

توصیه‌های امام‌رضا(ع) برای بیماری‌های گوارشی

۳۰ خرداد ۱۳۹۳ ساعت ۱۵:۴۵

سیستم گوارشی انسان را باید یکی از ضروری‌ترین و حساس‌ترین قسمت‌های بدن دانست که با ایجاد اختلال در عملکرد آن دیگر قسمت‌های بدن نیز با مشکل مواجه خواهند شد

تسنیم: در آموزه‌های پزشکی اسلامی معده و گوارش از اهمیت بالایی برخوردار است و پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) آن را منشا همه دردها و بیماریها دانسته‌اند. آن حضرت می‌فرمایند: «الْمَعِدَةُ بَيْتُ كُلِّ دَاءٍ وَالْحَمِيَةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ: معده خانه همه دردهاست و پرهیز، سرسلسله همه داروها.» (۱)

امام رضا علیه السلام هم خوب کار کردن معده و دستگاه گوارش را با نحوه غذا خوردن در ارتباط مستقیم می‌دانند و می‌فرمایند: هر کس غذای افزون از اندازه بخورد، این غذا او را سودی نمی‌رساند و هر کس به اندازه بردارد، این غذا او را تغذیه می‌کند و سود می‌رساند.

آب نیز چنین است. روش پسندیده برای تو، آن است که از هر یک از انواع غذا در فصل ویژه آن بهره‌گیری. در حالی که هنوز مقداری میل داری، از غذا دست بکش، چرا که این کار، به خواست خداوند، برای بدن سلامت‌آورتر، برای عقل ذکاوت‌بخش‌تر و برای خود انسان مایه سبکی افزون‌تر است. (۲)

بین غذا آب نخورید!

غذا وقتی که وارد دهان و مری و معده می‌شود اتصالاً تحت تأثیر اعمال مکانیکی جهاز هضم و مواد شیمیائی غدد هاضمه است. غده‌هایی که در زیر زبان و معده وجود دارد با ترشحات خود نقش عمده‌ای را در هضم غذا بعهده گرفته‌اند، هر چقدر غذا خشک‌تر باشد غده‌ها بیشتر تحریک شده و زیادتر ترشح می‌کنند، آب خوردن بین غذا از فعالیت غده‌ها می‌کاهد و خاصیت اسیدی ترشحات آنها را کم می‌کند در نتیجه کار هضم را به تأخیر می‌اندازد پس بهترین وقت برای آشامیدن لا اقل یک ساعت بعد از غذا است آشامیدن در بین غذا از آن جهت خوب نیست که آب روی طعام ریخته می‌شود و این ضرر نسبت به لقمه‌هائی است که قبل از آشامیدن صرف شده بنابراین بعد از خاتمه غذا هم اگر بلافاصله آب بیاشامیم خوب نیست و در صورتی که از آن ناچار شدیم برای آنکه ضرر فوق کمی جبران شود نیکو است لقمه‌ای از غذا روی آب بخوریم.

از این رو امام رضا(ع) در یک دستورالعمل پزشکی می فرماید: من اراد ان لا يؤذیه معدته فلا يشرب بين طعامه ماء حتى يفرغ و من فعل ذلك رطب بدنه و ضعف معدته و لم يأخذ العروق قوة الطعام فإنه يصير في المعدة فجا اذا صب الماء على الطعام؛ کسی که می خواهد به آزار شکم مبتلا نشود در بین طعام آب نیاشامد، زیرا آشامیدن آب میان غذا بدن را مرطوب و معده را ضعیف می گرداند در نتیجه عروق خاصیت غذا را نمی گیرد ریختن آب روی طعام معده را دچار اختلال می آکند. (۳)

امام رضا (ع) در مورد طریقه صحیح مصرف آب دستورالعملهای مفید و راهگشایی ارائه کرده اند. آن حضرت می فرماید: آبهای شور و آبهای سنگین موجب یبوست معده می شود و آب برف و آب یخ برای غالب مزاجها مضر و خطرناک است.

درمان درد پهلوی و شکم در کلام امام رضا(ع)

امام رضا (علیه السلام) در رساله ذهبیه که در بردارنده توصیه های شفابخش و آموزه های تندرستی است ، در مورد درد پهلوی و سینه می فرماید : کسی که از بروز درد شقیقه و درد پهلوی و شکم (شوصه یا ذات الجنب ؛ ورمی گرم و دردناک است) بیمناک است در فصل تابستان پس از خوردن ماهی تازه ، بلافاصله به خواب و استراحت نپردازد (زیرا طبع ماهی سرد است و خواب هم سرد کننده بدن است که موجب تشدید سردی مغز و اعصاب و احشاء و درد سر و شکم می شود.

محمد بن ابراهیم جعفری می گوید: مردی از شکم‌دردی که چیزی نمانده بود باعث مرگش شود ، به نزد علی بن موسی الرضا علیه‌السلام نالید و از ایشان خواست برای او در پیشگاه خداوند عز و جل دعا کند ؛ چرا که دارو و درمانهای فراوانی که به وی داده‌اند ، او را به ستوه آورده است و نه فقط او را سودی نرسانده ، بلکه بر شدت درد او نیز افزوده است . امام - که درود خدا بر او باد - لبخند زد و فرمود : «نیکبخت مرد! دعای ما به درگاه خداوند ، جای خود دارد و من از خداوند میخواهم به مدد و نیروی خود ، درد تو را بکاهد ، اما چون درد بر تو غلبه کرد و از آن به خود پیچیدی ، گردویی بردار و بر آتش بگیر تا هنگامی که بدانی آنچه در درون آن هست ، کباب شده و آتش ، رنگ پوست آن را نیز دیگرگون کرده باشد . در این هنگام ، آن را بخور که در دم ، درد را آرام می‌کند». او می‌گوید : به خداوند سوگند ، تنها یک بار این کار را انجام دادم و به اذن خداوند ، آن شکم‌درد من ، آرام شد .

معدده خود را تقویت کنید!

در توصیه های پزشکی ائمه (ع) نیز خوردن مرکبات قبل از غذا خوب و بعد از غذا برای تسهیل انجام عمل گوارش بسیار پسندیده دانسته شده است. امام رضا (ع) هم مصرف این میوه با ارزش را برای هضم و جذب غذا و کمک به رسوب زدایی از خون بدن و بهبود سوخت و ساز و پیشگیری از غلظت خون مفید شمرده اند. (۴)

تغذیه صحیح همواره عامل مهمی برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای گوارشی است. امام رضا علیه‌السلام در بیانی دیگر می‌فرماید: خوردن گوشت ناپخته، در شکم، کرم ایجاد می‌کند. و نیز می‌فرماید: تخم‌مرغ بسیار خوردن و مداومت بر آن، بیماری سپرز می‌آورد و ایجاد کننده بادهایی در سر معده است. (۵)

امام رضا (ع) همچنین برای تقویت معده و گوارش می‌فرماید: زیاد کندر بخورید و آن را در دهان نگه دارید و خوب بجوید. جویدن آن برای من، دوست داشتنی تر است. کندر بلغم را از معده می‌شوید و معده را پاک سازی می‌کند و عقل را قوی می‌گرداند و غذا را گوارا می‌سازد.

پانوشتها:

۱. بحارالانوار، ج ۵۹، باب
۲. طب الامام الرضا، صفحه ۱۴
۳. طب الرضا علیه السلام / ترجمه امیر صادقی، ص: ۲۵۸.
۴. محاسن برقی / ص ۵۵۶-۵۵۵ / بحار الانوار ج ۶۳ / ص ۱۹۱
۵. بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۳۲۱

آدرس مطلب :

<https://www.cafetari.kh.com/news/27259/توصیه-امام-رضا-برای-بیماری-گوارشی>