



مروری بر تحقیقات انجام شده در مورد برخی از گیاهان دارویی، غذاها و میوه‌های مطرح شده در احادیث نبوی

دریافت مقاله: ۹۵/۳/۲۰ پذیرش مقاله: ۹۵/۱۱/۲

چکیده

علی اکبر عروجن (PhD)^۱

سابقه و هدف: سلامت جسم انسان در همه حال مورد توجه دین و رهبران الهی قرار داشته است. از این رو توصیه‌های فراوانی در قالب روایات و احادیث توسط پیامبر اعظم (ص) در کتب دینی و سیره زندگی ایشان بیان گردیده است. بنابراین هدف از این مطالعه، مشخص نمودن توافق علوم پزشکی با برخی از احادیث نبوی در مورد اثر گیاهان، میوه‌ها و آداب تغذیه‌ای بر سلامتی می‌باشد.

مواد و روش‌ها: مطالعه مروری حاضر به بررسی بخشی از احادیث نبوی در ارتباط با گیاهان، میوه‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای که در کتب احادیث پزشکی و منابع طب سنتی ذکر شده‌اند پرداخته و با نتایج علمی حال حاضر که در منابع مختلفی از جمله SID, Pub med, Science Direct, Medicinal Plant, Scopus در سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۴ مورد تایید قرار می‌گیرد.

یافته‌ها: مطالعات مختلف نشان داد که بسیاری از گیاهان، میوه‌ها و آداب غذایی توصیه شده در اسلام و احادیث نبوی جنبه علمی داشته و دانش بشر در علوم پزشکی امروزه به بسیاری از آنها دست یافته است به طوری که با سخنان پیامبر و آیات قرآنی مطابقت بسیار نزدیکی دارد.

نتیجه‌گیری: در نهایت از پژوهش حاضر می‌توان چنین نتیجه‌گیری نمود که انسان‌ها و به ویژه مسلمانان می‌توانند با بهره‌گیری از احادیث و سیره زندگی پیامبر (ص) به نتایج علمی و پژوهشی چشمگیری دست یافته و سلامت جسم و روح خود را تضمین نمایند.

واژگان کلیدی: پیامبر اعظم (ص)، آداب تغذیه‌ای، علوم پزشکی

۱. دانشکده پزشکی، گروه فیزیولوژی، کمیته تحقیقات دانشجویی، عضو کارگروه علم و دین، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

***نویسنده مسئول: علی اکبر عروجن،** دانشکده پزشکی، گروه فیزیولوژی، کمیته تحقیقات دانشجویی، عضو کارگروه علم و دین، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

تلفن: +۹۸ ۶۱ ۳۳۷۳۸۲۵۵

فاکس: +۹۸ ۶۱ ۳۳۳۳۲۰۳۶

Email:

aliakbar_orojan@yahoo.com

مقدمه

بهداشت و سلامت از دغدغه‌های اساسی بشر در طول تاریخ بوده و هست، چرا که سلامت جسم زمینه ساز همه فعالیت‌های علمی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و دینی می‌باشد. بنابراین اگر بهداشت و سلامت انسان در خطر قرار گیرد، گویا همه فعالیت‌های انسان در معرض خطر قرار گرفته است. از این رو انسان به بهداشت و درمان خود اهمیت فوق العاده‌ای می‌دهد و این مسأله مهم مورد توجه دین و رهبران الهی نیز بوده است. همچنین می‌بینیم که قرآن کریم در مورد بهداشت و درمان به اصول کلی بهداشت مثل لزوم استفاده از غذاهای پاک و پاکیزه و پرهیز از اسراف در غذا خوردن و آشامیدن اشاره کرده و به خواص درمانی برخی غذاها مثل عسل مستقیماً اشاره نموده است. در حوزه علوم بشری، پزشکی، سرآمد همه دانش‌هاست؛ چرا که فلسفه سایر علوم، استفاده انسان از مواهب زندگی است و این هدف، جز در پرتو سلامت جسم و جان، میسر نمی‌گردد. بنابراین در روایات پیامبر (ص) و اهل بیت نیز به بهداشت و سلامت انسان توجه شده و اینگونه احادیث آنان در کتب مختلفی گردآوری گردیده است. بررسی دقیق احادیثی که درباره ویژگی‌های علمی، سرچشمه‌های دانش‌ها و نیز انواع دانش‌های اهل بیت (ع) به ما رسیده، نشان می‌دهد که پیامبر اسلام و اهل بیت آن بزرگوار، نه تنها از دانش پزشکی، بلکه از همه علوم، نه از راه تحصیل، بلکه از طریق الهام الهی برخوردار بوده‌اند، به گونه‌ای که هرگاه اراده می‌کردند چیزی را

بدانند، می‌دانستند. بنابراین، بی‌تردید پیامبر اسلام و اهل بیت او، از دانش پزشکی برخوردار بوده‌اند که می‌توان با انجام آزمایش‌های متعدد موارد مختلفی از آنها را به اثبات رساند و تایید نمود (۱). امروزه دانشمندان در سراسر جهان پس از سال‌های طولانی تحقیق و پژوهش به نتایجی دست یافته‌اند که صدها سال پیش پیامبر اسلام (ص) در احادیث و توصیه‌های خود آنان را بیان کرده است به عنوان مثال ایشان در حدیثی چنین بیان می‌نمایند: «روغن زیتون برطرف می‌کند بلغم را و مقوی اعصاب و نیکوکننده‌ی اخلاق و باعث پاک‌ی نفس و از بین برنده‌ی غم و اندوه است» (۲). این سخن در سال ۲۰۱۳ توسط محقق به نام Perveen با کار بر روی حیوانات آزمایشگاهی به اثبات رسید که روغن زیتون با افزایش مقدار دوپامین (ناقل عصبی) در مغز فعالیت ضد افسردگی داشته و نقش چشمگیری در کاهش اضطراب و استرس را ایفا می‌کند (۳). همچنین در سخنی دیگر پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «شام را وا مگذارید، هر چند به خوردن دانه خرمای خشکیده‌ای باشد. من بر امت خویش از این بیم دارم که از وا گذاردن شام پیری و درهم‌شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است» (۱). در مطالعه‌ای که Baris Afsar در سال ۲۰۱۲ بر روی بیماران انجام دادند مشخص گردید که شام خوردن منجر به افزایش کیفیت زندگی و بهبود علائم افسردگی و اختلالات شناختی می‌گردد (۴). در

مطالعه‌ای در خصوص تاثیر برگ این گیاه بر خواب افراد سالم صورت پذیرفته که نیازمند بررسی‌های بیشتری در آینده توسط محققین می‌باشد. در پژوهش دیگری بر موش‌های آزمایشگاهی نیز مشخص شد که عصاره این گیاه اثری آرام بخش و ضد اضطراب دارد (۹ و ۱۰). همچنین در برخی کتب طب سنتی و مقالات به اثرات هضم‌کنندگی غذا و افزایش اشتها توسط این گیاه نیز اشاره شده است (۱۱).

– **اثر قارچ بر چشم:** پیامبر اکرم (ص) در احادیث مختلفی در توصیه به مصرف قارچ فرموده‌اند: «قارچ از گیاهان بهشت است و آب آن برای درد چشم، سودمند است. قارچ، از همان «من» است که خداوند بر بنی اسرائیل نازل کرد و آن شفایی برای چشم است. بر شما باد قارچ تازه، چرا که از همان «من» است و آبش، شفایی برای چشم است» (۱). در مطالعه‌ای که Fatmawati و همکاران در سال ۲۰۰۹ انجام دادند مشخص شد که استفاده از عصاره انواع مختلف قارچ خوراکی منجر به کاهش سطح گالاکتیتول به عنوان یک عامل اصلی آب مروارید در عدسی چشم موش‌های صحرایی دیابتی شده است (۱۲). همچنین اثبات این مطلب در مطالعه‌ای بسیار جالب توسط Ganeshpurkar در سال ۲۰۱۱ این چنین بیان گردید که عصاره گرفته شده از قارچ منجر به بهبود و درمان آب مروارید عدسی چشم در محیط خارج از بدن گردیده است (۱۳).

– **انجیر و درمان قولنج:** پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «خوردن انجیر شخص را از قولنج حفظ می‌کند (۱۴). بواسیر را ریشه کن کرده و برای درمان نقرس سودمند است» (۲). در ارتباط با قولنج می‌توان چنین بیان نمود که گرفتگی در عضلات صاف دستگاه گوارش منجر به ایجاد درد قولنجی می‌شود (۱۵). نتایج مطالعه Gilani در سال ۲۰۰۸ بر روده جدا سازی شده خرگوش نشان داد که استفاده از عصاره انجیر منجر به کاهش انقباضات عضله صاف روده و شلی آن می‌گردد. این شل‌شدگی خود می‌تواند بیوست را درمان نموده و یکی از علل اصلی ایجاد بواسیر را خنثی نماید و در نهایت باعث درمان گرفتگی عضله صاف نیز گردد (۱۶). نقرس یک اختلال متابولیکی مزمن می‌باشد که با افزایش اسید اوریک در خون، التهاب مفاصل (آرتروز) در نهایت نارسایی کلیوی همراه است. در این ارتباط Mohamed در سال ۲۰۰۸ طی یک پژوهش جامع آزمایشگاهی بر موش‌های صحرایی مشخص نمود که عصاره انجیر به دلیل دارا بودن ترکیبات فنلی، خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی می‌تواند باعث کاهش اسید اوریک خون و درمان بیماری نقرس گردد (۱۷).

– **تاثیر خوردن سیب بر معده:** در ارتباط با خوردن سیب و اثر آن بر معده پیامبر فرموده‌اند: «چهار چیز، عمر را می‌افزاید... و خوردن سیب در سحرگاهان. سیب را ناشتا بخورید؛ چرا که تمیز کننده معده است» (۱۴ و ۱۸). نتایج مطالعات انجام شده در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۴ توسط Graziani و D'Argenio نشان داد که مصرف سیب در انسان‌ها منجر به جلوگیری از آسیب معده در بدن موش‌های صحرایی و در محیط آزمایشگاهی می‌گردد. همچنین مصرف این میوه می‌تواند زخم معده ایجاد شده توسط داروی اسپرین را نیز درمان نماید (۱۹ و ۲۰).

– **اثر خرفه (نوعی گیاه) بر عقل:** پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «بر شما باد خرفه؛ چرا که زیرکی می‌دهد و اگر تنها یک چیز باشد که عقل را

پژوهش‌هایی در سال ۱۳۸۶ توسط Mahmoodi و همکاران و Khodadadi و همکاران به بررسی کلی‌نگر یا مختصر توصیه‌های آداب و آموزه‌های تغذیه‌ای ذکر شده توسط پیامبر اکرم (ص) پرداختند اما در مورد بررسی تاثیر آزمایشگاهی و بالینی احادیث تغذیه‌ای و توصیه به خوردن برخی مواد غذایی به صورت جزء جزء و تطابق با مطالعات کنونی پژوهشی صورت پذیرفته است (عوف). بنابراین باتوجه به احادیث توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای نقل شده از پیامبر (ص) و رعایت آنها در زندگی خویش و اثبات علمی برخی از آنان توسط دانشمندان و نبود تحقیقی مروری منسجم که موارد مختلفی را در بر گیرد و با مطالعات اثبات شده در علوم پزشکی پایه و بالینی حال حاضر مقایسه نماید صورت پذیرفته است بنابراین هدف از این مطالعه بررسی برخی از این احادیث و اثبات آن بر اساس مقالات موجود در علوم پزشکی می‌باشد تا صحت این مطالب را با مطالعات علوم طبیعی تایید نماید.

مواد و روش ها

در این مطالعه مروری فرموده‌های پیامبر در ارتباط با گیاهان، میوه‌ها و توصیه‌های تغذیه‌ای ایشان با نتایج علمی حال حاضر در منابع مختلفی از جمله Pub med, SID, Scopus, Medicinal Plant, Science Direct قرآن، کتب احادیث پزشکی، طب النبوی (ص) و منابع طب سنتی در سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۴ مورد مقایسه قرار گرفت. جستجوی منابع بدون محدودیت و به زبان‌های فارسی و انگلیسی صورت گرفت.

یافته ها

رعایت دستورهای بهداشتی و پیروی از احادیث طبی پیامبر اعظم (ص) در خوردن و آشامیدن، یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است. برای ارزیابی دقیق احادیث طبی و بهره‌گیری کامل از آنها، بهترین راه، آزمایش است. در واقع آزمایش و آزمایشگاه، بهترین قرینه عقلی برای اثبات صحت و سقم احادیث طبی است که خوشبختانه، در عصر حاضر، امکان بهره‌برداری از آن، بیش از هر وقت دیگر فراهم است. بنابراین مخاطب اصلی دانش‌نامه احادیث طبی، پژوهشگران علوم پزشکی‌اند (۱). از مثال‌های مختلف احادیث طبی نقل شده در سیره زندگی پیامبر در ارتباط با مواد خوراکی، رعایت نکات تغذیه‌ای و نتایج علمی به دست آمده در آزمایشات مختلف، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

– **کاهو و اثر خواب‌آوری:** پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «کاهو خواب‌آور و هضم‌کننده‌ی غذا است» (۱). در طب سنتی از کاهو به عنوان یک گیاه خواب‌آور نام برده شده است و در این زمینه تنها یک مورد پژوهش آزمایشی توسط Yakoot و همکاران در سال ۲۰۱۱ انجام گرفته و مشخص نموده‌اند که استفاده از روغن دانه کاهو منجر به افزایش زمان خوابیدن در بیماران با اختلالات خواب شده است (۷). همچنین پژوهشی Ghorbani در سال ۲۰۱۱ انجام داد به اثبات رسید که استفاده از عصاره کاهو منجر به افزایش زمان خوابیدن در موش‌های آزمایشگاهی که داروی پنتوباریتال دریافت گردیده‌اند شده است که این اتفاق ممکن است به دلیل تداخل فارماکوکینتیکی عصاره کاهو با این داروی خواب‌آور باشد (۸) اما

(۱۸ و ۱۴). درمان زخم معده با توجه به درگیر نمودن ۵٪ از جمعیت جهان و عوارض جانبی غیر قابل پیش بینی بلند مدت استفاده از داروهای تجاری به عنوان یک مشکل اساسی در دنیای مدرن می‌باشد (۳۵). از این رو، جستجو جهت یافتن دارویی با داشتن اثرات آنتی‌اکسیدانی و بهبود دهنده زخم معده همچنان ادامه داشته و در جهت استفاده از محصولات طبیعی در حال توسعه و پیشرفت است. در مقاله حاصل از یافته‌های Ajaikumar و همکاران در سال ۲۰۰۵ چنین عنوان شده است که عصاره اتانولی و متانولی حاصل از میوه انار منجر به بهبود زخم معده ایجاد شده توسط داروی آسپیرین شده که این اثرات را از طریق افزایش ظرفیت آنتی‌اکسیدانی و فعالیت آنزیم‌های وابسته به آن در بدن موش‌های صحرایی اعمال می‌نماید (۳۶). به علاوه Pérez-Vicente و همکاران در سال ۲۰۰۲ با تحقیق مستقیم بر دستگاه گوارش در محیط خارج از بدن دریافتند که آب انار شیرین با داشتن ترکیبات فنولی، ویتامین C و آنتوسیانین‌ها منجر به بهبود عملکرد این دستگاه شده و در نهایت منجر به پیشرفت سلامتی انسان می‌گردد (۳۷).

– **اثر خوردن زیتون بر دندان:** در خصوص مصرف زیتون در فرمایشات پیامبر (ص) چنین بیان گردیده است که: «چه نیکو مساکی است زیتون، از درختی خجسته! دهان را خوشبو می‌کند، چرم دندان را می‌برد، و مسواک من و پیامبران پیش از من است» (۱۸). سندرم سوزش دهان به عنوان یک احساس سوزش آشکار و درد مزمن در مخاط دهان، به ویژه در زبان، لب‌ها و یا کل حفره دهان دیده می‌شود که هیچ ضایعات هدف یا یافته‌های تست آزمایشگاهی قادر به تشخیص این ناراحتی وجود ندارد (۳۸). نتایج مطالعه Cano-Carrillo و همکاران در سال ۲۰۱۴ بر بیماران با این سندرم نشان داد که استفاده از روغن زیتون به مدت ۱۲ هفته به صورت موضعی منجر به بهبود این سندرم و علائم حاصل از آن شده و همچنین توانسته اطلاعاتی را در ارتباط با عوامل ایجاد کننده این سندرم در اختیار محققین قرار داده و در نهایت پیشنهاد داده است که ممکن است اثرات روغن زیتون توسط ماده لیکوپن موجود در آن اعمال شده باشد (۳۹). Karygianni و همکاران در سال ۲۰۱۴ نشان دادند که به طور کلی عصاره زیتون در برابر عوامل بیماری زا فعال دهان به ویژه باکتری‌های بی‌هوازی گرم منفی فعال بوده می‌تواند به عنوان عامل جایگزین طبیعی در مقابل بیماری التهاب لثه در نظر گرفته شود (۴۰).

– **تاثیر خوردن عنباب بر تب و التهاب:** پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «عنباب تب را از بین می‌برد» (۱۴ و ۱۸). در پژوهش‌های مختلف بر قسمت‌های متنوع گیاه عنباب از جمله ریشه، ساقه، برگ و میوه صورت گرفته است، نتایج بیانگر از این مطلب‌اند که عصاره‌های آبی، اتانولی و متانولی این گیاه منجر به کاهش تب و درد در مدل‌های مختلف حیوانی می‌گردد. به علاوه در طب‌های سنتی مختلف هند نیز از عنباب به عنوان یک داروی تب بر عنوان شده است (۴۵-۴۱).

– **خوردن کدو و کرفس و تاثیر آن بر مغز:** در فرمایشات پیامبر خاتم (ص) بیان گردیده که: «بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را افزون می‌سازد و مغز را بزرگ می‌کند. بر شما باد کرفس؛ زیرا اگر چیزی باشد که بر عقل بیفزاید، همان است» (۱۴ و ۱۸). بیماری آلزایمر -معروف به بیماری فراموشی- یک اختلال عصبی بالینی همراه با از دست رفتن پیشرونده

افزون می‌کند، همان است» (۱۸). پس از سالیان سال از گفته پیامبر در سال ۲۰۱۰ و ۲۰۱۳ توسط Wang و Abdel Moneim این مطلب به اثبات علمی رسید که خرفه با داشتن ترکیبی به نام بتاسیانین منجر به افزایش حافظه، پیشگیری از تخریب سلول‌های عصبی مغزی و درمان بیماری عصبی پارکینسون موش‌های آزمایشگاهی می‌شود (۲۲ و ۲۱).

– **تاثیر پیاز بر بدن:** پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «اگر به آبادی‌های وبا زده در آمدید و از وبای آن ترسیدید، بر شما باد پیاز آن؛ آب کمر را افزون می‌سازد، بر گام‌ها می‌افزاید و نیز خستگی را از میان می‌برد» (۱۸). ویبریولکرا، یک باکتری گرم منفی و ارگانسیم مسبب بیماری وبا و مسئول بسیاری از مرگ و میرها در کشورهای در حال توسعه جهان می‌باشد (۲۳). وبا را می‌توان با راه حل مایع درمانی خوراکی و عوامل ضد میکروبی مانند تتراسایکلین، آمپی سیلین، نالیدیکسیک اسید، اریترومايسین و فورازولیدون درمان نمود اما مقاومت ضد میکروبی ویبریولکرا به بیش از یک آنتی‌بیوتیک در حال حاضر افزایش یافته است (۲۵ و ۲۴). بنابراین استفاده از طب سنتی یکی از مواردی پیشنهادی برای مقابله با این مشکل می‌باشد (۲۶). در پژوهش آزمایشگاهی که در سال ۲۰۱۰ توسط Hannan و همکاران باکتری تهیه شده از نمونه‌های بیمارستانی انجام شد مشخص گردید که استفاده از عصاره اتانولی پیاز دارای فعالیت ضد میکروبی علیه ویبریولکرا بوده و می‌تواند به عنوان یک محصول طبیعی در درمان بیماری وبا مورد استفاده قرار گیرد (۲۷). نقص در سیستم تولید مثل مردانه با کاهش حجم و تعداد اسپرم همراه می‌باشد (۲۹ و ۲۸). در سه مطالعه مختلف که به بررسی تاثیر خوراکی پیاز به صورت استفاده در رژیم غذایی و عصاره آبی در سال‌های ۲۰۰۸، ۲۰۱۲ و ۲۰۱۶ پرداختند چنین عنوان شده است که استفاده از پیاز منجر به افزایش تعداد و زنده ماندن اسپرم‌ها در موش‌هایی می‌گردد که در معرض سمیت سیستم تولید مثل توسط آلومینیوم، کادمیوم و ذرات منتشر شده از گازوئیل قرار گرفته‌اند و پیشنهاد شده است که این گیاه اثرات خود را از طریق افزایش فعالیت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی در بدن اعمال نموده است (۳۲-۳۰).

– **اثر مصرف خربزه بر سیستم کلیوی و تولید مثل:** در ارتباط با مصرف خربزه پیامبر اکرم (ص) چنین بیان می‌نمایند که: «بر شما باد خربزه چرا که مثانه را می‌شوید» (۱۸). نارسایی کلیه بیماری است که کلیه‌ها طی این بیماری قادر به فیلتراسیون مواد زائد از خون به اندازه کافی نیستند. این بیماری به دو نوع اصلی تقسیم می‌شود: آسیب کلیوی حاد، که اغلب با مدیریت مناسب قابل برگشت است، و آسیب مزمن کلیه که اغلب برگشت پذیر نیست. همچنین نارسایی کلیه عمدتاً با کاهش میزان فیلتراسیون گلوبولینی مشخص می‌شود (۳۳). در سال ۲۰۱۵ طی یک مطالعه مروری Ullah و همکاران این چنین عنوان شد که دانه و پالپ خربزه به طور معمول به عنوان یک عامل ادرار آور و خنک کننده استفاده می‌شود. علاوه بر این در درمان احتباس ادرار و ادرار دردناک نیز مورد مصرف قرار می‌گیرد. بنابراین توصیه به استفاده بیشتر بیماران کلیوی از این گونه میوه خاص، به ویژه دانه‌های آن جهت افزایش کار کرد کلیه‌ها می‌نماید (۳۴).

– **تاثیر خوردن انار به همراه پیه آن بر معده:** پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که شستشو دهنده معده است»

را سالم می‌داریم و او را پاداشی بزرگ می‌دهم. شیطان در درون آدمی زاده به سان خون، جریان می‌یابد. گذرگاه‌های او را با گرسنگی، تنگ کنید» (۱۸). امروزه در پژوهش‌های متعددی ارتباط بین بهبود سلامت جسم و روزه‌داری حتی در افراد با بیماری‌های مزمن نیز صورت پذیرفته است. برخی از این نتایج در سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ به این مطلب اشاره دارند که در افراد سالم روزه‌داری منجر به افزایش چربی مفید سرم (HDL) و کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید می‌گردد (۵۵). همچنین در افراد با بیماری‌های مزمن همچون دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا کاهش چشمگیری در مقدار وزن، قند خون و فشارخون آنها مشاهده شد (۵۶ و ۵۷).

– **شستن دست‌ها:** از موارد توصیه شده پیامبر (ص) در مورد آداب غذا خوردن شستن دست‌ها می‌باشد. از احادیث نقل شده ایشان می‌توان به این موارد اشاره نمود: «شستن دست‌ها پیش و پس از غذا، شقایب برای تن و مایه برکت در روزی است. شستن دست‌ها پیش از غذا، فقر را دور می‌کند و شستن دست‌ها پس از غذا، اندوه را می‌راند و چشم را سلامت می‌دهد. اگر کسی از شما در حالی خوابید که در دستانش بوی گوشت بود و آن را نشست و آنگاه عارضه‌ای به وی رسید، مباد جز خویش را نکوهش کند (۱۸). در یک مطالعه مروری توسط Curtis در سال ۲۰۰۳ مشخص گردید که شستن دست‌ها منجر به کاهش انگل‌ها و باکتری‌ها و بسیاری از بیماری‌ها از جمله اسهال می‌گردد. این مطالعه عنوان نمود که شستشوی دست‌ها پیش از غذا خوردن در کودکان باعث کاهش چشمگیری در بیماری‌های روده‌ای به ویژه اسهال خونی و وبا می‌شود (۵۸).

بحث و نتیجه گیری

در مورد محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به دسترسی سخت به منابع مرجع احادیث پزشکی و کم بودن علم بشر در رسیدن به اثبات برخی از این احادیث اشاره نمود. با توجه به اشارات این مقاله به برخی از فرموده‌های پیامبر (ص) و اثبات علمی آنها، در انتها از این بررسی می‌توان چنین نتیجه گرفت که آنچه را دانشمندان و پژوهشگران در سال‌های متمادی به دنبال آن بوده‌اند تا بدان دست یابد ما مسلمانان در گفته‌های پیامبر خویش می‌توانیم آنان را یافته و جهت اثبات علمی آنها با استفاده از آزمون‌های غربالگری صحت آنان را بیان کرده و یا در صورت عدم حصول نتیجه، نقض و یا مطالعات بیشتر در این زمینه را اعلام نماییم. همچنین با استفاده از توصیه‌ها و آداب تغذیه‌ای بیان شده توسط پیامبران و امامان و عمل نمودن به آنها می‌توانیم سطح کیفیت زندگی و سلامت جسم و روح خود را ارتقا دهیم. بنابراین روایات طبی در صورت صحیح السند بودن می‌توانند به عنوان یک مقدمه یا یک فرضیه جهت انجام مطالعات آتی مورد توجه محققان قرار گیرند.

توانایی‌های شناختی مانند حافظه، صحبت کردن و حل مسئله می‌باشد که معمولاً در افراد بالای ۶۵ ظهور پیدا می‌کند (۴۶). محققین در سال ۲۰۱۴ با مطالعه بر موش‌های صحرایی دریافتند که استفاده از دانه کدو منجر به کاهش استرس اکسیداتیو (عامل اصلی دخالت کننده در بیماری فراموشی) از طریق افزایش فعالیت‌های آنتی اکسیدانی در سیستم عصبی می‌گردد. علاوه بر این با کاهش فاکتورهای التهابی (سایتوکاین‌ها) ایجاد کننده اختلال در حافظه نیز باعث بهبود این عارضه از بیماری آلزایمر می‌گردد (۴۷). در پژوهشی که Zaid و همکاران در سال ۲۰۱۴ بر مغزهای جداسازی شده موش‌های آزمایشگاهی انجام دادند مشخص شده که استفاده از پوست میوه کدو منجر به حفاظت سلول‌های عصبی مغز از سمیت ایجاد شده توسط تتراکلرید کربن می‌شود (۴۸).

در ارتباط با تاثیر کرفس بر بهبود عملکرد مغز و حافظه Min و همکاران در سال ۲۰۱۴ با خالص سازی Di-3n-Butylphthalide به عنوان ماده موثره کرفس بر سیستم عصبی در یافتند که این ماده با جلوگیری از تخریب و بهبود فعالیت میتوکندری سلولی اثر حفاظتی بر مغز موش‌های آزمایشگاهی داشته است (۴۹). همچنین Xiang و همکاران در مطالعه‌ای دیگر بر روی این ماده در همان سال، به این نتیجه رسیدند که استفاده از کرفس با بهبود عملکرد هیپوکامپ به عنوان مرکز حافظه در مغز باعث کاهش اختلال فراموشی در موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به بیماری آلزایمر می‌گردد (۵۰).

– **تاثیر کندر بر بدن:** پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: «بر شما باد کُنْدَر؛ زیرا آن سان که انگستان، عرق را از پیشانی پاک می‌کنند، عقل را افزون می‌کند، ذهن را ذکاوت می‌دهد و فراموشی را از میان می‌برد» (۱۴ و ۱۸). یادگیری فرآیند به دست آوردن دانش در مورد جهان و حافظه حفظ این دانش و بازیابی آن در مواقع لزوم می‌باشد. توانایی‌های یادگیری ضعیف، اختلال در حافظه، حفظ پایین تر و فراخوان آهسته از مشکلات شایع در شرایط افزایش سن، استرس و بیماری آلزایمر می‌تواند ایجاد گردد (۵۱). نتایج مطالعه‌ای حاکی از تاثیر مطلوب عصاره کندر بر تست‌های مختلف حافظه و فراموشی در حیوانات آزمایشگاهی مبتلا به بیماری آلزایمر و اختلالات حاصل از آن می‌باشند (۵۲). همچنین مشخص گردیده که استفاده از عصاره این گیاه باعث کاهش خیز (ادم) ایجاد شده توسط تومورهای مغزی در بیماران می‌شود (۵۳ و ۵۴).

– **اثر روزه داری بر سلامت تن:** پیامبر (ص) در توصیه‌های مکرر خود به منظور سلامتی جسم و روح افراد را به گرفتن روزه تشویق نموده است. به عنوان مثال ایشان می‌فرمایند: «روزه بدارید تا تندرست بمانید. خداوند به یکی از پیامبران بنی اسرائیل، وحی کرده که به طایفه‌ات خبر بده هیچ بنده‌ای، یک روز برای خشنودی من روزه نمی‌گیرد، مگر آن که تن او

References

1. Muhammadi Reyshahri M. Encyclopedia of Medical Hadiths. 18th ed. Cover 1. Qom: Dar al-Hadith Publications; 2006 [In Persian].
2. Vasef MJ. Medicine of the Prophet. 5th ed. Qom: Vasefe Lahijani Publication; 2009 [In Persian].
3. Perveen T, Hashmi BM, Haider S, Tabassum S, Saleem S, Siddiqui MA. Role of monoaminergic system in the etiology of olive oil induced antidepressant and anxiolytic effects in rats. *ISRN Pharmacol.* 2013; 2013: 615685.
4. Afsar B, Elsurer R, Kanbay M. The relationship between breakfast, lunch and dinner eating pattern and hemodialysis sessions, quality of life, depression and appetite in hemodialysis patients. *Int Urol Nephrol.* 2012; 44(5): 1507-14.
5. Mahmoodi M, Hajizadeh M R, Shamsaddin Dayyani M. Vegetarianism in the Teachings of Great Prophet (PBUH). *JRUMS.* 2007; 6(4): 67-72 [In Persian].
6. Khodadadi H, Khodadadzadeh A, Asadpour M, Rafie M, Karamipour Z. Review of Nutritional Advices of Great Prophet and How Much these Advices are Corrected with the Medical Sciences. *JRUMS.* 2007; 6(4): 43-48 [In Persian].
7. Yakoot M, Helmy S, Fawal K. Pilot study of the efficacy and safety of lettuce seed oil in patients with sleep disorders. *Int J Gen Med.* 2011; 4: 451-6.
8. Ghorbani A, Rakhshandeh H, Sadeghnia HR. Potentiating Effects of *Lactuca sativa* on Pentobarbital-Induced Sleep. *Iran J Pharm Res.* 2013; 12(2): 401-6.
9. Harsha SN, Anilakumar KR. Effects of *Lactuca sativa* extract on exploratory behavior pattern, locomotor activity and anxiety in mice. *Asian Pac J Trop Dis.* 2012; 2(1): S475-S479.
10. Sayyah M, Hadidi N, Kamalinejad M. Analgesic and anti-inflammatory activity of *Lactuca sativa* seed extract in rats. *J of Ethnopharmacology.* 2004; 92(2-3): 325-9.
11. Ahangarpour A, Oroojan AA, Radan M. Effect of aqueous and hydro-alcoholic extracts of lettuce (*Lactuca sativa*) seed on testosterone level and spermatogenesis in NMRI mice. *Iranian J Repro Med.* 2014; 12(1): 65-72.
12. Fatmawati S, Kurashiki K, Takeno S, Kim YU, Shimizu K, Sato M, et al. The inhibitory effect on aldose reductase by an extract of *Ganoderma lucidum*. *Phytother Res.* 2009; 23(1): 28-32.
13. Ganeshpurkar A, Bhadoriya SS, Pardhi P, Jain AP, Rai G. In vitro prevention of cataract by Oyster Mushroom *Pleurotus Florida* extract on isolated goat eye lens. *Indian J Pharmacol.* 2011; 43(6): 667-70.
14. Mostaghferi A. *tebe nabi*. 4th ed. Qom: Momenin publication; 2007 [In Arabic].
15. Ahangarpour A, Amirzargar A, Oroojan AA, Abaci Asl H, Zaman Pour Z, Hasanzadeh M. Effects of carrot (*Daucus carota*) Aqueous Extract on ileum Contractions in male Rats. *J Babol Univ Med Sci.* 2014; 16(1): 38-43 [In Persian].
16. Gilani AH, Mehmood MH, Janbaz KH, Khan AU, Saeed SA. Ethnopharmacological studies on antispasmodic and antiplatelet activities of *Ficus carica*. *J Ethnopharmacol.* 2008; 119(1): 1-5.
17. Mohamed DA, Al-Okbi SY. Evaluation of anti-gout activity of some plant food extracts. *Pol J Food Nutr Sci.* 2008; 58(3): 389-95.
18. Muhammadi Rayshahri M. Encyclopedia of Medical Hadiths. 18th ed. Cover 2. Qom: Dar al-Hadith Publications; 2006 [In Persian].
19. D'Argenio G, Mazzone G, Tuccillo C, Grandone I, Gravina AG, Graziani G, et al. Apple polyphenol extracts prevent aspirin-induced damage to the rat gastric mucosa. *Br J Nutr.* 2008; 100(6): 1228-36.
20. Graziani G, D'Argenio G, Tuccillo C, Loguercio C, Ritieni A, Morisco F, et al. Apple polyphenol extracts prevent damage to human gastric epithelial cells in vitro and to rat gastric mucosa in vivo. *Gut.* 2005; 54(2): 193-200.

21. Wang CQ, Yang GQ. Betacyanins from *Portulaca oleracea* L. ameliorate cognition deficits and attenuate oxidative damage induced by D-galactose in the brains of senescent mice. *Phytomedicine*. 2010; 17(7): 527-32.
22. Abdel Moneim AE. The neuroprotective effects of purslane (*Portulaca oleracea*) on rotenone-induced biochemical changes and apoptosis in brain of rat. 2013; 12(6): 830-41.
23. Hannan A, Raja M, Usman M, Absar M. Gastro mystery of Mirpur Khas (gastro) resolved. *J Ayub Med Coll Abbottabad* 2008; 20 (1): 10–12.
24. Hartley DM, Morris JG, Smith D. Hyper infectivity: a critical element in the ability of *Vibrio cholerae* to cause epidemics. *J PLoS Med*. 2006; 3(1): e7.
25. Rafi S, Qureshi AH, Saeed W, Ali A, Ahmadani M, Khawaja SA. Changing epidemiology and sensitivity pattern of *Vibrio cholera* at Rawalpindi. *Pak J Med Sci*. 2004; 20(4): 357–60.
26. Scarscia M, Forcillo M, Maimone F, Pazzani C. Susceptibility to rifaximin of *Vibrio cholera* strains from different geographical areas. *J Anti Chemo*. 2003; 52(2): 303–5.
27. Hannan A, Humayun T, Hussain MB, Yasir M, Sikandar S. In vitro antibacterial activity of onion (*Allium cepa*) against clinical isolates of *Vibrio cholerae*. *J Ayub Med Coll Abbottabad*. 2010; 22(2): 160-3.
28. Ahangarpour A, Oroojan AA, Heidari H. Effects of exendin-4 on male reproductive parameters of d-galactose induced aging mouse model. *World J Mens Health*. 2014; 32(3): 176-83.
29. Ahangarpour A, Oroojan AA, Heidari H, Ehsan G, Rashidi Nooshabadi MR. Effects of Hydro-Alcoholic Extract of *Rhus coriaria* (Sumac) Seeds on Reproductive Complications of Nicotinamide-Streptozotocin Induced Type-2 Diabetes in Male Mice. *World J Mens Health*. 2014; 32(3): 151-8.
30. Ige SF, Olaleye SB, Akhigbe RE, Akanbi TA, Oyekunle OA, Udoh UA. Testicular toxicity and sperm quality following cadmium exposure in rats: Ameliorative potentials of *Allium cepa*. *J Hum Reprod Sci*. 2012; 5(1): 37-42.
31. Izawa H, Kohara M, Aizawa K, Suganuma H, Inakuma T, Watanabe G, et al. Alleviative effects of quercetin and onion on male reproductive toxicity induced by diesel exhaust particles. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2008; 72(5): 1235-41.
32. Ige SF, Akhigbe RE. The role of *Allium cepa* on aluminum-induced reproductive dysfunction in experimental male rat models. *J Hum Reprod Sci*. 2012; 5(2): 200-5.
33. Liao MT, Sung CC, Hung KC, Wu CC, Lo L, Lu KC. Insulin resistance in patients with chronic kidney disease. *J Biomed Biotechnol*. 2012; 2012: 691369.
34. Ullah N, Khan S, Khan A, Ahmad W, Shah Y, Ahmad L, et al. A prospective pharmacological review of medicinal herbs, *Cucumis melo* and *Berberis Vulgaris*, commonly used in the treatment of renal disease in Pakistan. *Acta Pol Pharm*. 2015; 72(4): 651-4.
35. Debashis B, Kaushik B, Mrinnalini B, Russel J, Reiter Ranajit KB. Involvement of reactive oxygen species in gastric ulceration: protection by melatonin. *Indian Journal of Experimental Biology*. 2002; 40: 693–705.
36. Ajaikumar KB, Asheef M, Babu BH, Padikkala J. The inhibition of gastric mucosal injury by *Punica granatum* L. (pomegranate) methanolic extract. *J Ethnopharmacol*. 2005; 96(1-2): 171-6.
37. Pérez-Vicente A, Gil-Izquierdo A, García-Viguera C. In vitro gastrointestinal digestion study of pomegranate juice phenolic compounds, anthocyanins, and vitamin C. *J Agric Food Chem*. 2002; 50(8): 2308-12.
38. Scala A, Checchi L, Montevecchi M, Marini I, Giamberardino MA. Update on burning mouth syndrome: overview and patient management. *Crit Rev Oral Biol Med*. 2003; 14(4): 275–91.
39. Cano-Carrillo P, Pons-Fuster A, López-Jornet P. Efficacy of lycopene-enriched virgin olive oil for treating burning mouth syndrome: a double-blind randomised. *J Oral Rehabil*. 2014; 41(4): 296-305.
40. Karygianni L, Cecere M, Skaltsounis AL, Argyropoulou A, Hellwig E, Aligiannis N, et al. High-level antimicrobial efficacy of representative Mediterranean natural plant extracts against oral microorganisms. *Biomed Res Int*. 2014; 2014: 839019.

41. Preeti, Tripathi S. A phytopharmacological review on "Ziziphus jujuba", *Int. J. Res. Dev. Pharm. L. Sci.* 2014; 3(3): 959-66.
42. Balakrishnan A, Balasubramaniyam PD, Kumar Natesan K. Antipyretic Activity of Zizyphus jujuba lam. Leaves. *J Adv Sci Res.* 2012; 3(3): 40-2.
43. Ali R, Ullah Shah H, Ullah I, Anwar J, Numan M, Asma Khan H, et al. Analgesic, Anti-inflammatory and Antipyretic Activities of Stem Extract of Zizyphus oxyphylla Edgew. *World Journal of Zoology.* 2015; 10(2): 107-11.
44. Jing XY, Peng YR, Wang XM, Duan JA. Effects of Ziziphus jujube fruit extracts on cytochrome P450 (CYP1A2) activity in rats. *Chin J Nat Med.* 2015; 13(8): 588-94.
45. Rauf A, Ali J, Khan H, Mubarak MS, Patel S. Emerging CAM Ziziphus nummularia with in vivo sedative hypnotic, antipyretic and analgesic attributes. *3 Biotech.* 2016; 6(1): 11.
46. Jewart RD, Green J, Lu CJ, Cellar J, Tune LE. Cognitive, behavioral, and physiological changes in Alzheimer disease patients as a function of incontinence medications. *Am. J. Geriatr. Psychiatry.* 2005; 13(4): 324-8.
47. Jawaid T, Shakya AK, Siddiqui HH, Kamal M. Evaluation of Cucurbita maxima extract against scopolamine-induced amnesia in rats: implication of tumour necrosis factor alpha. *Z Naturforsch C.* 2014; 69(9-10): 407-17.
48. Zaib S, Khan MR. Protective effect of Cucurbita pepo fruit peel against CCl4 induced neurotoxicity in rat. *Pak J Pharm Sci.* 2014; 27(6): 1967-73.
49. Min JJ, Huo XL, Xiang LY, Qin YQ, Chai KQ, Wu B, et al. Protective effect of DI-3n-butylphthalide on learning and memory impairment induced by chronic intermittent hypoxia-hypercapnia exposure. *Sci Rep.* 2014; 4: 5555.
50. Xiang J, Pan J, Chen F, Zheng L, Chen Y, Zhang S, et al. L-3-n-butylphthalide improves cognitive impairment of APP/PS1 mice by BDNF/TrkB/PI3K/AKT pathway. *Int J Clin Exp Med.* 2014; 7(7): 1706-13.
51. Franchis PT, Palmer AM, Snape M, Wilcock GK. The cholinergic hypothesis of Alzheimers disease: a review of progress. *J Neurol Neurosurg Psychiatry.* 1999; 66(2): 137-47.
52. Farshchi A, Ghiasi G, Farshchi S, Malek Khatabi P. Effects of Boswellia Papyrifera Gum Extract on Learning and Memory in Mice and Rats. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences.* 2010; 13(2): 9-15.
53. Kirste S, Treier M, Wehrle SJ, Becker G, Abdel-Tawab M, Gerbeth K, et al. Boswellia serrata acts on cerebral edema in patients irradiated for brain tumors: a prospective, randomized, placebo-controlled, double-blind pilot trial. *Cancer.* 2011; 117(16): 3788-95.
54. Gerbeth K, Hüsich J, Fricker G, Werz O, Schubert-Zsilavecz M, Abdel-Tawab M. In vitro metabolism, permeation, and brain availability of six major boswellic acids from Boswellia serrata gum resins. *Fitoterapia.* 2012; 84: 99-106.
55. Attarzadeh Hosseini SR, Hejazi K. The effects of ramadan fasting and physical activity on blood hematological-biochemical parameters. *Iran J Basic Med Sci.* 2013; 16(7): 845-9.
56. Karatoprak C, Yolbas S, Cakirca M, Cinar A, Zorlu M, Kiskac M, et al. The effects of long term fasting in Ramadan on glucose regulation in type 2 diabetes mellitus. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 2013; 17(18): 2512-6.
57. Salahuddin M, Sayed Ashfak AH, Syed SR, Badaam KM. Effect of Ramadan Fasting on Body Weight, (BP) and Biochemical Parameters in Middle Aged Hypertensive Subjects: An Observational Trial. *J Clin Diagn Res.* 2014; 8(3): 16-8.
58. Curtis V, Cairncross S. Effect of washing hands with soap on diarrhea risk in the community: a systematic review. *Lancet Infect Dis.* 2003; 3(5): 275-81.



Review of the studies on medicinal herbs, fruits and nutritional habits in Prophetic sayings

Received: 9 Jun 2016

Accepted: 21 Jan 2017

Oroojan AA (PhD)^{1*}

1. School of Medicine, Department of Physiology, Student Research Committee, Working Group on Science and Religion, Ahvaz Jundishapur University of Medical Science, Ahvaz, Iran

***Corresponding Author:**

Oroojan AA, School of Medicine, Department of Physiology, Student Research Committee, Working Group on Science and Religion, Ahvaz Jundishapur University of Medical Science, Ahvaz, Iran

Tel: +98 61 33738255

Fax: +98 611 3332036

Email:

aliakbar_oroojan@yahoo.com

Abstract

Introduction: Divine religion and leaders have considered the health of the human body in all times. It has been made several recommendations in traditions and sayings of the Prophet Muhammad in religious books and his life. Therefore, the purpose of this study was to determine the Medical sciences' agreement with some of the prophetic sayings on the effect of herbs, fruits and nutritional habits on health.

Methods: In this review study, the Prophet sayings on the plants, fruits and nutritional recommendations mentioned in various sources of traditional medicine and books of medical sayings were studied and confirmed with the present scientific results in several resources including Pub med, SID, Scopus, Medicinal Plant and Science Direct from 2003 to 2014.

Findings: Several studies indicated that many recommended plants, fruits and nutritional habits have scientific aspects in Islam and prophetic sayings and today, the humane achieves to them in medical sciences so that they are very close to the sayings of the Prophet Muhammad and Quran.

Conclusion: Finally, it can be concluded that the humans, especially the Muslims, can take advantage of traditions and biographies of the Prophet Muhammad to achieve significant scientific results and grantee the health of body and soul.

Keywords: Prophet Muhammad, Nutritional habits, Medical sciences