الآية: ١١.

(٢) تفسير العياشي ٢١٩/١، بحار الأنوار ٢٦٥/٥٩.

(٣) تفسير العياشي ٢١٨/١، مكارم الأخلاق ٤٠٧، مجمع البيان ٧/٣، بحار الأنوار ١٧٧/٥٩، وسائل الشيعة ٧٥/١٧.

الماء المغلي

قال علي عليه السلام: «الماء المغلي ينفع من كل شيء، ولا يضر من شيء»^(١).

عن علي عليه السلام: «وهو ينهى عن الكي، ويكره شرب الحميم»^(٢).

توضيح: الكي: حرق موضع من البدن بالنار وذلك بواسطة بعض المعادن.
الحميم: الماء الشديد الحرارة.

ماء النيل

قال علي عليه السلام: «ماء نيل مصر يميت القلب، ولا تغسلوا رؤسكم من طينها، فانه يورث الزمانة»^(٣).

المسكر

عن حبابة الوالبية قالت: سمعت مولاي امير المؤمنين عليه السلام يقول: «إنا أهل بيت لانشرب المسكر، ولانأكل الجزّي، ولا نمسح على الخفتين، فمن كان من شيعتنا فليقتد بنا، وليستنّ بسنتنا»^(٤).

توضيح: تقدم الحديث عن المسكر، وخصوصاً الخمرة في مادة «الخمر»، فراجع.

(١) مكارم الأخلاق ١٥٧.

(٢) الجعفریات ١٧٣، مستدرک الوسائل ١٦/٤٢٧.

(٣) مكارم الأخلاق ١٥٦.

(٤) وسائل الشیعة ١٦/٤٠١.

الملح

قال علي عليه السلام: «ابدؤا بالملح في أول طعامكم، فلو يعلم الناس ما في الملح لاختاروه على الترياق المجرب»^(١).

قال علي عليه السلام: «من افتتح طعامه بملح، دفع عنه اثنان وسبعون داء»^(٢).

قال علي عليه السلام: «من بدأ بالملح - اذهب الله عنه سبعين داء [اولها الجذام]، ما يعلم العباد ما هو»^(٣).

روي أنه: «كان أمير المؤمنين عليه السلام : ياكل الكراث بالملح الجريش»^(٤).

قيمة الملح الغذائية

ان الملح هو مادة لايمكن الاستغناء عنها ابدأ في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي - في المتوسط - مئة غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من ٢٠ - ٣٠ غراماً، فيحتاج الى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً اساسياً في تركيز الماء في النسيج،

(١) الخصال ٢/٦٢٣، المحاسن ٥٩١، مكارم الأخلاق ١٤٢، من لا يحضره الفقيه ٣/٢٢٥، فروع الكافي ٦/٣٢٦، بحار الأنوار ٦٣/٣٩٦، وسائل الشيعة ١٦/٦٢٦، مستدرك الوسائل ١٦/٣١٠.

(٢) الجعفریات ٢٤٣، مستدرك الوسائل ١٦/٣١١.

(٣) المحاسن ٥٩٢، صحيفة الإمام الرضا عليه السلام ٣٩، بحار الأنوار ٦٣/٣٩٧، وسائل الشيعة ١٦/٦٢٧، مستدرك الوسائل ١٦/٣١٠.

(٤) مكارم الأخلاق ١٧٨، المحاسن ٥١١، فروع الكافي ٦/٣٦٦، بحار الأنوار ٦٣/٢٠٢، وسائل الشيعة ١٧/١٥١.

وكان الملح قد نقص من الجسم، فان اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول الا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع ان سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن اكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقاديراً من الملح، ففي المئة غرام من اللحوم من ٠,١ - ٠,١٥ غرام من الملح، وفي البيض ٠,٣٠، وفي السمك ٠,١٥، وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي لتر الحليب نحو ١,٦ غرام، وفي الجبن من ١ - ٢ غرام، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من ٢ - ٦ غرام من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

الملح ضروري

إننا نكرر القول بأن الملح ضروري لكل شخص حي، وللحيوانات ايضاً، وأنظمة الأكل بلا ملح يجب ان تحدد بمدة تقصر او تطول فقط للمصابين بأمراض القلب والكبد والزلال، وبعض البدينين، وينبغي ايضاً ان يتم ذلك برأي الطبيب وتحت اشرافه.

وفي كل الأحوال، عندما تحدث زيادة كيلوات في الوزن بشكل شاذ، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة ذات الملوحة الزائدة.

والملاح النباتي الذي يستعمله الممنوعون عن تناول الملح العادي، يجب ان يؤخذ باشراف الطبيب ورأيه، وبخاصة اصحاب اجهزة الهضم الضعيفة.

وللملاح بعض الفوائد في صنع الطعام، فهو: يثبت طعم المأكولات ويعوض الأملاح التي تبخرت خلال الطهي، ويفيد مزيجه مع عصير الليمون لتقوية اللثة وتنظيف الأسنان، وشرب محلول ملعقة من الملح بكأس ماء تفيد في وقف النزيف الرئوي، والآلام الناتجة عن البرد تخف وطأتها بوضع كيس من المطاط في ماء مملح ساخن، كما ان غسل الرجلين بماء ملح يفيد في

حالات التعب أو الورم أو الالتواء أو خلع العضلات، والمصابون بمرض اديسون ومرض برايت والقيء، يستفيدون من تناول الأطعمة المملحة.

وفرك الجسم بملح مذوب في ماء دافئ حتى يحمر، ثم غسله بماء بارد يحفظ الجسم من الزكام، وفرك فروة شعر الرأس بالملح المذوب بالماء يحفظ الشعر وينشط نموه.

الملح في الطب القديم

ولا يفوتنا هنا ايراد خلاصة ما قاله الطب القديم في الملح:

فهو يجلو، وينقي، ويحلل، ويكوي، ويقلع اللحم الزائد في القروح، واذا خلط بالزيت ومسح به اذهب الأعياء والحكة، ويعين على الإسهال والقيء، ويقلع البلغم اللزج من المعدة والصدر، ويزيل وخامة الطبخ، ويهيج الشهوة، ويعين على هضم الطعام، ويمنع من سريان العفونة الى الدم، ويطرد الرياح، ويحد الفؤاد، ويذهب بصفرة الوجه، واذا حل بالخل وتمضمض به قطع الدم النزيف من الضرس واللسان، واذا غمست فيه صوفة ووضعت على الجراح الطرية قطع دمها، واذا سخن ووضع على الرضوض بعد دهنها بالزيت او العسل سکن وجعها، واستعمال الملح - باعتدال - يحسن اللون، ومع العسل والزيت ينضج الدامل ضماداً.

اما الاكثار منه فانه: يحرق الدم، ويضعف البصر، ويقلل المنى، ويورث الحكة والجرب، ويضر النخفاء، والدماغ، والرئة، ويجفف البدن. والملح البحري احسن من المعدني اجمالاً.

رأي الطب الحديث في الملح

يرى علماء الطب الحديث: ان الملح مادة غذائية ودوائية لايمكن الاستغناء عنها، ولكن يجب الانسيء استعمالها، وذلك بالافراط في تناولها، وبدون رأي الطبيب، لأن حواس الجسم تتأثر بالملح سريعاً، فيسبب لها

الهيجان والحركة الزائدة، كما يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء والأوردة والشرايين وغيرها، كما يتعب الكبد والكليتين والمجاري البولية، ويؤثر في البدينين أكثر من تأثيره في النحيفين، فانه يكثر الرواسب في الدم والبول، ويورم اجفان من يفرطون في تناوله وعيونهم، ويجفف جلدهم.

والملاح كالكسكر تماماً يفيدان، ولكن الافراط في تناولهما يضر اشد الضرر، فعلى الانسان ان يكون حكيماً وحذراً في استعمالهما.

حالات نقص الملح

هناك قاعدة وضعها احد العلماء الألمان هي: أن ٣ غرامات ملح في اليوم للإنسان هي الكمية المطلوبة، و٣٠ غرام ملح في اليوم للإنسان ضار جداً بالجسم على المدى الطويل، و٣٠٠ غرام ملح دفعة واحدة تعتبر جرعة قاتلة للإنسان.

ونقص الملح في الجسم له سببان هما:

١. قلة كمية الملح في الغذاء، وهذا غير وارد في معظم بلاد العالم.
٢. زيادة الفقد من الملح من خلال الكليتين والأمعاء والجلد.

وأعراض نقص الملح باختصار هي:

- أ- الشعور بالضعف والتعب والدوخة والصداع وتصلب العضلات.
 - ب- تبدأ زيادة تركيز الدم (لانخفاض نسبة الماء به).
 - ج- تزداد نسبة اليوريا في البول.
- وبإعطاء الإنسان في هذه الحالات ملحاً في الغذاء، تختفي هذه الأعراض بسرعة.

وأعراض نقص الملح نتيجة لزيادة فقده من الجسم، يحدث في الحالات الآتية:

أ - زيادة المجهود العضلي في الصيف، حيث يفقد الانسان كمية كبيرة من الملح مع العرق.

ب - فقد الملح في حالات الإسهال الحادة (ما يعرف في مصر بأمراض الصيف التي تصل الى حد الجفاف للأطفال).

وللتغلب على ذلك يتعاطى الانسان كمية كبيرة من السوائل المحتوية على ملح الطعام، والمعروف في مصر ان العمال الذين يقومون بأعمال شاقة في الصيف (عمال البناء مثلاً) يفضلون أكل الأغذية العالية في نسبة الملح، ويواظبون على شراب الشاي طوال اليوم، وتقدر كمية الملح اللازمة لمثل هذه الظروف بحوالي ١٠ غرامات ملح للفرد في اليوم.

وما هو جدير بالذكر ان «محلول معالجة الجفاف» الذي لاقى في مصر نجاحاً كبيراً لعلاج حالات إسهال الصيف عند الأطفال هو: عبارة عن محلول يحتوي على الأملاح والعناصر التي تعوض ما يفقده الطفل من ماء وأملاح نتيجة الإسهال.

حالات زيادة الملح

ارتفاع نسبة الملح في الغذاء مشكلة تواجه جميع الشعوب الآن، وهناك عديد من الدراسات عن علاقة نسبة الملح في الغذاء اليومي، وأمراض ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والصداع المزمن، وغير ذلك.

وتشمل حالات زيادة الملح على ما يلي:

١. زيادة نسبة الملح في الغذاء اليومي عن ٣٠ غرام ملح (سواء ملح طبيعي في الغذاء + ملح مضاف اليه في صورة ملح) للفرد يومياً يعتبر عبئاً كبيراً على الجسم وعلى الكليتين خصوصاً، ويسبب على المدى

الطويل أضرار صحية .

٢. يمكن للإنسان البالغ تعاطي ٢٠ - ٣٩ غرام مرة واحدة ولا يحدث ارتفاع في درجة الحرارة، (بعكس الأطفال فانه يحدث لهم ارتفاع في الحرارة بكمية اقل من ذلك) ولكن سوف يحدث غالباً قيء وإسهال، لأن الملح يثير الغشاء المخاطي في المعدة والأمعاء، والقيء والإسهال هما تفاعل الجسم مع المادة الغير مرغوبة ومحاولة طردها قبل امتصاصها.

٣. ان جرعة واحدة من ٣٠٠ - ٥٠٠ غرام ملح تكفي لقتل الإنسان.

٤. ثبت علمياً: ان ارتفاع نسبة الملح في الغذاء اليومي يزيد من امراض الدورة الدموية، والقلب، وأمراض اختلال وظائف الكليتين.

٥. أما علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم فقد ثبت من التجارب .

الهريسة

قال علي عليه السلام : «عليكم بالهريسة، فانها تنشط للعبادة اربعين يوماً، وهي المائدة التي انزلت على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم»^(١).

قال علي: «ان الله تبارك وتعالى اهدى الى رسوله هريسة من هرايس الجنة، غرست في رياض الجنة، وفركها الحور العين، فأكلها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، فزادت في قوته بضع اربعين رجلاً، وذلك شيء اراد الله ان يَسْرَبه نبيه صلى الله عليه وآله وسلم»^(٢).

(١) المحاسن ٤٠٣، فروع الكافي ٦/٣١٩، بحار الأنوار ٥٩/٢٨١ و ٦٣/٨٦، وسائل الشيعه ١٧/٤٩.

(٢) المحاسن ٤٠٤.

الهريسة في الطب القديم

قال الأنطاكي في التذكرة: هي حارة رطبة في آخر الثانية، أكثر المأكولات غذاء، واشدها تقوية، اذا هضمت تسمن بإفراط، وتقوي العصب، وتحسن الألوان، وتعين ذوي الكد والرياضة، وتمنع: السعال، والخشونة، والحرافة، وضعف الباه، وقلة الماء، وتدر الدم.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الهريسة فكثيرة الغذاء جداً، تصلح لمن يريد ان يخصب بدنه، وفي الأوقات والأزمان الباردة، وتتولد عن إدمانها السدد والحصاة في الكلى.

وهي رديئة لمن يعتره القولنج والنفخ، وصالحة للصدر والرئة. والدم المتولد عنها دم متين قوي يولد لحماً كثيراً، وينبغي ان يتعهد اصحابها الرياضة وما يفتح السدد، ولا سيما متى وجدوا ثقلاً في موضع الكبد والبطن.

والهريسة: تسمن وتوافق اصحاب الأبدان الجافة، وهي بطيئة الهضم، كثيرة الإغذاء، وتنشط للعبادة اربعين يوماً، وهي المائدة التي انزلت على رسول الله ﷺ.

فصل المتفرقات

المتفرقات الطبيّة

فصل المتفرقات

المتفرقات الطبيّة

ألوان الطعام

قال علي عليه السلام: «الألوان يعظم عليهن البطن، ويخدرن الإليتين»^(١).

توضيح: المراد من الألوان هو ألوان الطعام والغذاء، فإن كثرة تنوع الأكل يؤدي إلى ببطء الهضم، والسمنة، والنحول والخمول في البدن.

البرد

قال علي عليه السلام: «أربع كلمات في الطب لو قالها بقراط أو جالينوس، لقدّم أمامها مائة ورقة، ثم زينها بهذه الكلمات: توقوا البرد في أوله، وتلقوه في آخره، فإنه يفعل في الأبدان [كما يفعل] كفعله في الأشجار [الأغصان]، أوله يحرق وآخره يورق»^(٢).

قال علي عليه السلام: «أكل الجوز في شدة الحرّ يهيج الحرّ [في الجوف]، ويهيج القروح في [على] الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكلّيتين، ويدفع البرد»^(٣).

البرد وفعله بالبدن

قال ابن سينا في دفع المضار الكلية: البرد يفعل في الأبدان على

(١) المحاسن ٤٠١/٢، فروع الكافي ٣١٧/٦، بحار الأنوار ٨٤/٦٣، وسائل الشيعة ٤٤/١٧.

(٢) بحار الأنوار ٢٧١/٥٩، نزهة الناظر وتبّيه الخاطر ٣٠ (بيدأ الحديث من: توقوا البرد في أوله...) وكذلك في غرر الحكم ودرر الكلم ٢٤٦.

(٣) المحاسن ٤٩٧، فروع الكافي ٣٤٠/٦، بحار الأنوار ٢٨١/٥٩ و١٩٨/٦٣، وسائل الشيعة ١٧/

الإطلاق أفعالاً وهي: التكثيف، والتحصيف، وجمع الحرارة الغريزية في باطن الأعضاء، ثم تطفئها آخر الأمر، ثم الهلاك.

والبرد يقاوم إما بالمزاج الطبيعي البارد، إذ الشيء لا ينفعل عن شبيهه بل عن ضده، أو بالمزاج الحار القوي الممانع، فإن الضد إذا قوي على مدافعة الضد لم ينفعل عنه.

والبرد، إذا فعل التكثيف فقط ولم يتعد عنه، أوجب منع البخارات عن التحلل في الأبدان الممتلئة، وجلب العفونة وعوارضها.

وأما الأبدان النقية، فإن التكثيف المعتدل يوجب فيها حصر الحرارة الغريزية حتى تجتمع فتقوى، فيجود فيها هضم الغذاء، ونضج الأخلاط ابلغ وأكثر.

وأما إذا قوي البرد حتى يغلغل باطن العضو، فإنه لا محالة يطفىء الحرارة الغريزية. فإن تدورك سريعاً بضدها، أعني بما يجذبها من المبادي التي هيئت في الطبيعة لها، وإلا عفن العضو، لأن العفونة تابعة لتعطيل الرطوبة عن الحرارة الغريزية المدبرة لها، ولاستيلاء الحرارة العرضية عليها حتى يتصرف فيها، لا على نحو ما يتصرف فيها الحرارة الغريزية.

الباسور

قال علي عليه السلام: «طول الجلوس على الخلاء، يورث الباسور»^(١).

الباسور: البواسير، مرّ توضيح ذلك في باب الدعاء.

(١) الخصال ١/١٢، وسائل الشيعة ١/٢٣٧.

البیشارجات

روي عن علي عليه السلام أنه قال: «البیشارجات يُعظمن البطن، ويخدرن المتن»^(١).

قال علي عليه السلام: «البیشارجات تُعظم البطن»^(٢).

توضیح: قيل ان المراد به هو ما يُقدّم الى الضيف من فواكه وحلويات قبل الطعام، وهي كلمة مُعرّبة، ويقال لها: الفيشفارجات.

ترك العشاء

قال علي عليه السلام: «عشاء الأنبياء بعد العتمة، فلا تدعوا العشاء، فان ترك العشاء خراب البدن»^(٣).

العتمة: الثلث الأول من الليل، أي ظلمة الليل مطلقاً.

الجبيرة

قال علي عليه السلام: «انكسر احدی زندي، فجبيرته، فسألت رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ فقال: امسح عليه، يجوز المسح على الجبيرة الى حين البرء»^(٤).

(١) الجعفریات ٢٤٣، مستدرك الوسائل ٣٤١/١٦.

(٢) النهاية (ابن الأثير) ١٧١/١.

(٣) مكارم الأخلاق ١٩٤، الخصال ٦١٢.

(٤) الطب من الكتاب والسنة ٢١٢.

الجرح

عن بعض ولد علي عليه السلام : كان به [أي علي عليه السلام] جراح فلم يمكنه [أن] يطبه، فأمهله اهله حتى دخل في الصلاة، ثم تمكنوا منه، فلم يكثر لإستغراقه في الصلاة^(١).

الجماع

عن الإمام الباقر عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: «إذا كان بأحدكم اوجاع في جسده، وقد غلبت الحرارة، فعليه بالفراش. قيل للباقر: يا ابن رسول الله، ما معنى الفراش؟ قال: غشيان النساء، فانه يسكنه ويطفيه»^(٢).

قال علي عليه السلام : «من أراد البقاء ولا بقاء: فليخفف الرداء، وليباكر الغذاء، وليقل مجامعة النساء»^(٣).

سئل علي عليه السلام عن الجماع؟ فقال: «حياء يرتفع، وعورات تجتمع، أشبه شيء بالجنون، الإصرار عليه هرم، والإفاقة منه ندم، ثمرة حلاله الولد، ان عاش فتن، وان مات حزن»^(٤).

الإفراط في الجماع

الإفراط في الجماع يسقط القوة، ويضر العصب، ويوقع في الرعشة

(١) الطب من الكتاب والسنة ٢٣٣.

(٢) طب الأئمة عليهم السلام ٩٤، بحار الأنوار ٥٩/٢٦٤.

(٣) طب الأئمة عليهم السلام ٢٩، عيون اخبار الرضا عليه السلام ٣٨/٢ (مع اختلاف يسير)، الجعفریات ٢٤٤، بحار الأنوار ٥٩/٢٦٢ و٢٦٦ و٢٦٧، وسائل الشيعة ١٦/٦٥٠ و١٧/١٤.

(٤) غرر الحكم ودرر الكلم.

والفالج والتشنج، ويضعف البصر جداً.

والجماع المعتدل ينعش الحرارة الغريزية، ويبيهي البدن للأغذاء، ويفرح، ويحطم الغضب، ويزيل الفكر الرديء، والوسواس السوداوي، وينفع أكثر الأمراض السوداوية والبلغمية.

وربما وقع تارك الجماع في امراض مثل: الدوار، وظلمة البصر، وثقل البدن، وورم الخصية او الحالب، واذا عاد اليه برىء بسرعة.

آداب الجماع

الامام الرضا عليه السلام في (الرسالة الذهبية)، قال: لا تقرب النساء من اول الليل صيفاً ولا شتاء، وذلك لأن المعدة والعروق تكون ممتلئة وهو غير محمود، ويتولد منه: القولنج، والفالج واللقوة والنقرس والحصاة والتقطير والفتق، وضعف البصر ورقته، فاذا اردت ذلك فليكن في آخر الليل فانه اصلح للبدن وارجى للولد، وازكى للعقل في الولد الذي يقضي الله بينهما.

ولا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملامعتها وتغمر ثدييها، فانك اذا فعلت ذلك غلبت شهوتها واجتمع ماؤها، لأن ماءها يخرج من ثدييها، والشهوة تخرج من وجهها وعينيها، واشتهت منك مثل الذي اشتهت منها، ولا تجامع النساء الا طاهرة، فإذا فعلت ذلك فلا تقم قائماً ولا تجلس جالساً، ولكن تميل على يمينك.

ثم انهض مسرعاً الى البول من ساعتك، فإنك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى، ثم اغتسل واشرب من ساعتك شيئاً من المومياة بشراب العسل، او بعسل منزوع الرغوة، فانه يردّ من الماء مثل الذي خرج منك.

واعلم: ان جماعهن والقمر في برج الحمل او الدلو من البروج افضل، وخير من ذلك ان يكون في برج الثور لكونه شرف القمر، ومن عمل بما وصفت في كتابي هذا ودبر به جسده، أمن بإذن الله تعالى من كل داء

وصح جسمه بحول الله تعالى وقوته، فإن الله يعطي العافية ويمنحها اياه.

مقاصد الجماع

أما الجماع والباه، فكان هدية فيه اكمل هدي تحفظ به الصحة، ويتم به اللذة وسرور النفس، ويحصل به مقاصده التي وضع لأجلها، فان الجماع وضع في الأصل لثلاثة أمور هي مقاصده الأصلية:

احدهما: حفظ النسل، ودوام النوع الإنساني الى ان تتكامل العدة التي قدر الله بروزها الى هذا العالم.

الثاني: اخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملته البدن.

الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة.

وفضلاء الأطباء يرون: ان الجماع من أحمد أسباب حفظ الصحة.

قال جالينوس: الغالب على جوهر المنى: النار والهواء، ومزاجه حار رطب، لأنه من الدم الصافي الذي تغتذي به الأعضاء الأصلية.

قال محمد بن زكريا: من ترك الجماع مدة طويلة، ضعفت قوى أعصابه واستد مجاريها، وتقلص ذكره. قال: وريت جماعة تركوه لنوع من التقشف فبردت ابدانهم، وعسرت حركاتهم، ووقعت عليهم كآبة بلا سبب، وقلت شهواتهم وهضمهم.

منافع الجماع: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام، وتحصيل ذلك للمرأة فهو ينفع نفسه في دنياه وأخراه، وينفع المرأة.

اوقات الجماع: ما كان بعد انهضام الغذاء في المعدة، وفي زمان معتدل، لا على جوع، فانه يضعف الحار الغريزي، ولا على شبع، فانه يوجب امراضاً سدرية، ولا على تعب ولا اثر حمام ولا استفراغ، ولا انفعالٍ نفساني كالغم والحزن، وشدة الفرح.

واجود اوقاته: بعد هزيع من الليل، اذا صادق انهضام الطعام، ثم يغتسل ويتوضأ وينام عقبه، فيرجع اليه قواه، وليحذر الحركة والرياضة عقبه، فانها مضرة جداً.

الحقنة

قال علي عليه السلام: «الحقنة من الأربع»^(١).

توضيح: يقول العلامة المجلسي كأن الثلاث الأخر هي: الحجامة والسعوط والقيء. او مكان احد الأخيرين العسل او الكتي، او الحمام، او المشي، ويشهد لكل منها بعض الأخبار.

الحقنة

ان السوائل التي يفرزها المخرج او المهبل، هي بمثابة دفاع طبيعي يقوم به ضد الجراثيم التي تهاجمه، وهذه السوائل لا ضرر منها لأنها ذات طبيعة حمضية خفيفة تطهر الموضع وتقضي على الجراثيم التي تصيبه، ولكن الموضع قد يصاب لدى البعض بتخرش غشائه مما يضعف قدرته على مقاومة الأمراض والعوارض.

وقد يلتجئ المريض في بعض الحالات باستعمال الحقن، شريطة ان يكون هذا الإستعمال صحيحاً لا افراط فيه، لأن الإكثار من استعمال الحقن يسلب القدرة الطبيعية على المقاومة والدفاع، ويضعف الحساسية التناسلية، ويجعل الأغشية جافة بعد ان كانت طرية.

ان الحقنة العادية: هي الأداة الشائعة الاستعمال في تطهير المجاري الداخلية، وتتألف من ثلاث قطع: الوعاء، والأنبوب المطاطي، والقناة.

(١) بحار الأنوار ٥٩/١١٤.

اما الماء، فيجب ان يكون فاتراً (لاحاراً كثيراً ولا بارداً)، وقد يضاف ملعقة او ملعقتين صغيرتين من ملح الطعام العادي في الماء الفاتر. وهو ذو فوائد عديدة منها: انه ينشط الأغشية المخاطية، ويقوّي الدورة الدموية، ويزيد من الحساسية الجنسية، ويمكن الإستفادة من منقوع البابونج، وطريقة تحضيره هي: وضع حفنة او اثنتين من البابونج في لتر من الماء الفاتر، ثم يترك اربعاً وعشرين ساعة، ثم يستعمل كحقنة، وهو ذو اثر مسكن ومهدىء، اي ان مفعوله هو عكس مفعول الحقن الملحية.

وهناك مَنْ يستعمل مادة «الشبة»، وهي لا ضرر منها اذا استعملت من دون افراط، ولها خاصية تجفيف الغشاء المخاطي، وتضييق فرجة المهبل والمخرج^(١).

الحمى

قال علي عليه السلام: «اكسروا حرّ الحمى بالبنفسج والماء البارد، فان حرّها من فسيح جهنم»^(٢).

قال علي عليه السلام: «صُبّوا على المحموم الماء البارد في الصيف، فانه يسكن حرّها»^(٣).

عن الصادق عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: «ان أمير المؤمنين عليه السلام كان اذا دخل الحمام حاجت به الحرارة، صبّ عليه الماء البارد، فتسكن عنه الحرارة»^(٤).

توضيح: المراد هنا بالحرارة هي «الحمى».

(١) جمالک سيدني ٥٤١ (بتصرف).

(٢) الخصال ١١٧، فروع الكافي ٢/٢٢٥، بحار الأنوار ٩٧/٥٩ و٢٢١، مستدرک الوسائل ١/٤٣٠، وسائل الشيعة ١/٤٥٦.

(٣) مكارم الأخلاق ١٥٦، الخصال ١٦٣، بحار الأنوار ٩٧/٥٩.

(٤) طب الأئمة عليهم السلام ٥٨، بحار الأنوار ١٢٢/٥٩.

قال علي عليه السلام: «ليس من داء الا وهو من داخل الجوف، الا الجراحة والحُمى، فإنهما يردان وروداً»^(١).

قال علي عليه السلام: «كل التفاح، فانه يطفى بها الحرارة، ويبرد الجوف، ويذهب بالحُمى»^(٢).

قال علي عليه السلام: «العُناب، يذهب الحُمى»^(٣).

قال علي عليه السلام: «الحُمى رائد الموت»^(٤).

توضيح: في هذا الحديث اشارة واضحة الى ارتفاع نسبة الخطر عند ارتفاع درجة الحرارة، حيث قد تؤدي وفي خاتمة المطاف بصاحبها الى وادي الموت!

تعريف الحمى

الحمى حرارة غريبة تشتعل بالقلب، وتنبث منه - بتوسط الروح والدم والشرايين والعروق - الى جميع البدن، فتشتعل فيه اشتعالاً: يضر بالأفعال الطبيعية.

قال حنين بن اسحاق في (المسائل في الطب): الحمى حرارة خارجة عن المجرى الطبيعي، تنبعث من القلب وتجري في العروق الضوارب الى سائر اعضاء البدن تضر بأفعالها.

اقسام الحمى: تنقسم الحمى الى قسمين: عرضية، وهي الحادثة: اما عن الورم، او الحركة، او إصابة حرارة الشمس، او القيظ (الحر)

(١) بحار الأنوار ٩٧/٥٩، الخصال ١٦١.

(٢) المحاسن ٥٥١، وسائل الشيعة ١٢٥/١٧.

(٣) مكارم الأخلاق ١٧٥، بحار الأنوار ٢٣٢/٥٩، وسائل الشيعة ١٧٩/١٧.

(٤) الإمام علي عليه السلام والعلم الحديث ٢١.

الشديد، ونحو ذلك. مرضية، وهي ثلاثة انواع، وهي لا تكون الا في المادة اولى، ثم منها يسخن جميع البدن.

حمى يوم: فإن كان مبدأ تعلقها بالروح، سميت: حمى يوم، لأنها في الغالب تزول في يوم، ونهايتها ثلاثة ايام.

حمى عفية: وان كان مبدأ تعلقها بأخلاق، سميت: عفية، وهي اربعة اصناف: صفراوية، وسوداوية، وبلغمية، ودموية. وان كان مبدأ تعلقها بالأعضاء الصلبة الأصلية، سميت: حمى دق، حمى تدوم ولا تقلع ولا تكون قوية الحرارة، ولا لها اعراض ظاهرة مثل: القلق، وعظم الشفتين، ويبس اللسان وسواده، وينتهي الإنسان منها الى ذبول وضنى^(١).

علاج الحميات

اليك ما ذكره السيوطي في كتابه (الرحمة في الطب والحكمة)، قال: اعلم ان الحميات كثيرة، ولكن نذكر منها اعظمها خطراً وهي التي تختلف باختلاف الأربعة الأخلاق، فتنقسم الى اربعة اقسام:

الأول: علاج حمى الغب: وهي التي تغيب يوماً وتنوب يوماً، وسببها خلط صفراوي.

العلاج: يشرب ماء الليم والسكر على الريق، ثلاثة ايام ويتقيأ، والغذاء الذرة والسكر وخمير الحنطة ومرق الفراريج، فان نفعت الى ثلاثة والا فليسهل بمسهل الصفراء، فانها تنقطع باستعمال ما ذكرناه.

الثاني: علاج الحمى النائية: وهي التي تنوب كل يوم، وسببها زيادة خلط دموي.

(١) مفاتيح العلوم ١٥٦ .

العلاج : شرب الخل كل يوم على الريق واكل المزورات واجتناب ما عدا ذلك ، ويستعمل ذلك ثلاثة ايام ، فان نفع والا فليحتجم ، فانه يبرأ بإذن الله تعالى .

الثالث : علاج الحمى المطبقة : هي التي تتمكن في داخل الجوف ، ويكون ظاهر البدن هادياً ثقيلأ مرتضخأ بسخونة قليلة ، وربما كان بارداً البتة من الطبخ الكامل والنقل الى سبعة ايام في الغالب ، ثم ثور بحرارة كالنار تطبخ البدن جميعه ، وهي المحرار الذي يسمى «السيح» ، فاذا اثارت تلك الحرارة العظيمة طبخت جميع البدن حتى يسخن الدماغ بسخونة مفرطة ، فيتغير العقل ويصيب المريض غشاوة وهذيان كلام لا يشعر به ، ثم يقع العرق العظيم ، ويسكن بعد ذلك اما الى السلامة واما الى الهلاك ، وهي اعظم الحميات خطراً ، وسببها خلط بلغمي .

العلاج : اذا حدث ابتداؤها ان يتقياً كل يوم بخل وعسل ، ويستعمل سويق الذرة مع السكر ، فان احتاج الى زيادة اكل كان لباب خمير الحنطة ومرق الفراريج ، فهذا نافع جيد .

الرابع : علاج حمى الربيع : هي التي تغيب يومين وتنوب يوماً ، وتبتدىء بسخونة لينة ثم تزداد قليلاً قليلاً ، ثم تشتد الحرارة بعظم ، ويكون لها وقع في البدن كوقع الإبر ، ثم يحدث العرق بعد ذلك ، وتكون منه لا تكاد تنقطع ، الا انها اسلم خطراً من الحمى المطبقة ، وسبب حمى الربيع زيادة خلط سوداوي ، بارد يابس ، كامن في الجوف .

العلاج : ان تحلب لبن البقر على السمن المنقص وعسل منزوع الرغوة ، ويشرب من تحت الضرع ، ويجتنب كل شيء سوى ذلك ، واذا بدأت الحمى فليشرب ماء سخناً حاراً قد أعد لذلك ، فان بهذا التدبير تنقطع الحمى سريعاً ولا شيء احسن منه ، وهذا نافع صحيح مجرب .

الخواتم وخواصها

روي انه كان لأمير المؤمنين عليه السلام أربع خواتم:

«خاتم فضه ياقوت احمر يتختم به لنبله، وخاتم فضه عقيق احمر يتختم به لحرزه، وخاتم فضه فيروزج يتختم به لظفره، وخاتم فضه حديد صيني يتختم به لقوته، ونهى شيعته ان يتختموا بالحديد»^(١).

قال علي عليه السلام: «تختموا بخواتم العقيق، فانه لا يصيب احدكم غم، ما دام ذلك عليه»^(٢).

الخزف

قال علي عليه السلام: «لا يستلقين احدكم في الحمام، فانه يذيب شحم الكليتين، ولا يدلكن رجله بالخزف، فانه يورث الجذام»^(٣).

قيل في الخزف

قال الفيروز آبادي في القاموس: الخزف كل ما عمل من طين وشوي بالنار حتى يكون فخاراً.

قال ديسقوريدوس: خزف التنور الذي قد اشتد شتيه، له قوة تكوي، ولذلك اذا خلط بالخل وتلطخ به نفع من الحكمة والبثور، وقد ينفع من النقرس.

(١) مكارم الأخلاق ٨٦.

(٢) مستدرک نهج البلاغة (كاشف الغطاء) الباب الثالث ٦٣.

(٣) مكارم الأخلاق ٥٧، فروع الكافي ٢/٢١٩، وسائل الشيعة ١/٣٧٩.

وقال سفيان الأندلسي: ينفع من القروح المترهلة، وقروح الأعضاء اليابسة المزاج، ومن انسلاخ الجلد، ويجلو الأسنان^(١).

الخضاب

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «الخضاب هدي محمد عليه السلام، وهو من السنة»^(٢).

الخمير

قال الصادق عليه السلام، عن آباءه عليهم السلام: «ان علياً عليه السلام كان يعاتب خدمه في تخمير الخمير، فيقول: هو أكثر للخبز»^(٣).

الخوان والإستشفاء بفاضل الطعام

قال علي عليه السلام: «كُل ما يسقط من الخوان، فانه شفاء من كل داء لمن اراد ان يستشفى به»^(٤).

الخوان: كل ما يوضع عليه الطعام ليؤكل، ويقال له في العامية: السفرة.

(١) القاموس المحيط ١٣٧/٣، القانون في الطب ٤٥٩/١، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية ٢/٥٧.

(٢) مكارم الأخلاق ٧٨.

(٣) قرب الإسناد ٤٧، بحار الأنوار ٢٦٨/٦٣.

(٤) مكارم الأخلاق ١٤٦، بحار الأنوار ٢٨٠/٥٩.

ذكر اهل البيت عليهم السلام

قال علي عليه السلام: «ذكرنا اهل البيت شفاء من الوعك، والأسقام، ووسواس الريب»^(١).

سُورُ الْمُؤْمِنِ

روي عن علي عليه السلام انه قال: «سُورُ الْمُؤْمِنِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً»^(٢).

الطحال

عن علي عليه السلام: «تنزهوا عن اكل الطير الذي ليس له قانصة، ولا صيصية، ولا حوصلة، واتقوا كل ذي ناب من السباع، ومخلب من الطير، ولا تأكلوا الطحال، فانه ينبت الدم الفاسد، ولا تلبسوا السواد فانه لباس فرعون، واتقوا الغدد من اللحم، فانه يحرك عرق الجذام»^(٣).

توضيح: القانصة جمع قوائص، وهي للطير كالمعدة للإنسان. الصيصية جمع صياصي، وهي شوكة خلف رجل الطائر. الحوصلة والحوصلة والحوصلاء، هي من الطائر بمنزلة المعدة من الإنسان.

عن أمير المؤمنين عليه السلام انه مرّ بالقصابين فنهاهم عن بيع سبعة أشياء من الشاة: نهاهم عن بيع الدم، والغدد، وآذان الفؤاد، والطحال، والنخاع،

(١) الخصال ١٦٥، بحار الأنوار ٩٧/٥٩.

(٢) الإختصاص ١٨٤، بحار الأنوار ٤٣٤/٦٣.

(٣) الخصال ١٥٨/٢، وسائل الشيعه ٣٩٠/١٦.

والخصى، والقضيب.

فقال له رجل من القصابين: يا أمير المؤمنين ما الكبد والطحال الا سواء! فقال له: «كذبت يالكع، اثني بتورين من ماء، آتک بخلاف ما بينهما». فأتي بكبد وطحال وتورين من ماء، فقال: «امرس كل واحد منهما في إناء على حدة»، فمرسا جميعاً كما امر به، فانقبضت الكبد، ولم يخرج منها شيء، ولم ينقبض الطحال وخرج ما فيه كله، وكان دماً كله، وبقي جلدة وعروق.

فقال: «هذا خلاف ما بينهما، هذا لحم وهذا دم»^(١).

طين نيل مصر

قال علي عليه السلام: «ماء نيل مصر يميت القلب، ولا تغسلوا رؤسكم من طينها، فإنه يورث الزمانة»^(٢).

توضيح: زَمِنَ زَمَنًا وَزَمَنَةً: أصابته الزمانة، وهي العاهة، أو تعطيل القوى . وتأتي بمعنى فقدان بعض الأعضاء.

الغدد والجذام

عن علي عليه السلام: «تنزهوا عن اكل الطير الذي ليست له قانصة، ولا صيصية، ولا حوصلة، واتقوا كل ذي ناب من السباع، ومخلب من الطير، ولا تأكلوا الطحال، فإنه ينبت الدم الفاسد، ولا تلبسوا السواد فإنه لباس فرعون، واتقوا الغدد من اللحم، فإنه يحرك عرق الجذام»^(٣).

(١) الخصال ٣٤١/٢، بحار الأنوار ٣٤/٦٣.

(٢) مكارم الأخلاق ١٥٦.

(٣) الخصال ١٥٨/٢، وسائل الشيعة ٣٩٠/١٦.

قال علي عليه السلام: «إذا اشترى احدكم اللحم فليخرج منه الغدد، فانه يحرك عرق الجذام»^(١).

مرض الجذام

وهو: مرض مكروبي يُسَوِّه الجلد، والجهاز العصبي، والأطراف، والأعضاء، ويعرفه العامة بالبرص. وانه مرض مُعَدٍ يجب الفرار من حامله، والتجنب من معايشة المصاب به.

ملاذ الدنيا

قال جابر بن عبد الله الأنصاري: تبعت أمير المؤمنين عليه السلام، فتنفست، فالتفت الي، وقال: «يا جابر، ما هذا التنفس على الدنيا!».

ملاذها خمس: مأكول، ومشروب، وملبوس، ومركوب، ومنكوح.

فألذ المأكول العسل، وهو ريق ذبابة، وألذ المشروب الماء، وكفى برخصه وإباحته، وألذ الملبوس الديباج، وهو لعاب دودة، وألذ المركوب الدواب، وهي قوائل، وألذ المنكوح النساء، وهن مبال لمبال، وانما يراد احسن ما في المرأة لا أقبح ما فيها».

قال جابر: فانصرفت، وأنا أزهد الناس في الدنيا^(٢).



(١) علل الشرائع ٢/٢٤٨، المحاسن ٤٧١، فروع الكافي ٦/٢٥٤، وسائل الشيعة ١٦/٤٣٩.

(٢) نزهة الناظر وتبئيه خاطر ٣١.

ملحق ١

الإمام علي عليه السلام والعلم الحديث

العلامة الشيخ محمد جواد مُغنية

(١٣١٧-١٤٠٠هـ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة على اشرف الخلق محمد وآله
الطيبين.

وبعد؛

فإن الإمام علياً عليه السلام وجد قبل زمانه بألوف السنين لابمئاتها، فإنه يعطي العصور ولا يأخذ منها، ويؤثر بعقول الناس ولا يتأثر بها، ويغير المفاهيم والظروف والأوضاع، ولا تغيره الأوضاع والظروف، لأنه فوق الظروف والبيئات، فوق العصور والفلاسفة وعلماء الطبيعة مجتمعين.

إن علياً عليه السلام هو النور الساطع الذي يبدد الظلام، والقائد الهادي الى موطن الحق والأمان، والغيث الذي يحيي الأرض بعد موتها، لا الأرض التي تموت عطشاً إن لم تسق وترو، إنه القوة الدافعة بالانسانية في طريق الكمال، إنه المحرك الذي لا يحركه شيء إلا الذي ليس كمثله شيء.

أجل، إن لعلي بيئته قد تأثر بها، ومحيطاً استوحى منه وفنى فيه... وهذه البيئته هي بيئته القرآن الذي فيه تبيان كل شيء، هي روح محمد عليه السلام وإيمانه وعمله وجهاده، وهذا المحيط هو بيت رسول الله ورسالته...

دخل علي عليه السلام الى هذا البيت منذ نعومة اظفاره، وفيه نبت لحمه، واشتد عظمه، وبقي ملازماً له، حتى اطلع على جميع كنوزه واسراره، وحتى اصبح علي عليه السلام صورة كاملة عن النبي عليه السلام، وعن القرآن، وحتى جاز له ان

يقول : «ذاك القرآن الصامت، وأنا القرآن الناطق» .

ان عظمة علي عليه السلام من عظمة محمد عليه السلام ، وعظمة محمد عليه السلام من عظمة الله سبحانه، ومن انكر على علي عليه السلام تفوقه على عصره، وسموه على مجتمعه، فقد انكر ذلك على محمد عليه السلام والقرآن، وعلى عيسى عليه السلام والإنجيل، وعلى موسى عليه السلام والتوراة .

الأرض

إن قول علي عليه السلام : الأرض متحركة، وأنها معلقة في الفضاء، سابق للإكتشافات العلمية العصرية، ما في ذلك ريب، ولكن هذه الفكرة، وهذه الصورة عن الأرض، هي للغيب لا لعلي، هي للذي سبق وجوده العقول والعلوم والكون بكامله، وليس لعلي منها إلا الإخبار عن النبي، عن جبريل، عن الله .

كان كثير من الناس يعتقدون أنّ الأرض قائمة على قرن ثور، وقال آخرون: إنها عائمة على وجه الماء، وأنها مجوفة، تماماً كالسفينة . . .

وقال ثالث: إن للأرض عمُداً وقوائم ثابتة على جبل قاف . . . اما الإمام فقد نطق بالحقيقة الناصعة التي نراها اليوم ضرورة أولية، قال في بعض خطب النهج يوم لا علم، ولا نظرية جاذبية^(١):

«وأنشأ الأرض فأمسكها من غير اشتغال، وأرساها على غير قرار، وأقامها بغير قوائم، ورفعها بغير دعائم» .

وفي خطبة رواها الشيخ هادي كاشف الغطاء في المستدرک [لنهج البلاغة]:

(١) نقل صدر المتألهين الشيرازي في تفسير قوله: «جعل لكم الأرض فراشاً»، نقل أنّ بعض الفلاسفة قال: «ان الفلك يجذب الأرض من جميع الجوانب على نسبة واحدة»، والشيرازي المتوفى سنة ١٠٥٠ هـ متقدم على نيوتن الذي تنسب اليه نظرية الجاذبية بأكثر من مئتي سنة .

«ورفع السماء بغير عمد، وبسط الأرض على الهواء بغير أركان».

ووصف في بعض خطب النهج ما يحيط بالأرض من أجواء جعلت طرقاً للهواء الذي يحمل بخار الماء، ويتحكم به مداً وجزراً:

«ثم أنشأ سبحانه فتق الأجواء، وشق الأرجاء، وسكائك الهواء^(١)، فأجرى فيها ماءً متلاطماً تياره، متراكماً زخاره، على متن الريح العاصفة، والزعزع القاصفة^(٢)، فأمرها برده، وسلطها على شدّه».

وهذا الكلام صريح: بأن الهواء يحيط بالأرض، وأن بينها وبين غيرها منطقة لاشيء فيها سوى الرياح والأمطار والسحب والعواصف.

وهذا عين ما جاء في الجزء الأول من كتاب «العلم في حياتنا اليومية» ص ٣٨^(٣):

«يحيط بالكرة الأرضية غلاف من الهواء يسمى بالغلاف الهوائي الجوي... وينقسم المحيط الهوائي إلى طبقات كبيرة بعضها فوق بعض، وفي الطبقة الأولى تحدث كل التغيرات الجوية، وتنشأ فيها الرياح والأمطار والسحب والعواصف».

وإذا لم يصرح الإمام بأن الهواء طبقات بعضها فوق بعضها، فإن قوله «سكائك الهواء»، أي طرقها يشعر بها، ويمكن حمله عليها.

(١) السكائك: جمع سكة، وهي الطريق.

(٢) الزعزع: شديد الصوت.

(٣) اعتمدنا هذا الكتاب بالنظر لأهميته من الوجهة العلمية، فلقد اشترك في تأليفه ثلاثة من كبار علماء الغرب، وهم: اوربون، وهيس، ومنتجمري، وترجمه اثنان: الدكتور احمد حماد الحسيني، والدكتور صلاح الدين عبد السلام، وراجعاه الدكتور عبد الحلیم متصّر، ونشرته «مكتبة النهضة المصرية» بالإشتراك مع «مؤسسة فرانكلين».

حركة الأرض

ألف الفيلسوف اليوناني «بطليموس» كتاباً في سكون الأرض ودورة الشمس عليها، فشاع مذهبه، وذاع، واعتنقه فلاسفة الإسلام، ونقلوه في كتبهم، كالفارابي وابن سينا وغيرهما من العلماء والمفسرين والمحدثين، وساد هذا المذهب، حتى ظهر «كوبر نيكوس» في القرن السادس عشر، وأثبت أن الأرض هي التي تدور حول الشمس، فحكم عليه في مجمع كنيسة رومية بالزيع والإلحاد^(١)، أما الإمام واحفاد الإمام فقد اعلنوا هذه الحقيقة قبل ان يخلق «كوبر نيكوس» بمئات السنين، قال الإمام في احدي خطب النهج يصف الأرض:

«فسكنت على حركتها من ان تميد بأهلها، او تزول عن مواضعها».

وفي خطبة ثانية: «وعدل حركتها بالراسيات من جلاميدها».

وقال حفيده الإمام الصادق كما جاء في الاحتجاج (الطبرسي):

«ان الأشياء تدل على حدوثها، من دوران الفلك بما فيه، وهي سبعة أفلاك، وتحرك الأرض ومن عليها، وانقلاب الأزمنة، واختلاف الوقت».

للأرض حركات شتى، أنهاها بعض الفلكيين الى ١٤ حركة، منها ما تستغرق ٢٦ الف سنة، ومنها قرابة ثلاثة آلاف سنة، ومنها تتم ب ٢٤ ساعة، وهي الحركة اليومية، ومنها تتم ب ٣٦٥ يوماً، وهي الحركة السنوية واختلاف الفصول، وهي الربيع والصيف والخريف والشتاء، نتيجة الحركة السنوية،

(١) قال نصير الدين الطوسي المتوفي سنة ٦٧٢ هـ، وبهاء الدين العاملي المتوفي سنة ١٠٣١ هـ، قالاً: «لا شيء يمنع من ان تكون الأرض متحركة». الهيئة والاسلام للشهرستاني. واعجب من هذا ما نقله احمد امين المصري في كتاب يوم الإسلام ص ٨٩ طبعة ١٩٥٨ (ان الطوسي اسبق من اينشتاين في فهم الزمنية)، اي النظرية النسبية التي بني عليها تفتين الذرة.

واختلاف ساعات اليوم، وهي الصبح، والضحى، والظهر، والعصر،
والمغرب، والعشاء، والسحر، نتيجة الحركة اليومية.
واشارة الإمام الى حركة الأرض تشمل الجميع.

الشمس

جاء في احدى خطب النهج:

«وجعل شمسها آية مبصرة لنهارها، وقمرها آية ممحوة من ليلها،
وأجراها في مناقب مجراها، وقدر مسيرهما في مدارج درجهما، ليميز بين
الليل والنهار بهما، وليعلم عدد السنين والحساب بمقاديرهما».

قال الفلكيون الجدد: ان لكل من جرم الشمس والقمر حركة خاصة
به، كما أن للأرض حركات تخصها، وجاء في كتاب «الله والعلم الحديث»
للأستاذ نوفل ص ١٧٠: أن «سيمون» العالم الفلكي الحجة قال:

«من اعظم الحقائق التي اكتشفها العقل البشري في كافة العصور هي
حقيقة أن الشمس والكواكب السيارة واقمارها، تجري في الفضاء نحو برج
النسر».

وحين اراد الإمام المسير لبعض حروبه، قال منجم: إن سرت في هذا
الوقت لن تظفر بمرادك.

فقال الإمام: إن النجوم لاتنفع ولا تضر، وإنما يهتدي بها المسافرون
في برّ أو بحر.

خلق آخر

سئل الإمام الصادق عليه السلام الذي ينتهي علمه الى جده امير
المؤمنين عليه السلام، سئل:

- هل في السماء خلق؟

قال: اجل، وفي الفضاء الذي بين سماء وسماء، خلق^(١).

وقال الصادق عليه السلام في حديث آخر:

«ان لله عزوجل اثني عشر الف عالم، كل منهم اكبر من سبع سماوات وسبع ارضين، ما يرى عالم منهم، انّ الله عزوجل عالماً غيرهم».

والعارفون - اليوم - يعتقدون بأنّ في الكون عوالم لا يبلغها العدد والإحصاء، وغير بعيد ان يكون قول الإمام ١٢ ألفاً كناية عن الكثرة، لا الحصر.

ونقل السيد الشهرستاني في كتاب «الهيئة والإسلام» ص ٢٧٨ طبعة ثانية عن المجلد ١١١ من مجلة الهلال المصرية ص ٧٨: ان هوف الاميركي القى خطاباً اعرب فيه عن اعتقاده: «بأنّ المريخ والزهرة^(٢) وعطارد أهلة بالناس، وسائر الأحياء، وأنّ سكانها أرقى من سكان الأرض بدنأً وعقلاً».

ونقل الأستاذ نوفل في كتاب «القرآن والعلم الحديث» ص ١٧٧ طبعة اولى: انّ عالمين روسيين، وهما اوبارين، وفسنكوف الفا كتاباً عنوانه «الكون»، قالوا فيه: «ان هناك كثيراً من الكواكب مسكونة في هذا الكون».

وإذا استندت هذه الأقوال الى مجرد الإستنتاج، فإن العلم في المستقبل القريب او البعيد سيعبّد الطريق للسفر عبر الفضاء من كوكب الى كوكب في الأطباق الطائرة، ويجتمع أبناء أبينا آدم بأبناء عمومتهم في المريخ أو عطارد.

(١) بحار الأنوار، مجلد ١٤ ص ١١٣ طبعة ١٣٠٥ هـ.

(٢) ان المعلومات التي تلقاها العلماء من صواريخ الفضاء، دلت على ان درجة الحرارة على الزهرة تبلغ ٤٢٥ مشوية، فالحياة عليها - إذن - محال.

وزن الثور والظلمة والهواء

نقل السيد هبة الدين الشهرستاني في كتاب «الهيئة والإسلام» عن الشيخ الحر العاملي في الصحيفة الثانية السجادية، والسيد نعمة الله الجزائري في شرحه على تعليقات الصحيفة السجادية، دعاء عن الإمام زين العابدين عليه السلام جاء فيه :

«سبحانك تعلم وزن السماوات، سبحانك تعلم وزن الأرضين، سبحانك تعلم وزن الشمس والقمر، سبحانك تعلم وزن النور والظلمة، سبحانك تعلم وزن الفيء والهواء، سبحانك تعلم وزن الريح كم هي من مثقال» .

وجاء في كتاب «العلم في حياتنا اليومية» ج ١ ص ٤١ و ٤٢ :

«انفخ كرة قدم، او كرة سلّة بالهواء بواسطة منفاخ، ثم ضعها على كفة الميزان، وزنها، ثم افرغها من الهواء، وتأكد من اخراج كلّ الهواء منها، ثم زنها ثانية . . . فتعرف من هذه التجربة أنّ للهواء وزناً مهماً» .

وفي كتاب «غدنا والذرة» تأليف «كوننت»، ترجمة عفيف البعلبكي، فصل «المشهد العلمي المتبدل» :

«ان القول بأن الضوء إنّما يبعث ويتسلم كما لو كان سيلاً من الذرات، وانه انما ينتقل كما لو كان مجموعة من الموجات، إنّ هذا القول كان في نظر العلماء منذ اربعين سنة بمثابة القول ان صندوقاً ما ممتلئ وفارغ في الوقت نفسه، لقد كان من المستحيل على الضوء في اعتقادهم ان يكون جسمياً وتمويجياً في وقت معاً» .

اجل، ان وزن الضوء كان محالاً في نظر العلماء في اوائل القرن العشرين، ولكنه بديهي عند آل الرسول عليه السلام منذ مئات السنين .

اما وزن الفيء والظلمة فلم اطلع عليه في كتاب حديث، ولا ادري:
هل توصل اليه العلم أو لا؟، ولا بد ان يبلغه في يوم من الأيام.

الرياح والأمطار

وسأله سائل: ما الذاريات ذروا؟ قال [علي عليه السلام]: الرياح. قال
السائل: ما الحاملات وقرأ؟ قال: السحاب. قال السائل: فالجاريات يسرا؟
قال: السفن.

قال السائل: فالمقسمات امرا؟ قال: الملائكة.

وقال: انما يكون السحاب ثقيل السير لامتلأه بالماء.

وسمع قائلاً يقول: قوس قزح.

فقال الإمام: لاتقولوا قوس قزح، وقولوا: قوس الله، وامان من
الغرق.

اما وصف الإمام الارض والسماء، ونظام الكون، واسراره وعجائب
مخلوقاته، كالطاووس والخفاش والنملة والنحلة والغراب والجرادة وما الى
ذلك فان فيه من الصدق والعمق، ودقة التصوير وبلاغة التعبير، ما يرفعه فوق
الفلاسفة والعلماء والادباء مجتمعين.

الإنسان

قال مشيراً الى الادوار التي يمر بها الانسان: «ام هذا الذي أنشأه في
ظلمات الأرحام، وشغف الاستار نطقة دهاقاً، وعلقة محاقاً، وجنينا
وراضعاً، ووليداً يافعاً، ثم منحه قلباً حافظاً، ولساناً لافظاً، وبصراً لاحظاً،
ليفهم معتبراً، ويقصر مزدجرأ».

وقال: «علق بنياط»^(١) هذا الانسان بضعة هي اعجب منه، وذلك القلب، وله مواد من الحكمة واضداد من خلافها، فان سنع له الرجاء اذله الطمع، وان هاج به الطمع اهلكه الحرص، وان ملكه اليأس قتله الأسف، وان عرض له الغضب اشتد به الغيظ، وان اسعده الرضا نسي التحفظ، وان ناله الخوف شغله الحذر، وان اتسع له الأمن استلبته الغيرة، وان افاد مالا اطغاه الغنى، وان اصابته مصيبة فضحه الجزع، وان عضته الفاقة شغله البلاء، وان جهده الجوع قعد به الضعف، وان افراط به الشبع كظته البطنة، فكل تقصير به مضر، وكل افراط له مفسد»^(٢).

والقلب: أول عضو يتحرك في بدن الانسان، وآخر ما يسكن فيه، وبسكونه تنتهي حياة صاحبه، وله خواص وصفات متضاربة متناقضة، شيطانية وانسانية، وبهذه الخواص يختلف عما عداه من المخلوقات، حيث لانعرف شيئاً واحداً تختلف آثاره، وتباين بالكُنه والحقيقة، كما هي الحال بالقياس الى القلب الذي يجمع بين بواعث الخير والشر، والفضيلة والرذيلة، ومن هنا كان الموقف بين هذه الدواعي والبواعث من اخرج المواقف واطرها، لايثبت فيه الا الحكيم العاقل الذي يستطيع الصمود، والوقوف موقفاً وسطاً لاتقصير فيه ولا افراط.

وقال الامام مشيراً الى ضعف الإنسان: «ما لابن آدم والفخر؟ أوله نطفة، وآخره جيفة، لا يرزق نفسه، ولا يدفع حتفه».

وقال ايضاً: «مسكين ابن آدم، مكتوم الأجل، مكنون العلل، محفوظ

(١) النياط: عرق متصل بالقلب.

(٢) وقد عبّر عن هذا المعنى الاديب الفرنسي المعاصر (هنري لوفيفر) عبّر عنه بأسلوب آخر، حيث قال: ان الانسان مجموعة من المتناقضات تماماً كالمجتمع الذي يعيش فيه، ويجب ان يحلل التركيب الفردي المتناقض، كما يحلل المجتمع المتناقض الذي يعيش فيه الفرد. وقال باسكال: ان الانسان مخلوق شاذ غريب الخلقة، لاسبيل الى فهمه.

العمل، تولمه البقّة، وتقتله الشرقة، وتنتنه العرقة».

وقال مشيراً الى عظمة الانسان ومقدرته: «الانسان يشارك السبع الشداد»، اي ان موهبته لاتقف عند حدّ الوضع الذي هو فيه... بل تتعداه الى ما هو اسمى وارفع، بل والى مشاركة القمر والزهرة والمريخ، وسائر الكواكب، يسخرها لحاجاته واغراضه...

اشار الامام الى ضعف الانسان، كي لايركن الى قوته ويغتر بها فيطغى، واشار الى قوته، كي لايستسلم للضعف ان اصابه، فينصرف عن الجهاد والعمل... والعاقل من يناضل وهو على حذر من المخبات والمفاجآت.

في الطب

ومن اقواله في الطب: «امش بدائك ما مشى معك»، اي اجتنب الدواء ما احتمل بدنك الداء، فاذا لم يحتمل فعليك بالدواء. وقد ايد الطب الحديث هذه النظرية.

ومن وصيته لولده الامام الحسن عليه السلام: «لاتجلس على الطعام الا وانت جائع، ولا تقم عنه الا وانت تشتهي، وجود المضغ، واذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء».

فجلوسك على الطعام، وانت تشتهي معناه ان الطعام السابق قد هضم، اما قيامك عنه وانت تشتهي، فالغاية منه عدم اضطراب المعدة وراحتها، لتسهل عليها عملية الهضم، اما تجويد المضغ فقد اوصى به جميع الأطباء.

قال الطبيب «اس. سلمون» في كتاب «الصحة والحياة» ص ٢٩ طبعة ١٩٣٢: «لكي يتسنى للمعدة ان تقوم بوظيفتها جيداً ينبغي ان يطبخ الطعام،

ويمضغه مضغاً تاماً» .

وقال الطيبان الكيتال والصوّاف في كتاب «علم التشريح» ص ٢٠٤ طبعة

: ١٩٤٧

«ان المضغ الجيد يسهل الاغذية، اذ نعرف جيداً ان المضغ الناقص يحدث كثيراً من الآفات المعدية المعوية، وسوء الهضم» .

وقال الامام: «استجادة الحذاء وقاية للبدن» .

وجاء في كتاب «جسم الانسان» للكيتال والصوّاف والفرا ص ١٨٣ طبعة

: ١٩٤٥

«اهم شرط صحي في الحذاء ان لا يضغط على ناحية من نواحي القدم، فتشوهها، وتكوّن بعض الحؤولات الجلدية، وان لا يكون ضيقاً تتراكم الاصابع فيه» .

وقال الامام: «انظروا من يرضع اولادكم اللبن، فان الولد يشب عليه،

وما من لبن اعظم بركة على الصبي من لبن امه» .

ولا يختلف طيبان في ان لبن الام افضل الاغذية اطلاقاً لوليدها، وجاء

في آخر صفحة من كتاب «علم وظائف الاعضاء» للطيبين محمد طلعت،

واحمد حسن: «فالام التي تهمل ارضاع وليدها ترتكب في حق صحته خيانة

لاتغتفر، لانها تقدم اليه طعاماً غير طبيعي بدلاً من الطعام الذي يقدمه اليه الله

سبحانه» .

وفي كتاب «الصحة والحياة»: اذا تعذر على الام ارضاع طفلها بسبب

مرض قد انتابها بعد الولادة، فيحسن بها ان تعهد به الى حاضنة او مرضعة،

يشترط في اختيارها ان تكون سليمة البنية، خالية من الامراض المعدية .

وقال الامام: «الحمى رائد الموت» .

اشار الى ارتفاع وجود الخطر عند ارتفاع درجة الحرارة .

وقال : «اكسروا الحمى بالبنفسج والماء البارد» .

قال الدكتور شريف عسيان في كتاب «علم الصحة» ج ١ ص ٢١٠

طبعة اولى ، عند كلامه على حمى النيفوس :

«انها تعالج بالنظافة ، والهواء النقي ، ومسح جسم المريض بالماء

البارد ، وحين ارتفاع الحرارة فوق الاربعين يلف المريض بشرشف مبلل بالماء

البارد» .

وقال الامام : «العقل في الدماغ ، والضحك في الكبد ، والرافة في

الطحال ، والصوت في الرئة» .

والذي يلفت النظر الى ان الامام جعل للدماغ وظيفة تخصه ، كما ان

للعين والاذن وبقية الاعضاء وظائف تخصها . وقد جاء في كتاب «علم

التشريح» ص ١٢٢ :

«المخ مقر الفكر والذكاء والارادة» .

وفي كتاب «الحكماء السبعة» تأليف «فان وسب» ص ١٨١ : ان العالم

الانكليزي بلّ ، والفرنسي ماجندي ، والجرماني مُولر اكتشفوا نوعين من

الاعصاب : اعصاب الحس ، واعصاب الحركة ، فالرسالة التي تنقلها اعصاب

الحس الى الدماغ ، يحيلها الدماغ بدوره الى العضلات المختصة بتأدية العمل

بواسطة الحركة .

وقال له رجل : «ان زوجتي شابة ، وهي عذراء ، ولكنها حامل في

شهرها التاسع ، ولا اعلم منها الا خيراً ، وانا شيخ كبير ما افترععتها^(١) ، وانها

(١) افترع البكر ، ازال بكارتها .

على حالها.

قال له الإمام: هل كنت تهريق على فرجها؟

قال: نعم.

قال الامام: لكل فرج ثقبين: ثقب يدخل فيه ماء الرجل، وثقب يخرج منه البول، والرحم تحت الثقب الذي يدخل منه ماء الرجل، فاذا دخله ماء واحد حملت المرأة بولد واحد، واذا دخل اثنين حملت باثنين، واذا دخل ثلاث حملت بثلاثة، واذا دخل اربعة حملت بأربعة، وليس هناك غير ذلك، وقد الحقت بك ولدها»^(١).

- «يعيش الحمل لستة اشهر، ولسبعة اشهر، وتسعة اشهر، ولا يعيش لثمانية اشهر».

- «ينتهي طول الصبي لاحدى وعشرين سنة، وينتهي عقله لثمان وعشرين الا التجارب».

- «من اراد البقاء ولا بقاء فليباكر بالغذاء، ويقلل من غشيان النساء».

- «كم اكلة منعت أكالات».

- «اعجبوا لهذا الانسان، ينظر بشحم، ويتكلم بلحم، ويسمع بعظم، ويتنفس من خرم!».

- «لاتميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب، فان القلب يموت كالزرع اذا كثر عليه الماء».

- وقال بعض العارفين: «ان للامام علي اربع كلمات في الطب لو قالها

(١) بحار الأنوار للمجلسي مجلد السماء والعالم ص ٣٨١. قال لي الدكتور فؤاد اديب خليفة: ان الحمل بأربعة حصل كثيراً.

بقراط لكان لها شأن أي شأن، وهي : توقوا البرد في أوله، وتلقوه في آخره، فانه يفعل بالابدان كما يفعل بالاشجار، أوله يحرق، وآخره يورق» .

- وتحاكت اليه امرأتان، ولدت احدهما ذكراً، والثانية انثى في آن واحد في بيت واحد، وادعت كل منهما انها ام الغلام، فدفع الي احدهما قدحاً، وقال لها: احلبي فيه من ثديك حتى يمتلىء، ففعلت كما امرها، فوزن الحليب، وافرغ القدح، واعطاه للآخرى، وامرها كما امر الاولى، ثم وزنه، فكان احد الحليبين اخف من الآخر، فقال لصاحبة اللبن الخفيف: خذي ابنتك، ولصاحبة اللبن الثقيل: خذي ابنتك .

وفي الجزء الأول من كتاب «علم وظائف الاعضاء» ص ٣٧٦ :

«ان الألبان تختلف باختلاف الصغار» اي المرتضعين، وغير بعيد ان يكون ثقل حليب الذكر، وخفة حليب الانثى هما السبب في انه اقوى منها بدنأً واثبت جناناً .

في الرياضيات

جلس رجلان يتغديان، وكان مع احدهما خمسة ارغفة، ومع الآخر ثلاثة، فمر بهما رجل، فقالا له: اجلس معنا للغداء، فأكل معهما، ولما انتهى طرح ثمانية دراهم، وقال: هذي عوضاً عما اكلت .

قال صاحب الارغفة الخمسة لصاحبه: لي خمسة دراهم، ولك ثلاثة .

قال صاحب الثلاثة: لا ارضى الا ان تكون الدراهم بيننا نصفين .

ولما اشتد بينهما الخلاف تحاكما الى الامام، وقصا عليه القصة، فقال لصاحب الثلاثة: ارض بالثلاثة . فقال: لا والله، الا بمر الحق .

فقال الامام: ليس بمر الحق الا درهم واحد.

قال صاحب الثلاثة: وكيف؟

قال الامام: لك ثلاثة ارغفة، ولصاحبك خمسة، فالمجموع ثمانية تنقسم الى ٢٤ ثلثاً، لك من هذه الاربعة والعشرين ٩ اثلث ولصاحبك ١٥ ثلثاً، وقد اكلت انت ٨ اثلث فذهب منك ثلث واحد لاغير، واكل صاحبك ايضاً ٨ اثلث فذهب منه ٧، واكل الرجل الثالث ٨، دفع عوضها ٨ دراهم عن كل ثلث درهما، فيكون لك درهم واحد عوضاً عن ثلثك الواحد، ولصاحب الارغفة الخمسة ٧ دراهم عوضاً عن اثلثه السبعة. وهذا هو مر الحق الذي تطلبه، فرضي بالدرهم بعد ان رفض الثلاثة.

- وجاءته امرأة، وقالت: يا امير المؤمنين ان اخي مات، وترك ستمئة دينار، وقد دفعوا اليّ ديناراً واحداً، فأسألك انصافي.

فقال لها على البديهة: لعل اخاك ترك بنتين، لهما الثلثان ٤٠٠، واما لها السدس ١٠٠، وزوجة لها الثمن ١٢,٧٥، و ١٢ اخا لهم ٢٤ لكل واحد ديناران، ولك درهم واحد.

فقلت: نعم^(١).

وله في هذا الباب الشيء الكثير تجده في كتاب «عجائب احكام امير المؤمنين» للسيد محسن الامين، وفي آخر الجزء الثاني من كتاب «التكامل في الاسلام» لاحمد امين العراقي.

(١) هذا التقسيم يصح على مذهب السنة القائلين بالتعصيب، اما على مذهب الشيعة فلا، لأنهم لا يورثون الاخوة مع البنات، ولا مع الام، وفي هذه المسألة يعطون الثمن للزوجة، والسدس للام، والباقي للبنتين.

في الكيمياء

جاء في الجزء الثاني من كتاب «منهاج البراعة في شرح نهج البلاغة» ان الامام سئل عن الكيمياء، فقال: ماء جامد، وهواء راكد، ونار جائلة، وارض سائلة. وسئل ثانية من اي شيء هي؟ فقال: من الزئبق، والاسرب، والزاج، والحديد، وزنجار النحاس الاخضر^(١).

وفي كتاب «عجائب الكيمياء» تأليف «أ.ت. مكدوجل»، ترجمة الدكتورين احمد رياض ويوسف صلاح الدين: ان هذه الاشياء هي الاجسام الاولية، والمواد الخام للكيمياء.

وقال الدكتور زكي نجيب محمود في كتاب «جابر بن حيان» الكيمائي العالم صفحة ٤٦: «نجد جابر بن حيان يصرح في اكثر من موضع ان مصدر علمه هو النبي وعلي بن ابي طالب وجعفر الصادق، وما بين هؤلاء جميعاً من ابناء الاسرة الشريفة. فهو يقول: تأخذ من كتبي علم النبي وعلي وسيدي وما بينهم من اولاد، منقولاً نقلاً مما كان، وهو كائن، وما يكون من بعد الى ان تقوم الساعة».

ومهما شككنا فانا لانشك في ان جابر بن حيان هو كيميائي العرب الاول، وانه تلميذ الامام جعفر الصادق عليه السلام حفيد الامام علي عليه السلام، وان لجابر في هذا العلم اكثر من ٢٠٠ كتاب، وان الكثير منها قد ترجم الى اللاتينية والالمانية، وان الغرب قد استفاد منها الشيء الكثير... ويصرح جابر ويقسم: بأنه لا كثير له ولا قليل من علم الكيمياء، الا النقل عن الامام وابناء الامام.

(١) الاسرب: الرصاص، والزاج: نوع من الملح.

في النحو

اتفق العلماء على ان الامام هو الواضع الاول لعلم النحو، فعن ابي القاسم الزجاجي في أماليه، عن ابي الاسود الدؤلي انه قال: «لقى الامام إلي صحيفة فيها بسم الله الرحمن الرحيم: الكلام اسم وفعل وحرف، والاسم ما أنبأ عن المسمى، والفعل ما أنبأ عن حركة المسمى، والحرف ما أنبأ عن معنى ليس باسم ولا فعل... واعلم يا ابا الاسود ان الاشياء ثلاثة: ظاهر، ومضمر، وشيء ليس بظاهر ولا مضمر»^(١).

في الاخلاق

سنتكلم بشيء من التفصيل عن الاخلاق عند الامام، ونكتفي هنا بالاشارة الى ما يراه من ان اخلاق الناس تتكيف وتختلف باختلاف البلاد والاطوان، وهذا يتفق تماماً مع النظرية القائلة بأن دراسة اي انسان دراسة حقة تستدعي دراسة بيئته وطبيعة الارض التي عاش فيها، لانها تؤثر تأثيراً فعالاً في اخلاقه وسيرته، وتولد فيه شعوراً خاصاً يتجه به اتجاهاً معيناً، ومهما تباينت اخلاق سكان الارض الواحدة يظل بينهم قدر جامع، وقاسم مشترك.

قال الامام: «انما فرق بينهم مبادئ وطنهم، وذلك انهم كانوا فلقة من سبخ ارض وعذبها، وحزن تربة وسهلها، فهم على حسب قرب ارضهم يتقاربون، وعلى قدر اختلافها يتفاوتون».

(١) قيل ان ما ليس بظاهر ولا مضمر هو اسم الاشارة، والصحيح انه الكلام المحذوف كقوله تعالى ﴿جاء ربك﴾ والمراد جاء امر ربك، اما اسم الاشارة فيعد من الظاهر.

في العلم والعلماء

قال في «تصنيف العلوم» في زمانه، وبيان موضوعاتها: الفقه للاديان،
الطب للابدان، والنحو للسان، والنجوم لمعرفة الزمان.

اما العلماء، فقسمهم الى ثلاثة اصناف:

١ - تعلم العلم للمراء والجدال.

٢ - تعلم للاستطالة والحيل.

٣ - تعلمه للفقه والعمل.

اما الاول: فانك تراه ممارياً للرجال في اندية المقال، قد تسربل
بالتخشح، وتخلي عن الورع، فدق الله حيزومه، وقطع منه خيشومه.

واما الثاني: فانه يستطيل على اشباهه من اشكاله، ويتواضع للاغنياء
من دونهم، فهو لحلوائهم هاضم، ولدينه حاطم^(١)، فأعمى الله بصره،
ومحى من العلماء اثره.

واما الثالث: فتراه ذا كآبة وحزن، قام الليل في حنديه، وانحنى في
برنسه، يعمل ويخشى، فشد الله أركانه، وأعطاه يوم القيامة أمانه.
واقوال الامام في هذا الباب لا يبلغها الاحصاء^(٢).

(١) ولا شيء أبلغ وأوجز من وصفه العالم السوء الذي آثر دنياه على آخرته، من قوله عليه افضل
الصلاة والسلام: فهو لحلواء الاغنياء هاضم، ولدينه حاطم. . . وفي الوقت نفسه يستطيل على
العلماء والفضلاء. . . اعى الله بصره، ومحى من بين العلماء اثره.

(٢) هذا الموضوع مستل من كتاب «علي والفلسفة»، ونظراً لفائدته فقد رأينا نشره هنا.

ملحق أ

التقويم العلاجي للأغذية

إقتبسنا هذا الفصل من كتاب

«التغذية العامة والعلاجية»

تأليف فوزية عبدالله العوّضي، خبيرة
التغذية من جامعات امريكا ورئيسة قسم
التغذية في مستشفيات الكويت.

التقويم العلاجي للأغذية

الفواكه

١ - الموز

يستخدم كمصدر للطاقة عند تخطيط النظم الغذائية المنخفضة الألياف أو الفضلات، وفي حالات الإصابة بالإسهال وتقرح القولون، فإن تناول وجبة عالية في محتواها من الموز تزيد من تركيز حمض البيوتريك في القولون مما يساعد على التحكم في الإسهال بتثبيط نمو بكتيريا القولون، ويحتوي الموز على نسبة عالية من البوتاسيوم مما يحد تناوله في حالات اختزان الصوديوم في الجسم.

٢ - المانجو

تعد المانجو مصدراً ممتازاً لفيتامين (أ) لمحتواها العالي من الكاروتين، كما أنها مصدراً للطاقة حيث تزود الثمرة المتوسطة الحجم الإنسان بـ ٥٠ - ١٠٠ سعراً حرارياً مشتق غالباً من سكر الفركتوز، وهي مصدر ممتاز لفيتامين (ج) حيث تحتوي الثمرة الواحدة على ٢٥ مللجم فيتامين (ج)، و ١٠,٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين (أ)، ويستطيع الإنسان بتناولها اختزان قدر كاف من فيتامين (أ) في الكبد فيقيه من أعراض نقص هذا الفيتامين لعام كامل.

وتحتوي بذور المانجو على نسب عالية من حمض التنيك وهو علاج للإسهال المزمن، وتستخدم بذورها المسحوقة علاجاً للإسهال،

والدوستاريا، والديدان المعوية .

٣ - الموالح او الحمضيات

تستخدم في حالات الإصابات الكبدية الشديدة وكمصدر لفيتامين (ج)، وتمنع في حالات المرض الكلوي، كذلك يخفف استعمالها في حالات نقص الكالسيوم في بلازما الدم لإحتوائها على حمض الستريك بكميات تجعل توزيع الكالسيوم في الجسم غير متوازن .

ويمتاز حمض الستريك الموجود في الموالح بتحله إلى مواد قلووية تفيد خلايا الجسم - وتساعد على إدرار البول ، لذلك كان عصير الموالح ضرورياً لطرد السموم عن طريق البول - ويستحسن تعاطيه مع مركبات السلفا حيث يساعد على إذابتها وسهولة إفرازها مع البول، والحمضيات غنية بالمواد اللبفية التي تعرقل عملية الإمتصاص، كذلك فإن كثرة السكر المتناول يزيد من قلووية الدم ويطرسب الكالسيوم في البول على شكل حصوات .

٤ - الجوافة

مصدر غني بفيتامين (ج) حيث يحتوي كل ١٠٠ غرام منها على ٣٠٠ مللجم فيتامين (ج)، والثمار الخضراء تحتوي على نسبة عالية من حامض التانيك ذو الخواص القابضة الذي قد يسبب آلاماً في الإمعاء، وكذلك تحتوي على مادة السولانين وهي مادة شبه قلووية سامة تزول عند نضج الثمرة .

٥ - العنب

يؤخذ كمصير للناقهين - وفي حالات الحمى - لإحتوائه على أسهل السكريات هضماً وامتصاصاً في الجسم وهما سكر الجلوكوز والفركتوز . وهو مفيد في حالات الإصابة بسوء الهضم والإمساك والبواسير والحصوات البولية والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص - وإرتفاع الضغط الدموي والنحافة الزائدة .

ويحتوي عصير العنب على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية مثل حامض الماليك وحمض الستريك التي تعادل حموضة الهضم، وإذا تناول الإنسان كميات كبيرة من العنب بقشوره وبذوره يسبب إسهالاً واضطرابات معوية، ويمنع تناول العنب بهذه الصورة في حالات الإصابة بقرحة المعدة والتهابات القولون.

٦ - البابا (أو الباباز)

تحتوي الثمار الغير ناضجة على مادة البايين (مصدر نباتي لانزيم الببسين الموجود في المعدة)، ولذا قد يستخدم في الحالات التي تشكو من قصور إفراز أنزيم الببسين المعدي للمساعدة في هضم البروتينات، وقد يؤدي الإفراط في تناولها إلى ارتفاع نسبة الكاروتين في الدم لزيادة نسبة الكاروتين في الفاكهة الناضجة، ولبذور الباباز فعل مضاد وطارد للديدان المعوية.

٧ - التفاح

يشفي من الإسهال الحاد والمزمن خاصة إسهال الرضع والأطفال ويساعد على الهضم ويقاوم الغازات، الإمساك بفضل محتواه العالي من البكتين، ويستعمل مغلي التفاح لمقاومة النقرس والروماتيزم المزمن ويذيب حصوات الكلى وحصوات المرارة، وقشر التفاح المغلي مدر للبول ومزيل للرمال البولية.

٨ - المشمش

البوتاسيوم هو العنصر الغالب في محتويات المشمش (كل ١٠٠ غرام تحتوي على ٤٤٠ ملغم) وكذلك الحديد ٥، ملغم و ٢٧٩٠ وحدة دولية من فيتامين (أ).

وأهم ميزة للمشمش هي مقدرته على تعديل الأحماض الضارة المتخلفة في الجسم من بعض الأغذية الأخرى، وسبب هذه الميزة إحتوائه

على الأملاح المعدنية والطرطرات التي لا يبدأ مفعولها إلا بعد عملية الهضم، ويوصي بإعطائه للمصابين بفقر الدم والضعف العام.

وتحتوي نواة المشمش على نسبة عالية من أوكسيد الحديد أضعاف ما في الثمرة نفسها ولكن النواة بها حمض سام - حتى أن عشرين واحدة منها قد تقتل غلاماً. وقمر الدين (عصير المشمش المجفف في صورة شراب) عصير غني بالحديد - لذلك يساعد على تقوية الدم - وكذلك يحتوي على قدر كريم من فيتامين أ.

٩ - التين

فاكهة قلبية لغناه بالعناصر القلبية على صورة أملاح فيزيل حموضة الدم والشعور بالوهن والضعف ويغسل الكلى والمسالك البولية، وهو غذاء غني بالطاقة فكل ١٠٠ غرام تينحوي على ٢٧٠ سعر حراري.

ذو خصائص ملينة لعلاج الإمساك المستعصي.

يفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي والتهاب القصبة الهوائية والحنجرة.

ينصح بالتقليل منه في حالات التهابات الأمعاء.

١٠ - البطيخ

مدر للبول - ويؤدي الإفراط في تناوله إلى الإصابة بعسر الهضم لارتفاع محتواه من الألياف. يستخدم في النظم العلاجية الخاصة بإنقاص الوزن لإنخفاض قيمته الطاقة وغناه بالألياف.

١١ - البلح

مصدر لفيتامين (أ) (كل ١٠٠ غرام تحتوي على ٦٠ وحدة دولية).

يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع أو ضعف الأعصاب

يضيفي السكينة على ذوي المزاج العصبي الناجم عن زيادة إفراز الغدة الدرقية (وتوجد بعض النباتات لها خاصية الحد من نشاط الغدة الدرقية مثل الجزر والسبانغ واللوز والمشمش وأولها التمر).

والبلح مصدر غني بالفوسفور الذي يدخل في تكوين الحجيرات النبيلة في جسم الإنسان وهي خلايا الدماغ والخلايا التناسلية .

- يعطي كل ١٠٠غم بلح ، ٢٨٤ سعراً حرارياً لذلك يوصف في حالات نقص الوزن والوجبات الغنية بالطاقة وأمراض نقص الطاقة والهزال .

- يفيد في حالات إضطراب المجاري البولية - وهو مدر للبول .

- ينه حركة الجهاز الهضمي - ويسبب لنا في الامعاء لطرده البقايا الغذائية فيمنع الامساك .

- وإذا أكل قبل نضجه فإنه يعتبر علاجاً للإسهال .

- يوقف النزيف الدموي المتسبب عن البواسير والتهابات اللثة .

- منبه لحركة الرحم والإنقباضات الرحمية وينصح بتناوله في الحمل المتقدم فقط وبعد الولادة للتخلص من المشيمة، وكمصدر مركز للطاقة تتناوله المرأة بعد الولادة لتعويض الإجهاد واكثر الحليب .

- يحتوي على العديد من الأملاح المعدنية القلوية كالصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم التي تعادل الحموضة الناتجة عن الإفراط في تناول المواد الكربوهيدراتية .

والمعروف أن حموضة الدم تعتبر سبباً في الإصابة بحصوات الكلى والمرارة والنقرس وإرتفاع ضغط الدم والبواسير .

١٢ - الفراولة

يصاب بعض الناس بالحساسية عند تناولها - وقد يكون سبب ذلك الحبيبات البروتينية الموجودة على سطحها.

أكل الثمار الطازجة ينقي الجسم من السموم ويزيد من قابلية تناول الطعام فتساعد الناقهين على تناول طعامهم ، وللفراولة خاصية تخفيف كميات حامض البوليك وتنشط إفراز الصفراء - وتزيد من قلوية الدم - ولها أثر مضاد لعصيات الإلتهابات وخاصة عصيات التيفوئيد.

الخضروات

١ - البصل

١ - من النباتات القاتلة للجراثيم المرضية، وله مفعول واضح في قتل جراثيم التيفوس، والبكتيريا المسببة لتلوث الجروح.

٢ - للبصل تأثير هرموني ذكري يشابه هورمون الإندروجين الطبيعي حيث يقوي الحويصلة المنوية ويزيد وزن غدة البروستات - وله قوة شفائية عالية في حالة تضخم البروستات واشتداد أعراضها.

٣ - يقوي ضربات القلب وينشط حركة الامعاء والرحم.

٤ - يوجد بالبصل مادة تسمى جلوكوكينين تشبه الإنسولين في خفض نسبة السكر في الدم - ومن هنا يتضح أهمية أكل بصلة متوسطة الحجم يومياً حيث تقلل كمية السكر في دم المصابين بالبول السكري، ويقل عندهم الشعور بجفاف الفم والشعور بالعطش وبالتالي زيادة شرب السوائل.

٥ - يفيد في نوبات الربو بتناول كميات متساوية من عصيره مع العسل الأبيض.

٦ - يستخدم في حالات الشعور بالدوار والإغماء لأن رائحته نقاذة تنبه

٧ - منخفض المحتوى الطاقى حيث يحتوي كل ١٠٠ غرام بصل على ٤٠ سعرا حرارياً، ومن الأغذية المسموح بتناولها عند إتباع برنامج غذائي لإنقاص الوزن .

٢ - الثوم

نبات ذو قيمة علاجية كبرى يحتوي على زيت طيار، وبعض مركبات الاليل (نوع من الكحول) مثل كبريتات الاليل - وبه نوع من الزيت الغير طيار - ومادة سكرية - وانزيم محلل .

١ - منبه معدي - خافض للحرارة - مطهر في حالات الأوبئة والتزلات المعوية حيث يطهر الامعاء، ويوقف الإسهال الميكروبي في حالات كثيرة .

٢ - طارد للبلغم ومريح في حالات السعال الديكي والربو ومخرج للغازات - ومدر للبول والطمث ومفيد للأعصاب .

٣ - عند طبخه مع الماء أو اللبن يفيد حالات المغص والحصوات الكلوية .

٤ - مضغه بشكل جيد واختلاطه باللعاب يجعل منه فاتحاً للشهية ممتازاً، إذ يحرك جدران المعدة وينبه عصارتها - ويقتل جميع ميكروبات الفم .

٥ - يحتوي على مادة الأليسين التي تستخدم في كثير من العقاقير .

٦ - يفيد الثوم مرضى البول السكري في وقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة وفقدان الحس في الأطراف، نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر واختلال الدورة الدموية فيها .

٧ - يخفض ضغط الدم في مرضى تصلب الشرايين بأخذ فص واحد

على الريق يومياً.

٨ - واق من تصلب الشرايين لأنه يحول دون ترسيب الكولسترول على جدران الشرايين وعند تناول الثوم مع غذاء غني بالكولسترول، فإن نسبة الكولسترول في الدم لا ترتفع.

٣ - الخس

- غني بفيتامين (هـ) (كل ١٠٠ غرام خس تحتوي على ٤٥, مللجم فيتامين هـ) المفيد في التناسل وتحسين حالات العقم.

- يقاوم الإمساك المزمن - ومدر للبول بالنسبة للمصابين بالنقرس والرمال البولية - يقوي البصر (١٠٠ غرام خس - ٥٤٠ وحدة دولية فيتامين أ)، ويقوي الأعصاب.

- والخس البري يحتوي في ساقه على عصارة لينة حريفة مرة رائحتها وشكلها يشبهان الأفيون تماماً تسمى لاكتوكاريوم، ويحتوي كذلك على مادة أخرى تسمى (تريداس).

- تعتبر هاتان المادتان من الجواهر المخدرة والمدررة للبول - والخس منخفض المحتوى الطاقى (١٠٠ غرام خس تعطي ١٥ سعراً)، ويعتبر من الأغذية التي تستخدم في إنقاص الوزن.

٤ - الخيار

١ - عند استعماله مع الحليب يسكن عطش الحميات ويخفف من الإضطرابات العصبية.

٢ - يوصى مرضى السكري بتناول الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم.

٣ - ينفع المصابين بالسمنة لأنه يملأ المعدة ويعطي إحساساً بالشبع

دون أن يزود الجسم بسعرات زائدة .

٤ - له تأثير إنقباضي مباشر على عضلات الرحم - لذلك يجب عدم الإكثار من أكله في الأشهر الأولى للحمل .

٥ - الفجل

مقو للمعدة السليمة - ويمنع في حالات التهابات المعدة والقرحة - مدر للبول - يزيد من لبن المرضعات للحليب - مولد للغازات ولكنه يساعد على الهضم ومدر للطمث، وهو نافع لمرضى البول السكري والإضطراب الكبدى .

ويستعمل سكان فرنسا الفجل كعلاج شاف لمكافحة السعال الديكي ونوبات الربو .

٦ - البازلاء

تحتوي البازلاء على البروتين والسكر مع فقر نسبي في الماء مما يؤدي إلى صعوبة هضمها لأن البروتين يهضم في المعدة، والسكر يحتاج لوقت أطول للهضم بعد هضم البروتين حيث يهضم في الأمعاء، ولذلك نراها منتجة للغازات وغيرها من أعراض سوء الهضم لذوي المعدة الضعيفة .

وتحتوي البازلاء على مادة البيورين التي تجعلها ضارة للمصابين بالنقرس، لأنها تتحول داخل الجسم إلى حامض البولييك .

٧ - الفلفل الأخضر

مصدر جيد لفيتامين ج - وفاتح للشهية - ويساعد على الهضم وطارد للغازات، كل ١٠٠ غرام تحتوي على ١٢٠ مللغرام فيتامين (ج) .

٨ - الطماطم (البندورة)

يساعد عصير الطماطم على هضم الأطعمة النشوية واللحوم وبعض الخضروات ذات الألياف، وهي سهلة الإمتصاص لأنها تدخل الدورة الدموية حاملة معها العناصر اللازمة للترميم كالفسفور والحديد والأملاح القلوية التي تعدل من حموضة الدم، كما أنها تساعد على نمو البكتيريا غير الضارة داخل المعدة والأمعاء.

٩ - الجزر

يحتوي على زيوت قابضة تقتل الديدان وتدر البول.

مصدر غني بالكاروتين (كل ١٠٠ غرام تزود الجسم بـ ١٢٠٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ)، يعطي للرضيع بعد الشهر الثالث لتوقية عظامه - ويعالج إسهال الأطفال - وثبت ان تناول عصير الجزر باستمرار يفيد في حالات مرض السكر. وهو من أفضل ملطفات ومنقيات الكبد فهو طارد للرياح - مدر للبول - ينفع في اليرقان - والجزر النيء أسهل هضماً من المطبوخ، وهو خير علاج لحالات نقص البوتاسيوم في الدم، ويعدل الجزر من فعل الغدة الدرقية فيقلل من خفقان القلب والإضطرابات العصبية التي تصاحب زيادة إفراز هذه الغدة.

١٠ - الكرنب

يحتوي على حمض الليزين المسؤول عن المحافظة على التوازن الصحي، ويحتوي الكرنب على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، ومحتواه العالي من الكبريت له قدرة على التطهير ومنع الإلتهابات، ويحتوي على مادة تشبه في مفعولها مادة الإنسولين وهي تتلاشى بسرعة عند طبخ الكرنب.

وتم اكتشاف فيتامين جديد في الكرنب اسمه فيتامين يو (U) الذي يحدث مفعولاً واضحاً ضد التقرح - كما اكتشفت مادة الجلوتامين التي تفيد

في علاج الإدمان الكحولي .

ولا يوصى بتقديمه لحالات الكبد أو الصفراء أو الحصوات البولية أو النقرس، وعند استعماله مخللاً متخمراً يعالج الإمساك المزمن والربو - وعرق النسا - ومرض البول السكري، وماء الكرنب يعيد الصوت بعد انقطاعه .

١١ - الزهرة

لها فوائد طبية تشبه فوائد الملفوف ويمتاز عنه بزيادة أملاح، البوتاسيوم والفوسفور، والفيتامينات وتعتبر الزهرة مليئة - ومدرة للطمث والبول .

١٢ - البانجان

فقير في الطاقة والبروتين والفيتامينات والأملاح إلا أنه غني بأملاح البوتاسيوم والفوسفور والألياف الموجودة به تنبه الأمعاء فتساعد على الهضم وتطرد الفضلات .

ولا ينصح بإعطائه لذوي المعدة الضعيفة سواء كانوا أطفالاً أو مسنين لأنه صعب الهضم حيث يستغرق هضمه أربع ساعات .

١٣ - الملوخية

يحتوي كل ١٠٠ غرام ملوخية على ١,٠٦ ملغم حمض النيكوتين الراقى من البلاجرا و ١٣٩٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ - وتحتوي على ألياف سيللوزية مقاومة للإمساك - ومواد مخاطية صمغية تلتطف الأغشية المعوية وتقيها من الإلتهابات .

والملوخية مدرة للبول - وتحتوي بذورها على مواد طبية تقوي القلب وترفع ضغط الدم وتنفع عرق النسا .

١٤ - الخرشوف

مدر ممتاز للصفراء - ويساعد على تنشيط الإفرازات الكبدية لذلك يوصف في حالات التهابات الكبد والكلى وانحباس البول. والإكثار من تناوله يساعد على إذابة الكولسترول ومعالجة تصلب الشرايين وخفض ضغط الدم.

١٥ - الكوسا

تعتبر غذاء بارداً مولداً للبلغم - تنفع ضد الحميات - مليئة ومدررة للبول - سهلة الهضم - تناسب ضعاف المعدة والناقيين.

١٦ - البطاطا

يحتوي كل ١٠٠ غرام منها على ٢٣ مللجم فيتامين (ج) - وهي ضد داء الأسقربوط، كما لها أثر ملطف في علاج قرحة المعدة.

١٧ - البنجر

يمنع عن تناوله مرضى الحصوات البولية لأنه غني بحامض الأوكساليك (كل ١٠٠ غرام بنجر تحتوي على ٣٣٨ مللجم حمض أوكساليك).

١٨ - الكرفس

مزيل للغازات ومرخي للعضلات المتقلصة - لذلك يعطى في حالات المغص وعرق النسا - يدر الطمث والبول ويمنع سلس البول أو التبول اللاإرادي، يقلل إفراز الحليب فلا تنصح المرضعة بتعاطيه وكذلك المعرضون للإصابة بالحصوات البولية لغناه بحامض الأوكساليك (كل ١٠٠ غرام كرفس تحتوي على ٥٠ مللجم حمض أوكساليك).

الأصل الفعال في هذا النبات هو مادة تسمى الإبيول Epiol ، وهو سائل أصفر خافض للحرارة - مدر للطمث في حالات عسره أو إنقطاعه، والبقدونس مثير للشهية يستخدم عصيره في حالات التهابات الكبد البسيطة، وله أثر فعال في إزالة اليرقان عند بدء الإصابة به .

الفول السوداني

مصدر لتدعيم الذرة للوقاية من البلاجرا (كل ١٠٠ غرام يحتوي على ٢,٣ ملغم حمض النيكوتينك)، يجب استعماله تدريجياً لعدم التعرض لوجود غازات في الجهاز الهضمي أو الإصابة بآلام معوية .

فول الصويا

يسبب حالات الجوتير للأطفال الذين يتناولون أغذية محضرة من فول الصويا نتيجة تدخله في تمثيل الأيودين .

الشاي والقهوة

عند تناول القهوة الساخنة أو الشاي صباحاً يحدث تنشيط أو حث لحركة الأمعاء فيساعدان على عملية الإخراج، وفي حالات الإسهال يساعدان على منع الجفاف، وللقهوة والشاي تأثير محرض لإدرار البول .

الحالات التي يمنع فيها استخدام القهوة والشاي : -

١ - الأطفال حتى لا يستثار جهازهم العصبي بمادة الكافيين .

٢ - حالات التهاب المعدة وقرحة المعدة لفعل الكافيين التنشيطي لإفراز العصير المعدي .

٣ - قد يسبب الشاي والقهوة زيادة خفقان القلب أو عدم إنتظام الخفقان .

٤ - الأرق .

اللحم

لا يستطيع الجسم تمثيل أكثر من ٦٠ غرام بروتين خلال ٢٤ ساعة، ولذلك فإن الإفراط في تناول اللحم يعرض الإنسان لكثير من العواقب الغير سارة.

وينبغي تحديد كمية اللحم المتناول في حالات الروماتيزم - وارتفاع ضغط الدم - التهاب الكلى - والإغماء الكبدي - والأوذيم الكبدية، نزلات البرد الشديدة - وارتفاع حمض البوليك في الدم مثل النقرس والروماتيزم. وتصلح اللحوم الحمراء اللون مثل لحم البقر للمصابين بفقر الدم، واللحوم البيضاء مثل لحم الدجاج للمصابين بأمراض المعدة.

والحيوانات المصيدة يكثر في أنسجتها حمض اللاكتيك نتيجة لتحول الجليكوجين المختزن داخلها إلى حمض لاكتيك بسبب الجهد المبذول في الجري والهرب من الصياد، وكذلك يؤثر إفراز الغدة فوق الكلى في طعم الأنسجة - وهذا الإفراز الغدي ينشط عند الخوف.

ويوصى بنظام غذائي غني بالبروتين أو اللحوم الحمراء في حالات الإصابة بفقر الدم وتدهور الكلى وتليف الكبد ونقص البروتين الغذائي، ويمنع اللحم في حالات فشل الكبد الوظيفي، فشل الكلى الوظيفي، مرض النقرس، تمنع الأعضاء كالكبد - والكلى والقلب لأنها غنية بالبروتينات النووية.

مرق اللحم

لا يخلو من حساء اللحم عند سلقه سوى الأملاح المعدنية، لأن البروتينات لا تذوب في الماء بالتسخين بل تزداد تخثراً وتعقيداً، المكونات الغذائية في كل ١٠٠ غرام مرق لحم هي :-

- ١٩,٦ ماء

- ٤,٤ غرام كربوهيدرات

- ٢٥ مللغرام فوسفور

- ٢,٤ غرام بروتين

- ٢,٢ مللغرام حديد

- ١,٤ غرام دهن

- ٤٠ سعر حراري

ولا يحتوي حساء اللحم على أي نوع من البروتينات. وترجع أهمية الحساء إلى فعلها المثير للشهية نتيجة تقديمها ساخنة واحتوائها على الأملاح والتوابل، فتنبه الغشاء المخاطي للمعدة، وهذا يؤدي إلى تنشيط إفراز العصارة المعدية الهاضمة، ويهيء الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام.

الكبد

كل ١٠٠ غرام يحتوي على :-

- ٥٠٥٠٠ وحدة دولية فيتامين أ

- ٤,٤ مللغم فيتامين ب ١

- ٣,٢٨ مللغم ب ٢

- ٦,٥ حمض البانتوثنيك

- ١٦,٩ مللغم حمض النيكوتينك

- ١٢,٦ مللغم حديد

لذلك فهي تستخدم في علاج فقر الدم الخبيث، وفي حالة التوصية بوجبة منخفضة البيورين نتيجة ارتفاع حمض اليوريك في الدم يمنع الكلى - القلب - الكبد - المخ عن المريض.

البيض

- ١ - قد يسبب حساسية للأطفال على صورة هرش (أرتيكاريا) أو ربو.
- ٢ - ويمنع في حالات زيادة كولسترول الدم لأنه من أغنى الأغذية بالكولسترول.
- ٣ - في حالات أمراض الحوصلة المرارية يمنع البيض لتجنب حدوث حصوات صفراوية.
- ٤ - قلة تناول البيض قد تزيد من فرصة الإصابة بأمراض الروماتيزم.
- ٥ - تأثير صفار البيض في خفض نسبة سكر الدم بعد تناوله .
وقد يسبب البيض بعد تناوله : -
أ - خفض نسبة جلوكوز الدم .
ب - كذلك خفض مستوى الجليكوجين في الكبد .
والبيض غذاء سهل الهضم عند تناوله مسلوفاً ، ويستخدم في زيادة أو انقاص الوزن بناء على طريقة طهيه .

الحليب

قد يسبب الحليب بعض الأعراض التالية : -

١ - القبض

ربما يرجع سبب هذا جزئياً إلى الإمتصاص الكامل للحليب في القناة الهضمية .

٢ - الإسهال

يتعرض له المصابين بنقص أو عدم كفاية الأنزيمات المحللة للدهن أو أنزيم اللاكتيز المحلل لسكر الحليب ، كذلك فإن المصابين بالطفيليات الأميبية

يتعرضون للإسهال عند تناول الحليب، ويتعرض الإنسان للغازات المربكة للهضم إذا كانت الخثرة المتكونة من الكازين صلبة وجامدة. وربما تكون الإصابة بتدرب القولون مرتبطة بصعوبة مرور الدم إلى الأغشية المخاطية المبطنة للقولون فتؤدي إلى صعوبة هضم الحليب وتفضيل تناوله بدون دهن.

٣ - حساسية الحليب

يجب التمييز بين الحساسية الناتجة عن تناول الحليب وبين عجز الجسم عن الاستفادة من الحليب، حيث قد تأخذ الحساسية أعراض النزيف المعدي - أو أعراضاً جلدية، أما عجز الجسم عن إمتصاص الحليب فيرجع إلى نقص إفراز أنزيم اللاكتيز المحلل لسكر الحليب مما يؤدي إلى إصابة المريض بالاسهال.

٤ - الحليب وقرحة القولون

وجدت تفاعلات ضد بروتين الحليب في دم المصابين بقرحة القولون.

استخدام الحليب في العلاج

١ - قرحة المعدة

ينظم الحليب حموضة العصير المعدي، وفي خلال عملية هضم دهن الحليب يتم إفراز هرمون انتروجاسترون Entrogastrone من الجدار المعدي الذي يثبط الإفراز المعدي.

ب - نقص البروتين

في حالات التهاب الكلى وتليف الكبد يستخدم الحليب كمصدر مركز للبروتين، وكذلك كعلاج للنباتيين الذين يعانون من قصور البروتين نتيجة عدم الاستفادة الكاملة من البروتينات النباتية.

اهم مصادر الكتاب

محل النشر	المؤلف	الكتاب
		القرآن الكريم
بيروت	السيد جعفر مرتضى العاملي	الآداب الطبية في الاسلام
مصر	الدكتور رمزي مفتاح	إحياء التذكرة في النباتات الطبية
النجف الأشرف	الشيخ محمد بن الحسن الطوسي	الأمالي
طهران	الشيخ محمد باقر المجلسي	بحار الأنوار
طهران	الحرّاني	تحف العقول
بيروت	الدكتور أمين رويحة	التداوي بالأعشاب
طهران	محمد بن مسعود السمرقندي	تفسير العياشي
طهران	محمد بن الحسن الطوسي	تهذيب الأحكام
قم	الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق)	ثواب الأعمال
بغداد	عبدالله بن أحمد الأندلسي (ابن البيطار)	الجامع لمفردات الأدوية والأغذية
طهران	محمد بن محمد الكوفي	الجعفریات
بيروت	الدكتور صبري قباني	جمالک سیدتی
مصر	محمد بن موسى الدميري (كمال الدين)	حياة الحيوان
قم	الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق)	الخصال

مصر	القاضي النعمان بن محمد المغربي	دعائم الإسلام
قم	سعيد بن عبدالله الراوندي (قطب الدين)	الدعوات
حلب	الحسين بن عبدالله بن سينا (الشيخ الرئيس)	دفع المضار الكلية عن الأبدان الإنسانية
قم		صحيفة الإمام الرضا <small>عليه السلام</small>
بيروت	الشيخ عبدالله السماهيجي	الصحيفة العلوية المباركة
النجف الأشرف	الحسين وعبدالله ابني بسطام الزيات	طب الأئمة <small>عليهم السلام</small>
النجف الأشرف	الشيخ محمد الخليلي	طب الإمام الصادق <small>عليه السلام</small>
بيروت	محسن عقيل	طب الإمام علي <small>عليه السلام</small>
مشهد المقدسة	شاكر شبع	طب الإمام الكاظم <small>عليه السلام</small>
بيروت	عبد اللطيف البغدادي (موفق الدين)	الطب من الكتاب والسنة
النجف الأشرف	الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق)	علل الشرائع
طهران	الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق)	عيون أخبار الرضا <small>عليه السلام</small>
	الواقدي	الغارات
بيروت	الدكتور صبري قباني	الغذاء لا الدواء
النجف الأشرف وبيروت	الشيخ عبد الواحد الأمدي	غرر الحكم ودرر الكلم
برلين	علي بن سهل الطبري	فردوس الحكمة في الطب
طهران	الشيخ محمد بن يعقوب الكليني	فروع الكافي
النجف الأشرف	الشيخ عبد الكريم الزنجاني	الفرق الأرقى في شرح العروة الوثقى
بيروت	محمد رفعت	قاموس التداوي بالأعشاب
بيروت	أحمد قدامه	قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب

القاموس المحيط في اللغة	محمد بن يعقوب الفيروزآبادي	بيروت
القانون في الطب	الحسين بن عبدالله بن سينا (الشيخ الرئيس)	بيروت
قرب الإسناد	عبدالله بن جعفر الحميري	طهران
گياهان داروئي (النباتات الطبية - باللغة الفارسية)	الدكتور علي زرگري	طهران
لسان العرب	محمد بن مكرم بن منظور الافريقي	قم
المحاسن	أحمد بن محمد البرقي	قم
مستدرک نهج البلاغة	الشيخ هادي كاشف الغطاء	النجف الأشرف
مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل	الميرزا حسين النوري	بيروت
المعجم الوسيط	جماعة من الأساتذة	بيروت
مكارم الأخلاق	الحسن بن الفضل الطبرسي	قم
مناقب آل أبي طالب <small>عليه السلام</small>	محمد بن علي بن شهر آشوب	بيروت
من لا يحضره الفقيه	الشيخ محمد بن علي القمي (الصدوق)	قم
المنجد في اللغة	جماعة من الأساتذة	بيروت
المنصوري في الطب	محمد بن زكريا الرازي	الكويت
النباتات والأعشاب الطبية		بيروت
نزهة الناظر وتنبية الخاطر	الحلواني	قم
النظام التربوي في الإسلام	الشيخ باقر شريف القرشي	بيروت
النوادر	فضل الله بن علي الراوندي	النجف الأشرف
نهج البلاغة	الشريف الرضي	بيروت
وسائل الشيعة الى تحصيل مسائل الشريعة	الشيخ محمد بن الحسن الحُرّ العاملي	طهران

الفهرس

٥	الإهداء
٧	تقديم الكتاب
١٣	مقدمة المؤلف
١٥	مقدمات علمية هامة
١٧	أهمية الطب إسلامياً
١٨	الإسلام والطب
٢٠	بين الطب القديم والحديث
٢٣	طب أهل البيت <small>عليهم السلام</small>
٢٧	أهل البيت (ع) وأسس الصحة
٣٠	آداب الأكل والشرب في أحكام الشريعة الإسلامية
٣٣	إدراك الغذاء عند التراقي
٣٤	الغذاء الكامل علمياً
٣٦	جدول الفيتامينات الرئيسية
٣٧	من آداب الصوم
فصل النباتات (الأعشاب والثمار والأزهار...)	
٤٣	الأترج
٤٥	الباذرُوج
٤٧	البرني
٤٨	البطيخ
٥١	البنفسج

٥٦	التُّفَّاحُ
٦١	التُّفَّاحُ الشَّمْعَانِي
٦١	التَّمْرُ
٦٥	التِّينُ
٦٨	التُّومُ
٧١	الجُوزُ
٧٢	الحَرْمَلُ
٧٥	الجِنَاءُ
٧٧	الْحَطْمِي
٧٩	الدُّبَاءُ
٨١	الرُّطْبُ
٨٣	الرُّطْبُ المِشَانِي
٨٣	الرُّمَّانُ
٨٦	الرُّمَّانُ الأَمْلَسِي
٨٧	الرُّزَيْبُ
٨٩	الرُّزَيْبُ الأَحْمَرُ
٩٠	الرَّعْقَرَانُ
٩١	السُّعْدُ
٩٣	السَّقْرَجَلُ
٩٥	السُّوَاكُ
٩٨	الصَّرْفَانُ
٩٩	الصُّعْتَرُ [الزَّعْتَرُ]
١٠١	العَجْوَةُ
١٠٢	العَدَسُ
١٠٤	العُنَّابُ
١٠٦	العِنَبُ

١١٠	العَيْبُ الرَازِقِي
١١٠	الفَجَل
١١٢	الفُلْفُلُ
١١٣	القِثَاءُ
١١٤	الكُرَاتُ
١١٦	الكِنَاءَةُ
١١٨	الكُمُثْرِيُّ
١٢٠	اللُّبَانُ
١٢٢	نخالة الدقيق
١٢٣	الهَلْبَلِجُ الأصْفَرُ
١٢٤	الهِندِيَاءُ

فصل الحيوان (الطيور والأسماك وذوات الأربع...)

١٣١	ابن آوى
١٣١	الأسد
١٣٢	الأوز
١٣٣	البَطُّ
١٣٤	البَقْرُ
١٣٥	الجَرَادُ
١٣٦	الجِرِّي
١٣٧	الحمار الأهلي
١٣٧	الحوت
١٣٩	الخُطَّافُ
١٤٠	الخِنزِيرُ
١٤٢	الدُّبُّ
١٤٣	الدَّجَاجُ
١٤٤	الدُّرَاجُ

١٤٤	الدُّود
١٤٦	الدَّئِب
١٤٦	الزَّمِيرُ
١٤٧	السَّمَكُ
١٥١	السُّنُور
١٥٢	الشَّاة
١٥٢	الصُّرَد
١٥٣	الضَّب
١٥٣	الضَّبَع
١٥٤	الْفَرْخُ
١٥٥	الفَهْد
١٥٥	الفيل
١٥٦	الْقِرْدُ
١٥٧	القُنْفُذ
١٥٨	اللَّحْم وَأصنَافه
١٦٢	المارماهي
١٦٢	المَعزُ
١٦٤	النَّاقَة
١٦٤	النَّيْر

فصل الدعاء (الاستشفاء بالقرآن والدعاء)

١٦٩	الدعاء وآثاره النفسية
١٧٧	الاستشفاء بالقرآن العظيم
١٧٧	أثر التسمية
١٧٨	كلوا واشربوا
١٧٨	آية الكرسي لوجع العين
١٧٩	آيتان قرآنيتان للتؤلؤل

- ١٨٠ آيتان قرآنيّتان لبكاءِ الطفل
- ١٨١ آية قرآنية لوجعِ الفخذين
- ١٨١ آيتان قرآنيّتان لعسرِ الولادة
- ١٨٢ دُعاء لعسرِ الولادة
- ١٨٣ آيات قرآنية لوجعِ الظهر
- ١٨٣ آيات قرآنية لوجعِ الخاصرة
- ١٨٤ دعاء قبل الأكلِ والشرب
- ١٨٤ عَوْدَةٌ للمصروع
- ١٨٥ عَوْدَةٌ لكلِ ألم في الجسد
- ١٨٥ دُعاء لطلبِ الشفاء
- ١٨٦ كلمات عند الأكلِ لا يضرُ معهنَّ شيء
- ١٨٦ دُعاء للضرير
- ١٨٧ دُعاء للشفاءِ مِنَ السَّقم
- ١٨٧ دُعاء لوجعِ الفرج
- ١٨٧ دُعاء للبواسير
- ١٨٨ دُعاء لوجعِ الجسد
- ١٨٩ دُعاء لوجعِ الرأس
- ١٨٩ دُعاء لوجعِ البطن
- ١٨٩ عَوْدَةٌ لوجعِ الضرس
- ١٩٠ عَوْدَةٌ لبلابلِ الصّدر
- ١٩٠ عَوْدَةٌ لعرقِ النّسا
- ١٩٢ عَوْدَةٌ للسُّعالِ وكلِّ مرض
- ١٩٥ دعاء المشلول

فصل الآداب (الآدابُ الطّبيّة)

- ٢٠١ فضيلة عدم شكوى المريض
- ٢٠٢ عيادة المريض

٢٠٣	آداب المرض
٢٠٤	نصائح طبية
٢٠٧	النظافة العامة
٢٠٩	الحنام
٢١١	غسل اليدين
٢١٢	غسل الثياب يدفع الهموم
٢١٣	من آداب التخلي
٢١٤	فوائد المضمضة والإستنشاق
٢١٥	الحَمِيَّة
٢١٧	دعائم الصحة
٢١٨	كثرة الأكل
٢٢٢	البطنة تمنع الفطنة
٢٢٣	قلة الأكل
٢٢٣	الخلال
٢٢٥	الحجامة
٢٢٨	الكحل
٢٣٠	الثورة
٢٣١	الطيب
٢٣٣	الطعام الحار
٢٣٤	كيفية تناول الطعام
٢٣٤	الجوع والمرض!
٢٣٤	استراحة البدن
٢٣٥	قيام الليل
٢٣٦	وقاية البدن عبر الحذاء
٢٣٦	فوائد الحذاء

فصل علم النفس (قَبَسٌ مِنْ عِلْمِ النَّفْسِ)

٢٣٩	معرفة النفوس وقواها
٢٤٠	تقسيم وظائف النفس
٢٤١	تقسيم ابن سينا للنفوس
٢٤٢	النفس النباتية
٢٤٢	النفس الحيوانية
٢٤٣	النفس الناطقة
٢٤٤	غذاء النفس، العلم
٢٤٤	الفكر المسموم
٢٤٥	دواء الذنوب
٢٤٦	الصيام صحة
٢٤٦	الصوم، علاج الأمراض الجسدية والنفسية
٢٤٨	الشهوة أعدى الأعداء
٢٤٨	الغدد الداخلية والهورمونات
٢٤٩	هورمونات البلوغ
٢٥٠	اختلاف الظروف الطبيعية
٢٥١	الإختلافات الهورمونية
٢٥٢	الحسد داء لا يبرأ
٢٥٣	الحسد، داء نفساني
٢٥٤	الحرص مرض
٢٥٤	الحرص والشره
٢٥٥	الهمُّ يخلُ البدن
٢٥٦	الهم والآثار السلبية
٢٥٦	الجدّة من الجنون
٢٥٦	مظاهر الأمراض النفسية
٢٥٨	العادة طبع ثان
٢٥٨	العادة ومعالجة الأمراض
٢٥٩	قلّة الكلام
٢٥٩	الإعتدال في كل شيء

٢٦١	اختلاف طبائع الناس
٢٦١	الهوى والمحن
٢٦١	الحمق، وبأل
٢٦٢	سوء الخلق والسلامة
٢٦٢	الصدقة دواء

فصل التشرييح (علم التشرييح وحقائق حول البدن)

٢٦٥	عجائب خلقة الإنسان
٢٦٥	أعضاء الجسد الحساسة
٢٦٨	أعضاء البدن ووظيفة كل منها
٢٦٨	وظائف الأعضاء ومراكز القوى
٢٦٩	القلب وعاء له إقبال وإدبار
٢٧٠	القلب، صلاحه وفساده
٢٧١	قلب الطفل
٢٧١	قلب الطفل صفحة بيضاء
٢٧٢	دخول العلق
٢٧٢	دخول وخروج العلقة
٢٧٣	عائق حامل
٢٧٤	عدد الحمل
٢٧٤	المقاربة قبل التبول
٢٧٥	أطوار خلق الجنين
٢٧٧	تأثير رضاعة اللبن
٢٧٩	عوامل الوراثة
٢٧٩	الوراثة، تساوي البقاء
٢٨٠	الناقل للصفات الوراثية
٢٨١	زيادة الحفظ
٢٨٢	الحافظة، إدراكها ووظائفها
٢٨٣	تقليم الأظفار يوم الجمعة
٢٨٣	بنية الأظفار

٢٨٤	معلومات عامة حول الظفر
٢٨٤	الشعر
٢٨٤	تحليل علمي للشعر
٢٨٥	نكات عامة حول الشعر
٢٨٦	تتفُّ شعر الأبط
٢٨٦	أخذ الشارب

فصل الأغذية والدهون (بعض المأكولات والمشروبات والدهون)

٢٨٩	ألبان
٢٨٩	اللبان ومنافعه
٢٨٩	البقل
٢٩٠	الخضار، مصدر غذائي هام
٢٩٠	تحليل علمي للخضار
٢٩١	الخضار الجافة
٢٩١	بول البقر
٢٩١	حُكم أبوال الحيرانات ونفعها
٢٩٢	البيض
٢٩٢	عناصر البيض
٢٩٣	البيض غذاء كامل
٢٩٤	البياض ضد الجراثيم
٢٩٤	البيض غذاء من الخارج
٢٩٥	الترياق
٢٩٥	الترياق بلسان علمي
٢٩٦	الثرید
٢٩٦	الثریدُ خير الطعام
٢٩٧	الثرید في الطب القديم
٢٩٧	الجبن
٢٩٧	الجبن في الطب القديم
٢٩٨	الجبن في الطب الحديث
٢٩٩	الجراثيم المفيدة في الجبن

٢٩٩	صنع الجبن
٣٠٠	الخبز
٣٠٢	الخبز في التاريخ
٣٠٢	الخبز في الطب العربي
٣٠٣	الخبز اليابس
٣٠٣	الخلّ
٣٠٥	خل الخمر
٣٠٥	الخلّ ومواد صنّعه
٣٠٦	الخل في طب العرب
٣٠٧	الخل في الطب الحديث
٣٠٨	فوائد خل التفاح
٣٠٨	الخمر
٣٠٩	الخمرة أم الخبائث
٣٠٩	إدمان الكحول والابتلاء بالأمراض
٣١٠	الدهن
٣١٠	الدهن ومنابع صنّعه
٣١١	الدهن عند القدماء
٣١١	الدهن في الطب القديم
٣١٢	الدهن في الطب الحديث
٣١٣	الزيت
٣١٤	زيت الزيتون وفوائده الطبية
٣١٦	زيت الزيتون في الطب الحديث
٣١٦	الإحساس بالشبع دون ارتفاع الكولسترول
٣١٧	زيت الزيتون لمقاومة الأمراض
٣١٨	السكباچ
٣١٩	السكر
٣١٩	السكر وفوائده الطبية
٣١٩	أنواع من السكر
٣٢١	السكر في الطب الحديث
٣٢٢	السمن

٣٢٢	السمن الحيواني والنباتي
٣٢٣	السمن في الطب القديم
٣٢٣	سمن البقر
٣٢٣	السمن الحيواني
٣٢٤	السمن الحيواني في الطب الحديث
٣٢٥	السويق
٣٢٥	سويق الحنطة والشعير
٣٢٦	العسل
٣٢٨	العسل في عالم الطب
٣٢٨	العسل ذو خواص كيميائية
٣٢٩	قيمة العسل الغذائية
٣٣٠	رأي الأطباء العرب في العسل
٣٣١	وصفات اخرى من العسل
٣٣٢	رأي الطب الحديث في العسل
٣٣٣	فوائد العسل في العلاج
٣٣٤	الفالوذج
٣٣٥	اللبن
٣٣٦	اللبن في طب العرب
٣٣٦	اللبن الرائب في الطب الحديث
٣٣٦	اللبن في الغذاء
٣٣٧	اللبن دواء الجسم
٣٣٨	لبن البقر
٣٣٨	ألبان الحيوانات
٣٣٩	الماء
٣٤٠	شرب الماء قياماً
٣٤١	شرب الماء على مراحل
٣٤١	قاعدة وقائية
٣٤١	الماء اساس الحياة
٣٤١	تركيب الماء وصفاته
٣٤٢	الماء والإنسان

٣٤٣	لا امتناع ولا افراط
٣٤٤	الماء البارد
٣٤٤	خواص الماء البارد
٣٤٦	ماء بَرّهوت
٣٤٦	الماء الحار
٣٤٦	خواص الماء الحار
٣٤٦	ماء زمزم
٣٤٧	ماء السماء
٣٤٨	الماء المغلي
٣٤٨	ماء النيل
٣٤٨	المسكر
٣٤٩	الملح
٣٤٩	قيمة الملح الغذائية
٣٥٠	الملح ضروري
٣٥١	الملح في الطب القديم
٣٥١	رأي الطب الحديث في الملح
٣٥٢	حالات نقص الملح
٣٥٣	حالات زيادة الملح
٣٥٤	الهريسة
٣٥٥	الهريسة في الطب القديم

فصل المتفرقات (المتفرقات الطبيّة)

٣٥٩	ألوان الطعام
٣٥٩	البرد
٣٥٩	البرد وفعله بالبدن
٣٦٠	الباسور
٣٦١	البیشارجات
٣٦١	ترك العشاء
٣٦١	العجيرة

٣٦٢	الجُرح
٣٦٢	الجماع
٣٦٢	الإفراط في الجماع
٣٦٣	آداب الجماع
٣٦٤	مقاصد الجماع
٣٦٥	الحقنة
٣٦٦	الحمى
٣٦٧	تعريف الحمى
٣٦٨	علاج الحميات
٣٧٠	الخواتم وخواصها
٣٧٠	الخَزَف
٣٧٠	قيل في الخزف
٣٧١	الخضاب
٣٧١	الخَمِير
٣٧١	الخوان والإستشفاء بفاضل الطعام
٣٧٢	ذكر اهل البيت <small>عليهم السلام</small>
٣٧٢	سُورُ الْمُؤْمِنِينَ
٣٧٢	الطحال
٣٧٣	طَبِينُ نِيلِ مِصْرَ
٣٧٣	الغدد والجذام
٣٧٤	مرض الجذام
٣٧٤	ملاذ الدنيا

ملحق ١ (الإمام علي(ع) والعلم الحديث)

٣٧٥	الإمام علي(ع) والعلم الحديث
٣٧٨	الأرض
٣٨٠	حركة الأرض
٣٨١	الشمس

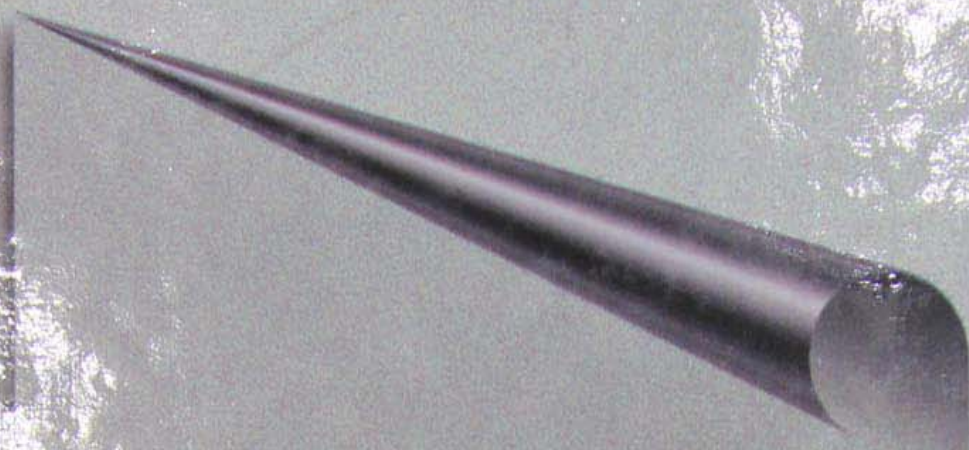
٣٨٣	وزن الثور والظلمة والهواء
٣٨٤	الرياح والأمطار
٣٨٤	الإنسان
٣٨٦	في الطب
٣٩٠	في الرياضيات
٣٩٢	في الكيمياء
٣٩٣	في النحو
٣٩٣	في الاخلاق
٣٩٤	في العلم والعلماء



ملحق ٢ (التقويم العلاجي للأغذية)

٣٩٧	التقويم العلاجي للأغذية
٣٩٧	الفواكه
٤٠٢	الخضروات
٤٠٩	الفول السوداني
٤٠٩	فول الصويا
٤٠٩	الشاي والقهوة
٤١٠	اللحم
٤١١	الكبد
٤١٢	البيض
٤١٢	الحليب
٤١٣	استخدام الحليب في العلاج
٤١٥	اهم مصادر الكتاب
٤١٩	الفهرس
٤٣٣	السيرة الذاتية للمؤلف
٤٤٧	شكر وثناء

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



لقد آن الأوان لنلج إلى داخل الصفحات
ونتنقل بين محتوياتها مستظلين بظلال
عناوينها الوارفة، لتطلع علينا الفصول الآتية:
النباتات، الحيوانات، الاستشفاء بالدعاء،
الآداب الطبيّة، قبس من علم النفس، علم
التشريح لبدن الإنسان، المتفرقات الطبيّة.

ولا يسعنا ونحن نتكلّم عن هذا الكتاب
وتعريفه إلا أن نشير إلى الأخ فضيلة الشيخ
عبدالحسين الجواهري، بالحديث عن الإنسان بل
يتعداه إلى الحيوان والنبات والبيئة، ويذكر
الفوائد لبعض المآكل ويحذّر عن بعضها في
حالات مرضيّة خاصة.

وأستطيع أن أقول: إنني أنا بين كتاب تحتوي
صفحاته على بستان حوى من الأعشاب
انضرها، ومن الأزهار أعطرها ومن الأثمار
أزكاها وأطيبها.