

# نجم السلامه

”کياه درماني باکيائان داروين“

درمدن اسلامي وکاربرد آنها در طب سنتي

ابراهيم يعقوبي

پژوهشگر و مدرس دانشگاه

## فصل اول:

# پیش درآمدی بر علوم در تمدن اسلامی

## «پیشگیری و حفظ بهداشت بهتر از درمان و معالجه است»

این سخن وارد از ائمه و دستور طبی مشهوری است که مردمان زمان گذشته آن را حفظ کرده و به آیندگان سپرده اند و همیشه این سخن در زبان مردم جاری است و حتی به شکل مثل معروفی در آمده که همه به آن استناد می کنند و قوانین طبیعی جدید هم به طور مطلق آن را تأیید می کنند.

براساس فلسفه‌ی درمان طبیعی، همه‌ی بیماری‌ها یک علامت مشترک دارند که همانا تغذیه‌ی غلط و انباشته شدن سموم و مواد زاید در ارگان‌ها و بافت‌های بدن می‌باشد. براساس همین فلسفه روش معالجه‌ی همه‌ی بیماری‌ها هم یک چیز بیشتر نیست و آن هم دفع سموم و مواد زاید از بدن یا امساک در غذا و رژیم‌میوه و نیز جلوگیری از انباشتگی‌های بعدی سموم و مواد زاید با اصلاح برنامه‌های غذایی ممکن می‌گردد. فرق بین روش درمان پزشکی رایج با روش درمان طبیعی در این است که در پزشکی برای درمان، ماده‌ای به نام دارو به بدن اضافه می‌شود در حالیکه در درمان طبیعی بدون استفاده از داروهای شیمیایی مواد اضافی از بدن دفع می‌شود. بنا به گزارش پزشکی دکتر س، کاسمن؛ تعداد ۷۹ مورد از بیماران مراجعه کننده که به بیماری‌های مختلف مبتلا شده بودند با به کارگیری اصول صحیح تغذیه و مصرف مواد غذایی طبیعی (در مدت دو سال) به طور کامل معالجه شده‌اند.

اصول اساسی درمان طبیعی عبارتند از: الف: پاک سازی سموم و مواد زاید انباشته شده در قسمت های داخلی بدن به روش امساک در غذا (نخوردن غذا) که در مدت درمان به جز آب یا آب پرتقال یا آب سبزی چیز دیگری نباید بخورد. ب: رژیم میوه و سبزی، که در مدت رژیم به جز آب، میوه سبزی (میوه‌های شیرین و آبدار) هیچ نوع ماده‌ی غذایی نباید مصرف شود؛ در ضمن برای درمان بیماری‌های حاد مانند سرماخوردگی، تب، یبوست موقت، استفراغ و از این قبیل که خفیف و کوتاه

مدت می‌باشند مدت سه روز و هر روز یک بار مصرف روده‌ها را خالی کرده و در این مدت به غیر از میوه و آب، چیزی مصرف نمی‌شود؛ ولی در مواقعی که بیماری سخت و مدت آن طولانی است باید مطابق دستوالعمل طبیعی عمل کرد.

**تغذیه‌ی صحیح:** در انتخاب نوع غذا معیار لذت نیست بلکه معیار سلامتی و تندرستی است که حوصله و زحمت می‌طلبد. اصول صحیح تغذیه: الف) مصرف مواد غذایی طبیعی و بیولوژیک (یعنی برای تولید محصول کود و سمی، مصرف نشود) و خوردن غذاهایی که صنایع غذایی در آماده سازی آنها دخالت کمتری داشته باشند، متأسفانه کارخانجات قند، روغن کشی و آردسازی محصولات را از حالت طبیعی در می‌آورند. فرمول غذایی: ب: نیمی از غذاهای روزانه را سبزی و میوه و نیم دیگر را سایر غذاها مانند غلات، حبوبات، لبنیات، گوشت و غیره تشکیل می‌دهد. ج: غذاهای روزانه‌ی هر فرد طوری باید تعیین گردد که مقدار آن بیشتر از نیاز واقعی بدن نباشند. د: پرهیز از مصرف زیاد گوشت، نمک، روغن، نان سفید، قند سفید، مواد غذایی تصفیه شده و خودداری جدی از مصرف الکل، سیگار، ادویه جات، ترشی‌جات، سس، نوشابه و مواد غذایی طبیعی؛ یعنی محصول صنایع غذایی. ه: نظریه این که ویتامین‌ها و عناصر معدنی (کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، منیزیم) و ریز مغذی‌ها (منگنز، نیکل، مس، برم، آلومینیوم، روی، ید) در قابلیت‌های جذب و ایفای نقش بر یک دیگر تأثیرگذار می‌باشند بنابراین لازم است همه‌ی آنها به صورت مجموعه و به طور دایمی مصرف شوند که آن هم فقط با خوردن مواد غذایی طبیعی ممکن می‌گردد. جذب عناصر غذایی در بدن به دو عامل مهم بستگی دارد: الف. وجود شرایط لازم در بدن، برای جذب عناصر غذایی مانند نداشتن مشکلات جسمی و روحی و پاکیزه بودن قسمت‌های داخلی بدن. ب: خوردن مواد غذایی لازم برای تولید انرژی و رشد بدن با به کارگیری اصول صحیح تغذیه.

حیوانات به حکم غریزه موقع بیماری غذا نمی‌خورند و بهبود می‌یابند لیکن انسان زمانی که بیمار شده مرتباً غذاهایی مقوی می‌خورد غافل از اینکه موقع بیماری در بدن شرایط برای جذب مواد غذایی فراهم نیست و خوردن غذا بیمار را مبتلاتر می‌کند.

مسئله‌ی داشتن اشتهای خوب و خوردن غذای زیادی که معده به راحتی آن را هضم می‌کند جدا از قضیه‌ی نیاز واقعی سلول‌های بدن به مواد غذایی می‌باشد که توجه به این امر می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند. در پایان، شایان توجه است عمل به دستورات درمان طبیعی و اصول تغذیه؛ می‌تواند جان انسان را از خطر بیماری‌نجات داده و نشاط و سلامتی را به ارمغان بیاورد که در این صورت لزومی به پرداخت هزینه‌های سنگین‌دار و اعمال جراحی نخواهد بود.<sup>۱</sup>

متأسفانه در عصر حاضر با وجود پیشرفتهایی که در علم پزشکی برای بشر حاصل شده، در کنار آن عوارض جبران ناپذیری بوجود آمده است. چه اینکه بیشتر داروهایی را که برای درمان امراض مصرف می‌کنیم شیمیایی بوده و اگر دردی را درمان می‌کند از سوی دیگر خود در بدن امراض و عوارض ناخواسته‌ای را نیز ایجاد می‌نماید و عمر بشر را کوتاه می‌کند. چه خوب بود در کنار همه تحقیقات در زمینه تشخیص دردها و امراض و با در دسترس بودن این همه امکانات و تجهیزات پیشرفته که در اختیار بشر قرار گرفته، در زمینه ساخت داروهای طبیعی و بی‌ضرر از گیاهان دارویی نیز اقدام جدی به عمل می‌آمد و گویا اخیراً شاهد توجه دانشمندان و مراکز تحقیقاتی به این نکته جلب شده است و اما عواملی که سبب نوشتن کتاب در مورد گیاهان دارویی شده، علاقه و اطلاعاتی بود که اینجانب از گیاهان دارویی و فیش‌هایی بود که جمع‌آوری کرده بودم اگر چه این کتاب همه گیاهان دارویی را شامل نمی‌شود اما نگارنده نیز در این راستا از چندین سال پیش علاوه

---

<sup>۱</sup>- نگاه کنید- هفته نامه نگاه سوم مرداد ماه سال ۱۳۷۸ - شعبان ۱۴۲۹ - آگوست ۲۰۰۸ - سال هفدهم - شماره ۳۵۵ ص ۱۰.

بر تحقیق در سایر موضوعات در تمدن اسلامی بخاطر علاقه شخصی و تشویق دوستان و همکاران و اساتید ارجمند مخصوصاً در زمینه داروهای گیاهی و ارائه مقالاتی و فی ش برداریهایی که انجام داده بودم بنا به پیشنهاد اساتید ارجمند و گرام خود مصمم شدم در قالب کتابی این مباحث را جمع آوری نمایم البته در ابتدا می خواستم که تطبیق داروهای کلاسیک و داروهای گیاهی انجام بدهم و با توجه به حجم بالای مباحث، تطابق و بررسی عوارض داروهای کلاسیک فعلاً داروهای گیاهی و شیوه استفاده آماده شده است.

از همه کسانی که به نحوی کمک کار بنده بوده اند و از محضرشان استفاده کرده ام و اساتید ارجمند خود سروران گرامی که در مراحل تحقیق کمک کار بنده بوده اند و با در اختیار گذاشتن منابع و همفکری با اینجانب کمک کرده اند سپاسگزارم.

در پایان، بر بارگاه بی همانند خداوندی، سرتعظیم بر زمین می سایم که الطاف مدامش، دستگیر این بنده کمترین شد و این کار به پایان رسید و بر پیامبر گرامی خدا (ص) و خاندان عزیز و گزیده شان که عنایتشان چاره ساز کار گردید، درود می فرستم اکنون این کتاب با اعتراف به وجود لغزش و نقص در آن، پیش روی فرزندگان قرار دارد.

امید است، این بنده خدا را از تذکر و رهنمود محروم نگردانند.

مهر ۱۳۸۹

ابراهیم یعقوبی