

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بحث بعنوان

صحة الأسرة و المجتمع في ضوء
السنة النبوية الشريفة

مقدم من

م / رانيا المغربي

الإهداء

أهدي بحثي هذا إلى كل من أقبل على هذه الوريقات ليطالعها ،
عسى الله أن ينفعه بجهد المُقِل .

رانيا المغربي

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ ، وَ الصَّلَاةِ وَ السَّلَامِ عَلَى النَّبِيِّ الْأَمِيِّ الَّذِي أَدَبَهُ رَبُّهُ فَأَحْسَنَ تَأْدِيبَهُ ، وَ عِلْمَهُ مَا لَمْ يَكُنْ يَعْلَمُ ، وَ كَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْهِ - وَ عَلَيْنَا بِهِ - عَظِيمًا ..

يَا أَيُّهَا الْأَمِيُّ حَسْبُكَ رَبُّنَا فِي الْعِلْمِ أَنْ دَانَتْ لَكَ الْعُلَمَاءُ

و بعد ،

لقد صدق الله العظيم حين قال عن رسوله الكريم : **﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾** [النجم : ٣ ، ٤] ، و نحن على ذلك من الشاهدين و الموقنين بصدق ما قاله رسولنا صلى الله عليه و سلم ، و لعل شهادة أهل الإسلام لرسول الإسلام لا يكون لها من الثقل في الميزان مثل شهادة غير المسلمين بصدقه و سبقه صلى الله عليه و سلم و تقريره لما توصلت له الأبحاث العلمية في مجالات مختلفة بما لا يمكن لمخلوق في زمانه أن يصل إليه في خياله ، مما لا يدع مجالاً لمُدَّعٍ و لا شاكٍ في أنه الوحي المنزَّل على رسول كريم أرسله ربه للعالمين بشيراً و نذيراً .. **﴿ فَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَنْزَلَ بِعِلْمِ اللَّهِ وَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَهَلْ أَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ؟ ﴾** [هود: ١٤] .

وهذا البحث يعرض لبعض الأحاديث النبوية الشريفة التي تعمل على حماية صحة الفرد و المجتمع المسلم ، و التي لها مغزى علمي يدركه أولو البصائر و الألباب ، و هو مقسم إلى أربعة أبواب كل منها يحمل عنواناً رئيسياً و يضم مجموعة من الموضوعات الفرعية تحت هذا العنوان ، و في كل موضوع نعرض للنص النبوي الشرف متبوعاً بإيضاح موثق بالدلائل العلمية لما في هذا النص من إعجاز و سبق ، و لما يجنيه المتبع لسنة الهادي البشير من خير عميم في دنياه و أخراه ، فما جاء أمر و لا نهي هباءً دون حكمة بالغة ينبع منها الفعل أو الترك .

و هذه الأبواب الأربع هي عل الترتيب :

- *الوقاية خيرٌ من العلاج* ؛ و هو يشمل الموضوعات التي تدور حول الطب الوقائي في السنة النبوية ، اتخاذاً لأسباب منع حصول المرض ، و ذلك في الأحاديث التي تحت على النظافة و اجتناب مصادر الأمراض و الأوبئة .

- *الصحة الغذائية في السنة النبوية* ؛ لما كان الطعام و الشراب ليس غايةً في حد ذاته ، و إنما وسيلةً للحفاظ على الحياة ، لذا كان لزاماً على الإنسان أن يتخير ما يفيد من الطعام و الشراب ، و أن يلتزم أساليب صحية في الغذاء ، لا أن يأكل و يرتعي أيما يجد كما تأكل الأنعام .. و هذا ما نستقيه من أحاديث رسول الله صلى الله عليه و سلم و سنته في هذا المجال .

- *الصحة العامة في السلوك و الأخلاق الإسلامية* ؛ سلوكيات و سنن و أخلاق ، هدفها حماية و وقاية لصحة الإنسان الجسدية و النفسية ، و سعادته و نجاته في دنياه و أخراه .

- لكل داء دواء ؛ امتلأت الكتب و تسابق المتسابقون في تعديد وسائل العلاج في الطب النبوي ، و هي لا يسعها حصر ، و إنما نذكر منها نبذة مختصرة حول أبرز ما أشارت إليه الأحاديث النبوية الشريفة .

و لعل هذا البحث القصير أن يلقى من الله القبول ، و من القارئ الاستحسان والاستفادة .. اللهم علمنا ما ينفعنا ، و انفعنا بما علمتنا ، و زدنا علماً .

و السلام من الله و الرحمة و البركات
على قارئ هذه الكلمات

م/ رانيا المغربي
القاهرة
٢٣ من ذي الحجة ١٤٢٤ هـ
١٤ من فبراير ٢٠٠٤ م

الباب الأول
الوقاية خيرٌ من العلاج
(الطب الوقائي في السنة النبوية)

النهى عن البول في الماء الراكد

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه " [رواه البخاري]

الماء الدائم هو الماء الراكد الذي لا ينقطع عن المكان في غالب الوقت ، أو المستديم الذي ر يجف أبداً مع ركوده ، و يقابله الماء الجاري الذي لا يسكن لتجدد المدد له و إن استخدام على هذه الحال . و قد ورد النهى عن البول في الماء ابدائم و الحاجة إليه في الوضوء قائمة ، فيقاس عليها نفس الحرمة للبول في الماء الجاري إن كان قليلاً ، و الكراهية إن كان كثيراً . و إذا استأنسنا بعلوم العصر بخصوص المياه السطحية و ما تكشف فيها من أسرار لم تخطر على بال البشر قبل القرن الماضي من الزمان سيتبين لنا سبق التشريع فيما لم نصل إليه إلا مؤخراً .

• دورة البلهارسيا :-

تتميز دورة حياة البلهارسيا بتبادل الأجيال ، إذ يوجد جيل في العائل الفقاري الذي يستضيف الديدان البالغة ، و جيل في العائل اللافقاري (القواقع) ، و يصل البيض إلى البيئة الخارجية من خلال البول أو البراز ، و تختلف كمية البيض الخارج يومياً من جسم الإنسان تبعاً لنوع الطفيل ، و يفسس البيض تحت تأثير الحرارة و الضوء و اختلاف الضغط الإسموزي مطلقاً طوراً يرقياً (الميراسيديوم) ، و يدخل الميراسيديوم إلى جسم القوقع ثم يتحول إلى الطور المعدي (السركاريا) . و يخرج القوقع المصاب يومياً ما يقارب ١٥٠٠ من السركاريا التي تسبح في الماء حتى تخترق جلد العائل الفقاري النهائي ، إنسان أو حيوان ، و تستمر حياة هذا الطور البالغ في جسم الإنسان ٧ سنوات .

• النهى عن الانغماس في الماء الدائم و اباحة تناوله :-

و إذا كان المقصود من استعمال الإنسان للماء هو النظافة ، فقد يظهر لنا أن الأبلغ في النظافة أن ينغمس الإنسان في الماء إن توفر له ، فإن الإنسان بنفسه لا ينجس الماء إذا مسه و خالطه ، بل إنه في هذه الحال يحافظ على الماء و لا يهدره كما لو تناوله .. فما تفسير ما ورد في صحيح البخاري من قول أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه و سلم : " لا يغتسل أحدكم بالماء الدائم و هو جنب " ، فلما سئل : كيف يفعل يا أبا هريرة ؟ قال : يتناوله تناولاً .. ؟

إذا نظرنا إلى طريقة العدوى ، و التي تحدث عن طريق السركاريا في الماء الراكد ، فإنها تنطلق من القواقع المصابة في النهار و تسبح في الماء للبحث عن العائل ، منجذبةً له بالحرارة و المواد الكيميائية المنبعثة من الجلد .. و هكذا نرى أنه في انغماس الإنسان في الماء تنجذب إليه السركاريا من محيط الماء ، كما أنه يفقد طبقة الدهن على الجلد التي تمثل وقاية و وسطاً يقتل السركاريا ، و تتشرب طبقة الكيراتين بالماء فيسهل على السركاريا بعد الانغماس اختراق الجلد و إحداث الإصابة فيه .. و لكن في تناول الماء للاستخدام دوناً عن الانغماس فيه فإن الماء المتناول يكون بعيداً عن تجمع السركاريا ، فلا يحوي منها إلا القليل مهما كانت الإصابة عالية في الماء ، و بعد انجذاب السركاريا لجدران الإناء فإن ما يقع منها على الجلد يجده في تمام الوقاية فينساب عليه مع الماء و لا يلتصق به .

• تخصيص الماء الدائم بالنهى :-

و أخيراً ، فإن من دلالات الإعجاز في الحديث النبوي تخصيص الماء الدائم بتحريم تلوينه و الحذر منه ، فإن الماء الجاري لا يناسب حياة القواقع و لا أطوار الطفيل الضعيفة ، و كذلك فإن القواقع التي تقوم عليها حياة الطفيليات تنقطع عن الماء الراكد الذي يجف أو

ينقطع في بعض مواسم العام ، أما الماء الراكد الدائم فتتم فيه دورة الحياة للطفيليات لعدم انقطاعه فترات تهلك القواقع .

اللاعنان و الملاعن الثلاث

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" اتقوا اللاعنين " ، قالوا : " و ما اللاعنان يا رسول الله ؟ " ، قال : " الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلمهم "** [رواه مسلم]

و قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" اتقوا الملاعن الثلاث : البراز في الموارد ، و قارعة الطريق ، و الظل "** [رواه أبو داود و ابن ماجه]

إن كثيراً من الأوبئة ، مثل الكوليرا و التيفود و شلل الأطفال و التهاب الكبد و غير ذلك ، قد تنتقل بالماء و تعيش فيه ، لذلك كان النهي عن التبول أو التغوط في موارد الماء ؛ لأن ذلك يؤدي إلى انتشار المرض بالعدوى بديدان البلهارسيا و الإنكلستوما التي تخرج مع البراز و تعيش في المناطق الرطبة كالطين قرب الشاطئ ، إلى أن تصل إلى جسم السليم .

أما قوله صلى الله عليه و سلم "في ظلمهم" فهو يشير إلى المناخ الرطب الذي يلائم فقس بويضات الديدان مثل الإنكلستوما و الإسكارس ، فهي لا تنفقس إلا في الرطوبة و تموت بالجفاف أو ارتفاع درجة الحرارة . و كلمة الظل في عصرنا تعني جدران البيوت ، و أرضة الطريق ، و تحت الأشجار ، و ما إلى ذلك .

فالكتلة البرازية للإنسان السليم و المريض تحتوي على العديد من الميكروبات المختلفة ، و بأعداد هائلة ، و التي قد يؤدي بعضها إلى أمراض متعددة عند مخالفة تعاليم نبينا صلى الله عليه و سلم ، و من ضمن هذه الميكروبات ملايين من البكتريا و الفيروسات و الطفيليات الأولية و الفطريات ، و الديدان في أطوارها المختلفة . و من البدهي أن العديد من الميكروبات الممرضة و غير الممرضة تخرج مع البراز الذي قد يؤدي إلى تلوث البيئة المحيطة و الغذاء و الماء ، خاصة و أن ٩٠% من الكتلة البرازية تحتوي على الميكروبات ، و يتفشى المرض من خلال ذلك ، و من هذه الأمراض - على سبيل المثال لا الحصر - : حمى التيفود ، الكوليرا ، الديزنتاريا ، التهاب الكبد الوبائي ، شلل الأطفال ، النزلات المعوية .

الاستنجاء

عندما نزل قوله تعالى : **{ فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَهَّرُوا }** [التوبة:١٠٨] ، قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" يا معشر الأنصار ، إن الله قد أثنى عليكم في الطهور ، فما طهوركم ؟ ، قالوا : نتوضأ للصلاة ، و نغتسل من الجنابة ، و نستنجي بالماء ، قال : هو ذاكم فعليكموه "** [رواه ابن ماجه]

لقد أكد الإسلام على الطهارة و جعلها شرطاً لصحة الصلاة التي تتكرر في اليوم خمس مرات ، و أولى خطوات هذه الطهارة نظافة السبيلين اللذين تخرج منهما نفايات الجسد التي تحتوي على قدر هائل من الكائنات الدقيقة و السموم الضارة ، و سماها الشارع نجاسات ، و أمر بغسل الدبر و القبل بالماء ليزيل أي أثر منهما يمكن أن يعلق بالجسد أو بالثياب . و لنا أن ننظر في حديث النبي صلى الله عليه و سلم الذي أخبر فيه عن

رجل يعذب في قبره لأنه كان لا يتنزه من بوله و يترك عدة قطرات منه تعلق بثيابه لندرك شدة الاهتمام بنظافة هذا المكان و التخلص من هذه النفايات الضارة و ما فيها من أعداد كثيرة من الجراثيم .

فعندما يفرغ الإنسان ما في مثانته و ما في شرجه من إفرازات من بول و غائط ثم ينظف هذا المكان بالماء ، فلذلك فائدة عظيمة كما يفيد الطب الوقائي بذلك ، حيث إن النظافة الذاتية لتلك الأنحاء تقي الجهاز البولي من الالتهابات و تقي الشرج من الاحتقان أو حدوث التهابات أو ما شابه ذلك .

و لقد بدأ الغرب في مطلع النصف الثاني من القرن الماضي يطبق بعض هذه السنن ؛ لما وجد فيها من فوائد صحية ، و جعل يدعو إلى ذلك لما ثبت لديه من فائدة الاستنجاء الوقائية ، حيث أثبتت إحدى الدراسات في كلية الطب جامعة مانشستر : أن البكتريا تنفذ من ثماني طبقات من ورق التواليت إلى اليد و تلوثها أثناء عملية التخلص من بقايا البراز .

و قد حدث في إنجلترا عام ١٩٦٣ ، و بالتحديد في مدينة "داندي" أن اكتشفت حالة تيفود ، أصبحت بعد أيام قلائل عشرات الحالات ، مما أصاب السكان بالذعر خوفاً من انتشار التيفود خارج المدينة . و لجأ المسئولون إلى محاولات شتى لوقف هذا الوباء ، و أذاع مسئول الصحة بالمدينة تحذيراً في التلفزيون و الإذاعة يطلب فيه عدم استعمال الأوراق في دورات المياه ، و نصح باستعمال المياه عند قضاء الحاجة ؛ لأن العدوى يمكن أن تسري من خلال الورق الذي يقف عليه الذباب ناقلاً العدوى إلى أشخاص آخرين .. و بالفعل استجاب الناس لهذا التحذير ، و بالتالي استطاعوا وقف انتشار الوباء في مرحله الأولى .

نظافة الأيدي

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً ؛ فإنه لا يدرى أين باتت يده "** [رواه البخاري]

و قال صلى الله عليه و سلم : **" إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء ، و إذا أتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه و لا يتمسح بيمينه "** [متفق عليه]

أمرنا رسول الله صلى الله عليه و سلم بغسل الأيدي ، و بعدم التمسح باليمين . و من الثابت علمياً الآن أن معظم حالات التسمم الغذائي و حالات التيفود و الديدناتريا يكون سببها متداولي الأطعمة الحاملين للميكروبات الممرضة ، و الذين لا يتوخون النظافة و اتباع السنة .

و لعل أشهر حاملة ميكروب هي الطاهية ماري Mary في الولايات المتحدة الأمريكية ، التي اكتشفت أنها تحمل بكتريا سالمونيلا التيفود التي تخرج مع البراز ، و تسببت في تفشي العدوى بحمى التيفود لأفراد المنازل التي عملت بها ، بل و في المستشفيات أيضاً . و قد كان يتبعها آنذاك ضابط صحة عامة ، و قد لاحظ ارتباط وجودها كطاهية في أماكن تفشي حالات حمى التيفود ، فطلب منها إجراء الفحوصات و التحاليل الطبية اللازمة ، إلا أنها رفضت و هربت من المنطقة ، و ظهرت بعد ذلك حالات أخرى من حمى التيفود في مستشفى عام ، فذهب نفس ضابط الصحة لتلك المستشفى لدراسة مصدر العدوى ، و فوجئ برؤية الطاهية ماري في مطبخ المستشفى ، و التي اتضح أنها تعمل هناك باسم مختلف عن اسمها ، و انتهت القصة برفع قضية إلى المحكمة

التي حكمت على الطاهية ماري بالتوقف عن العمل كطاهية و إجراء الفحوصات اللازمة . و منذ ذلك الحين سميت هذه الطاهية بماري التيفود Typhoid Mary !

لذلك وصف أبو هريرة من لم يغسلوا أيديهم للطعام بأنهم عصاة ، و ذلك فيما يرويهِ أبو الغادية اليمامي قال : أتيت المدينة ، فجاء رسول "كُتَيْبِ بن الصَّلْتِ" فدعاهم (أي إلى الطعام) ، فما قام إلا أبو هريرة و خمسة أنا أحدهم ، فذهبوا فأكلوا ، ثم جاء أبو هريرة فغسل يده ثم قال : " و الله يا أهل المسجد إنكم لعصاة لأبي القاسم - صلى الله عليه و سلم - " .. و ذلك لأنهم لم يغسلوا أيديهم قبل الطعام . [مسند أحمد]

سنن الفطرة

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" خمس من الفطرة : الاستحداد ، و الختان ، و قص الشارب ، و نتف الإبط ، و تقليم الأظافر "** [رواه البخاري و مسلم و الترمذي]

الاستحداد هو حلق العانة ، و قد ثبت طبيّاً أن إهمال حلق العانة و نتف الإبط يؤدي إلى الإصابة بنوع معين من القمل يسمى "قمل العانة" ، و قد ينتقل باللمس المباشر ، أو من المراحيز الملوثة ، و يحدث لدغه حكة شديدة تزداد بالهرش ، في حين أن حلق الشعر يؤدي إلى إزالته فوراً دون علاج . و من الثابت علمياً الآن أن هذا القمل ينقل ميكروبات بعض الأمراض ، و على رأسها التيفوس .

و من الثابت أيضاً أن هناك أمراضاً تنقلها اليد من خلال الأظافر التي تتراكم تحتها جراثيم تنقل مرض التيفود و الدوسنتاريا و النزلات المعوية و غيرها ، مما أوجب الاهتمام بتقليم الأظافر منعاً للإصابة بهذه الأمراض .

من ذلك كله يتجلى لنا أن رسول الله صلى الله عليه و سلم قد وضع الأسس الوقائية من الأمراض منذ أربعة عشر قرناً .

إغلاق الأواني و تخمير الطعام و غلق الأبواب

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم ، و أغلقوا الأبواب ، و أوكئوا الأسقية ، و خمروا الطعام و الشراب "** [رواه البخاري] (أوكئوا : أي شدوا رءوسها بالكاء ، و هو الخيط الذي تُشد به القربة و نحوها)

نعم .. فإنه لو لم يُغَطِّ الناس في البيوت - أو في الطريق - أنية الماء الذي يشربونه فسينزل فيه البعوض ، و البعوضة في المنزل تسبب نقل مرض الحمى الصفراء ، و تلك الحمى تنتقل عن طريق وضع البعوضة بيضها في إناء الماء .. هذا أولاً .

الشئ الثاني هو أن الطعام قد يتلوث بكثير من الطفيليات عن طريق الفئران إن لم تتم تغطيته ، فربما كان إغلاق الباب لكي لا يسمح بدخول الفئران و لا البعوض إلى داخل المنزل ، و أيضاً فإن إطفاء الأضواء يمنع دخول الحشرات و البعوض المسببة للأمراض ، و التي تنجذب بطبيعتها إلى الضوء داخل المنزل .

البصاق

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" البصاق في المسجد خطيئة ، كفارتها دفنها "** [متفق عليه]

من آداب الإسلام أنه قد حرم البصق على الأرض ، و جعل ذلك خطيئة تقلل من حسنات من يفعلها ؛ و ذلك لأن البصاق قد يكون مليئاً بالميكروبات المعدية ، كميكروب السل ، و هذه الميكروبات تنقلها الريح إلى الشخص السليم .. من هنا تجلت الحكمة العلمية وراء ضرورة ردم البصاق و دفنه في التراب ، فلا تنقلها الريح ، فضلاً عن أن الميكروبات لا تعيش طويلاً في لتراب الجاف .

و هكذا .. لم يترك الرسول صلى الله عليه و سلم صغيرةً و لا كبيرةً في نظافة البيئة و صحتها إلا طرقها و أكد عليها .

الكلب و القط

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" الملائكة لا تدخل بيتاً فيه كلب "** [رواه مسلم]
و قال أيضاً : **" من اتخذ كلباً إلا كلب ماشية أو صيد أو زرع انتقص من أجره كل يوم قيراط "** [رواه مسلم]
و قال أيضاً : **" طهور إناء أحكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات أواهن بالتراب "** [رواه مسلم]

لقد شدد رسول الله صلى الله عليه و سلم النهي عن مخالطة الكلاب ، و هي فيها من الطفيليات و الجراثيم الدقيقة الشئ الكثير ، و التي قد تسبب للإنسان أخطاراً محققة ، فأمعاؤها تحتوي على أعداد كبيرة من الديدان الشريطية ، و التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق ابتلاع بيضها الموجود في الطعام أو الماء الملوث ببراز الكلب . و الكلاب تسبب أيضاً مرض الكيسة المائية الكلبية ؛ ذلك لأن الكلب ينظف استه بلسانه فينقل بيوض الديدان الشريطية المكورة التي تعيش في أمعائه إلى الإنسان عن طريق الطعام أو الماء الملوث بها إذا ولغ فيه .

الكلاب تنقل أيضاً مرض سعار الكلب و غيره الكثير من الأمراض المعدية ، فهو يحمل ما يقارب خمسين مرضاً طفيلياً ، و كثير منها يوجد في لعابه ، فأنف الكلب و فمه و ما حوله منابع للداء .

و قد تبين الإعجاز العلمي في الحث على استعمال التراب في إحدى المرات السبع ، فقد ثبت أن التراب عامل كبير على إزالة البويضات و الجراثيم ، و كذلك لأن ذرات التراب تندمج معها فتسهل إزالتها جميعاً ، كما قد يحتوي التراب على مواد قاتلة لهذه البويضات .

• و ماذا عن القط ؟

يعد القط من أطهر الحيوانات من الناحية الطبية ؛ إذ هو لا يحمل من الجراثيم و الميكروبات إلا ما يسبب مرضاً واحداً فقط و هو مرض إذا أصيب به شخص أصيب بالعمى . يوجد هذا المرض في براز القط ، فإذا أكل حيوان آخر هذا البراز انتقل هذا المرض إلى جسم هذا الحيوان ، و عندما يذبح ذلك الحيوان و يؤكل لحمه ينتقل المرض

بدوره إلى الإنسان فيصاب به .. فسبحان من جَبَل هذا الحيوان على دفن برازه حتى لا تأكله الحيوانات الأخرى ، و لهذا كان مستثنىً دون الكلب لقوله صلى الله عليه و سلم في القلط : **" إنها ليست بنجس ، إنها من الطوافين عليكم و الطوافات "** [رواه الخمسة]

السواك

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" السواك مطهرة للفم مرضاة للرب "** [رواه البخاري]
و قال صلى الله عليه و سلم : **" لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة "** [رواه البخاري و مسلم]

و كان رسول الله صلى الله عليه و سلم لا يرقد من ليل أو نهار فيستيقظ إلا تسوُّك ، فالسواك مطهرة للفم حقاً ؛ فقد ثبت تكون طبقة جرثومية تلتصق بالأسنان في غلالة رقيقة من اللعاب الذي تسيح فيه ، و هذه الطبقة يزداد سمكها و يحدث فيها ترسبات رخوة كلما تركت من غير إزالة . و هذه الطبقة هي المسئولة عن أمراض اللثة و نخر الأسنان ؛ لما تحويه من عدد هائل من الجراثيم .

و حرصه صلى الله عليه و سلم على التسوُّك بعد الاستيقاظ من النوم له حكمة بالغة ؛ لأن ركود اللعاب أثناء النوم أحد العوامل التي تشجع على تكاثر الجراثيم و ازدياد ترسباتها في هذه الطبقة .. و نظراً لأن هذه الطبقة دائمة التكوين و ليس لها علاقة بالأكل و فضلات الطعام ، فقد حض صلى الله عليه و سلم على السواك حتى أثناء الصيام .

أما عن فوائد السواك الطبية فهي كثيرة ؛ لما يدخل في تكوينه من مواد كيميائية ذات فعالية في الحماية من أمراض الأسنان و اللثة ، فهو يحتوي على مادة "الفلورايد" التي لها دور في منع التسوس و تقليل حموضة الإفرازات البكتيرية في داخل الفم ، مما يقلل من سرعة ذوبان أجزاء الأسنان الخارجية في هذه الأحماض ، كما يساعد على إعادة ترسيب المادة المفقودة من الأسطح الخارجية للأسنان .

يحتوي السواك أيضاً على مادة السليكون التي لها تأثير في إزالة الفضلات المترسبة على الأسطح الخارجية للأسنان . و بعض القلويات الموجودة بالسواك لها تأثير فعال على إيقاف الالتهابات في اللثة و الأنسجة المحيطة بالأسنان . يحتوي السواك أيضاً على مواد شمعية تعمل على شد الأنسجة المرترخة للثة و الأنسجة المحيطة بها ، كما تكون هذه المواد الشعية طبقة عازلة تغلف الأسطح الخارجية للأسنان ، مما يزيد مناعتها ضد التسوس .

و قد أثبتت بعض الأبحاث العلمية أن أنواع السواك المشتقة من نباتات معينة لها تأثير في منع الإصابة بسرطان الفم . و لذلك فقد عمدت بعض الشركات في سويسرا إلى إنتاج معجون أسنان من خلاصة السواك النقية من الشوائب ؛ لما أدركوه من فوائده العظيمة .. و تجئ النشرة الداخلية لهذا المعجون بالعربية و الإنجليزية و الفرنسية و قد تصدرها الحديث النبوي الشريف .

الحجر الصحي

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " لا يوردنَّ مُمَرَّضٌ عَلَى مُصِحِّ " [رواه البخاري]

و قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ فِي أَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا ، وَ إِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَ أَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا " [رواه البخاري و مسلم]

لقد كانت الأوبئة الفتاكة و الأمراض المعدية في العالم الإسلامي أقل بكثير منها في أوروبا في نفس الفترة ، بل إن موجات الطاعون التي كانت تقضي على ربع سكان أوروبا كانت تنكسر حدها عند حدود العالم الإسلامي .

إذا كنت حاكماً على مدينة و أصيبت تلك المدينة بمرض وبائي خطير أو ما يسمى بالطاعون ، فماذا تفعل ؟

التصرف الآمن في هذه الحالة هو أن تأتي بالجنود و تضرب حصاراً على المدينة لمنع الدخول إليها و الخروج منها .

أما أن تمنع الدخول إليها فقد علمناه ، و لكن لماذا تمنع الخروج ؟

لأن الدراسات في الفترة الأخيرة من العلم كشفت لنا أنه عندما يكون الطاعون منتشرًا في مدينة من المدن أو منطقة من المناطق فإن عدد الذين يظهر عليهم أعراض المرض تتراوح نسبتهم ما بين (١٠ - ٣٠ %) .

و الباقون من سكان المدينة ما بالهم ؟

هؤلاء الباقون يحملون الجرثومة في أجسادهم لكن جهاز المناعة عندهم يتغلب على الجراثيم فتبقى في الجسم و لكنها لا تضره ، فإذا بقي هذا الصحيح في البلدة التي فيها الطاعون فلا خوف عليه لأنه ملقح و لأن عنده مقاومة من جهاز الناعة تدفع عنه المرض ، أما لو خرج من هذه المدينة أو البلدة فإنه يخرج حاملاً لهذه الجرثومة فينقل ذلك المرض إلى مدينة جديدة ، و قد ينشأ عن ذلك هلاك الملايين من البشر بسبب خروج هذا المصاب بالجرثومة من بين أهل هذه المدينة المصابين بالطاعون .

إلى متى يستمر هذا الحصار المضروب على هذه المدينة ؟

إلى وقت يسير حتى يتغير سلوك الجرثومة بإضافة خاصية وراثية جديدة تذهب فيها خاصية العدوى التي تنتشر و تنقل المرض للآخرين .

صدق الذي لا ينطق عن الهوى في فرض هذا الحجر الصحي على مريض الطاعون قبل ١٤٠٠ عام .

الباب الثاني

الصحة الغذائية في السنة النبوية

وضعية الجسم عند تناول الطعام

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" لا آكل متكئاً "** [رواه البخاري]
كما روى أبو داود و ابن ماجه أنه **" ما رُئي رسول الله صلى الله عليه و سلم يأكل متكئاً قط "** .

قد نهى الرسول صلى الله عليه و سلم عن الأكل وقوفاً ، كما نهى عن الأكل متكئاً ؛ لأجل أن يكون وضع الجهاز الهضمي في أتم استعداد لاستقبال وجبة الطعام ، و لأجل قدوم أكبر كمية ممكنة من الدم كافية للجهاز الهضمي ، لذلك كان وجوب الجلوس و ثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي ، مع جعل الساق اليسرى مثنية و اليمنى مرتكزة على القدم ، مما يجعل منطقة المعدة حرة طليقة و مساحتها الخارجية بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الجهة الخارجية . و هذا الوضع من أشكال الجلوس أمر به و طبقه الرسول صلى الله عليه و سلم ، و هو أصح و أسلم في حالة الجلوس على الأرض من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام .

كما يجب الامتناع عن الحركة و السير أثناء تناول الطعام ؛ لمنع ذهاب الدم إلى الجهاز العضلي في وقت يكون فيه الجهاز الهضمي في أمس الحاجة إليه ، الأمر الذي يجعل الإنسان يحس بالركود و الخمول ، كما يحس بالانحلال العضلي و الارتخاء الجسمي العام .

أما تناول الطعام متكئاً فإنه يسبب تشنج و اضطراب تقلصات البلعوم ، فلا يستطيع الإنسان ازدياد الطعام بارتياح ، كما أن الاتكاء يحدث ارتخاءً في عضلات البطن فلا تستقبل المعدة الطعام بصورة صحيحة .

التطهير بالنار

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" إن أطيب طعامكم ما مسته النار "**
[ضعيف الجامع ١٣٩١]

إن أفضل مطهر و قاتل للجراثيم هو النار ، و لا سيما بالنسبة للطعام و الشراب و غيرهما ، كما ثبت أن طهي الأطعمة و الأشربة بالنار يمنع سراية السل ، و الزهري ، و الحمى ، و يحفظ الحلق و البلعوم و الجهاز الهضمي من تسرب الجراثيم الضارة إليها .. و غير ذلك من الفوائد العظمية التي لا تقع تحت حصر .

الإعجاز العلمي في حديث الثُّلث

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، بحسب ابن آدم أكلاً يُقْمَنُ صلبه ، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه ، و ثلث لشربه ، و ثلث لنفسه "** [رواه الترمذي]

في هذا الحديث الشريف قسّم النبي صلى الله عليه و سلم حجم المعدة (المشار إليها في الحديث بالبطن) إلى ثلاثة أقسام ، و أخبر أن أكبر كمية من الطعام و الشراب

يمكن أن يتناولها المرء عند الحاجة الملحة هو مقدار ما يملأ ثلثي حجم المعدة ، و أخبر صلى الله عليه و سلم أن ترك ثلث حجم المعدة خالياً من الطعام و الشراب ضروري لتفسي الإنسان . و تقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أقسام على هذا النحو لم يُذكر سدىً في هذا الحديث ، بل لحكمة بالغة تجلت و وضحت في هذا الزمان .

• حجم المعدة :-

يختلف حجم المعدة بحسب كمية الطعام التي تحتويها ، فحينما يدخل الطعام إلى المعدة نجدتها تنتفخ تدريجياً للخارج مستوعبة كميات أكبر و أكثر من الطعام ، حتى تصل إلى أقصى حد لها و هو حوالي لتر و نصف اللتر . و هناك علاقة حيوية بين المعدة و التنفس ، حيث تقع المعدة في الجزء العلوي من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز مباشرةً ، و للمعدة قدرة كبيرة على تغيير حجمها ، فهي تبدو صغيرة عندما تكون فارغة ، و تتمدد كثيراً بعد تناول وجبة كبيرة ، و عندئذٍ يشعر الإنسان بعدم الراحة و صعوبة التنفس ، حيث امتلأت المعدة أكثر من اللازم حتى أصبحت تشغل حيزاً يزيد عن المعتاد فضغطت على الحجاب الحاجز ، فأوجد هذا صعوبةً في تقلصه و إعاقته عن تحركه إلى أسفل بالقدر اللازم لحدوث تنفس عميق .

و ثلث المعدة يطابق تماماً حجم هواء التنفس ، فبالنظر و المقارنة بين أقصى حجم للمعدة يمكن أن تصل إليه ، و هو حوالي اللتر و نصف اللتر ، و بين حجم الهواء الطبيعي الداخل للرئتين (٥٠٠ مل) يتبين لنا أن حجم الهواء الداخل إلى الرئتين يمثل ثلث حجم المعدة .. و في هذا إعجاز نبوي واضح .

• الأضرار الناتجة عن الإفراط في الطعام :-

ترتبط السمنة بالإفراط في تناول الطعام ، خصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون ، و هي مشكلة واسعة الانتشار ، و قد تقترب زيادة خطر الأمراض القلبية الوعائية ، و ارتفاع ضغط الدم ، و مرض السكري ، و ارتفاع دهون الدم ، و تحدث السمنة نتيجة لاضطراب العلاقة بين ثلاثة عناصر من الطاقة ، و هي : الكمية المستهلكة من الطعام ، و الطاقة المبذولة في النشاط و الحركة ، و الطاقة المخزنة على هيئة دهون بصفة أساسية ، فالإفراط في تناول الطعام مع قلة الطاقة المبذولة في الحركة يؤدي إلى ظهور السمنة ، فحدوث نسبة ٢٥% من الخطأ في توازن الطاقة يؤدي إلى زيادة في الوزن تبلغ ٥٠ كجم ، و هذا يبين مدى الدقة المطلوبة في تنظيم تناول الطعام للمحافظة على استقرار وزن الجسم . و لعل اكتشاف أمراض السمنة و أخطارها المهلكة و علاقة ذلك بالشره و كثرة الأكل يجعلنا نزداد يقيناً بعظم القاعدة الذهبية في حفظ الصحة البشرية المتمثلة في ترشيد الأكل و الشرب ، و التي أرشد إليها قول الله تعالى { **كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا** } [الأعراف: ٣١] .. من الذي أنزل على رسولنا صلى الله عليه و سلم هذا العلم ؟ إنه الله جل في علاه .

• إقامة الصلب (الحد الأدنى من الطعام) :-

تختلف الحاجة للطعام من إنسان إلى آخر حسب طبيعة عمله ، و من وقت إلى آخر عند الفرد ذاته ، لكن هناك قدر مشترك من الحاجة إلى السعرات الحرارية يتساوى فيها بنو البشر جميعاً على وجه الإجمال ، و هو المعدل الثابت من الطاقة التي يحتاجها الإنسان البالغ و التي تستخدم في حفظ العمليات الحيوية الأساسية داخل الجسم ، كتشغيل القلب و الجهاز الدوري الدموي ، و الجهاز التنفسي و الهضمي و البولي و العصبي ، و تسيير العمليات الضرورية لحفظ الحياة ، و هذا القدر الثابت من الطاقة يبلغ حوالي ٢٠٠٠ كيلو كالوري ، و تزداد حاجة الناس من الطاقة عن هذا القدر حسب طبيعة أعمالهم . و قد يشير الحديث إلى هذه الحقيقة ، فقد يكون ذكر اللقيمات لإقامة الصلب كنايةً عن هذا المعدل الثابت الذي يحتاجه الناس جميعاً و يمكن أن يتحقق بالقليل من الطعام .

• ملء ثلثي حجم المعدة (الحد الأقصى من الطعام) :-

كما يمكن أن تندرج الزيادة في الحاجة للطاقة عن المعدل الثابت في إشارة النص في قوله صلى الله عليه وسلم "فإن كان لا مجالاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه" .. ويمكن أن تُفهم هذه الزيادة من أول درجاتها إلى أعلى معدل لها والتي يحتاجها العاملون في الأعمال الشاقة ، و لا يتجاوز أعلى حجم للطعام و الشراب ثلثي حجم المعدة ، و هو ما يمثل لتراً كاملاً من الغذاء المطحون مع الشراب الذي يمكن أن يكون أحد مكونات الطعام كالحساء ، أو يكون عصيراً أو ماءً ، و هو ما يعادل على الجملة أربع كاسات ماء من الحجم الكبير .

و عندما يطبق المسلم هذا الحديث بعناية فإنه - مع تحصيله الأجر العظيم لاتباعه سنة النبي صلى الله عليه وسلم - يمارس أيضاً أقوى و أنجع برنامج في التوازن الغذائي و التخلص من الوزن الزائد و أمراض السمنة و أخطارها .

النهي عن أكل ذوات الناب و المخالب

عن ابن عباس رضي الله عنه قال : " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي نابٍ من السباع ، و كل ذي مخلبٍ من الطير " [رواه مسلم]

حرم رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل بعض الحيوانات لخطر يحيق بالإنسان أو ضرر يصيبه ، فحرم كل ذي نابٍ من السباع و كل ذي مخلبٍ من الطير .

هناك ثلاثة أنواع من ديدان التريكينيللا ، و هي تصيب كل الحيوانات ذوات الناب (آكلات اللحوم) ، و هذه الطفيليات تنتقل بين الحيوانات آكلات اللحوم ، و بالتالي إلى الإنسان إذا أكلها ، و قد عرفت قبائل شرق أفريقيا ذلك ، حيث إنهم يتعدون عن أكل لحوم الحيوانات المفترسة كالضباع و الأسود و بنات آوى .

أما عن الطيور الجارحة ، فقد اكتشف مؤخراً نوع من طفيل التريكينيللا (تريكينيللا سيدوسباروترس) في الاتحاد السوفيتي ، و يعيش هذا الطفيل في الطيور الجارحة ، و هو يمكن أن يصيب الإنسان إذا أكل لحم الجوارح من الطيور كالنسر و الصقور و العقبان و البوم و غيرها .

النخالة

عن أبي حازم سلمة بن دينار قال : " سألت سهل بن سعد فقلت : هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي (هو الطعام و الخبز الأبيض المنزوع منه النخالة و يسمى بالخبز الشامى) ؟ فقال سهل : ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله ، فقلت : هل كانت لكم في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم مناخل (جمع منخل و هو الذي يفصل به النخالة عن الدقيق) ؟ قال : ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم منخلًا من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله ، فقلت : كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول ؟ ، قال : كنا نطحنه و ننفخه ، فيطير ما طار ، و ما بقي ثرّيناه (أي بللناه) فأكلناه " [رواه البخاري]

لقد كان المفهوم لهذا الحديث الشريف حتى وقت قريب مقتصرًا على جوانب الزهد في المأكل و الخشونة في العيش ، إلا أن تكرار نفي سهل بن سعد رضي الله عنه لرؤية الرسول صلى الله عليه و سلم للخبز الأبيض أو استعماله المناخل يجعل لهذا الأمر أهمية خاصة ، كذلك فإن طول المدة و استمرارها من أول البعثة المحمدية حتى وفاته صلى الله عليه و سلم جعلها مؤكدة عن الرسول صلى الله عليه و سلم .

و لقد تأكد الطب الحديث من وجود علاقة بين نقص أو غياب النخالة من الطعام ، و كذلك الألياف الموجودة في الخضروات و الفاكهة ، و بين مجموعة من أمراض القناة الهضمية ، مثل :

- الإمساك المزمن الذي يؤدي إلى البواسير أو فتق جدار البطن أو فتق الحجاب الحاجز .
- ظهور نتوءات كثيرة في الأمعاء الغليظة نتيجة عدم احتواء الطعام على النخالة أو الألياف ، و هذه النتوءات لها مضاعفات خطيرة .
- سرطان الأمعاء ؛ و السبب في ذلك أن المواد الناتجة عن هضم الطعام ، و التي تمر داخل الأمعاء الغليظة في طريقها للخارج تحتوي على مواد سرطانية تهاجم جدار الأمعاء من الداخل مسببة حدوث السرطان ، و إن لوجود النخالة داخل تجويف الأمعاء الغليظة دوراً كبيراً جداً في الإحاطة بهذه المواد السرطانية و مصابقتها إلى خارج الجسم مع الغائط .

و من أجل هذا كله فإن الهيئات الصحية في دول العالم تنصح مواطنيها بتناول النخالة مع الوجبات الغذائية . و من الغريب أن النخالة قد أصبحت تباع في صور متعددة ، كمشحوق أو أقراص ، في حين أن الإنسان مازال يصر على فصل النخالة عن الدقيق .. و من ذلك يتجلى لنا الإعجاز الطبي في سلوك الرسول صلى الله عليه و سلم في عدم فصل النخالة من طعامه .

اللبن

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " **من أطعمه الله طعاماً فليقل : اللهم بارك لنا فيه و ارزقنا خيراً منه ، و من سقاه الله لبناً فليقل : اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه ، فإنني لا أعلم ما يجزي من الطعام و الشراب إلا اللبن** " [رواه ابن ماجه]

اللبن - بجميع أنواعه - هو الوحيد من بين الأغذية الذي يحتوي على جميع المواد الغذائية ؛ حيث يحتوي اللبن على المواد البروتينية ، و المواد الدهنية ، (و يفقد اللبن كثيراً من خواصه الغذائية عندما تنزع قشده) ، و المواد النشوية ، و معادن الصوديوم و الكالسيوم و البوتاسيوم و الماغنيسيوم ، و فيتامينات "أ" و "د" .

و يشكل اللبن غذاءً أساسياً لمرضى القرحة المعوية و الاثنى عشر ؛ لما له من خاصية معادلة أحماض المعدة و حماية جدارها من الإصابة . و يلاحظ أن المواد الدهنية الموجودة في اللبن تكون على هيئة ذرات معلقة سهلة الامتصاص ، أي أن اللبن يُهضم دون إرهاق . و يعتبر اللبن غذاءً و علاجاً لمرضى الكبد ، فهو يقي مريض الكبد من حدوث الغيبوبة الكبدية ، و خاصةً إذا كان مريض الكبد يحدث له إسهال نتيجة تناول اللبن . و اللبن له صلة وثيقة بالقوة الجنسية للرجل ، كما يفيد الأعصاب بصورة جيدة .. و قد أدرك الرياضيون في شمال أوروبا أهميته فصاروا يتخذونه غذاءً يعينهم على ممارسة الرياضة .

زيت الزيتون

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " **كلوا الزيت و ادهنوا به فإنه من شجرة مباركة** " [صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٨]

و كيف لا تكون الشجرة مباركةً و قد أقسم الله تعالى بها و بأرضها {وَالَّتِينِ وَ الزَّيْتُونِ * وَ طُورِ سِينِينَ} [التين : ١ ، ٢] ، و كيف لا تكون مباركةً و قد شبه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال {يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مَبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَ لَا غَرْبِيَّةٍ} [النور:٢٥] .. فالشجرة مباركة ، و الزيت مبارك .. و لكن كثيراً من الناس عنه غافلون .

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان ، عرف القدماء بعضاً من فوائده ، و أدرك الطب الحديث - منذ سنواتٍ معدودة - بعضاً آخر منها . عرفنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر : جلطة القلب ، و يؤخر من تصلب الشرايين ، و تلاشت الأسطورة التي كانت تقول إن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم ، ذلك الشيخ الذي يقض مضاجع الكثيرين ، و تبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو الكولسترول ، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان .

فعندما اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من إبريل عام ١٩٩٧ ليصدروا توصياتهم حول موضوع زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط ، أصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط . و أكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية و ارتفاع كولسترول الدم ، و مرض السكر ، و البدانة ، كما أنه يقي من بعض السرطانات .

و الحقيقة أن الأمريكان يغبطون سكان حوض البحر المتوسط على غذائهم ، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثاً في إيطاليا و إسبانيا و ما جاورهما مما هو عليه في شمال أوروبا و الولايات المتحدة الأمريكية ، و يعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط و اعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلاً من السمن و الزبد و أشباهها . يقول كتاب Heart Owner Handbook الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب : إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامُشَبَّعة الوحيدة (و أشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية ، فزيت الزيتون عند سكان اليونان و إيطاليا و إسبانيا يشكل المصدر الرئيسي للدهون في غذائهم ، و هم يتميزون بأنهم الأقل تعرضاً لمرض شرايين القلب و سرطان الثدي في العالم أجمع ، و ليس هذا فحسب ، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب .

و تناول زيت الزيتون في الطعام يقي أيضاً من أمراضٍ أخرى كثيرة ، فهو يضعف التأثير السئ للدهون على تجلط الدم ، و بالتالي يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية ، و هو يساعد على خفض ضغط الدم لدى مرضى ضغط الدم المرتفع ، و هو يقي من حدوث سرطانات المعدة و القولون و الثدي و الرحم ، و قرحة المعدة ، و التهاب المفاصل ؛ لما يحويه من دهون غير مُشَبَّعة و مضادات الأكسدة .

• الادهان بزيت الزيتون :-

نشرت مجلة Dermatology Times في عددها الصادر في شهر أغسطس ٢٠٠٠ دراسة أشارت إلى أن الادهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة و التعرض للشمس ربما يقي من حدوث سرطان الجلد Melanoma . كما أن زيت الزيتون يقتل قمل الرأس ، فوضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل يقتل القمل الموجود في الرأس .

و بعد ، فهذا غيضٌ من فيضٍ من خيرات تلك الشجرة المباركة .. فهنيئاً لمن نال تلك البركات .

الباب الثالث

الصحة العامة في السلوك و الأخلاق الإسلامية

لا تغضب

روي أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه و سلم : **أوصني ، فقال : " لا تغضب " ..**
فردد مراراً ، فقال : " لا تغضب " [رواه البخاري]

الغضب كصورة من صور الانفعال النفسي يؤثر على القلب تأثيراً يماثل تماماً تأثير العَدُو (الجرى) على القلب ، فانفعال الغضب يزيد من عدد مرات انقباضات أو نبضات القلب في الدقيقة الواحدة ، و هذا بالتالي يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة عمله عن معدلات العمل الذي يفترض أن يؤديه بصفة عادية . و قد لوحظ أن الإنسان الذي اعتاد على الغضب يصاب بارتفاع ضغط الدم ؛ حيث إن قلبه يضطر إلى أن يدفع كمية من الدماء الزائدة عن المعتاد ، كما أن شرايينه الدقيقة تتصلب جدرانها و تفقد مرونتها لما تتعرض له من مرور كمية زائدة من الدماء التي يضخها القلب المنفعل .

و مما هو جدير بالذكر أن الغضب المكبوت و الغضب الصريح يؤديان إلى الأضرار الصحية نفسها و إن اختلفت حدتها .. فمن البحوث و الدراسات العلمية تبين أن التوتر الشديد و الانفعالات الحادة يؤديان إلى نتيجة مؤكدة هي إسراف الغدد الحيوية في إفراز عصاراتها و وصول معدل إفراز إحدى هذه الغدد إلى درجة سد الطريق أمام جهاز المناعة في الجسم و إعاقة حركة الأجسام المضادة عن الوصول لأهدافها .

و صدق رسول الل صلى الله عليه و سلم عندما أوصانا بعدم الغضب .

التيامن

كان رسول الله صلى الله عليه و سلم يحب التيامن ، يأخذ بيمينه ، و يعطي بيمينه ، و يحب التيامن في جميع أموره [رواه النسائي]

ثبت علمياً أن كل حركة في جسم الإنسان تدور حسب نظامٍ دقيق ، بحيث تبدأ الحركات من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى ، ثم تتلاشى و تنتهي .. من ذلك :

- حركة الدم التي تبدأ أول نقطة فيها داخل جهاز الدورة الدموية من القلب عندما تنقلص العضلات القلبية لتضخ الكتلة الدموية ، فيبدأ سير الدم النقي من تجاويف البُطَيْن إلى الشريان الأبهر الذي يتجه بشكل مقوس من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى ، بحيث يجعل جريان الدم سائراً بهذا الاتجاه ، مبتدئاً من اليمين و منتهاً في اليسار .
- حركة الأمعاء تبدأ من باب المعدة الاثنى عشر بحيث يكون اتجاه الحركة للمواد الغذائية من المعدة من الجهة اليمنى ثم تنعطف الحركة باتجاه اليسار إلى منطقة الامتصاص الشعيرية في الأمعاء الدقيقة .
- حركة القولون في منطقة الأمعاء الغليظة تبدأ من نقطة الجهة اليمنى باتجاه الناحية اليسرى ، إذ تنقلص لدفع المواد المتبقية من عملية الامتصاص إلى الجهة اليسرى المقابلة بعد أن تجمعت في الخزان الأعور ، فتتحرك المواد من الجهة اليمنى إلى اليسار إلى القولون المستعرض ، و هكذا .
- حركة التنبيهات العصبية في المراكز العصبية و الأسلاك الحسية و الحركية المتصلة بها ، تبدأ دورتها من الجهة اليمنى و تنتهي في الطرف الأيسر عند أداء وظائفها الطبيعية الفسيولوجية .

النوم على الجانب الأيمن

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" إذا أتيت مضجعا فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن "** [متفق عليه]

النوم على الجانب الأيمن يمنع ضغط الكبد على المعدة و يساعد على تفريغ محتوياتها ، كما يسهل عمل القلب ؛ إذ يمنع ضغط المعدة و الحجاب الحاجز عليه .

أما النوم على الجانب الأيسر فإنه يزيد العبء على القلب نتيجة لوضع المعدة و الكبد على القلب في هذا الاضطجاع .

أما النوم على الصدر فله ضرره ؛ إذ أن النائم لابد أن يلوي عنقه إلى أحد الجانبين حتى يتنفس .

أما النوم على الظهر فإنه يجعل الأحشاء ترفع الحجاب الحاجز ، و هذا بدوره يضغط على القفص الصدري فيحس النائم بالضيق .

الحجاب

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" نساء كاسيات عاريات ، مائلات مميلات ، رءوسهن كأسنمة البخت المائلة ، لا يدخلن الجنة و لا يجدن ريحها "** [رواه مسلم]

و قال أيضاً : **" لا تُقبل صلاة حائض (أي بلغت سن المحيض) إلا بخمار "** [رواه الترمذي]

إن تبرج المرأة و عريها وبالّ عليها ، حيث أشارت الإحصائيات إلى انتشار مرض السرطان الخبيث في الأجزاء العارية من أجساد النساء اللاتي يلبسن الملابس القصيرة .

و قد نشر في المجلة الطبية البريطانية BMJ (في عدد ١٥/١/١٩٧٢) : أن السرطان الخبيث (الميلانوما الخبيثة) - و الذي كان من أندر أنواع السرطان - أصبح في تزايد ، و أن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حالياً ، حيث يصبن به في أرجلهن ، و سبب ذلك انتشار الأزياء القصيرة التي تُعَرِّض جسد النساء لأشعة الشمس لفترات طويلة على مر السنة ، و لا تفيد الجوارب الشفافة في الوقاية منه ، و قد ناشدت المجلة أطباء الأوبئة أن يشاركوا في جمع المعلومات عن هذا المرض و كأنه يقترب من كونه وباءً .

و هذا المرض ينتج عن تعرض الجسم لأشعة الشمس و الأشعة فوق البنفسجية لفترات طويلة ، و هو ما توفره الملابس القصيرة أو ملابس البحر على الشواطئ ، و هو يصيب كافة الأجساد بنسب متفاوتة . يظهر أولاً كبقعة صغيرة سوداء ، و قد تكون متناهية الصغر ، و غالباً في القدم أو الساق ، ثم يبدأ بالانتشار في كل مكان و اتجاه ، و يزيد و ينمو في مكان ظهوره الأول .

و لا يمهل هذا المرض صاحبه طويلاً ، كما لا يمثل العلاج بالجراحة فرصةً للنجاة كباقي أنواع السرطان ؛ حيث لا يستجيب هذا النوع من السرطان للعلاج بجلسات الأشعة .

من هنا تظهر حكمة التشريع الإسلامي في ارتداء المرأة للزي المحتشم الذي يستر جسدها جميعه بملابس واسعة غير ضيقة و لا شفافة ، مع السماح لها بكشف الوجه و اليدين .. فلقد صار واضحاً أن ثياب العفة و الاحتشام هي خير وقاية من عذاب الدنيا المتمثل في هذا المرض ، فضلاً عن عذاب الآخرة .

تحنيك المولود

عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما أنها حملت بعبد الله بن الزبير بمكة ، قالت : **"خرجت و أنا متم فأتيت المدينة فنزلت قباء فولدت بقاء ثم أتيت به رسول الله صلى الله عليه و سلم فوضعه في حجره ثم دعا بتمرة فمضغها ثم تغل في فيه فكان أول شئ دخل جوفه ريق رسول الله صلى الله عليه و سلم ، ثم حنكه بالتمر ، ثم دعا له فبرك عليه "** [رواه البخاري]

و عن أبي موسى الأشعري قال : **" ولد لي غلام فأتيت به النبي صلى الله عليه و سلم ، فسماه إبراهيم و حنكه بتمرة "** [رواه البخاري و مسلم] ، و زاد البخاري : **" و دعا له بالبركة و دفعه إلي "**

إن مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم بالنسبة للمولودين حديثاً يكون منخفضاً ، و كلما كان وزن المولود أقل كلما كان مستوى السكر منخفضاً . و بالتالي فإن المواليد الخداج " ووزنهم أقل من ٢,٥ كجم " يكون منخفضاً جداً بحيث يكون في كثير من الأحيان أقل من ٢٠ ملليجرام لكل ١٠٠ مليلتر من الدم . و أما المواليد أكثر من ٢,٥ كجم فإن مستوى السكر لديهم يكون عادةً فوق ٣٠ ملليجرام .

و يعتبر هذا المستوى (٢٠ أو ٣٠ ملليجرام) هبوطاً شديداً في مستوى سكر الدم ، و يؤدي ذلك إلى الأعراض الآتية :

١. أن يرفض المولود الرضاعة .
٢. ارتخاء العضلات .
٣. توقف متكرر في عملية التنفس و حصول ازرقاق الجسم .
٤. اختلاجات و نوبات من التشنج .

و قد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة مزمنة ، و هي :

١. تأخر في النمو .
٢. تخلف عقلي .
٣. الشلل الدماغي .
٤. إصابة السمع أو البصر أو كليهما .
٥. نوبات صرع متكررة (تشنجات) .

و إذا لم يتم علاج هذه الحالة في حينها قد تنتهي بالوفاة ، رغم أن علاجها سهل ميسور و هو إعطاء السكر الجلوكوز مذاباً في الماء إما بالفم أو بواسطة الوريد .

إن قيام الرسول صلى الله عليه و سلم بتحنيك الأطفال المواليد بالتمر بعد أن يأخذ التمرة في فيه ثم يحنكه بما ذاب من هذه التمرة بريقه الشريف فيه حكمة بالغة . فالتمر يحتوي على السكر " الجلوكوز " بكميات وافرة و خاصة بعد إذابته بالريق الذي يحتوي على أنزيمات خاصة تحول السكر الثنائي " السكروز " إلى سكر أحادي ، كما أن الريق ييسر إذابة هذه السكريات ، و بالتالي يمكن للطفل المولود أن يستفيد منها . و بما أن معظم أو كل المواليد يحتاجون للسكر الجلوكوز بعد ولادتهم مباشرة ، فإن إعطاء المولود التمر المذاب يقي الطفل من مضاعفات نقص السكر الخطيرة التي ألمحنا إليها.

إن استحباب تحنيك المولود بالتمر هو علاج وقائي ذو أهمية بالغة و هو إعجاز طبي لم تكن البشرية تعرفه و تعرف مخاطر نقص السكر " الجلوكوز " في دم المولود . و إن المولود ، و خاصة إذا كان خداجاً ، يحتاج دون ريب بعد ولادته مباشرة إلى أن يعطى محلولاً سكرياً . و قد دأبت مستشفيات الولادة و الأطفال علي إعطاء المولودين محلول الجلوكوز ليرضعه المولود بعد ولادته مباشرة ، ثم بعد ذلك تبدأ أمه بإرضاعه .

إن هذه الأحاديث الشريفة الواردة في تحنيك المولود تفتح آفاقاً مهمة جداً في و قاية الأطفال ، و خاصة الخداج (المبتسرين) من أمراض خطيرة جداً بسبب إصابتهم بنقص مستوى سكر الجلوكوز في دمائهم . و إن إعطاء المولود مادة سكرية مهضومة جاهزة هو الحل السليم و الأمثل في مثل هذه الحالات . كما أنها توضح إعجازاً طبيّاً لم يكن معروفاً في زمنه صلى الله عليه و سلم و لا في الأزمنة التي تلتها حتى اتضحت الحكمة من ذلك الإجراء في القرن العشرين .

الباب الرابع

لكل داءٍ دواءٌ^{١٦}
(نبذة عن الطب النبوي)

عدم إكراه المريض على تناول الطعام

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " لا تُكْرَهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ ؛ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَطْعَمُهُمْ وَ يَسْقِيهِمْ " [رواه الترمذي و ابن ماجه]

ترجع الحكمة في عدم إكراه المريض على تناول الطعام إلى أن أجهزته الحيوية تكون في اشتغال بمجاهدة المرض ، و بالتالي تسقط شهوته أو تنقص .. كذلك فإن النفس إذا حدث لها ما يشغلها من محبوب أو مكروه اشتغلت به عن طلب الغذاء و الشراب ، فلا تحس بجوع و لا عطش ، فعندما يمرض الإنسان يصاب بفقدان الشهية و الامتناع عن الطعام ، و هذه الظاهرة نراها في الحيوانات أيضاً ، إذ يعرف أصحابها شفاءها عندما تعود لتناول طعامها . و فقدان الشهية هنا يحدث نتيجة الاضطرابات في الأجهزة الحيوية للمريض ، و لا سيما المتصلة بجهازه الهضمي ، كاضطراب إنزيماته و عصارته الهاضمة ؛ و لذلك كان الامتناع عن الطعام ضرورة و فقدان الشهية ميزة لهؤلاء المرضى .

الحميات

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " إِنْ الْحُمَى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ ، فَأَبْرَدُوهَا بِالْمَاءِ " [رواه البخاري]
و كان رسول الله صلى الله عليه و سلم إذا حُمَّ دعا بقربة من ماء فأفرغها على رأسه فاغتسل .

لقد تبين أنه عند الإصابة بالحمى ذات الحرارة الشديدة التي قد تصل إلى ٤١ درجة مئوية - و التي وصفها صلى الله عليه و سلم بأنها من فيح جهنم - أن المركز المنظم للحرارة بالمخ قد يصاب بالفشل في تنظيم حرارة الجسم ، و قد يؤدي ذلك إلى هياج شديد ثم هبوط عام و غيبوبة تكون سبباً في الوفاة ، و لذا كان لزاماً تخفيض هذه الحرارة فوراً حتي ينضبط مركز تنظيم الحرارة بالمخ ، و ليس لذلك وسيلة إلا وضع المريض في ماء أو عمل كمادات من الماء البارد و الثلج ، حيث إنه إذا انخفضت شدة هذه الحرارة عاد الجسم كحالته الطبيعية بعد أن يعمل مركز تنظيم الحرارة بالمخ على تقليل هذه الحرارة بوسائله المختلفة ، من تبخير و إشعاع و غيرهما .

و قال صلى الله عليه و سلم عندما ذكرت عنده الحمى فسيها رجل : " لا تسبها ؛ فَإِنَّهَا تَنْفِي الذُّنُوبَ كَمَا تَنْفِي النَّارُ خَبثَ الْحَدِيدِ " [رواه مسلم]

و قد ثبت علمياً أنه عند الإصابة بالحمى تزيد نسبة مادة "الإنترفيرون" التي تفرزها خلايا الدم البيضاء ، و هذه المادة تستطيع القضاء على الفيروسات التي تهاجم الجسم ، و تزيد من مقاومة الجسم ضد الأمراض ، و لها القدرة على القضاء على الخلايا السرطانية منذ بدء تكوينها ، و بالتالي حماية الجسم من ظهور أي خلايا سرطانية يمكن أن تؤدي إلى إصابة الجسم بمرض السرطان .

و لذا قال بعض الأطباء : إن كثيراً من الأمراض نستبشر فيها بالحمى كما يستبشر المريض بالعافية ، فتكون الحمى فيها أنفع من شرب الدواء بكثير ، مثل مرض الروماتيزم المفصلي الذي تتصلب فيه المفاصل و تصبح غير قادرة على التحرك ، و لذلك من ضمن طرق العلاج الطبي في مثل هذه الحالات الحمى الصناعية ، أي إيجاد حالة حمى في المريض بحقنه بمواد معينة .. و من هنا ندرك حكمة رسول الله صلى الله عليه و سلم

في رفض سب الحمى ، بل و الإشادة بها بوصفها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد .

الخمير داءٌ و ليست دواءً

عن وائل بن حجر أن طارق بن سُويِّد الخَضْرِي سأل رسول الله صلى الله عليه و سلم عن الخمر يُجَعَلُ فِي الدَّوَاءِ ، فقال : " **إِنَّهَا دَاءٌ وَ لَيْسَتْ دَوَاءً** " [رواه مسلم] و قال صلى الله عليه و سلم : " **إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ** " [رواه البخاري]

لقد كان الأطباء يزعمون في الأزمنة الغابرة ، و علي زمن رسول الله صلى الله عليه و سلم ، و بعده و حتى عهد قريب أن الخمر دواء ، و أن شربها باعتدال يعين على الصحة .. و سنذهل من المفارقات العجيبة ، فالرسول صلى الله عليه و سلم يقول : إنها داءٌ و ليست دواءً ، و الأطباء يصرون على أنهل دواء ، حتى جاء الطب في العصر الحديث و أظهر زيف ما كان الأطباء يقولونه من منافع للخمر .

و لا تزال الخمر تُشْرَبُ حتى اليوم بناءً على وهم أنها تدفئ الإنسان من البرد ، على الرغم من أنها توسع الأوعية الدموية تحت الجلد فيشعر الإنسان بالدفء و لكن يفقد حرارة جسمه ، كما أنها تمنع المناطق المخية المسئولة عن تنظيم حرارة الجسم فيما يسمى (تحت المهاد) ، فيؤدي ذلك إلى فقدان حرارة الجسم ، و قد نشرت المجلة الطبية لأمريكا الشمالية Medical Clinics of North America عدد يناير ١٩٨٤ أن شرب الخمر هو أهم سبب لحدوث الوفيات الناتجة عن انخفاض درجة حرارة جسم الإنسان .

• هل للخمر منافع ؟

قال الله تعالى { **يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ إِنَّمُهَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهَا** } [البقرة : ٢١٩] .. قال الطبري : (إن منافع الخمر كانت أثمانها قبل تحريمها و ما يصلون إليه بشربها من اللذة) . اتجهت الغالبية الساحقة من أطباء المسلمين إلى أن شرب الخمر باعتدال يعين على الصحة ، و أنها تهضم الطعام و تشحذ الأذهان و تقوي الضعيف و ... إلخ ، و اتفقوا جميعاً على أن إدمان شربها و الإكثار منها ضار بالصحة ، و كانوا ينصحون بتناولها ممزوجةً بالماء ، و يفصلون في أنواعها و فوائد كل نوع . و قد سطر هذا الوهم الفاسد عن منافع الخمر الجسدية كل من : أبي بكر الرازي في كتابه (منافع الأغذية و دفع مضارها) ، و ابن سينا في كتابه (القانون) ، و داود الأنطاكي في تذكرته . و مع ذلك نجد بعض الأطباء المسلمين يعارضون هذا الاتجاه ، كابن النفيس الذي عرض عليه زملاؤه الأطباء شرب الخمر عندما مرض فأبى ذلك بشدة .

• المنظمات الصحية العالمية تحذر من شرب الخمر :-

يقول تقرير منظمة الصحة العالمية رقم ٦٥٠ لعام ١٩٨٠ عن الكحول و مشكلاتها : (إن شرب الخمر يؤثر على الصحة و يؤدي إلى مشكلات تفوق المشكلات الناتجة عن الأفيون و مشتقاته (الهيروين و المورفين) و الحشيش و الكوكايين و الأمفيتامين و الباربيوترات و جميع ما يسمى مخدرات مجتمعةً . إن الأضرار الصحية و الاجتماعية لتعاطي الكحول تفوق الحصر) . و يقول تقرير الكلية الملكية للأطباء النفسيين بالمملكة المتحدة عام ١٩٨٦ : (إن الكحول مادة تسبب تحطيم الصحة بما لا يقاس معها الخطر على الصحة الذي تسببه المخدرات مجتمعةً ، و إن معظم المخاطر على الصحة العامة من العدد الكبير الذي يتناول كميات معتدلة من الكحول) و ليست ناتجةً بالدرجة الأولى من العدد القليل الذي يتناول كميات كبيرة من الكحول .

و يقول الدكتور برنت في كتاب (مواضيع في العلاج) - إصدار الكلية الملكية للأطباء بلندن عام ١٩٧٨ - : (لم يكتشف الإنسان شيئاً شبيهاً بالخمور في كونها باعثةً على السرور الوقتي و في نفس الوقت ليس لها نظير في تحطيم حياته و صحته ، و لا يوجد لها مثل في كونها مادةً للإدمان و سماً ناقعاً و شراً اجتماعياً خطيراً) . و يذكر تقرير منظمة الصحة العالمية في الاجتماع الثالث و الستين لعام ١٩٧٩ (الدورة ٣٢) أن تعاطي الخمور هي إحدى المشكلات الصحية الكبرى في العالم ، و أن الاستمرار في تعاطيها يعيق التقدم الصحي و الاجتماعي و الاقتصادي في معظم المجتمعات ، بل و يشكل عائقاً كبيراً في المجال الصحي ، و يعتبر أحد العوامل الهامة جداً التي تؤدي إلى تحطيم الصحة العامة و التي لا يوجد حل لها .

فالخمير أم الخبائث و جماع الإثم ، و هي تسبب ما يصعب حصره من الأمراض لمختلف أجهزة الجسم . و بهذا يتضح أن ما قاله الحبيب المصطفى صلى الله عليه و سلم هو الحق الذي لا مرية فيه ، و أن الخمر داءٌ و ليست بدواء كما زعم بعض الأطباء في مختلف العصور .. إن أحاديث النبي صلى الله عليه و سلم في هذا الموضوع معجزة علمية لم تظهر أبعادها إلا في القرن العشرين .

الحجامة

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار ، و أنا أنهى أمتي عن الكي "** [رواه البخاري]

ظاهر هذا الحديث يفيد حصر الدواء النافع لكل الأمراض في هذه الثلاثة ، و هذا الفهم يتعارض و أحاديث أخرى كثيرة وصف فيها النبي صلى الله عليه و سلم وسائل أخرى ، كالعلاج ببعض الأعشاب و النباتات ، إذن فالعموم و القصر ليس مقصوداً ، و يؤيد ذلك روايات أخرى للحديث ، مثل : " إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شرطة محجم أو شربة عسل أو لدعة بنار توافق الداء ، و ما أحب أن أكتوي " [رواه البخاري] . و عليه فالحجامة ليست علاجاً لكل الأمراض كما يظن بعض الناس ، و إنما هي إحدى الوسائل العلاجية التي قد يتفرد العلاج بها في بعض الأمراض أو تكون مصاحبةً للعلاج بوسائل أخرى ، و لا ينبغي أن يقوم بإجرائها إلا الخبراء . فقد وضع النبي صلى الله عليه و سلم أصلاً من أصول العلاج السليم سبق به الإسلام كل القواعد العلاجية الحديثة ، فقد قال صلى الله عليه و سلم : " لكل داءٍ دواءٌ ، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله " [رواه مسلم] ، فيجب أن يفهم حديث (الشفاء في ثلاثة) الوارد في الحجامة و العسل و الكي ، و حديث (الحبة السوداء شفاءً من كل داءٍ إلا السام) و جميع الأحاديث الأخرى المشابهة في ضوء هذا الأصل العظيم الذي وضعه نبي الإسلام صلى الله عليه و سلم.

أما الأحاديث التي وردت في توقيت عمل الحجامة في أيام ١٧ ، ١٩ ، ٢١ من الشهر العربي ، و الأحاديث التي نهت عن إجرائها في أيام معينة كيوم السبت و الأربعاء و الخميس ، فكلها أحاديث ضعفتها العلماء ، فلا ينبغي عليها اعتقاد معين أو سلوك يمكن أن يكون عائقاً من استفاضة المريض من هذه الوسيلة العلاجية وقت الحاجة إليها . أما إذا ثبت - بالبحث العلمي - أن فائدتها أفضل و أن لها ضرر في أيام معينة فيمكن أن يكون هذا مرتكزاً للعمل بها كسنة ثابتة عن النبي صلى الله عليه و سلم .

• العلاج بالحجامة في عهد النبوة :-

- تبيغ الدم : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " إذا اشتد الحر فاستعينوا بالحجامة لا يتبيغ الدم بأحدكم فيقتله " [رواه الحاكم و صححه] ، و التبيغ هو تهيج الدم و زيادته .
- أوجاع الرأس أو الصداع : عن سلمى - رضي الله عنها - قالت : ما كان أحد يشتكى إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم وجعاً في رأسه إلا قال : احتجم ، و لا وجعاً في رجله إلا قال : اخضبهما [رواه أبو داود] ، و ذلك من فرط الضغط الدموي و الصداع الوعائي .
- الشقيقة (الصداع النصفي) : عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه و سلم احتجم و هو محرم في رأسه من شقيقة كانت به [رواه البخاري]
- علاج الوثء (التواء المفصل العنيف) : عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه و سلم احتجم على وركه من وثءٍ كان به [رواه أبو داود]
- علاج الألام : عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه و سلم احتجم و هو محرم على ظهر القدم من وجع كان به [رواه أبو داود]

• كيفية تأثير الحجامة :-

تعتمد آلية عمل الحجامة على خلخلة الهواء فوق نقاط معينة بالجسم بواسطة آلة مجوفة ذات فتحتين يُمَصُّ الهواء من إحدهما ، أو قارورة مفرغة من الهواء ميكانيكياً ، أو بواسطة إحراق قطعة صغيرة من القطن فيحدث نتيجة لذلك احتقان للمنطقة الواقعة تحت موضع الحجامة . و الحجامة نوعان : حجامة بلا شرط (حجامة جافة) ، و فيها يستعمل المحجم للمص أو تفريغ كأس الحجامة من الهواء فتبرز منطقة الجلد تحتها محتقنة بالدماء . و النوع الثاني الحجامة بالشرط (الحجامة الدامية أو الرطبة) ، و فيها يفصد الدم بجروح بسيطة لا تتجاوز ٣ سم و بعمق يتراوح من نصف إلى ١,٥ مم ، و هذا النوع الأخير هو ما كان شائعاً في عصر النبوة .

و تشابه آلية تأثير الحجامة آلية تأثير الإبر الصينية و النقاط الانعكاسية في الجسم ، حيث تبنى آلية هذه الوسائل على نظرية مسارات الطاقة في الجسم ، و هي نظرية صينية قديمة تفترض وجود مسارين للطاقة : الين و اليانج ، و يجب أن يكون هذان المساران في حالة توازن حتى ينعم الجسم بالصحة و القوة ، و تدور القوة الحيوية في الجسم في مسارات تشبه مسارات الدم و اللمف و الأعصاب ، و تسمى خطوط الميريديان ، و يوجد منها ٢٦ دائرة رئيسية ، كل منها مقترن بوظيفة أو عضو من الجسم ، و يوجد عليها ٣٦١ نقطة يمكن استخدامها لإحداث التوازن المفقود في بعضها فيشفى العضو المعطوب .

• الحجامة حديثاً :-

تنتشر في كثير من البلاد الأوروبية و الأمريكية جامعات و معاهد لتعليم الطب البديل ، و مراكز علاجية كثيرة مبنية على وسائله المتعددة ، و تحتل الحجامة موقعاً بارزاً بين هذه الوسائل تعليمياً و تطبيقاً . و قد صممت أجهزة حديثة للجمع بين العلاج بالحجامة الجافة و العلاج بالإبر الصينية ، و توضع على نفس نقاط الحجامة و نقاط الإبر الصينية .

و قد أجريت عدة أبحاث علمية لتقييم هذه الوسيلة (الحجامة) علاجياً ، و كان أبرز هذه الأبحاث بحث للدكتور / عصام المقدم أخصائي الجراحة العامة بمستشفى التأمين الصحي بالقاهرة ، أجراه على سبعين مريضاً يعانون من أمراض و اختلالات عديدة ، و استخدم الباحث لتحديد أماكن عمل الحجامة الجدول الذي ذكره الجراح المسلم "ابن القف" الذي عاش في القرن السابع الهجري في كتابه (العمدة في الجراحة) ، و يلاحظ أن كثيراً من هذه الأماكن ذكرت في أحاديث رسول الله صلى الله عليه و سلم . و قد

عولج بعض هؤلاء المرضى بالحجامة بمفردها ، و بعضهم بالحجامة و العلاج التقليدي مصاحباً لها ، و قد تحسنت حالة ٥٦% منهم تحسناً واضحاً ، و تحسنت حالة ٤٣% منهم تحسناً أقل من الأول ، و من لم يستفد من الحجامة ١% فقط من هؤلاء المرضى . و خَلَصَ الباحث في النهاية إلى أن الحجامة طريقة علاجية مؤثرة و بسيطة و قليلة التكاليف ، و يمكن أن تستخدم بمفردها أو مصاحبةً للعلاج التقليدي . [نقلًا - بتصرف - عن مقال للدكتور عبد الجوار الصاوي نشر بمجلة الإعجاز العلمي في عددها الحادي عشر] .

و يجب الإشارة إلى أن تحصيل العلم بالطب شرط في التعرض لعلاج الناس بأي وسيلة علاجية ، فقد قال صلى الله عليه و سلم : " أيما طبيب تطيب على قوم لا يُعَرَف له تطيب قبل ذلك فأعنت فهو ضامن " [رواه أبو داود] ، أي إن حصلت هناك أخطاء ممن يتصدون لعلاج الناس و لم يُعَرَف عنهم دراسة للعلوم الطبية و ممارسة للعلاج الطبي منهم فهم ضامنون لكل الأخطاء الناتجة من أفعالهم و إن حسنت نياتهم .

إن الذي يقرر هذه الحقائق منذ أربعة عشر قرناً من غير أن يمتلك الأجهزة المتقدمة في الفحص و العلاج ، و في بيئة يغلب عليها السلوك الخاطئ في العلاج لا يمكن إلا أن يكون موصولاً بالوحي الإلهي {وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ * إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ} [النجم : ٣ ، ٤] .

التداوي بالعسل

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " عليكم بالشفاءين : العسل و القرآن " [رواه ابن ماجه]

و قال أيضاً : " الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار ، و أنا أنهى أمتي عن الكي " [رواه البخاري]

لعل البحث في الدراسات و الأبحاث التي تناولت موضوع الاستشفاء بالعسل قد يسبب الحيرة و الإرباك ، و لعل هذه الحيرة قد أصابت الأطباء أنفسهم ، و كذلك علماء الدراسات الإسلامية ، فانقسموا فريقين : فريق يرى أن العسل دواء عظيم و عام لكل الأسقام و الأمراض ، استناداً إلى حديث رسول الله صلى الله عليه و سلم ، أما الفريق الآخر فقد حصر الاستشفاء بالعسل على أمراض معينة ، فظهور بعض المتعارضات الوهمية عند تطبيق العلاج بالعسل قد جعل هذا الفريق من العلماء يؤكدون على أن الاستشفاء بالعسل يكون في أمراض معينة تجنباً لتعارض ذلك مع القرآن الكريم و السنة النبوية .. إذ نجد في بعض الأحاديث أن لفظ الشفاء قد جاء معرفاً بـ (ال) التعريف مع العسل و غيره ، كما في قوله صلى الله عليه و سلم : " الشفاء في ثلاث ... " و ذكر منها شربة عسل ، مما يجعله دواءً لكل داء ، و لكن لا بد لنا قبل الشروع في الاستشفاء بالعسل أن نعرف هل العسل الذي نستخدمه هو عسل طبيعي تكون حسب الفطرة السليمة التي أوجدها الله سبحانه و تعالى في النحل لتكوينه ، أم أن الإنسان تدخل بإحداث تغيير في هذه الفطرة ؟

فقد رتب القرآن الكريم أنواع العسل من حيث الجودة ، و أشار إلى العوامل الرئيسية التي من شأنها أن تعمل على إخراج العسل الذي فيه شفاء للناس ، و هو العسل من النوع الأول الذي جاء حسب ترتيبه في القرآن ، و الذي لم يتدخل الإنسان في فطرة تكوينه {وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا

شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ {النحل : ٦٨ ، ٦٩} . و قد بينت الأبحاث العلمية أن مرضى السكر لم يتأثروا سلباً بتناولهم هذا النوع من العسل ، و عليه ظهر أن التعارض الوهمي بين الاستشفاء بالعسل و بين النتائج العكسية التي تظهر غالباً لدى مرضى السكر إنما يعود أصلاً إلى تغيير فطرة تغذية النحل ، فهذا النوع من التغيير في فطرة التغذية ينسب إلى قسم من أقسام التلوث البيئي تحت اسم تلوث التغذية Pollution of Nutrition .

أما عن الفوائد الجمة لعسل النحل التي توصل لها حتى الآن العلماء من عربٍ و أجنب ، فإننا لن نخطو كثيراً في الإلمام بـمميزاته ، حيث إنه ليس في طاقة البشر حصر منافعه كلها ، إذ صدرت و تصدر حتى الآن المؤلفات الكثيرة في هذا المجال ، إذ ثبتت فعالية عسل النحل في علاج أمراض عدة ، مثل التسمم و أمراض الدم ، و المعدة و الاثنى عشر و الأمعاء ، و الكبد ، و أمراض العيون ، و الأمراض الجلدية ، و غيرها ، فهو سلاح الطبيب في أغلب الأمراض ، فهو يتمتع بخواص مضادة للجراثيم و نقل الأمراض الجرثومية .

و إذا كان عسل النحل له فوائد غذائية و علاجية متعددة ، فإن سم النحل له فوائد كثيرة أيضاً ، فهو يؤدي إلى الشفاء من الحمى الروماتيزمية الخفيفة ، كما يؤدي إلى الشفاء من التهاب و آلام الأعصاب ، و له أثر مهبط لضغط الدم المرتفع و علاج بعض أمراض العيون .

و بالنسبة لغذاء ملكات النحل فقد تبين أن له تأثيراً في توقف الأزمات التنفسية ، و علاج قصور الكلى ، و غيرها .

إن فوائد عسل النحل تتعدد لدرجة يصعب حصرها كما أشارت البحوث العلمية .. مما يؤيد ما سبق ذكره في القرآن الكريم و السنة النبوية بصدده .

الأمراض الجلدية و العلاج بالكي

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : **" الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار ، و أنا أنهى أمتي عن الكي "** [رواه البخاري]

يلجأ الطب الحديث للكي في علاج بعض الأمراض الجلدية التي لا يستطيع علاجها بالأدوية ، مثل السنط و قرح عنق الرحم ؛ و ذلك لأنه ليس هناك أدوية قاتلة للفيروسات ، مما يجعل الكي هو العلاج الناجع برغم الألم الذي يسببه ، و الذي يمكن تقليله باستخدام المخدر الموضعي .

و السبب الذي من أجله وصف النبي صلى الله عليه و سلم الكي ثم نهى عنه هو الألم الشديد ، و من هنا جعل الكي من أصول العلاج الأخيرة .. و هذا ما يتبعه الطب الحديث الذي لا يلجأ إلى الكي إلا بعد استنفاد جميع جهود العلاج اللازمة ؛ و ذلك لأن الكي ينتج عنه أضرار محققة ، مثل : إتلاف الجلد و الأنسجة الموجودة تحته ، و تقيح مكان الحرق مما يسبب آلاماً شديدة ترغم الطبيب على استعمال المضادات الحيوية ، و قد ينتج عنه تشوهات تؤدي إلى اضطرابات نفسية .. و لهذا كان نهى الرسول صلى الله عليه و سلم عن الكي إلا في الحالات القصوى .

الحبة السوداء

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " **في الحبة السوداء شفاءٌ من كل داءٍ إلا السام** " [رواه البخاري]

الحبة السوداء هي ما يسميها العامة "حبة البركة" ، و كانت تسمى أيضاً في أيام الرسول صلى الله عليه و سلم و في فجر الإسلام "الشونيز" ، و هو الاسم الفارسي لها . و هي بذور نبتة تزرع سنوياً في حوض البحر الأبيض المتوسط ، و لون هذه البذور أسود .

يفيد الحديث أن في الحبة السوداء نسبة من الشفاء لكل الأدوية عدا السام (الموت) ، و نسبة الشفاء تزيد أو تقل حسب نوع المرض و شدته و طرق استخدام الدواء .

و للحبة السوداء أهمية كبرى كمنشط طبيعي للمناعة بزيادة عدد الخلايا الليمفاوية الفاعلة ، و زيادة كفاءتها ، و لها تأثير موسّع للشعب الهوائية ، و تعتبر علاجاً للربو ، و هي تخفض الضغط الدموي ، و لها تأثير مضاد للميكروبات و الجراثيم .

و استعمال الحبة السوداء بأي كمية من الكميات لا يضر ، و هذه ميزة من مزايا العلاج النبوي أنه ليس له أعراض جانبية . و يفيد الأطباء أن جرعة قدرها جرام مرتين يومياً تكفي لتنشيط وظائف المناعة .

ماء زمزم لما شرب له

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " **ماء زمزم لما شرب له** " [رواه ابن ماجه]

لقد قام بعض الباحثين الباكستانيين من فترة طويلة بأبحاث حول ماء زمزم ، و أثبتوا أنه ليس كغيره من الماء في التركيب ، و قام مركز أبحاث الحج بدراسات حول ماء زمزم فوجدوا أنه ماء عجيب يختلف عن غيره . و يروي د/ عبد المجيد الزنداني في ذلك ما قاله له المهندس/ سامي عنقاوي مدير مركز أبحاث الحج : (عندما كنا نحفر في زمزم عند التوسعة الجديدة للحرم كنا كلما أخذنا من ماء زمزم زادنا عطاءً ، كلما أخذنا من الماء زاد ، شغلنا ثلاث مضخات لكي ننزح ماء زمزم حتى يتيسر لنا وضع الأسس ، ثم قمنا بدراسة لماء زمزم من منبعه لنرى هل فيه جراثيم ؟ .. فوجدنا أنه لا يوجد فيه جرثومة واحدة .. نقي طاهر ، لكن قد يحدث نوع من التلوث بعد ذلك في استعمال الأنية أو أنابيب نقل المياه أو الدلو ، يأتي التلوث من غيره ، و لكنه نقي طاهر ليس فيه أدنى شئ) [نقلًا من كتاب أنت تسأل و الزنداني يجيب] .

و من خصوصيات ماء زمزم أيضاً أنك تجده دائماً يعطي ، فهو يفيض منذ عهد تفجر البئر إلى اليوم ، و غيره من الآبار تستمر عدة أعوام ثم تغيض و يغور ماؤها و تنتهي .. فما بال هذه البئر دائماً لا تنفد ؟

و لقد رُوِيَ عدة روايات عن أناس ذهبوا للاستشفاء بماء زمزم من أمراض مختلفة ، ثم عافاهم الله منها ، فمنهم من برئ من السرطان ، و منهم من برئ من ضعف البصر ، و منهم من لا يعلمه إلا الله .. فماء زمزم لما شرب له ، و لكن الدعاء شرطه أن يكون صاحبه موقناً بالإجابة ، و أن يكون مستجيباً لله .

الكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ وَ مَأْوَاهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " الكَمَاءُ مِنَ الْمَنِّ وَ مَأْوَاهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ " [رواه البخاري و مسلم]

ذكر ابن سينا أن ماءها كان يُغلى ثم يُبرّد ثم يُكتَحَل به . و الكمأة نوع من الفطر ينمو تحت سطح الأرض إلى عمق حوالي ثلاثين سنتيمتراً ، و يكون في جماعات ، و قد تنمو قريبةً من جذوع الأشجار ، و قوام كل جماعة من عشرة إلى عشرين ، و جسمها كروي لحمي رخو منتظم ، سطحه أملس أو درني و شكلها مستدير ، و يختلف لونها من الرمادي إلى البني أو الأسود . تنمو الدرناات في الطبقة السطحية للتربة ، فبدءاً من مرحلة معينة نلاحظ تشقق الأرض في اتجاهين عموديين ، و هذه المرحلة تعد مؤشراً كافياً لجني الكمء . و هي كثيرة بأرض الجزيرة العربية ، و توجد أيضاً بالشام و مصر ، و توجد في أوروبا ، و أجود أنواعها ما كان صغيراً ، و الكائن في القفار و الرمال . و سميت "كمأة" لاختفائها ، (يقال كمأ الشهادة أي كتمها) ، أي أنها مختفية تحت سطح الأرض .

و قوله إنها من المن أي أن الله سبحانه و تعالى امتن على عباده بها ، فهي ليست نباتاً و لا هي حيواناً ، و ليس لها خصائص النبات ، فليس لها أوراق و لا جذور و لا ساق و لا أزهار ، كما أنها تنبت بلا تكلفة بذر و لا فلاحه و لا زرع و لا سقاية .. فهي ممنون علينا من الله .

• مأوها شفاءً للعين :-

بناءً على تجربة عملية أجراها د/ المعنز المرزوقي نشرت في مجلة الإعجاز العلمي في عددها الثامن : استُخدمت كمأة مستوردة من الكويت ، و تم استخلاص العصارة المائية منها ، و قد تم تجفيف السائل و تحويله إلى مسحوق حتى يمكن الاحتفاظ به مدة طويلة ، و عند الاستعمال تم تحليل المسحوق في ماء مقطر لتصل إلى نفس نسبة تركيز ماء الكمأة الطبيعي . و ماء الكمأة بني اللون و له رائحة نفاذة .

- تجربة ماء الكمأة على حالات الرمد الحبيبي (التراكوما) :-
تم تشخيص التراكوما في ٨٦ حالة ، في ثلاثة أطوار مختلفة للمرض ، و قد استمر العلاج في كل حالة لمدة شهر .

- المجموعة الأولى (تجربة ١ ، ٢) : تراكوما في المرحلة الأولى التي تظهر فيها الحلمات الليمفاوية بالعدسة المكبرة فقط .
- المجموعة الثانية (تجربة ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) : تراكوما نشطة تظهر فيها الحويصلات الليمفاوية بالعين المجردة .
- المجموعة الثالثة (تجربة ٧ ، ٨) : تراكوما نشطة مع رمد حبيبي واضح .

و من الجدول الآتي يتبين نتيجة إضافة ماء الكمأة إلى العلاج التقليدي للتراكوما في مراحلها المختلفة :

نتيجة العلاج	العلاج المستعمل	عدد الحالات	رقم التجربة
شفاء التراكوما - تليف في ملتحمة الجفون في ٨ حالات	قطرة كلورا منفكول - مرهم تراميسين	١٥	١
شفاء التراكوما - عادت الملتحمة طبيعية ماعدا حالة واحدة فيها تليف	قطرة كلورا منفكول - مرهم تراميسين - ماء الكمأة	١٥	٢
لم يحدث تغير للحبيبات	قطرة كلورا منفكول - مرهم تراميسين	١٠	٣
لم يحدث تغير للحبيبات - حدوث نمو للشعيرات الدموية في الملتحمة	قطرة كلورا منفكول - مرهم تراميسين - ماء الكمأة	١٠	٤
التأمت الملتحمة - تليف في كل الحالات - لا يوجد نظام لشعيرات الملتحمة - التئام سل القرنية	عصر الحويصلات - قطرة كلورا منفكول - مرهم تراميسين	١٠	٥
التأمت الملتحمة - نمو شعيرات الملتحمة في ٧ حالات - تليف في ٣ حالات - التئام سل القرنية	عصر الحويصلات - قطرة كلورا منفكول - ماء الكمأة	١٠	٦
شفاء الحالات - التئام و تليف جزئي في الملتحمة	قطرة و مرهم كورتيزون	٨	٧
شفاء الحالات - احتقان باقٍ في الشعيرات - لم يحدث تليف	قطرة و مرهم كورتيزون - ماء الكمأة	٨	٨

و مما سبق يمكننا أن نستنتج نتيجة واضحة : أن ماء الكمأة يمنع حدوث التليف في مرض التراكوما ، و ذلك عن طريق التدخل إلى حد كبير في تكوين الخلايا المكونة للألياف .. و قد يكون ذلك نتيجة لمعادلة التأثير الكيميائي لسُموم التراكوما و التقليل من زيادة التجمع الخلوي الذي يسبب التليف ، و في نفس الوقت يؤدي إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية للملتحمة ، و يزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة . و لما كانت معظم مضاعفات الرمد الحبيبي نتيجة عملية التليف ، فإن ماء الكمأة يمنع من حدوث مضاعفات التراكوما أو الرمد الحبيبي .

و هكذا نحقق حديثاً نبوياً بعد أربعة عشر قرناً من الزمان .

المراجع

- ١- الإعجاز العلمي في الإسلام - القرآن الكريم
د/ محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية - ط ٤ / ١٩٩٧
- ٢- الإعجاز العلمي في الإسلام - السنة النبوية
د/ محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية - ط ٤ / ١٩٩٧
- ٣- أنت تسأل و الشيخ الزنداني يجيب
مكتبة القرآن - ١٩٩٩
- ٤- أعداد مجلة "الإعجاز العلمي" الصادرة عن هيئة الإعجاز العلمي في القرآن و
السنة بمكة المكرمة

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١	الإهداء
٢	المقدمة
٤	الباب الأول : الوقاية خيرٌ من العلاج
٥	١- النهي عن البول في الماء الراكد
٦	٢- اللاعنات و الملاعن الثلاث
٦	٣- الاستنجاء
٧	٤- نظافة الأيدي
٨	٥- سنن الفطرة
٨	٦- إغلاق الأواني و تخمير الطعام و غلق الأبواب
٩	٧- البصاق
٩	٨- الكلب و القط
١٠	٩- السواك
١١	١٠- الحجر الصحي
١٢	الباب الثاني : الصحة الغذائية في السنة النبوية
١٣	١- وضعية الجسم عند تناول الطعام
١٣	٢- التطهير بالنار
١٣	٣- الإعجاز العلمي في حديث الثلث
١٥	٤- النهي عن أكل ذوات الناب و المخالب
١٥	٥- النخالة
١٦	٦- اللبن
١٧	٧- زيت الزيتون
١٩	الباب الثالث : الصحة العامة في السلوك و الأخلاق الإسلامية
٢٠	١- لا تغضب
٢٠	٢- التيامن
٢١	٣- النوم على الجانب الأيمن
٢١	٤- الحجاب
٢٢	٥- تحنيك المولود
٢٤	الباب الرابع : لكل داءٍ دواءٌ
٢٥	١- عدم إكراه المريض على تناول الطعام
٢٥	٢- الحميات
٢٦	٣- الخمر داءٌ و ليست دواءٌ
٢٧	٤- الحجامة
٢٩	٥- التداوي بالعسل
٢٠	٦- الأمراض الجلدية و العلاج بالكي
٢١	٧- الحبة السوداء
٢١	٨- ماء زمزم لما شرب له
٢٢	٩- الكَمَاة من المَنّ و ماؤها شفاءٌ للعين
٢٤	المراجع
٢٥	الفهرس