

رساله سوال و جواب در حفظ سلامت بدن

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

مرضی را به ضد آن علاج کنند یعنی حرارت را با برودت و سردی را با گرمی و تری را با خشکی و خشکی را با تری چنان چه تشنگی را با آب فرو نشانند و گرسنگی را با غذا.
سوال: سلامت بدن را چگونه باید حفظ نمود؟
جواب: به این قانون که در خوردنی ها و نوشیدنی ها دقت داشته، بر آن چه که از آن نفع و راحت یا بند مداومت نمایند و از هر چه زیان ببینند بگریزند.

سوال: اصولاً غرض از علم پزشکی چیست و چرا باید هر کس از آن بهره داشته باشد؟
جواب: غرض از علم پزشکی دو چیز است. یکی آن که با آن تندرستی بدن را حفظ نمایند، دیگر آن که به دفع علت امراض پردازند.
سوال: ساده ترین و سریع ترین راه علاج امراض چیست؟
جواب: موثرترین راه معالجات در کلیه امراض آن است که هر



خون، سفیدی و بیرنگی و پریدگی رنگ نشانه بلغم و زردی و خفگی دلیل صفرا و سیاهی ویژگی و کبودی علامت سودا باشد.

سوال: غلبه این چهار خلط را چگونه علاج کنیم؟

جواب: خون را با اشیاء خون نشان مانند انار ترش، سماق زرشک لیموترش و سبزیجات اسفناج و غیره. صفرا را با - هندوانه لیموشیرین و مغز خیار و آب کدو و کاهو و گشنیز بلغم را با عسل و زنجفیل و دارچین و هل و زعفران سودا را با سکنجبین و لعاب بهدانه و روغن بادام و شربت بیدمشک و شربت بنفشه و نیلوفر و استحمام زیاد.

سوال: طبع خوردنی های گرم و سرد را چگونه معلوم کنیم؟

جواب: هر چه ترش و بی طعم و زمخت مانند غوره خیار کدو باشد "سرد" و آنچه تلخ و تند و شور و شیرین بود "گرم" می باشد

سوال: صفرا یا بلغم چه وقت زیاد و موجب آزار می شود؟!

جواب: واضح است که هر گاه بلغم که در رطوبت است کم شود صفرا که خشک است زیاد می شود و بالعکس و این دستوری است جامع که اگر خواهند بلغم آزارند به صفرا و خشکی پردازند و برای جلوگیری از صفرا بر بلغم بیفزایند.



سوال: اخلاط چهار گانه بدن کدامند و طبیعت هر یک از آن ها چیست؟

جواب: اخلاط چهار گانه عبارتند از خون - صفرا - بلغم - سودا که طبع "خون" گرم است و تر مانند هوا و طبع "صفرا" گرم است و خشک چون آتش و طبع "بلغم" سرد است و تر چون آب و طبع "سودا" سرد و خشک مانند خاک.

سوال: خاصیت این چهار عنصر در بدن چیست؟

جواب: اگر بدن را نهالی فرض کنیم باید بدانیم که بقای آن منوط است بر آن که هوایی باشد تا استنشاق نماید و حرارتی از خورشید تا او را پرورد و آبی که به او حیات ببخشد و اسکلتی که بر پا بماند و با این حساب عمل خون را باید هوا و صفرا را نور خورشید و بلغم را غذا و سودا را اسکلت بدن بنامیم.

سوال: معنی غالبیت و مغلوبیت (غالب و مغلوب) این عناصر چیست؟

جواب: مثلاً همان نهال تا هنگامی بر سر پا و سلامت ماند که اعتدال آن چهار عنصر

(خون - صفرا - بلغم - سودا) برقرار بوده، و هر یک در حد لازم "نه" کمتر و نه بیشتر "به تغذیه آن پردازد.

و واضح است که هر گاه یکی از آنها (خون - صفرا - بلغم - سودا) بیشتر عمل کند نهال بر پان خواهد ماند. بدینقرار که اگر هوا باشد آب نباشد بخرشد و اگر آب باشد و هوا نباشد بگندد و هر گاه حرارت باشد و آب نباشد بسوزد و چون هر سه باشند خاک نباشد تا استخوان ها و اندام وی را تشکیل دهد بر سر پا نماند.

سوال: این چهار خلط را چگونه بشناسیم؟

جواب: سرخی رنگ روی و چشم و ادرار و هر ورم و جوش و دانه هایی که دارای رنگ سرخ یا مسایل به سرخی باشد علامت

اعصاب و دافع سموم و مولد شیر پستان و منی می باشد، اما بسیار خوردن آن نیز موجب مرض بر حس (آلوسپی - لک و پیس سفید) می شود.

سوال: در خوردن ترشی چه نفع و ضرری مترتب است؟
جواب: ترشی محرک - اشتها تصفیه کننده خون و هاضم غذا و بسیار خوردن آن سستی اعصاب، پیری زود رس و ضعف امور شهوانی می آورد.

سوال: هر گاه از خوردن یا نوشیدنی یا جماع مضرتی رسد چه باید کرد؟

جواب: بهترین چاره و رسیدن به صحت آن است که تا اشتهای ثانوی و رفع ضرر کامل، آنچه را باعث شده است ترک نماید.

سوال: معده را چگونه باید تقویت نمود؟

جواب: معده ی گرم را با شربت به - شربت لیمو - سماق - تمبر هندی معده های سرد را با زنجفیل - دار فلفل - نانخواه.

سوال: اعضای رئیسه ی بدن کدامند؟

جواب: مغز - قلب - کبد - کلیه

سوال: آفت این چهار کدامند؟

سوال: سلامت با چه چیز تامین می شود؟

جواب: کار منظم - خوراک منظم - خواب منظم.

سوال: آن چیست که باعث طول عمر می شود؟

جواب: کم خوردن - کم خفتن - کم گفتن.

سوال: چه چیز زود مرگی (مرگ زود رس) می آورد؟

جواب: کار و شغل و زندگی پر تشویش.

سوال: اوقات خوردن - خفتن و جماع کدام است؟

جواب: وقتی که گرسنگی و خواب و میل جماع به بی قراری انجامد.

سوال: آن چه غذایی است که هرگز ضرر نمی کند؟

جواب: غذایی که با اشتهای کامل خورده شود و هنوز چیزی از اشتها باقی باشد دست از خوردن بر دارد.

سوال: اشتهای صادق کدام است؟

جواب: آن که حداقل شش ساعت پس از غذای اول باشد و صبر بر آن غیر ممکن آید.

سوال: خوردن شیر چگونه است؟

جواب: شیر غذای اولیه انسان و سازنده استخوان، مغز، مسکن





جواب: آفت مغز افکار پلید - آفت قلب ترس و وحشت، آفت کبد مسکرات (الکل) آفت مثانه جماع زیاد.

سوال: آب چه موقع ضرر دارد؟

جواب: نوشیدن آب بعد از خوردن میوه و مسهل، و بعد از غذا و بعد از جماع شستشو با آب سرد که پیران و اطفال و بیماران اسهالی را به زکام مبتلا کند.

سوال: منافع و مضار جماع کدامند؟

جواب: جماع با شاهد گلرخ جوان که به طور اعتدال باشد قوای اربعه بدن را به قوت و کمال آورد و جماع با پیر و حیض و صفیر و بیمار و به شکل (زشت) جمع اعمال قوارا مختل و متوقف نماید.

جوان بخت آن که در پیری جوانی را به بر گیرد

جوانی را به بر گیرد، جوانی را ز سر گیرد

سوال: چه موادی بدن را لاغر می کند؟

جواب: ترشی - نمک

سوال: چشم از چه ضعیف می شود؟

جواب: از سیر، پیاز، تره و نمک زیاد.

سوال: مضرات افراط در جماع کدامند؟

جواب: زود پیری - رعشه - تپش قلب - درد زانو - کم اشتها - ضعف معده.

سوال: در امراض، ام الامراض کدامند؟

جواب: امثال (رودل) و بیوست

سوال: آن چیست که بیش از هر مرض قوارا تحلیل می برد؟

جواب: اول (ذکام) دوم صرف غذا در بی رغبتی و در وقتی که هنوز غذای اول نگذشته باشد.

سوال: پرهیز چیست؟

جواب: آن است که در اکثر امراض بدون درمان و دوا معالج

می باشد و نگهداری آن در سلامتی بیماری می آورد.

تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.