



## معرفی "الگوی تغذیه رضوی" مبتنی بر رساله ذهبیه امام رضا (ع)

سید سعید اسماعیلی<sup>الف</sup>، فرامرز فلاحتی<sup>ب</sup>، غلامرضا نورمحمدی<sup>ج</sup>\*

الف دانشجوی PhD طب سنتی، گروه طب سنتی، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران

ب متخصص قلب و عروق و استادیار دانشگاه، دانشکده پزشکی، دانشگاه شاهد، تهران

ج استادیار دانشگاه، گروه معارف، دانشگاه تهران، تهران

### چکیده

طب پیشگیری مهمترین راه برای حفظ سلامتی محسوب می‌شود و رساله ذهبیه کهترین متن طبی و اولین کتابی است که در طب پیشگیری و حفظ سلامتی، در عالم اسلام و توسط یک مسلمان نوشته شده است. رساله ذهبیه از نظر محتوا دارای ویژگیهای منحصر به فردی است. این رساله بسیار موجز، اکثر مباحث مهم حفظ الصحه را در خود جای داده است. لکن تغذیه را می‌توان نقطه نقل این رساله دانست. تغذیه یکی از اصول شش گانه حفظ سلامتی (سته ضروریه) در طب سنتی ایران می‌باشد. در آموزه‌های دینی نیز رعایت اصول خوردن و آشامیدن جایگاه ویژه‌ای دارد. تغذیه نامناسب را می‌توان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد بسیاری از بیماریها مانند دیابت، چربی خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی دانست. از دیدگاه طب سنتی نیز تغذیه نامناسب عامل بسیار مهمی در فیزیو پاتولوژی بیماریها محسوب می‌شود. به همین جهت هدف از مطالعه حاضر معرفی "الگوی تغذیه رضوی" مبتنی بر رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام می‌باشد.

و اما این مطالعه یک بررسی مروری (گردآوری) است که در آن ابتدا نسخ و شروح مختلف جمع آوری و متن رساله از نسخه بخار با نسخه خاتون آبادی مقابله گردید، سپس مباحث تغذیه استخراج و ترجمه شد و برای فهم بهتر اصطلاحات و عبارات از کتابهای معتبر طب سنتی و شروح استفاده گردید. در نهایت مباحث تغذیه دسته بندی شد.

اهمیت تدبیر در خوردن و آشامیدن، مختصات یک تغذیه مناسب (از نظر کمیت، کیفیت و نحوه تناول)، شیوه نامه آشامیدن، رابطه تغذیه با سایر فعالیتهای انسان (مثل خواب، حجامت، سفر و جماع) و رابطه تغذیه و بیماریها، عنوانین یافته‌های این مطالعه می‌باشند. بر اساس یافته‌های فوق می‌توان این گونه نتیجه گیری کرد که "الگوی تغذیه رضوی" به عنوان الگوی نوینی برای پیشگیری یا رفع بیماریهای مرتبط با تغذیه می‌تواند مطرح شود.

**واژگان کلیدی:** الگوی تغذیه رضوی، طب اسلامی، طب سنتی ایران، رساله ذهبیه، الگوی تغذیه، تغذیه.

تاریخ دریافت: خرداد ۹۱

تاریخ پذیرش: شهریور ۹۱

### مقدمه:

در این باب مراقبت از شش اصل ضروری (سته ضروریه) که مهمترین آنها تغذیه است مبنای حفظ الصحه طب سنتی ایران را تشکیل می‌دهد. از سوی دیگر روایات بسیار فراوانی از پیامبر اسلام (ص) و اوصیای معصوم ایشان(ع) در موضوع علم طب وجود دارد. این روایات از همان قرون اولیه در کتبی

روز به روز اهمیت طب پیشگیری بیشتر مشخص می‌شود به طوری که همه کارشناسان و متخصصان علم طب بر مقدم بودن پیشگیری بر درمان اذعان دارند. در طب سنتی ایران نیز مبحث ویژه‌ای تحت عنوان "حفظ الصحه" مطرح شده است.

(ع) در پاسخ به این پرسش که ((در قرآن، همه دانشها بجز دانش طب هست؟)) می فرمایند: ((زنhar در قرآن آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است: "بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید")) (۷). تغذیه نامناسب را می‌توان یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد بسیاری از بیماریها مانند دیابت، چربی خون، بیماریهای قلبی و عروقی و... دانست. از دیدگاه طب سنتی نیز تغذیه نامناسب عامل بسیار مهمی در فیزیو پاتولوژی بیماریها شناخته شده است (۸). در این مقاله مباحث تغذیه رساله مذکور مورد بررسی قرار گرفته و تلاش شده تا به صورت یک الگوی منسجم ارائه گردد.

### روش بررسی:

این مطالعه یک بررسی مروری (گردآوری) بوده و از نسخ و شروح مختلف رساله ذهبيه و منابع مهم طب سنتی بهره گرفته شده است. در این مطالعه ابتدا نسخ و شروح مختلف از کتابخانه‌های آستان قدس رضوی، ملی، مجلس و آیت الله مرعushi جمع آوری شد. ابتدا متن رساله از نسخه بحار چاپ تهران با نسخه خاتون آبادی مقابله شد. سپس مباحث تغذیه استخراج و متن با استفاده از ترجمه‌ها و شروح ترجمه شد. در معنای برخی لغات و اصطلاحات و برای فهم بهتر برخی عبارات از کتابهای معتبر طب سنتی چون مخزن الادویه و بحر الجواهر و قانون استفاده شد. در نهایت مباحث تغذیه دسته بندي و به صورت نظام مندی جمع بندي و برخی مطالب نیز برای سهولت استفاده به صورت جدول ارائه گردید. با توجه به این که نقل اصل و ترجمه همه عبارات باعث اطاله مقاله می‌گردید فقط پیامی که هر عبارت در بر دارد بیان و از نقل متن و ترجمه عبارات رساله جز در موارد خاص اجتناب شد.

### یافته‌ها:

اهمیت تدبیر در خوردن و آشامیدن: در بخش‌های مختلف رساله اهمیت تغذیه و نقش آن در سلامتی انسان با تعبیر مختلف مطرح شده است.

۱- نقش تغذیه در سلامت

۱-۱- معده و شکم خزانه مملکت بدن: در این رساله بدن به مملکتی تشییه شده است که فرمانروایی دارد و این فرمانروا

تحت عنوان طب النبی، طب الائمه و ... جمع آوری شده است. در این میان بر اساس آن که در اختیار است رساله ذهبيه امام رضا (ع) تنها اثر طبی است که یک معصوم به دست خود نگاشته است. این نوشته به درخواست مامون خلیفه عباسی نگاشته شد. خلیفه پس از مطالعه محتوای آن دستور می‌دهد آن را با آب طلا بنویسن، که به همین دلیل به رساله ذهبيه (نامه زرین) معروف می‌شود. صحت انتساب این نوشته به امام رضا (ع) را علمای بزرگی چون علامه مجلسی، شیخ آقا بزرگ تهرانی و علامه عسگری (ره) تایید کرده‌اند (۳-۴).

این رساله کهترین متن طبی در عالم اسلام محسوب می‌گردد. فارغ از ترجمه‌های کتب طبی یونانی، این رساله را باید اولین کتابی دانست که در طب پیشگیری و حفظ سلامتی در عالم اسلام نگاشته شده است. همچنین اولین کتاب طبی است که یک مسلمان نوشته است. در ضمن اولین کتاب طبی است که به زبان عربی به نگارش در آمده است (۵-۶).

این رساله از نظر محتوا نیز دارای ویژگیهای منحصر به فردی است. با این که این رساله بسیار موجز و خلاصه است، اکثر مسائل مهم حفظ الصحه را در خود جا داده است. مهمتر از همه آنکه در انتهای این رساله تضمین شده که هر کس به محتوای آن عمل کند به اذن خداوند بیمار نمی‌شود.. در تمام کتب طبی مهم و رسائل مربوط به حفظ صحت، بخشی تحت عنوان تدبیر فصول آمده است. اما در رساله ذهبيه علاوه بر تدبیر فصول، تدبیر ماههای مختلف نیز به طور مجزا بیان شده است. روش اطبای سنتی آنست که در کتابهای خود در کتاب بحث آب مبحث شراب را نیز بیان می‌کنند. اما در این رساله در یک کار ابداعی، خواص و نحوه ساخت شرابی حلال معرفی می‌شود که مسکر نیست. همچنین نکات ظرفی در باب حجامت و فصد بیان شده است که در سایر کتابها طبی یافت نمی‌شود (۶).

در این رساله با آن که مباحث عمده حفظ الصحه مورد توجه قرار گرفته، لکن بیشترین توجه به بحث تغذیه صورت گرفته است. تغذیه یکی از اصول شش گانه حفظ سلامتی (سته ضروریه) می‌باشد. در آموزه‌های دینی نیز رعایت اصول خوردن و آشامیدن جایگاه ویژه‌ای دارد تا آنجا که امام علی

۴-۲- تعداد و عده‌های غذایی: دو دستور برای تنظیم و عده‌های غذایی ارائه شده است. روش اول: روزی یک وعده غذا در هنگامی که هشت ساعت از روز گذشته است. روش دوم: روش سه و عده در دو روز است. به این صورت که روز اول صبحانه و شام می‌شود و روز دوم فقط ناهار (پس از گذشت هشت ساعت از روز). روش دوم را این سینا نیز توصیه کرده است<sup>(۹)</sup>.

#### ۲- کیفیت:

۱-۲- معیارهای انتخاب غذا: مناسب و هماهنگی با کلیت مزاج شخص، مناسب با معده و خوب گوارش یافتن معیارهایی است که برای انتخاب غذای مناسب ارائه گردیده است.

۲-۲- انتخاب غذای مشاکل: در این مورد برخی تصور کرده اند که باید گرم مزاجان، غذای گرم و سرد مزاجان، غذای سرد بخورند. لکن شارحان چنین نظری ندارند و مداومت به این کار را موجب بیماری می‌دانند ایشان می‌گویند مشاکل به معنای هم طبع نیست بلکه گرم مزاج باید غذای سرد و سرد مزاج غذای گرم بخورد تا به اعتدال برسد و عکس آن باعث بیماری است<sup>(۱۰)</sup>. در واقع مشاکل را باید معادل مناسب تلقی کنیم.

۳-۲- انتخاب غذا با توجه به آب و هوا (تأثیر تغییرات هوا بر هضم): قوا تابع مزاج است. مزاج نیز تابع هوا و متاثر از تغییرات آن می‌باشد. در هوای معتدل تصرف مزاج در حرکات طبیعی (هضم، جماع، خواب، حرکت و ...) بهتر می‌شود.

۱-۳-۲- مصرف غذایی با طبع سرد در تابستان و غذایی با طبع گرم در زمستان و غذایی معتدل در دو فصل دیگر توصیه شده است.

۲-۳-۲- توصیه‌های غذایی هر ماه: علاوه بر توصیه‌های کلی تغذیه در هر فصل، توصیه‌های غذایی به تفکیک هر ماه را می‌توان از ویژگیهای منحصر به فرد رساله ذهبيه دانست<sup>(۶)</sup>. البته توصیه‌های دیگری در مورد ورزش، جماع و... وجود دارد که از ذکر آن به جهت خارج بودن از مبحث تغذیه پرهیز شد. این دستورالعملها در یک جدول خلاصه شده است. لازم به ذکر است که در رساله از ماههای رومی استفاده شده است. (جدول ۱)

خرانه‌ای دارد که معده و شکم است. طبیعتاً خزانه محل جمع مایحتاج مملکت است و بقا و دوام یک کشور به شدت به خزانه وابسته است.

۲-۱- عدم غفلت و داشتن تعهد در رسیدگی به بدن مانند زمین کشاورزی: بدن به یک زمین زراعی تشبیه شده است که نیاز به مراقبت دارد. اگر به آن رسیدگی شود و به اندازه آبیاری شود محصول خوبی می‌دهد اما اگر از آن غفلت شود و آب زیاد یا کم به آن داده شود، محصولش فاسد می‌گردد.

۲-۳- تدبیر غذا و نوشیدنی: اصل مهم در پیشگیری، درمان و ارتقای سلامتی تدبیر در غذا و نوشیدنی است.

۲-۴- نقش تغذیه در صلاح و فساد بدن: «پس همانا صلاح بدن و قوام آن به غذا و آشامیدنی است و فساد آن به این دو است. پس اگر این دو را اصلاح کنی بدن اصلاح و اگر این دو را فاسد کنی بدن فاسد می‌گردد».

۲- نحوه تاثیر غذا در بدن (طبایع و نحوه توزیع آنها در بدن): در این رساله چهار خلط دم، صفراء، بلغم و خون به رسمیت شناخته شده است. اهمیت این موضوع از آن جهت است که همچنان که در طب سنتی نیز مطرح است، غذا پس از هضم معده و کبدی تبدیل به این چهار خلط می‌شود و این چهار خلط در بدن منتشر می‌شوند و به این صورت کمیت و کیفیت غذا در کمیت و کیفیت آنها تاثیر می‌گذارد و از این طریق غذا بر بدن تاثیر می‌گذارد.

#### مختصات یک تغذیه مناسب:

##### ۱- کمیت:

۱-۲- میانه روی در خوردن غذا: «کسی که غذا زیاد بخورد از آن تغذیه نمی‌شود و آن کس که به اندازه، نه زیاد و نه کم از غذا برگیرد از آن سود می‌برد».

۲-۲- معیار میانه روی در غذا خوردن:

۱-۱- وجود اشتها و میل در هنگام دست کشیدن از غذا.

۱-۲- رعایت قوت هاضمه و وضع دستگاه گوارش و وجود توانایی برای هضم غذای مصرف شده.

۱-۳- رعایت عادتهاي غذایي.

۱-۴- توجه به نشاط: پس از مصرف غذا انسان باید احساس نشاط کند نه احساس کسالت.

۲- آثار اعتدال در غذا خوردن: اصلاح عمومی بدن، اصلاح معده، رشد و تقویت عقل، سبکی جسم و رفع اضافه وزن

۳- نحوه تناول و رعایت ترتیب در غذا خوردن: در منابع طب سنتی در مورد ابتدا به غذا اختلافی موجود است. برخی معتقدند باید با غذای سبک و لطیف شروع کرد و بعد غذای سنگین و غلیظ را مصرف کرد و برخی عکس این ترتیب را توصیه کرده اند. در این رساله نظر اول تایید شده است. این سینا نیز همین نظر را ترجیح داده است (۹).

#### ۴- شیوه نامه آشامیدن:

۴-۱- میانه روی در نوشیدن آب: نه تنها زیاده روی در مصرف غذا عامل بیماری است بلکه زیاد آب خوردن نیز همین اثر را دارد. روایت زیر موضوع را روشنتر می کند. امام صادق(ع) می فرمایند: اگر مردم کمتر آب می نوشیدند بدنهاشان به سامان بود (۷).

۴-۲- آثار سوء نوشیدن آب با غذا: ۱- افزایش رطوبت بدن ۲- ضعف و آسیب معده ۳- عدم جذب قوت غذا توسط عروق ۴- جلوگیری از هضم غذا و تبدیل آن به ماده خام (که خود می تواند عامل بیماریهای بلغمی باشد). ۴-۳- نوشیدنی بعد از غذا (شراب حلال یا شربت رضوی): «نشیدنی تو پس از غذا از شراب صاف عتیقی است که نوشیدن آن حلال است و من آن را برای تو بعداً توصیف می کنم».

۴-۴- روش تهیه شراب حلال: ده رطل<sup>۶</sup> مویز منقی (پاک شده از دم و هسته) گرفته و می شویند و با آب صاف در ظرفی، طوری که آب تا چهار انگشت روی آن را بگیرد، می خیسانند. در زمستان تا سه شبانه روز و در تابستان یک شبانه روز به همین وضع در این ظرف رها می شود. سپس در دیگ تیزی ریخته می شود و این آب اگر ممکن بود، باید آب باران باشد و گرنه از آب زلالی که چشممه اش در ناحیه مشرق باشد، آبی براق و سفید و سبک. این آب به سرعت گرما و سرمای عارض شده را قبول می نماید که این بر وضع (سبکی) آب دلالت می کند. سپس مویز منقای خیس خورده رامی پزند تا پف کند و جا بیفتند. سپس می فشارند و عصاره حاصله را صاف و خنک می کنند. در ادامه برای بار دوم به دیگ می ریزنند و مقدار آن را با یک چوب اندازه گرفته و با آتش ملايم به نرمی و لطفاً جوشانده تا

جدول ۱. دستورالعملهای تغذیه‌ای به تفکیک هر ماه

ماه	خصوصیت	توصیه ها	پرهیزا
آذار (ماه اول بهار)	رفع تسلط بلغم / هیجان خون / غذا و گوشت لطیف <sup>۱</sup> / نیکو گشتن شب و تخم نیم پرشت (عسلی) / شراب (حال) مخلوط با آب روز / نرم شدن زمین	پیاز، سیر و ترشیجات	آب ناشتا
نیسان ۳۰ روز	تفویت مزاج فصل / غذایی که با سرمه به عمل تحرک (خاص) خون آمده / گوشت های شکار خوراکیهای بربان /	آب ناشتا	
ایار ۳۱ روز	صف شدن بادها	چیزهای شور / گوشت های غلیظ مانند کله حیوانات و گوشت گاو / شیر	
خریزان (ماه اول تابستان)	سفیزی های سرد مثل کاسنی و خرفه / خیار و خیار چنبر / شیر خشتم و میوه های آبدار / گوشت های چرب / روی آوردن زمان چیزهای ترش / شیر / گوشت بزرگاله / ماهی تازه مرغ، تیهو و دراج	آب سرد ناشتا / چیزهای سرد	شدت گرما و ترش / شکستن مزاج شراب (حال) / غذاهای لطیف پایین رفتن آب ها
تموز ۳۱ روز	تموز	آب سرد ناشتا / چیزهای سرد	تفویت الهضم (مانند خریزان)
آب ۳۱ روز	تشدید بادهای داغ و وزش باد شمالی / ماست	خوراکی های سرد و ترا / هیجان زکام در شب	گوشت گاو / زیاد خوردن غذای بربان / خربزه و خیار چنبر
ایولو (ماه اول پاییز)	وزش بادهای مختلف و باز صبا	شیرینی ها / انواع گوشت های معتدل مثل بزرگاله و بره گوسفند یک ساله	تفویت گشتن هوا / تقویت سلطه سودا
تشرين اول ۳۱ روز	وزش بادهای مختلف و باز صبا	گوشت چربی دار / انار ملس / میوه بعد از غذا / خوردن گوشتها با ادویه جات / کاستن از نوشیدن آب	نوشیدن آب در شب / سبزیجات مثل کرفس، نعناع و تره تیزک <sup>۳</sup>
تشرين آخر ۳۰ روز	قطع باران موسمی	نوشیدن یک جرعه آب داغ هر روز صبح	نوشیدن آب در شب / سبزیجات مثل کرفس، نعناع و تره تیزک <sup>۳</sup>
کانون اویل (ماه زمستان)	غلبه بلغم	غلبه بلغم	خوراکی های سرد مثل تشنین آخر / غذای گرم بالقوه و بالفعل
کانون آخر ۳۱ روز	تفویت بادها و تشديد سرما	قطع باران موسمی	نوشیدن آب داغ ناشتا / شوریهای حاوی سبزی های گرم مثل کرفس، تره تیزک و تره
شباط ۲۸ روز	تشدید غلبه بلغم	نوشیدن آب داغ ناشتا / شوریهای حاوی سبزی های گرم مثل کرفس، تره تیزک و تره	سیر / گوشت پرنده و شکار / میوه های خشک

۴-۲- آب باران: آب باران سبک، گوارا، صاف و مفید برای جسم است، البته اگر تجمع و ماندن آن در زمین طولانی نباشد.

۴-۳- آب چاه: آب چاه، گوارا، صاف و مفید است اگر جریان آن مداوم باشد و توقف آن در زمین طولانی نشود.

۴-۵- آبهای نا مناسب: آب شور و آب‌های غلیظ شکم را خشک می‌کند. آبهای برف و یخ برای بدن مضر است. آب مردابها و شوره زارها، در تابستان به جهت رکود و تابش مداوم خورشید بر آن گرم و غلیظ است و از نوشیدن مکرر آن مره صفراء تولید می‌شود و طحال به واسطه آن بزرگ می‌شود.

#### رابطه غذا با سایر فعالیتهای انسان:

۱- تغذیه و خواب: عادت به نشستن دو ساعت از اول شب، تا غذای خورده شده هضم شود.

۱-۱- روش کمک به گوارش غذا: کسی که بخواهد غذاش خوب گوارش یابد در موقع خواب به پهلوی راست بخوابد سپس به پهلوی چپ بگردد تا به خواب رود.

#### تغذیه و حجامت:

۲-۱- تغذیه مشترک تمام فصول: بعد از حجامت مکیدن انار ملس و اجتناب از غذای شور تا سه ساعت توصیه شده است.

۲-۲- تغذیه بعد از حجامت در زمستان: تریاق اکبر<sup>۱۱</sup> + سکنجیین (عنصلی) عسلی / فایده: اینمی از لقوه، برص، بهق و جذام / غذا: تیهو+ شراب حلال

۲-۳- تغذیه بعد از حجامت در تابستان: سکنجیین عنصلی + شراب مفرح معتدل (مثل شربت سیب یا به) یا شربت میوه<sup>۱۲</sup> یا تکه‌ای اترج با آب ولرم / سکباج<sup>۱۳</sup>، هلام<sup>۱۴</sup>، مخصوص<sup>۱۵</sup> و ترشی+ شراب حلال

#### تغذیه و سفر

۳-۱- اعتدال در پری شکم : «برای مسافر، هنگامی که سفر می‌کند، شایسته است که در حال پر بودن شکم از گرما پرهیزد و شکم خالی هم نباشد و باید در حد اعتدال باشد.»

۳-۲- تغذیه در سفر گرم:

دو سوم آن برود و یک سوم آن باقی بماند. در مرحله بعد از عسل مصفی<sup>۷</sup> یک رطل گرفته و در آن ریخته و حجم اضافه شده، اندازه گرفته می‌شود. زنجبل و زعفران هر یک به وزن یک درهم، میخک، دارچین، کاسنی، مصطفکی و سنبل الطیب از هر یک نیم درهم، همه را جدا کوییده و الک می‌کنند و در پارچه محکمی قرار داده و با نخی در آن را محکم بسته و در دیگ انداخته و پارچه را در آن شراب بمالند، به طوری که قوای ادویه در آن وارد شود و همین طور آن را بر آتش ملايم به آرامی حرکت داده تا آنکه به اندازه حجم عسل از آن کم شود. سپس ظرف را برداشته سرد کرده و مدت سه ماه گذاشته می‌شود تا مزاج آنها در یکدیگر داخل شده و در این هنگام استفاده می‌کنند.

۴-۲- مقدار مصرف شراب حلال: یک اوقيه<sup>۸</sup> از شراب حلال با دو اوقيه آب خالص مخلوط و مصرف می‌شود. بعد از غذا به اندازه سه قدح (پیاله یا کاسه) و در صورت وجود تمایل به آب نصف مقدار قبلی مجدداً نوشیده می‌شود.

۴-۳- خواص شراب حلال: ۱- رفع دردهای مزمن سرد (مثل نقرس<sup>۹</sup> و ریاح) ۲- درمان بیماریهای مغز و اعصاب ۳- درمان بیماریهای معده ۴- برخی بیماریهای کبد و طحال و امعا و احشا ۵- تقویت قوای جنسی ۶- حفظ سلامت عمومی بدن

(۱۰)

۴-۴- آب مسافر: مسافر باید آب هر منزل را قبل از نوشیدن با آب منزل قبلی مخلوط نماید. همچنین کمی خاک از شهری که در آن بزرگ شده است به همراه داشته باشد و با آب هر منزلی مخلوط نماید سپس صبر کند تا خاک ته نشین شود و بعد از آن آب میل نماید.<sup>۱۰</sup>

#### ۴- آبهای مناسب:

۴-۱- بهترین آب برای مسافر و مقیم: این آب دارای ویژگیهای زیر است: ۱- چشمeh آن در مشرق باشد ۲- سبک و سفید (بی رنگ) باشد ۳- مسیر جریان آن کوه خاکی باشد. این آب در زمستان سرد و در تابستان ملین شکم و مفید برای گرمائیها است.

- ۲- تغذیه و بیماری‌های خاص
- ۱-۱- اجتناب از جمع بین ماهی و تخم مرغ: خوردن این دو با هم موجب نقرس، قولنج، بواسیر و درد دندان می‌گردد.
- ۲-۱- اجتناب از جمع شیر و نیزه<sup>۴</sup>: خوردن این دو با هم نقرس و برص تولید می‌کند.
- ۲-۲- آثار سوء مداومت در خوردن تخم پرنده‌گان: مداومت خوردن آن موجب کلف<sup>۵</sup> در صورت می‌شود.
- ۲-۳- آثار سوء غذای نمک سود: خوردن غذای شور و گوشتش نمک سود و ماهی نمک سود بعد از فصد و حجامت، بهق<sup>۶</sup> و جرب<sup>۷</sup> را در پی دارد.
- ۲-۴- آثار سوء خوردن قلوه و محتويات شکم گوسفند: خوردن قلوه و اجواف<sup>۸</sup> گوسفند باعث بیماری مثانه می‌شود.
- ۲-۵- تغذیه، حمام و پیشگیری از سر درد: قبل از داخل شدن به حمام نوشیدن پنج جرعه آب نیم گرم (یا ریختن آن بر سر طبق برخی نسخ) از سردرد و شقیقه<sup>۹</sup> ایمن می‌کند.
- ۲-۶- غذا درمانی در درد مقعد و بواسیر: هر شب هفت عدد خرمای برنی<sup>۱۰</sup> با روغن گاو بخورد.
- ۲-۷- تغذیه و حافظه: خوردن هر روز صبح ناشتا هفت مثال مولی موجب زیاد شدن حافظه می‌گردد. همچنین برای کاهش فراموشی و تقویت حافظه هر روز سه قطعه مربای زنجیبل عسلی خوردن و هر روز خردل بر غذا پاشیدن مفید است.
- ۲-۸- تغذیه و افزایش عقل: «هر کس می‌خواهد که عقلش زیاد شود هر روز سه عدد هلیله (کابلی) که با شکر ابولوچ<sup>۱۱</sup> پرورده است، بخورد.»
- ۲-۹- تغذیه و پیشگیری از زکام زمستانه: «هر کس می‌خواهد که در ایام زمستان زکام را (از خود) برآورد پس هر روز سه لقمه عسل بخورد.»
- ۲-۱۰- تغذیه و پیشگیری از زکام زمستانه: «هر کس می‌خواهد که در ایام زمستان زکام را (از خود) برآورد پس هر راه شناخت عسل بد: عسلی که در هنگام بوییدن عطسه ایجاد کند و عسلی که خوردن آن موجب مستی شود و یا طعم آن تندي شدیدی داشته باشد، ممکن است کشنده باشد.
- ۲-۱۱- تغذیه و پیشگیری از زکام تابستانه: خوردن هر روزه خیار برای این امر مفید است.

- ۳-۱- تناول غذاهای با مزاج سرد: از غذاهای سرد مثل قریص<sup>۱۲</sup> و هلام و سرکه و روغن زیتون<sup>۱۳</sup> و آبغوره و مانند آن از غذاهای سرد تناول کند.
- ۳-۲- پر یا خالی نگه داشتن شکم: «اگر شکم از غذا خالی باشد، حرکت در گرمای شدید برای بدنها لاغر مضر است، در حالی که برای بدنها چاق مفید است.»
- ۴- تغذیه و زناشویی:
- ۴-۱- آثار منفی جماع با شکم پر: در تابستان و زمستان در اول شب از نزدیکی اجتناب شود. این به خاطر این است که معده و عروق پر است. در نتیجه از آن قولنج، فالج، لقوه، نقرس، سنگ، تقطیر(البول)<sup>۱۴</sup>، فتق و ضعف بینایی حاصل می‌شود.
- ۴-۲- آثار مثبت جماع پس از هضم: جماع باید در آخر شب باشد، که برای بدن بهتر و برای فرزنددار شدن امیدوارتر و برای عقل فرزندی که خداوند مقدار می‌کند، بهتر است.
- ۴-۳- تغذیه و تقویت پس از جماع: پس از غسل، در همان ساعت مقداری مویایی<sup>۱۵</sup> با شربت عسل<sup>۱۶</sup> یا عسل کف گرفته<sup>۱۷</sup> خورده شود. این کار آب خارج شده از بدن را بر می‌گرداند.

#### تغذیه و بیماریها:

- ۱- راهبردهای رفع غلبه اخلاق و باد: باد و اخلاق چهارگانه اگر مقدار آن زیاد شود یا کیفیتی غیر طبیعی پیدا کند ماده‌ای مزاحم تلقی می‌گردد. برای رفع این مشکلات راهکارهای مختلفی در رساله بیان شده است. (جدول ۲)

جدول ۲. تدبیر غذایی دفع مواد مزاحم از بدن و یا کاهش تولید آنها

نوع ماده مزاحم	تدبیر غذایی
دم	تدبیر غذایی به صراحت بیان نشده اما از تدبیر ماههای بهار باید پیروی کرد
بلغم	پرهیز از غذاهای سرد
صفرا	صرف هر روزه خوراکی‌های سرد و تر
سودا	تدبیر غذایی به صراحت بیان نشده اما از تدبیر ماههای پاییز باید پیروی کرد
باد	اجتناب از هر سردی / مصرف مداوم همه گرم و نرم‌ها / هر هفته یک بار سیر خوردن

۳ به حسب قواعد طبی سبزیهای گرم با این ماه مناسب است. در شرح این عبارت برخی گفته اند به جهت میل حرارت به باطن است که سبزی های گرم باعث تشدید حرارت می شود (۱۰، ۱۲) یکی از شارحان احتمال تصحیف داده که "یتحبب" یا "یستحب" بجای "یجتنب" بوده است که در این صورت کاملاً معنا معکوس می شود و در واقع توصیه به مصرف این سبزیها شده است (۱۳).

۴ گرم بالفعل به معنای بالا بودن درجه حرارت است و گرم بالقوه به این معناست که غذا پس از ورود به بدن ایجاد حرارت می کند و در واقع همان طبع گرم مدنظر است.

۵ در بعضی نسخ "خلو" به معنای شیرینی و در بعضی نسخ "حلق" به معنای سر تراشیدن آمده است. که معنای دوم با قواعد طبی هماهنگ تر به نظر می رسد (۱۰).

۶ رطل = ۹۰ مثقال = ۴۰۹ گرم (۱۴)

۷ عسل مصفی: عسل موم گرفته (۱۵)

۸ اوقيه = هفت و نیم مثقال = ۳۴ گرم (۱۶)

۹ درد در مفاصل مقدم قدم (Foot) خاصه شست پا (۱۷)

۱۰ مخلوط کردن خاک با آب: این کار باعث نزدیک شدن طبیعت آب به طبیعت آن خاک و درنتیجه به طبیعت شخص می شود (۱۰). همواره از خاک و فیلترهای شنی برای تصفیه آب استفاده می شده است.

۱۱ تریاق اکبر: تریاق فاروق (۱۰) برای هر دوا که پاذھریت داشته باشد که به خاصیت مقاوم سموم و رفع نکایت او کند و محافظت نماید روح را از فساد و تعفن ... (۱۴) تریاق اکبر یا فاروق یا افاعی دارای اجزای حرام مثل گوشت افعی و شراب و جند است که اکثر شارحان مثل علامه مجلسی آن را حمل بر تریاقی کرده اند که فاقد این اجزاست (۱۳، ۵) مثلاً تریاق اربعه و تریاق ثمانیه که فاقد این اجزا هستند... (۱۴).

۱۲ شراب الفاکهه: شربتی که از سیب و گلابی و انار ملس و سماق و زعور (زالزالک) و سیب و زرشک تهیه شود (۱۷).

۱۳ سکباج: شوربایی که با سرکه بپزند (۱۰).

۱۴ هلام: قلیه با گوشت گاو یا گوساله یا بزرغاله و سبزی و سرکه که سبزی آن خورده نمی شود (۱۰).

۱۵ مخصوص: قلیه که از گوشت دراج و سرکه و سبزی تهیه شود. (۱۰).

۱۶ قریض: گوشت لطیف (جوچه مرغ یا ماهی یا بزرغاله) با سرکه و سبزیجات تازه و خشک و ادویه خوشبو / فریض (در بعضی نسخ) به معنای گوشت تازه (۱۰).

۱۲-۲- تغذیه و شقیقه و شوصه<sup>۳۳</sup>: خوردن ماهی تازه در زمستان و تابستان از شقیقه و شوصه پیشگیری می کند.

۱۳-۲- تغذیه، سلامتی و سبکی جسم: کسی که بخواهد تندرست و سبک وزن باشد، از شام شب بکاهد.

۱۴-۲- تغذیه و بیماریهای کبد: خوردن سرکه بعد از حمام مانع آسیب کبدی است.

۱۵-۲- تغذیه و بیماریهای حلق: بعد از خوردن شیرینی غرغره با سرکه از شل و آویخته شدن لوزهها و زبان کوچک (سقوط لهات) جلوگیری می کند.

۱۶-۲- تغذیه و سلامت دندان: کسی که بخواهد دندانش خراب نشود، شیرینی را بعد از خوردن تکهای نان میل کند.

### نتیجه گیری:

"الگوی تغذیه رضوی" الگویی جدید در تغذیه پیش روی ما قرار می دهد. این الگو گرچه دارای نقاط مشترک مهمی با الگوی تغذیه طب سنتی ایران است، لکن دارای ویژگیهای منحصر به فردی می باشد. استفاده از این الگو در پیشگیری یا رفع مشکلات مرتبط با تغذیه مثل بیماریهای گوارشی، قند، چربی و فشار خون بالا و بیماریهای قلب و عروق می تواند مؤثر باشد. تحقیقاتی بالینی می تواند تاثیر الگوی مذکور بر بیماری های فوق را بررسی نماید.

### تشکر و قدر دانی:

از آقایان دکتر سیادتی، کرد افشاری، عطار، شمس باغانان و کارکنان محترم کتابخانه های آستان قدس، آیت الله مرعشی، مجلس و ملی به جهت مساعدت در دستیابی به نسخ خطی و از آقای دکتر کمالی به خاطر راهنماییهای مفیدشان قدردانی می نماییم.

### بی نوشت:

۱ لطیف: غذای لطیف زودتر هضم و تبدیل به خون می شود و فضولات آن کمتر است (۱۱) و خون رقیعی از آن تولید می شود (۹).

۲ به وسیله مخلوط کردن با آب بیشتر (۱۰)

- ۲۴ بهق تغییر در رنگ پوست به سفید و سیاه است (۱۶).
- ۲۵ جرب بثورات ریز با خارش شدید که در ابتدا سرخ بوده و چه بسا که چرک کند (۱۶).
- ۲۶ اجوف: سیرابی و شیردان (۱۰) و احتمالاً سایر محتويات شکم گوسفند.
- ۲۷ شقيقه: درد در یک طرف سر و صورت (۱۶).
- ۲۸ خرمای برنی: نوعی خرمای مرغوب است. این کلمه معرب «برنیک» فارسی بوده است به معنای بار نیکو. روایات برای آن اهمیت ویژه‌ای قائلند (۱۵).
- ۲۹ شکر به اعتبار نیشکر سه نوع می‌باشد: یکی سیاه رنگ و یکی سرخ رنگ که شکر احمر است و یکی سفید. چون شکر سفید را به آب گذاخته بجوشانند و کف شیر و یا سفیده تخم مرغ بر آن زنند و صافی نموده منعقد گردانند آن را نبات سفید گویند و چون مرتبه دیگر تصفیه کرده ... آن را شکر سلیمانی گویند و چون دیگر باره طبخ نموده تصفیه نمایند و در قالب صنوبری بریزنند آن را فانیز گویند که به فارسی قند نامند و اگر در طبخ ثالث مبالغه نموده باشند ابلوج که به فارسی قند مکرر [گویند] (۱۸).
- ۳۰ شوصه: ورمی در پوشش داخلی دنده هاست (۱۶).
- ۱۷ زیت: روغن زیتون گرم است اما اگر از زیتون نارس گرفته شود معتدل یا به گفته برخی سرد و خشک است (۱۸، ۱۷).
- ۱۸ تقطیر البول: کم کم خارج شدن ادرار با دفعات زیاد و با اراده (۱۶).
- ۱۹ مومیابی: ماده‌ای قیر مانند که از درز سنگها بیرون می‌آید. طبیعت آن: در اول سیم گرم و در دویم خشک / افعال و خواص آن: مقوی ارواح و دل و مفرح ... و مجفف رطوبات و معین باه و حافظ ارواح بدنی و لطیف و سریع النفوذ (۱۸).
- ۲۰ شراب عسل: شربت عسل (۱۴)
- ۲۱ عسل منزوع الرغوه: عسلی که به آن آب اضافه کرده به آرامی حرارت می‌دهند و کف آن را می‌گیرند. حرارت و حدت آن کمتر و جنبه غذائی آن بیشتر از جنبه دارویی می‌شود (۱۸).
- ۲۲ نیبد: اسم جنس جمیع مسکرات مایع است غیر از خمر ... و آن انواع است و عبارت از نقوعات مسکره حاده است ... و فقاع قسمی از آن است که از آب انار و سایر میوه‌ها و حبوب ترتیب دهنده و آن مقدار نگذارند که به جوش آید و مسکر گردد و چون مدتی بگذارند که به جوش آید و مسکر گردد آن هنگام آن را مضمض نامند و از جمله انبذه است (۱۸).
- ۲۳ کلف: تغییر رنگ پوست به سیاهی در صورت (۱۶)، کک و مک.

**REFERENCE:**

1. Aqa Bozorg Tehrani, Mohammad M.: Alzryh to songs Alshyh [electronic resource]. (C) 0.10. Ahlulbayt Sciences Research Institute Publication (s). Iran. Available from: <http://lib.ahlolbait.ir/parvan/resource/78969/>, pp :49-46
2. Asghari, Morteza medicine and medicine Sadiq Reza. Translation: Kazemi Khalkhali, Zain al. I printed. Fouad Publications, Tehran, pp: 13-17 and 140-144, 1383.
3. Parliament, Mohammad Bagher: Bihar al-Anwar. A. 62. Second edition. Daralktb al, Tehran, pp: 308-356, 1365.
4. Aqil, M.: Medicine Alamam Lyhalslam Almrif Balrsalh Alzhbyh Rida. Printing. Daralmjh Albyza', Beirut, 1419 AH.
5. Albar, Muhammad Ali: Ali Reza and Rsalth Alamam Altb Alnbvy Fi. Third edition. Daralmnahl, Beirut, p 7, 1413 BC
6. Esmaeli, Seyed Said: unique features Zhbyh paper. Proceedings of the First Conference Rida Medical Research, Fall 1388, Mashhad, Iran: Mashhad University of Medical Sciences, pp :91-104. 1389.
7. Reyshahri Mohammadi, M.: Encyclopedia of Medical Traditions. 0.2 (c). Translation: Saberi, Hossein. Fifth Edition. The publishing Daralhdys Qom, pp: 156.96, 1384.
8. Esmaeli, Seyed Said: Paper Introduction to the basic principles of Islamic Medicine, Medical Research Conference Reza, Mashhad University of Medical Sciences, Fall 1389.
9. Ibn Sina, H.: Alqanvn Altb Fi. R: Shams al-Din Ibrahim. 0.1 (c). Printing. Llmtvat Alalmy Institute, Beirut, pages: 148239, 238, 1425 AH.
10. Khatoon Abadi, Mohammad Sharif: translation and commentary Zhbyh paper. Manuscript Library of Parliament, Tehran, No.: 89601
11. Jarjani, Syed Ismail: Alaghraz Altbyh. Corrections and Research Division crown, Hassan. 0.1 (c). Printing. Tehran University, Tehran, pp: 126, 1384.
12. Sharif Mousavi, A.: thesis describes Zhbyh (Mahmudiya). Public Library of Altblygh significant manuscripts, Qom, No: 21941.
13. Shirazi, Mohammad Hadi: Afyh Albryh Alzhbyh fi history. Manuscript Library of Astan, Mashhad, No. 9750.
14. Khorasani Aghili, Mohammad Hussein: Summary Alhkmh. 0.3 (c). Printing. Ismailis, Qom, pp: 524, 117, 124-121, 221, 128, 99, 1386.
15. Dehkhoda, AA: site Dehkhoda Dictionary. Iran. Available from:<http://www.loghatnaameh.org.> <http://www.loghatnaameh.org.>

16. Heravi, Muhammad ibn Yusuf: Aljvahr Sea. Corrections Rehabilitation Institute of Natural Medicine. Printing. Jalal al-Din, Qom, pp: 98, 372, 323, 233, 235, 1387.
17. Mashhadi, Muhammad ibn Hasan: Alfvayd Alrzvyh. R: Mstrhmy, Hdayh God: Seminary, Qom, 1400 AH
18. Khorasani Aghili, Mohammad Hussein: Aladvyh tank. R: Shams Ardakani, MR. Complete, Tehran, pp: 444, 463, 766, 545, 754, 1388.