صحة الأبدان من موروث آل البيت

◄اهتم أئمة أهل البيت – عليهم السلام – بمعالجة الجسد وصحة البدن واعتنوا بتهذيب النفس والروح وقد بدأ الغرب في الآونة الأخيرة يتجه نحو الطب الوقائي والعلاج بالغذاء للوقاية من الأمراض عبر اتباع نظام غذائي سليم وصحي.

ولذلك راح العلماء يبحثون في الطب النبوي والنصائح النبوية في أسلوب المأكل والمشرب، إضافة إلى الآداب والسنن والمستحبات والمكروهات التي ترتبط بالطعام التي تؤثر على صحة الإنسان سلباً وإيجاباً.

وقد نهج الأئمة – عليهم السلام – هذا النهج من قبل ولم يكونوا مبلغين أحكام الدين ونشر رسالة الإسلام فحسب بل كانوا قادة أولوا عنايتهم لصحة المسلمين في أبدانهم وأديانهم، قال سلمان الفارسي (ع) لأبي الدرداء (وإعطاء البدن حقه يأتي بالمحافظة عليه وعدم الاضرار به ضرراً منهياً عنه)، وفي القرآن الكريم آيات تجمع الطب والدواء النافع لكلّ مرض وعلة منها الآية الشريفة التي تبين ذلك (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلا خَسَارًا) (الإسراء/ 82).

قال أمير المؤمنين (ع) لولده الحسن (ع) "ألا اعلمك أربعاً تستغني بها عن الطب فقال بلى يا أمير المؤمنين قال (ع) لا تجلس على طعام إلا وأنت جائع ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيه وجوّد المضغ وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب" وأيضاً قال لكميل بن زياد "صحة الجسم من قلة الطعام وقلة الماء".

تلك هي القاعدة الأساسية في الطب الوقائي والعلاجي.

لأنّ الذي يحسن طعامه تكون معدته بيت الدواء والصحة والذي لا يحسن طعامه تكون معدته بيت الداء والمرض.

هنا نذكر نبذة عن طبيعة غذاء الرسول (ص) وكيفية الوقاية من الأمراض "كان عندما يستيقظ من نومه يتناول كوباً من الماء يذيب فيه ملعقة من عسل النحل جيداً".

لأنّ عسل النحل من أهم المواد الفعّالة في معالجة فقر الدم والآفات القلبية ومرض السل الرئوي والقرحة وخاصة فقدان الشهية. وكذلك يفيد في علاج الحروق والجروح.

وثبت علمياً انّ كيلوغرام من العسل يوازي اثنين كيلو ونصف من اللحم و12 كيلوغرام من الخضراوات.

قال الشافي المعافي سبحانه وتعالى في كتابه العزيز: (يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (النحل/ 69).