

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ: أَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُّ وَالْمِرَّةُ وَالْبَلْغَمُ فَدَوَاءُ الدَّمِّ الْحِجَامَةُ وَدَوَاءُ الْبَلْغَمِ الْحَمَامُ وَدَوَاءُ الْمِرَّةِ الْمَشْيُ»^۱
درد و بیماری سه تا است و دارو نیز سه تا است: درد و بیماری خون و صفرا و بلغم است و داروی خون حجامت و داروی بلغم حمام و داروی صفرا و سودا ملین است. من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۱۲۶ باب غسل یوم الجمعة و دخول الحمام

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَمَّا الْمِرَّةُ فَإِنَّهَا أَرْضٌ إِذَا اهْتَزَّتْ رَجَعَتْ بِمَا فَوْقَهَا»

بدن به زمین مثال زده شده که تمام موجودات، ساختمان‌ها و... روی آن بنا شده است و اگر بلرزد تمام آنچه که روی آن قرار دارد تحت تاثیر قرار می‌گیرد (رشد و فعالیت بدن و انتقال غذا و مدافعات بدن و...)
«قال رضا علیه السلام: وَمِنْهُنَّ الْمِرَّةُ وَهِيَ هِيَ الْأَرْضُ إِذَا ارْتَجَّتْ ارْتَجَّتْ بِمَا عَلَيْهَا»
کلمه هیات به معنای دور بودن است و بهترین معنی دور بودن درک آن و اهمیت و خطرش است.

نقش صفرا در حدوث بیماری (ص ۴۰۹)

- ✓ « فَأَيُّمَا جَسَدٍ اعْتَدَلْتُ بِهِ هَذِهِ الْأَنْوَاعُ الْأَرْبَعُ الَّتِي جَعَلْتَهَا مَلَاكُهُ وَقَوَامُهُ وَكَانَتْ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ أَرْبَعًا لَا تَزِيدُ وَلَا تَنْقُصُ كَمَلْتُ صِحَّتَهُ وَاعْتَدَلْتُ بِنَيْبَتِهِ فَإِنَّ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً عَلَيْنَ فَقَهَرَتْهُنَّ وَمَالَتْ بِهِنَّ [وَأَدْخَلَ عَلَى الْبَدَنِ السُّقْمَ مِنْ نَاحِيَّتِهَا بِقَدْرِ مَا زَادَتْ وَ إِذَا كَانَتْ نَاقِصَةً نَقَلَ [تَقِلُّ] عَنْهُنَّ حَتَّى تَضَعُفَ مِنْ طَاقَتِهِنَّ وَ تَعْجِزَ عَنْ مَقَارِنَتِهِنَّ»
- ✓ « قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَ إِنَّ عَامَةً هَذِهِ الْأَرْوَاحِ مِنَ الْمِرَّةِ الْعَالِيَةِ أَوْ دَمٍ مُحْتَرِقٍ أَوْ بَلْغَمٍ غَالِبٍ فَلْيَسْتَعْلِ الرَّجُلُ بِمِرَاعَاهُ نَفْسَهُ قَبْلَ أَنْ يَغْلِبَ عَلَيْهِ شَيْءٌ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ فَيُهْلِكَهَ»
- ✓ بیماری ای که منجر به هلاک بدن می‌شود نمیتواند بیماری‌های عادی باشد. مشکلات خاصی مثل فالج و جنون و...
✓ داروی شافیه^۲ «وَ إِذَا آتَى عَلَيْهِ عَشْرَةٌ أَشْهُرٍ جَبِدَ لِلْمِرَّةِ السُّودَاءِ وَ الصَّفْرَاءِ الَّتِي تَأْخُذُ بِالْبَلْبَلَةِ وَ الْحُمَى الْبَاطِنَةَ وَ اخْتِلَاطِ الْعَقْلِ»
چه چیز صفراء را به هیجان می‌آورد (ص ۴۱۲)
- ✓ اسباب خاص و مشخصی برای غلبه صفرا وجود ندارد و هر زمان ممکن است این طبع غالب شود، مثل تابستان یا ظهر (یعنی گرمای هوا)، نوع غذاهایی که می‌خورید، خوردن آب راکد و آبی که زیر آفتاب گرم شده باشد.^۱
- ✓ این حدیث را می‌توانیم حمل بر هر نوع خون ریزی مثل عادت ماهیانه و... بکنیم که باعث هیجان صفرا می‌شود.^۲
علاج غلبه صفراء (ص ۴۱۳)
 ۱. مهم ترین علاج: مشی.^۳
 ۲. حمام^۴
 ۳. سویق گندم و جو^۵
 ۴. انار قبل و بعد از حجامتامام صادق علیه السلام قبل وبعد از حجامت انار طلب مب کردند و می فرمودند: «هَذَا يُطْفِئُ الْمِرَارَ»
۵. زیتون^۶

^۱ «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ سَأَلْتُهُ عَنِ الصَّامِ أَيْ يَحْتَجِمُ فَقَالَ إِنِّي أَتَخَوَّفُ عَلَيْهِ أَمَا يَتَخَوَّفُ عَلَى نَفْسِهِ قُلْتُ مَاذَا يَتَخَوَّفُ عَلَيْهِ قَالَ الْعَشْيَانُ أَوْ تَوَرُّهُ بِهِ مِرَّةً»

^۲ «عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «حَزْبِرَانُ ثَلَاثُونَ يَوْمًا يَذْهَبُ فِيهِ سُلْطَانُ الْبَلْغَمِ وَ الدَّمِ وَ يُقِيلُ زَمَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ» (برج ۶ میلادی زوین)

^۳ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الدَّاءُ ثَلَاثٌ وَ الدَّوَاءُ ثَلَاثٌ فَالدَّمُّ الْمِرَّةُ وَ الْبَلْغَمُ وَ الدَّمُ فَدَوَاءُ الدَّمِّ الْحِجَامَةُ وَ دَوَاءُ الْمِرَّةِ الْمَشْيُ»

«خَيْرٌ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمُنَى»

^۴ «عَنْ الصَّادِقِ ع أَنَّهُ قَالَ مَنْ دَخَلَ الْحَمَامَ عَلَى الرَّيْقِ انْفَى الْبَلْغَمِ وَ إِنْ دَخَلْتَهُ بَعْدَ الْأَكْلِ انْفَى الْمِرَّةِ»

^۵ «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ السُّوَيْقُ يَجْرُدُ الْمِرَّةَ وَ الْبَلْغَمَ جَرْدًا وَ يَدْفَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ»

^۶ «عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّهُ قَالَ سُوَيْقُ الْعَدَسِ يَقْطَعُ الْعَطَشَ وَ يُقَوِّ الْمَعِدَةَ وَ فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً وَ يُطْفِئُ الصَّفْرَاءَ وَ يَبْرُدُ الْجَوْفَ»

«قال الرضا عليه السلام و هو عندنا يطلب السويق، فيعنا إليه بسويق ملتوت فرده و بعث إلى أن السويق إذا شرب على الريق و هو جاف أطفأ الحرارة و سكن المرة و إذا لم يفعل ذلك»

^۶ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ»

۶. مویز^۷

۷. عسل^۸

۸. افطار با آب ولرم^۹

۹. آب سرد

۱۰. آب

۱۱. خوردن ماهی کباب و آب و نمک بعد از حجامت

«امام عسکری علیه السلام برای اصلاح دم و صفرا دستور به حجامت و بعد از آن خوردن ماهی کباب و آب و نمک فرمودند.»

۱۲. سرکه^{۱۰}

۱۳. آلوی تازه^{۱۱}

۱۴. در برج حزیران نکات زیر رعایت شود:

ممنوعات:

- فعالیت زیاد
- زیاد گوشت چرب خوردن
- استشمام بوی عطر و عنبر و..

توصیه‌ها:

- خوردن سبزیجات سرد مثل کاسنی، خرفه
- خیار و خیار چنبر
- شیرخشت
- میوه‌های سرد و تر
- ترشیجات
- گوشت بره
- گوشت کبک و ماهی تازه

مَرَّةُ سُودَاءِ (ص ۴۱۹)

- ✓ سودا با وزیدن باد دبور (غرب) بر جسد ایجاد می‌شود.
 - ✓ موادی که در بدن به خصوص ناحیه پایین شکم تولید و متمرکز می‌شود.
 - ✓ مواد زائد آن در طحال جمع می‌شود و زیادی آن موجب یبوست و خشکی بدن می‌شود.
- این طبع از حدود ۳۵ یا ۴۰ سالگی تا ۶۰ سالگی بر بدن حاکم می‌شود. لذا سن حکمت، موعظه، درایت، انتظام امور، صحت نظر، ثبوت و آرامش است.
- ✓ و همچنین در ماه ایلول (اول پاییز) سلطه دارد و در این فصل سودا تشدید می‌شود.

^۷ «وَقَالَ صَ عَلَيكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يُطْفِئُ المَرَّةَ»

^۸ «وَمَا رَوَى فِي العَسَلِ أَنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ»

^۹ «وَقَالَ العَالِمُ ع فِي العَسَلِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ مِنْ لَعْنِ لَمَعَهُ عَسَلٍ عَلَى الرِّبِيِّ يَقْطَعُ البَلْغَمَ وَيَكْسِرُ الصَّفْرَاءَ»

^۹ قال رسول الله ص: «يُسَكِّنُ العُرُوقُ الهَائِجَةَ وَ المَرَّةَ العَالِيَةَ وَ يَقْطَعُ البَلْغَمَ وَ يُطْفِئُ الحَرَارَةَ عَنِ المَعِدَّةِ»

^{۱۰} «امام علی علیه السلام: نَعْمَ الأَدَامُ الحَلَّ يَكْسِرُ المَرَّةَ»

^{۱۱} «إِجَاصٌ أَسْوَدٌ، فَقَالَ إِنَّهُ هَاجَتْ بِي حَرَارَةٌ وَ أَرَى الإِجَاصَ يُطْفِئُ الحَرَارَةَ وَ يُسَكِّنُ الصَّفْرَاءَ»

نقش سودا در حدوث بیماری

- ✓ طبق روایات قبلی غلبه هریک از طبایع موجب حدوث بیماری می‌شود.
- ✓ بیماریهایی نظیر یبوست و هرچه از آن مترتب می‌شود مثل تصلب شرابین و تقطیر بول و پروستات و هر خشکی در بدن معلول سوداست، ترس، وسواس عملی و فکری، قساوت قلب، افسردگی، فکر و خیال، تیرگی پوست، کک و مک، حرص خوردن، غضب و کینه و...

چه چیز سودا را به هیجان می‌آورد (ص ۴۲۳)

۱. نظر به چهره زن زشت رو^{۱۲}
۲. ریشه چغندر (قند و شکر)^{۱۳}
۳. گوشت بز^{۱۴}
۴. حلول ایلول^{۱۵}

علاج سودا (ص ۴۲۴)

۱. بادنجان^{۱۶}
۲. عسل^{۱۷}
۳. ایتیمون^{۱۸}
۴. قی^{۱۹}
۵. فصد
۶. نوره^{۱۹}
۷. داروی شافیه ۱۱ ماهه و ۱۰ ماهه

بلغم (ص ۴۲۶)

- ✓ بلغم با وزیدن باد صبا (شرق) بر جسد ایجاد می‌شود.
- ✓ موادی که در ناحیه سینه تولید و متمرکز می‌شود.
- ✓ مواد زائد آن از جنس آب و رطوبت درمناخه جمع می‌شود و زیادی آن به صورت خلط گلو می‌شود.
- ✓ این طبع از ۶۰ سالگی تا زمان مرگ بر بدن حاکم می‌شود. لذا در این سن پیر می‌شویم، زندگی مکدر می‌شود، پژمردگی، رفتن قوت، فراموشی، رفتن طراوت، کم شدن رویش ناخن و مو، در نهایت فنای کل جسم (نهایت سردی و جمود)
- ✓ و همچنین در حلول کانون الثانی سلطه دارد.^{۲۰}
- ✓ میتوان گفت باغلبه بلغم یک جنگ بین بلغم و بدن اتفاق می‌افتد. بدن از طرفی برای طرد آن مقاومت می‌کند، و از طرفی بلغم مانع از حرکت خون می‌شود و سبب می‌شود خون به اندام‌ها نرسد و به همین علت اعضا سرد می‌شوند. کشته‌های این جنگ به صورت خلط گلو ظاهر میشوند.

^{۱۲} «المرأة السوءاء تهيج المرأة السوداء»

^{۱۳} «أطعموا مرضاكم السلق - يعني ورقه - فإن فيه شفاء، ولا داء معه، ولا غائلة له، ويهدى نوم المريض، واجتنبوا أصله، فإنه يهيج السودا»

^{۱۴} «فإن أكل لحم الماعز يحرك المرأة السوداء و...»

^{۱۵} «إيلول ثلاثون يوماً، فيه يطيب الهواء، ويقوى سلطان المرأة السوداء و يصلح شرب المسهل»

^{۱۶} «عن أبي عبد الله قال: «كلوا الباذنجان فإنه جيد للمرأة السوداء»

^{۱۷} «قال العالم ع: في العسل شفاء من كل داء من لعق لعقعة عسل على الرقيق يقطع البلغم و يكسر الصفراء و يفتح المرأة السوداء»

^{۱۸} «هذا ينزف المرأة السوداء مثل الأقيمون»

^{۱۹} «من أراد أن يحرق السوداء فعليه بكثرة التبي و فصد العروق و مداومة التورة»

^{۲۰} «و أما البلغم فإنه خصم جدل إن سدده من جانب أفتح من آخر (طرف يك منازعه است)»

✓ این طبع علاوه بر سردی جامد هم هست. و این جمود و سردی کنار هم موجب فنا شدن می‌شود. لذا پیری درمان ندارد و یکی یکی اعضا توان خود را از دست می‌دهد. تا منجر به مرگ می‌شود.

نقش بلغم در حدوث بیماری‌ها (ص ۴۳۰)

✓ قبلا اشاره شد که بلغم سرد است و مسکن سردی در بدن است. لذا از این حیث هر بیماری که منشأش سردی باشد از این ناحیه به بدن آسیب می‌رساند. (از سردی و ضعیف شدن مفاصل تا درجات بالاتر مانند خبل و سی پی و فلج و...) ^{۲۱}

✓ وقتی وارد حالت چهارم از عمر می‌شود بلغم سلطان می‌شود. لذا در این سن پیر می‌شویم، زندگی مکدر می‌شود، پژمردگی، رفتن قوت، فراموشی، می‌خوابد وقتی بقیه بیدار هستند و بیدار است زمانی که دیگران خواب هستند، رفتن طراوت، کم شدن رویش ناخن و مو، در نهایت فنای کل جسم (نهایت سردی و جمود) ^{۲۲}

چه چیز بلغم را به هیجان می‌آورد (ص ۴۳۲)

۱. زیاد ماهی خوردن ^{۲۳}
 ۲. حلول کانون الثانی
 ۳. باقی ماندن تفاله های غذا در بدن
- بدن به صورت طبیعی تفاله هارا دفع می‌کند ولی در صورت حدوث این مشکل استفاده از مسهل آن را رفع می‌کند مثلا سنای مکی و... ^{۲۴}
۴. عدم رعایت نظافت و باقی ماندن قذارات در بدن و جلب میکروب و پایین آمدن قدرت دفاعی بدن

علاج بلغم (ص ۴۳۴)

۱. حمام ^{۲۵}
۲. مسواک
۳. شانه زدن
۴. غسل
۵. قرائت قرآن
۶. روزه
۷. جویدن کندر
۸. ریشه ترب
۹. آب آسمان
۱۰. شکر طبرزد
۱۱. نظر به چهره زن زیبا
۱۲. همسری که تورا بخنداند و شاد کند
۱۳. افطار با آب ولرم (آب جوشی که هرم گرمای آن شکسته شده باشد)
۱۴. مویز و کشمش
۱۵. زیتون
۱۶. اُطریفل زرد

^{۲۱} قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: «الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَالدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ - فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُّ وَالعِرَّةُ وَالبَلْغَمُ»

^{۲۲} «فَإِنْ زَادَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةٌ عَلَيَّهِنَّ فَفَهَرْتَهُنَّ وَ مَالَتْ بَيْنَهُنَّ أَوْ دَخَلَ عَلَى البَدَنِ السَّقَمُ مِنْ نَاحِيهَا يَقْدِرُ مَا زَادَتْ...»

^{۲۳} عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: «أَقْلُوا مِنْ أَكْلِ السَّمَكِ فَإِنَّ لَحْمَهُ يُدْبِلُ البَدْنَ وَ يُكْثِرُ البَلْغَمَ وَ يُعَلِّقُ النَّفْسَ»

^{۲۴} «فَتَأْخُذُ الطَّبِيعَةُ صَفْوَهُ دَمًا ثُمَّ يَنْحَدِرُ النُّفْلُ وَ العَمَاءُ وَ هُوَ يُوَلِّدُ البَلْغَمَ»

^{۲۵} قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: «الدَّاءُ ثَلَاثَةٌ وَالدَّوَاءُ ثَلَاثَةٌ - فَأَمَّا الدَّاءُ فَالدَّمُّ وَالعِرَّةُ وَالبَلْغَمُ - فَدَوَاءُ الدَّمِّ الحِجَامَةُ وَ دَوَاءُ البَلْغَمِ الحَمَامُ» (ناشتا، و البته حمام بسیار گرم به زبان امروز سونا و جکوزی و...)

۱۷. هاضوم (داروی ترکیبی شامل زنیان، آویشن و سیاهدانه)

۱۸. داروی امام صادق علیه السلام

۱۹. مسواک با مرکب اراک

۲۰. هنگام حلول ماه کانون آخر (فوریه) شرایط زیر رعایت شود: آب گرم را ناشتا جرعه جرعه

خوردن، جماع، سبزیجات تیز و گرم مثل کرفس - جرجیر - تره - ترب، حمام اول روز، ماساژ با روغن شب بو و روغن های گرم.

در این زمان از خوردن شیرینی جات و ماهی تازه و لبنیات برحذر باشید.

۲۱. پشت به آفتاب نشستن

۲۲. اجتناب از همه غذاهای با طبیعت سرد

دم (ص ۴۴۱)

✓ دم با وزیدن باد جنوب بر جسد ایجاد می شود. (محل تمرکز دم در بدن سر است)

✓ طبق روایات اساس دم طعام است. که بعد از اینکه توسط معده آسیاب شد، توسط کبد به خون تبدیل شده و در تمام مجاری بدن جاری می شود.

✓ این طبع ۱۵ سال اول بر بدن حاکم است که اوج زیبایی و طراوت بدن است و رشد و تکامل، جوانی در این سن است.

✓ و همچنین در حلول آذار سلطه دارد.

✓ اصل عمل دم خدمت و حمل و نقل مواد است بدون قدرت تمییز خوب از بد یعنی چه دارو و چه غذا و چه سم را منتقل می کند و درک و شعور ندارد. از این حیث به عبد زنجی تعبیر شده است.^{۲۷}

عوارض دم (ص ۴۵۵)

۱. هیجان و فشار^{۲۸}

۲. احتراق: معنی سوختن میتواند کثرت مکث و جایگزین با خون تازه نشدن، یا آلوده شدن، یا غلظت و جمود و لخته شدن در عروق، و یا کثرت رسوبات خون باشد.

۳. زوائد و چیزهایی که خون را آلوده می کند.^{۲۹}

۴. غلظت و یبوست خون^{۳۰}

۵. کم خونی

۶. حرارت

۷. بند نیامدن خون (کم بودن پلاکت)

۸. فساد خون

علامات هیجان دم

۱. خارش بدن (خصوصاً محل حجامت بین دو کتف)

۲. جوش و دمل

۳. خواب آلودگی سنگینی بدن و خمیازه

^{۲۶} «مَسْكَنُ الْحَرَارَةِ فِي الدَّمِ...»

«وَالطَّعَامُ وَمَنْهُ يَتَوَكَّدُ الدَّمُ»

^{۲۷} «وَمَنْهَنَ الدَّمُ وَهُوَ عَبْدٌ زَنْجِيٌّ وَرَبَّمَا قَتَلَ الْعَبْدُ سَيِّدَهُ»

^{۲۸} عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَحْتَجِمُوا إِذَا هَاجَ بِكُمْ الدَّمُ فَإِنَّ الدَّمَّ رُبَّمَا تَبَيَّغَ بِصَاحِبِهِ فَيَقْتُلُهُ»

^{۲۹} «الْحَسَنُ يُصْفِي الدَّمَّ»

^{۳۰} «إِنَّ السُّكَّرَ بَعْدَ الْحِجَامَةِ يَرُدُّ الدَّمَ الطَّرِيَّ»

۴. سرگیجه (خصوصاً هنگام از جا بلند شدن)

✓ مورمور شدن دست و پا و خواب رفتگی نشانه غلظت خون و غلبه بلغم است که مانع از جریان خون در بدن می‌شود. و چه بسا شخص کم‌خونی داشته باشد و این علامات را داشته باشد.

۵. سرخی چهره شخص بیمار

علاج دم (ص ۴۶۱)

نحوه اول: پیشگیری از هیجان دم با خوردن میوه‌ها و داروها

۱. آلو خشک

۲. سویق عدس

۳. کاهو

۴. انار شیرین بعد از حجامت

۵. رعایت شرایط در فصل هیجان دم (آذاریعنی برج سوم میلادی):

توصیه‌ها:

✓ غذاهای لطیف بخورید

✓ گوشت‌ها

✓ تخم مرغ نیمبرشت

✓ شراب امام رضا علیه السلام رقیق شده

✓ مسهل نافع است

✓ فصد

✓ حجامت

ممنوعات: حذر کردن از خوردن پیاز و سیر و ترشیجات

✓ رعایت شرایط در فصل دیگر هیجان دم (حلول نisan یعنی ماه آوریل)

✓ **توصیه‌ها:**

✓ استفاده از گوشت‌های بریان شده

✓ جماع

✓ ماساژ با روغن در حمام

✓ استشمام گل‌ها

ممنوعات:

✓ ناشتا آب نوشیدن

✓ سرکه

✓ گوشت صید

نحوه دوم: خروج خون بعد از هیجان و فشار

۱. حجامت

۲. فصد

ریح (ص ۴۶۶)

❖ وَالرَّيْحُ فِي الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعَةِ فِي الْبَدَنِ مِنْ نَاحِيَةِ الشَّمَالِ - فَقَالَ مُوسَى عَ أَمَا الرَّيْحُ فَإِنَّهُ مَلِكٌ يُدَارَى