

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تدابیر خوردن و آشامیدن

خوراک اصلی انسان

- گندم، برنج

- گوشت گوسفند يك ساله و بزغاله شش ماهه و گوساله يك ساله و كبك و درّاج و تیهو و مرغ بچه و خروس بچه و ماهی سفید تازه و قزل آلا و کُلي به شرط آن که در حرکت بوده باشند

- شیرینی های ملایم از شکر و بادام، میوه های تر چون انجیر و انگور پیش از غذا و انارملس پس از غذا و خربزه میان دو غذا و رطب تازه به شرط آن که در همان بلد رشد کنند.

حفظ الصحة ناصری

کسی که مواظب تدبیرات حفظ الصحة با
جميع شرایط آن شود، می رسد حتما به عمر
طبیعی که آن یک صد و بیست سال است

نکات لازم در غذا خوردن



۱- تعدیل مقدار غذا:

باید موقعی که هنوز کمی اشتها هست، دست از خوردن غذا کشید.

۲- سکون و آرامش حین و پس از غذا

۳- خوردن باید در هنگام اشتهای راستین باشد

۴- در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی نیز، نباید از خوردن امتناع شود

- در صورت تأخیر در خوردن باید قدری آب لیمو و یا انار ترش

میل نموده، آنگاه غذا میل نمایند.

۵- در یک وعده نباید غذاهای مختلف خورد و روی یک غذا هم نباید

غذای دیگری خورد.

۶- خوب جویده شود

۷- مایعات ممنوع

۸- صبحانه

چه غذاهایی را نباید با هم خورد؟

منظور مداومت است، نه یک بار و دو بار



- ماهی تازه و گوشت مرغ ← درد دندان
- شیر و شراب ← نقرس و استرخاء و برص
- سرکه و برنج ← درد روده و قولنج
- انگور بالای کله و پاچه ← ضرر معده و تولید خلط غلیظ لزج
- انار بر بالای هریسه ← قولنج
- ماهی و تخم مرغ پخته ← هیضه، نقرس، قولنج، بواسیر و دندان درد
- جمع میان دو چیز گرم مثل کبوتر بچه و سیر و میان دو سرد مثل خیار و آش کشک و میان دو سریع الفساد مثل شیر و خربزه و میان دو مرخی مثل مغزها با کره ← مضرت اینها از راه قیاس ظاهر است.
- خوردن گوشت خام ← تولید کرم در شکم

- شیر و ترشی ها ← ترشی، شیر را مستعد پنیر شدن می سازد و سمیت به هم می رساند
- ماهی و شیر (هر دو غلیظ اند و به زودی فاسد می گردند) ← جذام و برص و قولنج
- ماست و ترب (هر دو غلیظ اند و در ترب قوّت نفوذی هست) ← درد معده و روده
- ماست و پنیر ← مایه پنیر، ممکن است ماست را در معده بسته و پنیر گرداند
- سویق گندم و جو و شیر برنج (هر دو نفاخ اند)
- روغن و چربی که در ظرف مس تغییر مزه داده باشد سمّیت دارد.
- نان خالی بدون نان خورش ← تخریب معده

- گوشت کبابی با آتش چوب بیدانجیر را نخورند چه جوهر بیدانجیر فاسد است و حتی در سایه بیدانجیر نشستن و خوابیدن بد است چنانچه در سایه درخت گردد.

- مداومت خوردن تخم مرغ ← کلف در صورت و ریاخ سرد در طحال و معده

- بسیار خوردن تخم مرغ آب پز ← تنگی و گرفتگی نفس و انقطاع آن

- زیاد خوردن گرده گوسفند ← کثافت مثانه

- بسیار خوردن گوشت حیوان وحشی و گاو ← تحیر عقل و کندی

ذهن و فراموشی بسیار

- آشامیدن آب سرد بالای غذای گرم و یا شیرینی ← مضر دندان ها و

موجب افتادن آنها

- غذاهای سریع الفساد والاستحاله چون شیر و خربزه و هندوانه پس از

ورزش شدید یا در حالت غضب ← فساد خون و سایر اخلاط

آب

وجعلنا من الماء كل شيء حيا
سوره انبياء - آيه ٣٠



زمان و آداب نوشیدن آب



- بهترین آب‌ها برای مزاج معتدل در حال تندرستی، آب سرد معتدل المقدار است

- بهتر این است که ظرف آب را سرد کنند نه آنکه جرم برف و یخ را در آب اندازند

- آب ۲ ساعت پس از غذا

- آب را باید دست کم به سه نفس نوشید و میان جرعه‌ها نفس کشید.

- نوشیدن آب بین غذا مضر است

- گرم مزاج باید به وقت عطش راستین حتما آب بنوشد ولی سردمزاج باید
به تأخیر بیااندازد

- آشامیدن آب ناشتا بد است

- آشامیدن آب پس از حرکت زیاد و حین و پس از حمام مضر است

- آشامیدن آب پس از جماع

- نوشیدن آب بین و پس از خواب

- آب سرد پس از شیرینی یا ترشی و پس از میوه‌های تر مفسد معده است.

بین طعام و بلا فاصله بعد آن

علی الریق

هوای بسیار گرم

بعد از حرکات عنیفه

بعد جماع

بعد استحمام

بعد مسهل

بین خواب و بعد از خواب

آب گرم بعد از طعام شور

آب سرد بعد از طعام شیرین

آب بعد از فواکه



موفق باشید