

غذا درمانی در طب رازی

رضا واثق عباسی^۱پریسا کریمیان زاده^۲

چکیده

در گستره پزشکی تمدن اسلامی همواره نقش طبیبان ایرانی انکار ناپذیر بوده است. در این میان محمدبن زکریای رازی دانشمند، فیلسوف، طبیب و داروساز ایرانی با تالیفات بسیار زیادی که از خود بر جای گذاشته است سهم بسزایی در گسترش علوم مختلف به ویژه علم پزشکی در جهان اسلام داشته است. وی را می‌توان یکی از بزرگترین داروشناسان و داروسازان دوره اسلامی دانست چرا که در کنار طبابت به داروسازی نیز می‌پرداخت. او در کنار بهره بردن از داروهای شیمیایی و همچنین ساخت داروهای ترکیبی، گاه برای درمان بیماری‌ها به جای تجویز دارو، از غذاها و خوراکی‌های گوناگون به دلیل برخورداری از خواص متفاوت استفاده می‌کرد و آن‌ها را با توجه به گرمی و سردی طبع بیمار برای او تجویز می‌کرد. این پژوهش به شیوه توصیفی - تحلیلی و با تکیه بر منابع کتابخانه‌ای به بررسی نقش و تاثیر غذاها و خوردنی‌ها در درمان بیماری‌ها توسط رازی می‌پردازد.

کلید واژه: پزشکی، داروسازی، زکریای رازی، غذا درمانی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱. عضو هیات علمی گروه تاریخ دانشگاه ولایت. r.vacegh@gmail.com

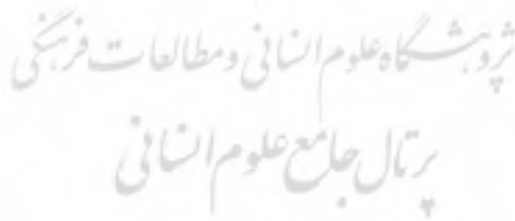
^۲. کارشناسی ارشد تاریخ ایران و مدرس گروه تاریخ دانشگاه ولایت. parisa.karimiyan@gmail.com

Food Therapy in Razi Medicine

Abstract

In the medical field of Islamic civilization, the role of Iranian medical practitioners has always been irrefutable. Meanwhile, Mohammad bin Zakaria Razi, a scientist, philosopher, physician and pharmacist of Iran with many publications that he left behind, has contributed greatly to the development of various sciences, especially medical science in the Muslim world. He can be considered one of the largest pharmacists and pharmacists of the Islamic period, who, along with medicine, also paid for medicine. In addition to benefiting from chemical drugs, as well as composing drugs, he used different foods and foods instead of prescribing medicines to treat illnesses, due to their different properties, and taking them according to the warm and cold nature of the patient for him Prescribed. This research is descriptive-analytic and relying on library resources to study the role and effect of foods and foods on treating diseases by secrecy.

Keywords: Medicine, Pharmacy, Razi Zakaria, Food Therapy.



مقدمه

خوراکی‌های گوناگون در کنار تأمین نیاز غذایی بدن، به دلیل برخورداری از خواص متفاوت، در درمان و پیشگیری از امراض نیز نقش دارند. قرآن کریم گاه توصیه‌های مستقیمی در مورد کاربرد درمانی بعضی غذاها دارد، مثلاً در مورد غسل می‌فرماید: «فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ»؛ (نحل: ۶۹). به حضرت مریم نیز موقع زایمان توصیه می‌شود از رطب و آب استفاده کند (مریم: ۲۶ - ۲۴) و در مورد حضرت یونس پس از خروج از شکم ماهی و رفتن به ساحل دریا، استفاده از کدو تجویز می‌شود (صافات: ۱۴۶ - ۱۴۴). علاوه بر این، سفارش قرآن کریم به استفاده از غذاهای پاکیزه و حلال، نهی از تحریم طیبات، نهی از غذاهای غیربهداشتی و پرخوری، دقت در نوع غذای مصرفی، توجه به آفریدگار هنگام مصرف غذا، امساک و روزه و ... زمینه مناسبی برای سلامتی انسان فراهم می‌آورد و دست کم از جنبه پیشگیری اهمیت دارد. در این میان اشاره قرآن به نام برخی غذاها قابل توجه است؛ به خصوص اینکه این غذاها به لحاظ مواد مغذی، ارزشمند هستند و نقش مهمی در درمان و پیشگیری، دارند. از این رو موضوع تغذیه یکی از مقوله‌های راهبردی در تکامل جسمی و روحی انسان به شمار می‌آید. به طور کلی در مکاتب طب کل نگر^۱ نیز غذا به عنوان جزئی از اکوسیستم جهانی در نظر گرفته شده و از تاثیر محیط پیرامونی گردش افلاک و صور فلکی بر نبات و حیوان (که دو منبع اصلی مواد غذایی انسان را شامل می‌شود) صحبت می‌شود. در مکتب طب سنتی ایران، تغذیه یکی از شش اصلی است که تحت عنوان سته ضروریه (بایسته‌های ششگانه) قرار گرفته و اصول تغذیه، فیزیولوژی تغذیه، واژه شناسی، تقسیم بندی انواع غذاها، نقش هر غذا در سلامتی، و جایگاه هر غذا در علاج شناسی مورد بررسی و بحث قرار گرفته است. با توجه به این نکته که غذا می‌تواند در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش اساسی داشته باشد از نگاه پزشکان ایرانی دور نمانده است. از جمله این پزشکان محمدبن زکریای رازی بود که در کنار استفاده از داروهای شیمیایی و گیاهی، گاه برای تجویز دارو به تجویز غذا در درمان بیماری می‌پرداخت.

سوال و فرضیه پژوهش

این پژوهش می‌کوشد به سوال و فرضیه زیر پاسخ دهد:

رازی چگونه به جای تجویز دارو با غذاها و نوشیدنی‌ها بیماران را درمان می‌کرد؟

به عقیده رازی غذاها و نوشیدنی‌ها را می‌توان به جای دارو استفاده کرد که نقش مهمی در سلامتی انسان دارند.

^۱. Holistic

پیشینه پژوهش

با وجود تحقیقات گسترده درباره زندگی و آراء رازی هنوز پژوهش مستقلی در مورد غذا درمانی رازی انجام نشده است. درباره رازی، آثار و نوآوری‌های او در پزشکی تحقیقات وسیعی صورت گرفته است که دکتر پرویز اذکایی در مقاله خود با عنوان رازی شناسی در عصر حاضر؛ پیشینه‌ای جامع در خصوص تحقیقات صورت گرفته توسط محققین داخلی و خارجی در مورد رازی را بر می‌شمارد.^۱ (اذکایی، ۱۳۸۲: ۳۸-۵۲) مهرناز کاتوزیان صفدی (۱۳۸۴) مجلس، محلی برای تبادل علمی و سرآغاز تالیف یک رساله از محمد زکریای رازی؛ محمود نجم‌آبادی (۱۳۴۵) سیمای طبی ابوبکر محمدبن زکریای رازی؛ محمود نجم‌آبادی (۱۳۴۲) کتاب آبله و سرخک تالیف ابوبکر محمدبن زکریای رازی طبیب بزرگ اسلامی ایران؛ نجم‌آبادی محمود (۱۳۴۶) کتاب حاوی رازی یا بزرگترین دائرة المعارف طبی اسلامی؛ تورج نیرنوری (۱۳۸۶) زکریای رازی دانشمند آزمون گرای ایرانی؛ فهیمه مخبر دزفولی (۱۳۹۴) روش‌های پژوهش رازی در علم پزشکی؛ سیروس خالدپور (۱۳۷۶) ابوبکر محمدبن زکریای رازی و اولین رساله درباره بیماری آبله؛ غلامرضا جمشیدنژاد اول (۱۳۸۸) جستاری در جایگاه والای جهانی حکیم محمدبن زکریای رازی و نوآوری‌های او در طب؛ محبوبه فرخنده‌زاده و دیگران (۱۳۹۴) داروسازی محمدبن زکریای رازی؛ غلامحسین توکلی (۱۳۹۲) مطالعه تاریخی اخلاق پزشکی رازی؛ سیدماهیاری شریعت‌پناهی (۱۳۹۳) روش‌شناسی محمدبن زکریای رازی در دانش گیاه‌شناسی؛ نمونه‌ی کوچکی از تحقیقات بشمار رازی پژوهی در ایران است. پژوهش‌های ماکس مایرهورف (۱۹۳۵)، ریچارد برنبرگ (۱۹۹۴)، عبدالحق کامپیر (۲۰۱۲) نیز از تحقیقات انجام شده در خارج از کشور در مورد زکریای رازی می‌باشند. هدف از این پژوهش توجه به تغذیه و غذا درمانی در طب رازی می‌باشد و می‌کوشد تا با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی و با تکیه بر منابع کتابخانه‌ای به ویژه تالیفات رازی به بررسی

^۱ - علاوه بر دکتر اذکایی، احد فرامرز قراملکی نیز در مقاله‌ای با عنوان «طبقه‌بندی جریان‌های رازی شناسی در ایران و غرب» به تحلیل و مقایسه جریان‌های رازی‌شناسی در تمدن ایران اسلامی و تمدن مغرب زمین و توصیف گوناگونی آن‌ها از حیث روش و جهت‌گیری پرداخته است. وی در جریان ششم که مربوط به پزشکی رازی است توضیح می‌دهد که آثار علمی رازی شامل الحاوی، طب منصوری و دیگر آثار پزشکی و داروسازی، به مغرب زمین رسید. اروپاییان ابتدا با آثار طبی و داروشناسی وی آشنا شدند. ترجمه لاتینی طب منصوری مربوط به قرن دوازدهم به نام *Ahmansoris Liber* به وسیله جراد اهل کریمونا، منبع مهم در آموزش پزشکی شد و کتاب نهم آن (*Liber nonus*) تا اواخر قرن شانزدهم در اروپا همچنان مورد استفاده بود (گودمن ۱۹۷۱). ترجمه کتاب الحاوی شامل یادداشتهای رازی در امور طبی، در حدود ۲۵ جلد به وسیله فرج بن سالم به سال ۱۲۷۹م. پایان یافت و نخستین چاپ آن به سال ۱۴۸۶م. در شهر بریسکا منتشر شد.

هر چه بیشتر و بهتر این موضوع بپردازد و نگاه امروز جامعه را به سمت غذا درمانی به جای دارو درمانی سوق دهد.

زندگی و آثار رازی

ابوبکر محمدبن زکریا بن یحیی صیرفی رازی (زاده ۲۵۱ هـ.ق - درگذشته ۳۱۳ هـ.ق) حکیم، طبیب، شیمیدان، طبیعت شناس، شیمیدان، فیلسوف منطقی جدلی، جالینوس مشرق زمین و طبیب مسلمان، بزرگترین پزشک بالینی و بیمارستانی در قرون وسطی است (توکلی، ۱۳۹۲: ۵۷). که در سن شصت و چند سالگی در ری درگذشت. بنا به روایت بیرونی، رازی تا سن سی سالگی به کیمیاگری می پرداخته است و چون دچار بیماری چشم گردیده از کیمیاگری دست کشیده و به پزشکی روی آورد. «پس در نتیجه ممارست این فن و نزدیکی به آتش و بوی‌های تند، چشمانش در معرض عارضه‌ها و آسیب‌ها واقع گردیدند و او به درمانگری و مداوای خود پرداخت و سپس به اشتغال طبی کشانیده شد و در این زمینه چنان پیش رفت که سرآمد پزشکان و سرخیل طبیبان دوران گردید» (بیرونی، ۱۹۳۶م: ۵) اما اینکه رازی طب را در کجا و از چه کسی آموخته است در گفتار مورخان تفاوت وجود دارد. جمال‌الدین القفطی در کتاب خود به نام «اخبار العلماء باخبار الحکماء» ابن ابی اصیبعه در «عیون الانباء فی طبقات الاطباء» استاد وی را علی بن ربن طبری نامیده اند که قطعاً نادرست است، چون سال وفات علی بن ربن طبری حدوداً در سال ۲۴۷ هجری قمری بوده، حال آنکه زکریای رازی متولد سال ۲۵۱ هـ.ق است. شاید رازی از کتاب‌های ربن طبری (مانند فردوس الحکمه) برای آموختن طب استفاده می‌نموده و بدین جهت وی را استاد خود نامیده است (نیرنوری، ۱۳۸۶: ۱). و باز اینکه آیا رازی پزشکی را در ری و یا در بغداد آموخته است، مورد توافق نیست ولی شکی وجود ندارد که رازی بین سال‌های ۲۸۲ الی ۲۹۲ هـ.ق، یعنی حدود ده سال، طی خلافت معتضد عباسی در بغداد بوده است و ریاست بیمارستان المعتضدی بغداد را برعهده داشته و سپس به ری مراجعت نموده است و به گفته القفطی در زمان حکومت امیر ابوصالح منصور بن اسحاق ریاست بیمارستان ری را عهده‌دار بوده است (همان). بنابراین می‌توان گفت رازی پس از آن که به اوج علمی خود رسید، ریاست بیمارستان معتضدی بغداد را که بعدها پس از تجدید بنایش به دست عضدالدوله دیلمی به بیمارستان عضدی معروف شد، برعهده گرفت. طی همین سال‌هاست که امیران و حاکمان، او را به دربارهای خود فرا خواندند و او رساله‌ها و کتاب‌هایی به نام آنان تألیف کرد (جمشیدنژاد اول، ۱۳۸۸: ۳۸).

رازی بیمارستان ری را به صورت واحدی درمانی و آموزشی درآورد؛ این بیمارستان بخش‌های ویژه‌ای به شیوه‌ی امروزی برای بیماری‌های مختلف داشت (نبوی، ۱۳۶۶: ۲۴). علاوه بر این رازی برای هر بیمار پرونده پزشکی تشکیل می‌داد و شرح بیماری را در آن یادداشت می‌کرد. به سبب

این اقدامات است که او را نخستین و بزرگترین پزشک بالینی جهان اسلام نامیده اند. رازی در دنیای غرب به پدر طب کودکان ملقب است، چرا که در زمینه بیماری کودکان کتابی تألیف کرد که تا آن زمان بی سابقه بود (ثقفی، ۱۳۸۱: ۷۱۱). رازی را همچنین باید از مهمترین داروشناسان دوره اسلامی دانست چرا که وی توجه زیادی به داروسازی داشت و کتب بسیاری در این زمینه تألیف کرد. این آثار یا تک نگاشته شده‌اند و یا کتاب‌هایی هستند که در بخش‌هایی از آن‌ها به شرح خواص دارویی گیاهان، مواد معدنی و دارویی پرداخته شده است. در حقیقت رازی، پایه‌های داروشناسی و داروسازی امروزی را بنیان نهاده است و به سبب فعالیت‌های دارویی و ابداعات وی است که از او با عنوان پزشک داروساز نیز یاد می‌شود (فرخنده زاده، ۱۳۹۴: ۵). مقام و جایگاه علمی این حکیم فرزانه در امور درمانی و پزشکی بالینی سبب گشت که اروپاییان او را بقراط عربان لقب بدهند و او را برترین و سر پزشکان عرب زبان بدانند (خالدپور، ۱۳۷۶: ۲۷۵). به روایت ابوریحان بیرونی، رازی نزدیک به دویست و هفتاد و دو کتاب، رساله و مقاله به زبان عربی تألیف کرده است (جمشیدنژاد اول، ۱۳۸۸: ۴۰). که حدود پنجاه و شش کتاب در حوزه پزشکی می‌باشد (حسین زاده شانه چی و دیگران، ۱۳۹۲: ۴۱).

برخی از آثار رازی در حوزه پزشکی و داروسازی

بسیاری از تالیفات رازی در حوزه داروشناسی و داروسازی انجام گرفته است. وی علت تألیف این آثار را چنین بیان می‌کند که: «آشنا شدن با نام دارو بسیار سودمند است؛ چرا که در بسیاری از موارد دیده می‌شود که طبیب از دارویی به نیکی یاد کرده آن را سودمند می‌داند، ولی نام آن دارو را یا ریشه یا منشا یونانی و هندی دارد برای مردمان نا آشناست. هم چنین درباره فرآورده‌های دارویی و غذاهای گوناگون، نام‌هایی می‌یابیم، که برای یک بیمار با نام ناشناخته‌ای آمده است، و یا به نام و نشانه‌هایی برای برخی از اندازه‌ها برخورد می‌کنیم که برای ما شناخته شده نیستند. چون این‌گونه موارد در کتاب پزشکی فراوان‌اند، گردآوری همه این نام‌ها و نشانه‌های ناشناخته و آشکار کردن معنا و مفهوم آنها در یک کتاب برای بازیابی و شناخت آن‌ها کار سودمندی به شمار خواهد آمد» (فرخنده زاده، ۱۳۹۴: ۸).

من لایحضره الطیب: رازی در این کتاب ضمن اشاره به حدیث منسوب به پیامبر(ص) درباره علم الادیان و علم الابدان، هدف نگارش کتاب خود را چنین بازگو می‌کند که فضلا در آثارشان از ادویه و اغذیه‌ای در درمان بیماری‌ها نام می‌برند که جز در خانه ملوک به دست نمی‌آید و من از همین رو برآن شدم تا رساله‌ای درباره درمان بیماری‌ها با ادویه و اغذیه‌ای که در دسترس همگان است و عموم مردم آن را می‌شناسند، بنگارم (رازی، ۱۳۶۳: ۹).

الابدال الادویه: هدف از نگارش این کتاب جایگزینی دارویی به جای داروهای دیگر بوده است. چرا که رازی در مقدمه این اثر جایگزین کردن دارو را امری مهم در علم پزشکی می‌داند (رازی،

الابدال، ۱). این کتاب به معرفی گیاهانی که خواص مشابهی دارند می‌پردازد و نیز نظریات دانشمندان یونانی و پزشکان مسلمان را در این باره مطرح و با یکدیگر مقایسه می‌کند (مخبر دزفولی، ۱۳۹۴: ۴۵).

رساله فی تقدیم الفواکه و تاخیرها علی طعام: وی در این رساله به اختلاف پزشکان بر سر تقدم میوه بر غذا و یا بالعکس پرداخته و به اختلافات پاسخ داده است (رازی، ۱۳۸۴: ۴۶ و ۴۷).

القولنج: رازی در این کتاب حدود ۹۶ دارو از ادویه مفرده که عمدتاً گیاهی هستند را برای درمان قولنج معرفی می‌نماید. در باب‌های بعدی این کتاب به ویژه باب دوازدهم آن به داروهای آرام بخش اختصاص یافته است. رازی گاهی اوقات برای تسکین درد نیز داروهای مخدر را تجویز کرده اما گوشزد کرده که استفاده از این داروها زیان آور می‌باشد (رازی، ۱۴۰۳: ۱۱۲).

اقراباذین و الصیدنه: رازی این دو کتاب را در زمینه داروشناسی تالیف کرد که امروزه کتاب الصیدنه وی در دسترس نیست.

الحاوی: مهمترین کتاب رازی می‌باشد. او در این کتاب به بیش از ۹۰۰ داروی گیاهی، جانوری و مفردات دارویی پرداخته است. ابن اصیبعه اشاره می‌کند که کتاب الحاوی مشتمل بر دوازده قسم است که قسم دوم در نیروی غذاها و داروها، سوم در ادویه مرکب، قسم چهارم در استعمال داروها و قسم پنجم در داروسازی و خواص آن‌ها و قسم ششم در جایگزینی داروها به جای یکدیگر، نوشته شده است (ابن اصیبعه، ۱۳۴۹: ۴۲۳-۴۲۴). در بخش کوتاهی از جلد بیست و یکم کتاب الحاوی در خصوص گیاهان دارویی به افرادی مانند جالینوس، ابوجریج، ابن ماسویه، ماسرجویه، شرک هندی، طبری و... ارجاع می‌دهد (توکلی، ۱۳۹۲: ۶۳) و حتی به انتقاد از آن‌ها می‌پردازد (نجم‌آبادی، ۱۳۴۶: ۵۰).

المنصوری: این کتاب مشتمل بر ده مقاله در موضوعات مختلف پزشکی است. موضوع مقاله سوم که بیست و پنج فصل دارد نیروی خوراکی‌ها و ارزش غذایی و مزه آن‌ها، معرفی داروهای مفرد با ذکر ساختار و شناسایی ۱۸۰ نوع داروی ترکیبی می‌باشد (رازی، ۱۳۸۷).

الفصول فی الطب: از مجموع بیست و نه فصل این کتاب، فصولی به غذاها و داروهای مسهل و ترکیب داروها اختصاص یافته است (رازی، ۱۳۹۲).

خواص الاشیا: این کتاب را رازی از زبان یونانی به فارسی ترجمه نموده و شامل بیست و یک فصل درباره داروهای مرکب می‌باشد. به واقع می‌توان این کتاب را فرهنگ نام‌های دانست که در ذیل هر باب آن دستورالعمل‌های متعدد درباره ساخت انواع داروها و خواص و ویژگی‌های آن‌ها آمده است (رازی، ۱۳۸۸).

کتاب منافع الاغذیه و دفع مضارها: این کتاب در باب منافع غذاها و آشامیدنی‌ها و دفع مضار آن‌هاست. رازی در مقدمه کتاب گوید که این کتاب را بر دو مقاله مرتب ساختم. مقاله اول در

مضار غذاها و طریقه جلوگیری از زیان آنها و مقاله دوم در قوانین کلی راجع به خوردن و آشامیدن و کیفیت و مضار و زمان آن و امثال ذلک می‌باشد. این کتاب یک دوره کامل بهداشت غذایی و از شاهکارهای رازی می‌باشد (نجم آبادی، ۱۳۷۵: ۴۶۳).

رساله فی الدواء المسهل: در این کتاب رازی برای درمان استفراغ و اسهال داروهایی را نام برده است. (ابن ابی اصیبعه، ۱۳۴۹: ۴۲۷)

نگاه گذرا به برخی از کتب تألیف شده توسط رازی در حوزه داروسازی و داروشناسی ارزش کار و نقش وی را در گسترش و تکامل این علم به خوبی نشان می‌دهد. از این رو اگر جایگاه این حکیم ایرانی در حوزه پزشکی به خصوص داروسازی را بی‌بدیل بنامیم سخنی به گزافه نگفته ایم.

داروشناسی

رازی انواع دارو را به لحاظ منشاء در سه دسته گیاهی، معدنی و حیوانی طبقه بندی می‌کند و درباره ابزار آلات، روش ساخت و استفاده از آنها مطالبی را شرح می‌دهد. داروها به صورت قرص‌های خوراکی، شربت، محلول‌های نوشیدنی، موضعی، تنقیه، شیاف، ضماد و بخورهای گوناگون و داروهای لیسیدنی تجویز شده‌اند (فرخنده زاد، ۱۳۹۴: ۱۵).

غذا درمانی

از قرن‌ها پیش، تغذیه به منزله دانش بسیار مهمی در جهان مطرح بوده است و دانشمندان برای پی بردن به اسرار آثار تغذیه در بدن، مطالعات و تحقیقات وسیعی انجام داده‌اند و عامه محققان به رژیم غذایی به مثابه مؤثرترین عامل در سلامتی انسان، توجه خاصی داشته‌اند. امروزه مسلم شده است که روش صحیح، متعادل و مناسب تغذیه در سلامتی و طول عمر انسان آثار قطعی دارد و با پیشگیری از بیماری‌ها، انسان را از مصرف داروهای شیمیایی که اغلب عوارض جانبی به دنبال دارند بی‌نیاز می‌سازد. اما امروزه مردم جهان، مصرف داروهای شیمیایی را که به شکل انواع کپسول، قرص و عصاره‌های دارویی عرضه می‌شود، مؤثرترین روش برای بازگشت سلامتی و شفای انواع بیماری‌ها می‌دانند، ولی عده زیادی از دانشمندان بر این باور و عقیده هستند که با استفاده از گنجینه منابع طبیعی وسیع کره زمین که به صورت گیاهان و جانوران به طور رایگان در اختیار انسان قرار گرفته است، می‌توان به مواد شفابخش دست پیدا کرد. این مواد ارزشمند و شفابخش در همان نعمت‌های خدادادی وجود دارد که هر روز چندبار به عنوان غذا برای رفع گرسنگی و تهیه انرژی برای کار و فعالیت مصرف می‌شود و حیات انسان مدیون آنهاست. این دانش جدید که در حال حاضر یکی از مهمترین رشته‌های علمی به شمار می‌رود، غذا درمانی یا غذا دارویی نامیده می‌شود. از آنجا که بدن انسان به مواد مختلفی مانند پروتئین، چربی، کربوهیدرات، آب، انواع ویتامین و مواد معدنی نیاز دارد. غذایی مناسب است که تمام این ترکیبات را به بدن برساند. کم یا زیاد شدن این ترکیبات تعادل مواد موجود در بدن را بر هم می‌زند و بیماری‌های زیادی را به

وجود می‌آورد (کالیندو و دیگران، ۱۳۷۶: ۱۵). با این توصیف می‌توان گفت: «منظور از تغذیه درمانی برقراری تعادل مواد غذایی مورد نیاز روزانه است» (احمدی، ۱۳۸۲: ۱۵). تا اواسط قرن بیستم، پزشکان پیرو مکتب پزشکی رسمی بر خلاف حکمای پزشکی دوران کهن، عقیده‌ای به تأثیر قاطع رژیم‌های متعادل و مناسب غذایی در پیشگیری و درمان بیماری‌ها نداشتند، چرا که معتقد بودند که این نظریه فاقد مبنای علمی است ولی طی نیم قرن اخیر گروه بزرگی از دانشمندان و محققان پزشکی به طور روز افزونی به این باور روی آورده‌اند که نظر قدما در مورد تأثیر غذا و رژیم غذایی مناسب و متعادل صحیح بوده و این نظریه راه درمان و تریاق تعداد زیادی از اختلالات و بیماری‌هاست. از این رو توجه به آثار پزشکان گذشته بیشتر شد. از جمله این پزشکان، حکیم زکریای رازی بود که با دقت در آثار و تالیفات وی به این نتیجه می‌رسیم که او نخستین پزشکی است که در درمان بیماران روش بالینی و تجربی داشته است. در بسیاری از یادداشت‌های علمی او نکته‌هایی وجود دارد که تاریخ داروسازی و پزشکی را دگرگون کرده است، چنانکه او داروشناسی و داروسازی را در طب، از نظر تأثیر آن بر بیماری و بدن آدمی و از نظر وظایف الاعضاء وارد کرده است. از دیدگاه رازی با اختلاف عرض جغرافیایی سرزمین‌ها؛ مزاج، عادات، اخلاق، طبیعت دارو و غذا نیز تغییر می‌کند. روش درمانی رازی ساده و بر مبنای پرهیز غذایی بود، در این باره رازی به پزشکان چنین توصیه کرده است: «باید در تجویز دارو شتاب نورزید، بلکه به تدبیر عمل کنید» (رازی، ۱۳۴۳: ۱۵). به باور او بیماری را تا حد ممکن باید با مایعات و غذا درمان کرد (علوی، ۱۳۴۳: ۱۳ و ۱۴). او سعادت طبیب را در آن می‌دانست که بیمار را بدون استفاده از دارو و تنها با غذا مداوا کند و از تجویز دارو به ویژه داروهای مرکب پرهیز نماید (ابن ابی اصیبعه، ۱۳۴۹: ۴۲۱-۴۲۳).

اهمیت درمان بیماری به وسیله غذا برای رازی تا آنجاست که تالیفات چندی در این زمینه به رشته تحریر درآورده است و هدف از نگارش این آثار را درمان بیماری با غذا تا جایی که امکان دارد بیان می‌کند (رازی، ۱۴۰۳: ۱۰۱). هدف رازی از رساله‌ی «فی انّ الحَمِيَّة المَفْرَطَة و المبادره الی الادويه و التقليل من الاغذيه لا يَحْفَظُ اللّٰه بل يجلبُ الامراض» نیز درمان و معالجه بیمار با غذا بوده است. موضوع این کتاب آن است که افراط در گرسنگی و استفاده بیش از حد از دارو و کم غذا خوردن نه تنها سبب سلامتی نمی‌شود بلکه به بدن آسیب رسانده و زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود (همان). در همین ارتباط کتابی با عنوان «منافع الاغذیه و دفع مضارها» و یا دفع مضار الاغذیه درباره غذاها و آشامیدنی‌هاست. اهمیت این کتاب در علم داروشناسی از آن روست که رازی علاوه بر خواص و زیان‌های غذا در معالجه بیماری، روش دفع ضرر غذا به وسیله غذاهای دیگر یا داروهای بسیار ساده را بیان کرده است. او در ابتدای کتاب چنین متذکر شده است که: «هدف ما شناساندن موادی است که مصرف آن سودمند و یا زیان بخش است» (رازی،

۱۳۴۳: ۱۷) او کوشیده است تا در این کتاب نشان دهد که برای درمان بیماری، پرهیز و دستورهای غذایی بر مواد دارویی ترجیح دارد و تا آنجا که ممکن است نباید به جای غذا از دارو استفاده کرد. به این ترتیب این اثر راهنمای مفیدی برای افرادی است که به طبیب دسترسی ندارند (علوی، ۱۳۴۳: ۱۹-۱۷). در واقع این کتاب را می‌توان راهنمایی برای درمان بیماری با رژیم ساده غذایی به شمار آورد.

کتاب دیگر وی در این زمینه «اطعمه المرضی» می‌باشد که وی در آن به جنبه دارویی غذاهایی که برای بیمار فایده دارد اشاره کرده است. این کتاب در حقیقت رژیم غذایی متناسب برای حال بیماران است (رازی، ۱۳۹۱: ۸۴). زیرا به عقیده رازی در این کتاب تاثیر نیروی غذا بر بیمار مانند «توشه برای مسافر است، بنابراین طبیب باید دقت داشته باشد که نیروی بیمار از بین نرود» (رازی، ۱۳۸۸، ۳۹). رازی بخش‌هایی از «الحاوی» را نیز به اهمیت و رعایت اصول تغذیه و ورزش در سلامت و بهبود بیماران اختصاص داده است.

نگاهی به برخی از تجربیات رازی در غذا درمانی

من به تجربه دریافته‌ام که هرگاه درد در پا، بالا گیرد، اگر داروها را به کار گیریم، درد را می‌افزایند و تجربه کرده‌ام و دیده‌ام که هرگاه دارنده نقرس گرم را در حالی که دردش اوج گرفته باشد، به اسهال واداری، دردش فزونی می‌گیرد، لیکن در آن هنگام سزاوار می‌باشد که با آب‌جو، سبزیجات و شورها، به دگرگون سازی مزاج بپردازد. شکر هم در این زمینه شگفت است. پس زمانی که حرارتش فروکش کرد و پیشابش سپید شد، البته، دردش هم آرام می‌گیرد. سپس در حالت آسودگی به تهی سازی اش بی‌آغاز، پس اگر درد در پا باشد، در حال درد، نیاز به رگ زنی از دست خواهد بود، در صورتی که گرم باشد، لیکن اگر نقرس سرد باشد، نیاز به بالا آوردن خواهد بود و برای آن، بسیار بسیار، سود خواهد داشت و من آن را آزموده‌ام و در ران، آن را بسیار شگفت دیده‌ام. (جمشید نژاد اول، ۱۳۸۸: ۵۷).

تجربه کرده و دیده‌ام که در تب‌های حاد و بسیار شدید، سودمندترین چیزها آن است که همراه سپیده، هر روزه، به نوشانیدن آب گلابی و تمر هندی اقدام کنی، سپس همانگونه که عادی است، آب‌جو می‌نوشانی. پس اگر طبیعت خشک باشد، آن را نمی‌گشاید تا این که وی بر روی تخم خیار چنبر که بدو می‌خورانی بخواهد، سپس ناشتا بدو آب‌جو بنوشان و اگر سرفه بود و هذیان وجود نداشت، به جای آب گلابی، جوشانده سپستان و عتاب و ریشه سوسن بدو بنوشان. روز بعد آب‌جو بنوشان؛ زیرا این روش را من بهترین روشی دیده‌ام که موجود می‌باشد.

زنی چند روزی بود که درد زایمان می‌کشید. پس به او ۲ درهم زعفران خوراندم و فوراً زایمان کرد. این کار چندین بار آزمایش گردید و نتیجه همان بود (همان: ۵۸).

نتیجه

رازی از بزرگترین، برجسته‌ترین و مشهورترین پزشکان ایرانی می‌باشد که نقش بزرگی در تاریخ علم فرهنگ و تمدن اسلامی داشته است. تسلط و احاطه او در علوم مختلف به ویژه علم پزشکی دستاوردهای بسیاری را در این زمینه به ارمغان آورد که حتی امروزه نیز در محافل علمی بشری از اهمیت ویژه و قابل ملاحظه ای برخوردار اند. با بررسی آثار و تالیفات رازی در حوزه پزشکی می‌توان به شیوه رازی در درمان بیماری‌ها پی برد. با توجه به مهارت رازی در شیمی وی توانست داروهایی با ترکیبات شیمیایی به وجود آورد اما نگاه رازی و اهمیت دادن وی بیشتر در توجه به نوع تغذیه و غذا درمانی بود تا از این طریق بتواند بدون کمک از داروهای شیمیایی بیماران خود را درمان نماید. روشی که قرآن نیز به آن اشاره و تاکید کرده است. رازی تالیفات متعددی نیز در راستای استفاده از غذاها و خوردنی‌ها به جای استفاده از داروهای طبیعی و شیمیایی به رشته تحریر در آورده است و این خود نشان از آگاهی و عقیده راسخ وی به تاثیر شگرف غذا درمانی در بهبود انواع بیماری‌ها داشته است.



منابع

قرآن کریم.

ابن ابی اصیبعه، احمد بن قاسم، ۱۳۴۹، *عیون الانباء*، ترجمه محمود نجم‌آبادی، تهران: دانشگاه تهران.

احمدی، محسن، ۱۳۸۲، *درمان بیماری‌ها با تغذیه (غذا درمانی)*، اصفهان: شهید حسین فهمیده.

توکلی، غلامحسین، سرنی زاده، مجید، ۱۳۹۲، *مطالعه تاریخی اخلاق پزشکی رازی*، فصلنامه تاریخ پزشکی، شماره ۱۶.

ثقفی، سید محمد، ۱۳۸۱، *محمد بن زکریای رازی*، درس‌هایی از مکتب اسلام، سال ۴۲، شماره ۱۰.

- جمشیدنژاد اول، غلامرضا، ۱۳۸۸، *جستاری در جایگاه والای جهانی حکیم محمدبن زکریای رازی و نوآوری‌های او در طب*، فصلنامه تاریخ پزشکی، شماره ۱.

حسین زاده شانه چی، حسن؛ شکبیا نیا، فریدون؛ بندانی، معصومه؛ دیبچی نژاد، مریم، ۱۳۹۲، *نقش شیعیان در دانش پزشکی*، فصلنامه پژوهش‌های علوم انسانی، سال چهارم، شماره ۱۷.

خالدپور، سیروس، ۱۳۷۴، *ابوبکر محمدبن زکریای رازی و اولین رساله درباره بیماری آبله (علم در ایران)*، ایران شناسی، سال نهم، شماره ۲.

رازی، ابوبکر محمدبن زکریا، ۱۳۴۳، *الاسرار و سرالاسرار*، تحقیق محمد تقی دانش پژوه، تهران: چاپخانه حیدری.

_____ ۱۳۸۳، *الابدال*، تهران: موسسه مطالعات تاریخ پزشکی.

_____ ۱۳۴۳، *الجدری و الحصیه*، با حواشی و ترجمه محمود نجم‌آبادی، تهران: دانشگاه تهران.

_____ ۱۳۹۲، *الفصول فی الطب*، تحقیق یوسف بیگ بابا پور، تهران.

_____ ۱۴۰۳ - ۱۹۸۳م، *القولنج*، چاپ صبحی محمود حمامی، حلب: منشورات جامعه حلب معهد التراث العمی.

_____ ۱۳۸۷، *المنصوری فی الطب*، مترجم محمد ابراهیم ذاکر، مصحح حازم بکری صدیقی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.

- _____ ۱۳۹۱، **بایسته‌های اخلاق پزشکی از نگاه رازی**، تحقیق عبداللطیف محمد العبد، ترجمه محمدحسین ساکت، تهران: انتشارات المعی.
- _____ ۱۳۸۸، **خواص الاشیاء**، ترجمه محمدبن زکریا، قم: مجمع ذخایر اسلامی.
- _____ ۱۳۸۴، **رساله فی تقدیم الفواکه و تاخیرها علی الطعام**، تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- _____ ۱۴۳۰ هـ - ۲۰۰۹ م، **طب الملوكی**، چاپ محمدیاسر زکور، بیروت، دارالمنهاج.
- _____ ۱۳۸۸، **محنه الطیب رازی: کتاب فی محنه الطیب و تعیینه در آزمایش و تعیین پزشک**، اسکندر البرزیک، مقدمه علی‌اکبر ولایتی، ترجمه غلامرضا جمشید نژاد، تهران: انتشارات حقوقی.
- _____ ۱۹۸۵، **منافع الاغذیه و دفع مضارها**، تحقیق عاصم عیتابی، بیروت: دارالحیاء.
- _____ ۱۳۶۳، **من لایحضره الطیب**، ترجمه ابوتراب نفیسی، تهران: جهاد دانشگاهی دانشکده پزشکی دانشگاه تهران.
- علوی نائینی، عبدالعلی، ۱۳۴۳، **بهداشت غذایی یا منافع الاغذیه و دفع مضارها ابوبکر محمد زکریای رازی**، تهران: تابان.
- فرخنده زاده، محبوبه، گوهری فخرآباد، مصطفی، ۱۳۹۴، **داروسازی محمد بن زکریای رازی**، فصلنامه تاریخ و تمدن اسلامی، شماره ۲۱.
- کالیندو، مری آلیس و همکاران، ۱۳۷۶، **آشپزی جدید و غذا درمانی**، ترجمه: پرویز کازرونی، تهران: سروش.
- مخبردزفولی، فهیمه، ۱۳۹۴، **روش‌های پژوهش رازی در پزشکی**، فصلنامه تاریخ و تمدن اسلامی، شماره ۲۲، صص ۳۷-۵۲.
- نجم‌آبادی، محمود، ۱۳۷۵، **تاریخ طب در ایران پس از اسلام (از ظهور اسلام تا دوران مغول)**، چاپ سوم، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- نیر نوری، تورج، ۱۳۸۶، **زکریای رازی دانشمند آزمون‌گرای ایرانی**، نشریه جراحی ایران، دوره ۱۵، شماره ۲.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی