

## توصیه های پزشکی امام رضا برای اولین ماه تابستان

۲ تیر ۱۳۹۳ ساعت ۱۳:۰۸

با تغذیه صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب می توان علاوه بر ایمنی در برابر بیماریها، مشکلات ماههای گرم و خشک تابستان را به حداقل رساند.

امام رضا (ع) مطابق ویژگی های شرایط جوی و با رعایت مزاج انسانها در هر ماه، دستورالعمل های خاصی برای هر یک از ماههای سال ارائه نموده اند. تیر ماه شمسی تقریباً مطابق ماه حزیران رومی است که در ادب فارسی از آن به عنوان یک ماه تابستانی و همراه با گرمای شدید یاد شده و در برهان قاطع ماه اول تابستان قید شده است.

سبزی بیشتر بخورید!

امام رضا علیه السلام برای داشتن رژیم غذایی مناسب این ماه (حزیران) و رهایی از بیماریهای این ماه گرم دستورالعمل خاصی ارائه کرده اند. همانطور که گفتیم ماه حزیران ماه نهم از ماه های رومی است و تقریباً با تیرماه ما برابری می کند. در توصیه های پزشکی امام رضا (ع) برای این روزها آمده است که: حزیران ثلاثون يوماً یذهب فيه سلطان البلغم والدم ويقبل زمان المرّة الصفراء ونهی فيه عن التعب وأكل اللحم دسماً والإكثار منه وشمّ المسك والعنبر وينفع فيه أكل البقول الباردة كالهندباء وبقله الحمقاء وأكل الخضر كالقثاء والخيار والشیرخشت والفاكهة الرطبة واستعمال المحمضات ومن اللحوم لحم المعز الثنیّ والجذع ومن الطیور الدجاج والطيهورج والدراج والألبان والسّمک الطریّ....

در این ماه غلبه بلغم و خون از میان می رود و دوره استیلای مره (حرارت) صفرا روی می آورد. باید از رنج و زحمت بسیار نهی شود و از خوردن گوشتهای چرب و نیز زیاده روی در مصرف گوشت و بوئیدن مشک و عنبر و عطرهای گرم منع شده است.

خوردن گیاهان و سبزیهای سبز و خشک و خنک مانند خرفه و کاسنی و خرفه و خیار گل بسر و خیار چنبر و شیرخشت و میوه های مرطوب و آبدار و مصرف ترشیهها و گوشت بره ششماهه تا یکساله و گوشت بز یکساله و مرغ های خانگی و طیور و دراج و شیر گاو و ماهی تازه بسیار لازم و نافع است و نیز حجامت هفتم و قضای آن در چهاردهم ماه برای سلامتی سالیانه در این ماه بسیار حائز اهمیت است. (۱)

همانطور که در این توصیه آمده خوردن سبزیجات بخصوص کاسنی در ماه تیر توصیه شده است. کاسنی بهترین رفیق کبد است وقتی کبد اصلاح شود بدن خود تمام بیماری های شناخته و ناشناخته را درمان می کند. روزی امام علیه السلام برای یکی از خدمتکارانش که مبتلا به تب و سردرد شد کاسنی خواست فرمود آن را آرد کنید سپس آن را روی آتش گذاشت و روغنی به آن اضافه کرد و ضمادی درست کرد و بعد آن را بر سرش گذاشت و بعد فرمود این یعنی (کاسنی و روغن بنفشه) تب را از بین می برد برای سردرد مفید است و آن را از بین می برد.

امام رضا (ع) همچنین فرمود: گیاه کاسنی شفای هزار نوع درد و مرض است، کاسنی هر نوع مرضی را در درون انسان ریشه کن می نماید. (۲)

کمتر گوشت بخورید!

امام رضا (ع) همچنین می فرماید: در این ماه استیلای بلغم و خون از بین رفته و زمان مره صفراوی رو می آورد و ما را از خوردن گوشت بسیار به خصوص چربی دار نهی نموده اند.

در این ماه گرمی هوا و خشکی آن موجب تبخیر مایعات بدن و کم شدن بلغم و غلبه صفرا می گردد. در هوای گرم، مسامات بدن باز و ترشح غدد تعریق به آسانی انجام می گیرد. کارهای سخت و پرمشقت سبب زیادی عمل تعریق و ضعف و لاغری زیاده از حد می شود و خوردن چربی زیاد تأثیر حرارت هوا و آفتاب را روی بدن زیاد می کند.

زیاده روی در خوردن گوشت گرچه همیشه مذموم و بد است، اما در ماه حزیران که گرما رو به طغیان گذاشته زیانش بیشتر است زیرا گوشت در میان خوراکیها زودتر از هر چیز فاسد می شود بخصوص در هوای گرم که بندرت می شود گوشت سالمی پیدا کرد و یا سالم نگهداری نمود. (۳)

حجامت در هفتم اگر نشد چهاردهم

حجامت موجب دفع بسیاری از سموم بدن به ویژه زیادی سوداء و مواد زائدهای که در خون رسوب می آکند می باشد. بسیاری از بیماریها بر اثر زیادی سوداء به وجود می آید که عوارض جلدی، جوش و دمل، زرد زخم، سالک، خارشهای مختلف، لکههای سفید، سیاه و غیره از آن جمله است و بهترین علاج آنها دفع سوداء به وسیله حجامت است. از این رو یکی از توصیه های امام رضا (ع) برای این ماه که فوائد بسیاری برای بدن دارد حجامت است که امام (ع) آن را برای هفتم ماه یا چهاردهم ماه سفارش کرده اند.

پانوشت ها:

۱. طب الرضا عليه السلام، ترجمه امير صادقي، ص ۵۲

۲. وسائل الشيعه، ج ۲۵، ص ۱۸۳، ح ۳۱۶۹۳

۳. طب الرضا عليه السلام، ترجمه امير صادقي، ص ۱۳۶

آدرس مطلب :

<https://www.cafetarikh.com/news/۲۷۳۴۲/تأبستان-ماه-اولين-رضا-امام-پزشکي-هاي-توصيه/>