



حدیث 1 (آلو)

زیاد قندی گفت : به محضر امام رضا (ع) رسیدم در حالیکه ظرفی از آلوی سیاه در پیش روی آن حضرت بود، سپس فرمود : گرما به ما هجوم آورده و می بینم که آلو حرارت و گرما را خاموش کند و صفراء را تسکین بخشیده و فشار خون را کم می کند و به اذن خدای عزوجل مسکن درد بی درمان است.

حدیث 2 (انار)

عبدالله ابن سنان گفت: از امام صادق (ع) شنیدم که می فرمود: خوردن انار شیرین بر شما لازم است چون که دانه ی انار از دانه هایی نیست که در معده موجب بیماری شود و وسوسه شیطان را می برد.

حدیث 3 (انجیر)

امام رضا (ع) فرمودند : انجیر رطوبت بدن را از بین می برد و استخوان را محکم نموده و مو بر بدن می رویند و درد را می برد و با وجود انجیر نیاز به دارو نیست و حضرت فرمودند: درخت انجیر شبیه ترین گیاهان به گیاهان بهشتی است.

حدیث 4 (انگور)

امام صادق (ع) فرمودند : نوح از غم به خدا شکایت کرد ، خداوند به او وحی کرد انگور بخور که غم را می برد.

حدیث 5 (بادنجان)

پیامبر (ص) فرمودند : بادنجان بخورید و زیاد هم بخورید چون اولین گیاهی است که به خداوند عزوجل ایمان آورده است.

حدیث 6 (بادنجان)

امام هادی (ع) به یکی از عموهایش فرمودند: برای ما بادنجان زیاد بخواید چون که در فصل گرما گرم و در فصل سرما سرد است ، در تمام اوقات سال معتدل است و در هر صورت خوب است.

حدیث 7 (تخم مرغ)

حضرت علی (ع) می فرماید : یکی از پیامبران از کمبود زاد و ولد در میان امتش گله کرد پروردگار فرمود : به آنان دستور بده که تخم مرغ بخورند پس آنها عمل کردند پس نسل آنها زیاده شد.

حدیث 8 (جو)

امام رضا (ع) فرمودند: برتری جو بر گندم مثل برتری و مزیت ما بر مردم است هیچ پیامبری نمی یابی مگر آنکه بر خوردن جو دعا می کرد و آفرین می گفت. جو داخل هیچ معده ای نمی شود مگر آنکه هر مرضی که در آن است خارج شود. جو قوت انبیا و غذای نیکان است . خداوند امتنا ورزید که غذای انبیا را غیر از جو قرار دهد.

#### حدیث 9 (حناء)

امام صادق (ع) فرمودند: حناء آب چشم را زیاد و پیری را می پوشاند.

#### حدیث 10 (خربزه)

پیامبر خدا(ص) فرمودند: خربزه را گاز بزنیید و بخورید نه آنکه قطعه قطعه کنید، چون که میوه ی مبارکی و خوشبو پاک کننده دهان و قلب و سفید کننده ی دندان و خشنود کننده ی خداست ، بویش از عنبر و آبش از کوثر و گوشتش از فردوس و لذتش از بهشت و خوردنش نوعی عبادت است.

#### حدیث 11 (خرما)

صالح پسر عقبه گفت : شنیدم امام صادق (ع) می فرمودند: به زنانان در زمان نفاس خرما ی برنی بخورانیید چونکه فرزندان شما صبور و بردبار می شوند.

#### حدیث 12 (زیتون)

امام رضا (ع) فرمودند: روغن زیتون طعام خوبی است زیرا بوی دهان را خوش و بلغم را می برد و رنگ صورت و بدن را شفاف و با صفا و عصب را محکم و بیماری را از بین برده و آتش غضب را خاموش می کند.

#### حدیث 13 (سرکه)

حضرت علی (ع) فرمودند: سرکه خوردنی خوب و پسندیده ای است ، صفرا را از بین می برد و قلب را زنده و شاداب می گرداند.

#### حدیث 14 (سنجد)

پسر بکیر گفت: از اماما صادق (ع) شنیده که آن حضرت درباره ی سنجد می فرمودند: گوشت آن بر بدن گوشت می رویاند و پوستش بر بدن پوست و هسته اش استخوان می رویاند و با وجود این خواص کلیه ها را گرم و معده را دباغی می کند و انسان را از بواسیر و مرض سلس البول حفظ کده و ساقهای پا را تقویت و ریشه بیماری جذام را می خشکاند.

#### حدیث 15 (سیب)

حضرت علی (ع) فرمودند: سیب را مصرف کن زیرا حرارت بدن را کاهش می دهد مزاج را خنک می سازد و تب را بر طرف می کند.

#### حدیث 16 (شلغم)

امام صادق (ع): هیچ کس نیست مگر آنکه دارای رگ و ریشه جذام است شلغم را در زمان خودش بخورید ، جذام را از شما دور می کند.

#### حدیث 17 (شیر)

امیرالمومنین (ع) فرمودند: نوشیدن شیر شفای هر دردی است مگر مرگ.

#### حدیث 18 (عدس)

از سفارشهای پیامبر(ص) به امیر المومنین(ع) : یا علی (ع) عدس را بخور ، غذای مقدس و با برکتی است ، سبیب رقت و نرمی قلب می شود و اشک را زیاد می کند. عدس غذایی است که هفتاد پیامبر با خوردنش برکت جسته اند.

#### حدیث 19 (عسل)

حضرت علی (ع) فرمودند: عسل شفا دهنده ی همه ی امراض و بیماری ها است و هیچ ضرر و آفتی در آن نیست. بلغم را کاهش و قلب را صفا و جلا می دهد.

#### حدیث 20 (قارچ)

حضرت علی (ع) فرمودند: قارچ از فضلات و احسان پروردگار است . آب آن داروی شفا بخش برای چشم است.

#### حدیث 21 (کاهو)

حضرت علی (ع) از قول پیامبر (ص) فرمودند: کاهو را بخورید زیرا خواب آور است و غذا را هضم می کند

#### حدیث 22 (کدو)

رسول اکرم (ص) فرمودند: کدو بخورید چون اگر خدا می دانست گیاهی از کدو سبک تر است برای برادرم یونس آن را می رویاند اگر آبگوشت درست کردید کدو زیاد در آن بریزید ، چون قوه ی فهم و عقل را زیاد می کند.

#### حدیث 23 (کرفس)

عمر بن ابراهیم گفت : از امام باقر (ع) ضمن گلایه از معده ام درباره ی درمانش پرسیدم پس آن حضرت فرمودند: حزاء(گیاهی است شبیه کرفس و از سبزیهای با حرارت است) را با آب سرد بخور آن را انجام دادم و آنچه را دوست داشتم به دست آوردم.

#### حدیث 24 (کشمش)

حضرت علی (ع) فرمودند: کشمش قلب را تقویت می کند مرض را برطرف می سازد حرارت بدن را از بین می برد و درون و باطن انسان را پاکیزه می سازد.

#### حدیث 25 (گردو)

امیر المومنین (ع) فرمودند: خوردن گردو در تابستان سبب گرمی و حرارت جسم می شود و موجب پیدایش کورک و دمل و جوشهای چرکین در بدن می گردد اما مصرف آن در زمستان کلیه ها را گرم نگه می دارد و سردی و برودت را از بدن دفع می کند.

#### حدیث 26 (گلابی)

امام صادق (ع) فرمودند: گلابی بخورید چون که قلب را جلا می دهد و دردهای درونی را به اذن خدا آرام می کند.

#### حدیث 27 (گندم)

حضرت علی (ع) فرمودند: نان را عزت و احترام کنید زیرا خداوند برکات زمین و آسمان را در آن قرار داده است عرض کردم احترام کردن از نان به چه صورت است؟ فرمودند: با کارد بریده نشود و زیر پا و امثال آن قرار نگیرد.

#### حدیث 28 (گوشت)

حضرت علی (ع) فرمودند: بر شما باد به خوردن گوشت زیرا خوردن گوشت سبب ازدیاد گوشت بدن می شود و کسی که چهل روز گوشت نخورد اخلاق ناپسند پیدا می کند.

#### حدیث 29 (ماهی)

امام موسی ابن جعفر (ع) فرمودند: ماهی تازه چربی های مزاحم اطراف چشمان را از بین می برد.

#### حدیث 30 (نمک)

امام علی (ع) فرمودند: غذا را با خوردن کمی نمک شروع کنید اگر مردم خواص نمک را می دانستند آن را بر دارو و پاد زهر ترجیح می دادند.

#### حدیث 31 (هویج)

امام صادق (ع) فرمودند: هویج در معالجه قولنج و بواسیر موثر است این گیاه هم قوه باه را اضافه می کند و هم کلیه ها را گرم می سازد.

#### حدیث 32 (آب)

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: آب را جرعه جرعه بیاشامید و سر نکشید چون که از سر کشیدن آب بیماری کبدی ایجاد می شود.

#### حدیث 33 (اسفند یا اسپند)

از حضرت رسول (ص) نقل شده است که فرمودند: بر هر یک از برگ و دانه ی بوته ی اسفند ملکی موکل است که با آنها هست تا آنکه بپوسد و ریشه اش و شاخه اش غم و سحر و چشم بد را برطرف سازد و در دانه اش شفای هفتاد درد است پس مداومت کنید به اسفند و کندر با دود کردن آنها.

حدیث 34 (به)

امام صادق (ع) فرمودند: پیامبر خدا به زبیر فرمودند: به بخور زیرا 3 خاصیت دارد قلب را آرام و بخیل را بخشنده و ترسو را شجاع می کند.

حدیث 35 (آلو)

ازرق ابن سلیمان گفت: از امام صادق (ع) سوال کردم درباره ی آلو آن حضرت فرمودند: صفراء را از بین می برد و نرم کننده مفاصل است لکن زیاده روی در خوردن آن نکن زیرا موجب ورم مفاصل می گردد.

حدیث 36 (انار)

صعصه از صوحان می گوید: شبی به خدمت امام علی (ع) رسیدم درحالیکه نصفی از انار در مقابلش بود فرمودند: نزدیک بیا از این انار میل کن عرض کردم: شام خورده ام حضرت مقداری از آن انار را به من داد و فرمود: بخور منتهی با پوست داخلش میل کن زیرا دندان و لثه را تقویت می کند بوی بد دهان را از بین می برد و غم و غصه را از دل می رباید.

حدیث 36 (انجیر)

امام علی (ع) فرمودند: خوردن انجیر سبب نرم شدن و باز شدن انسداد و گرفتگی های روده معده و شکم می شود و برای درمان قولنج نتیجه بخش است ، بیشتر آن را در روز بخورید و در شب کمتر مصرف کنید.

حدیث 37 (به)

امام علی (ع) می فرمایند: خوردن به توان مرد را زیاد می کند و ضعف او را از بین می برد.

حدیث 38 (خربزه)

امام رضا (ع) می فرمایند: خوردن خربزه در حالت ناشتا موجب سستی بدن و فلج آن می شود.

حدیث 39 (زیتون)

امام صادق (ع) می فرمایند: زیتون آب منی را زیاد می گرداند.

حدیث 40 (سرکه)

امام صادق (ع) فرمودند: سرکه عقل را قوی می کند.