

گیاهان دارویی از منظر قرآن و حدیث

زهرة عرب نژاد^{۱*}، سیده مهری بلند آشیان^۲

۱- کارشناس آموزش و ارتقاء سلامت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد - مشهد انتهای خیابان سناباد مرکز بهداشت

۲- کارشناس پرستاری معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد - مشهد انتهای خیابان سناباد مرکز خدمات جامع سلامت شهید قدسی

چکیده:

مقدمه و هدف: قرآن کریم برنامه سعادت بشر را دارد و پاسخگوی تمام نیازهای مادی و معنوی انسان در مسیر رشد و کمال می باشد و شامل جامع ترین برنامه ها و دستورالعمل هایی است که در پرتوی آن می توان به سعادت دنیوی و اخروی نائل شد. از طرف دیگر انسان دارای دو بعد روحی و جسمی است که بر همدیگر تاثیر می گذارد و رشد و تعالی هر کدام به دیگری وابسته است از این رو حفظ سلامت به عنوان وسیله ای ارزشمند در جهت کمال و تعالی او بسیار حائز اهمیت می باشد. از این رو گیاهان دارویی که در قرآن و احادیث به آنها اشاره شده است بسیار مورد توجه بوده و احکام و دستورات ارزشمندی در قرآن و روایات به این موضوع اختصاص یافته است. این مطالعه با هدف بررسی گیاهان دارویی از منظر قرآن و حدیث انجام شده است. **روش اجرا:** این پژوهش با روش مرور مقالات و کتب چاپ شده در مورد تغذیه و گیاهان دارویی از منظر قرآن کریم انجام شده است. برای این منظور با جستجو در بانک های اطلاعاتی از قبیل Sid, magiran, Noormags, iranmedex با کلید واژه های مرتبط با تغذیه، غذا و گیاهان دارویی مقالات مرتبط استخراج و مورد بررسی قرار گرفت. **یافته ها:** گیاهانی که قرآن مجید از آنها نام برده است هم از نظر خواص و کاربرد و هم از جهت اشاره به رویدادها و وقایعی که همراه با نام این گیاهان آمده، از اهمیت ویژه ای برخوردارند و شناخت این گیاهان برای فهم بسیاری از آیات لازم است. در قرآن توصیه به مصرف غذاهای گیاهی به میزان سه برابر بیشتر از غذاهای با منشأ حیوانی شده و امروزه نیز حقیقت این امر از نظر علمی روشن شده است و مزیت الگوی رژیم های تغذیه با برتری مواد گیاهی نسبت به غذاهای با منشأ حیوانی ثابت شده است. همچنین در آیات و روایات متعدد به صورت مستقیم و غیر مستقیم به تنوع در مصرف گیاهان و خواص دارویی آن ها از جمله تسکین درد، ضد عفونی کردن، درمان کوفتگی، خون سازی، جلوگیری از عفونت معده و روده، صبر و بردباری، تقویت حافظه، شادابی بدن و اشاره شده است و خداوند آن را از نشانه های وجودی و موهبت هایی دانسته که به بشر عنایت فرموده است. **نتیجه گیری:** انسان برای ادامه حیات خویش ناچار به استفاده از مواد غذایی است و تغذیه ارتباط تنگاتنگی با سلامت و بیماری انسان دارد. آیات زیادی در قرآن به تغذیه و گیاهان دارویی اشاره دارند که با مروری بر آن ها می توان گفت از منظر قرآن، اهمیت گیاهان در تغذیه ی انسان بیشتر از سایر مواد خوراکی است، به گونه ای که حتی در بیان خوراک ها و نعمت های بهشتی نیز خداوند میوه ها را بر گوشت مقدم داشته است. گیاهان علاوه بر تغذیه ی انسان، به عنوان دارو و درمان بیماری های او نیز کاربرد دارند و قرآن کریم در داستان حضرت یونس (ع) و ماجرای به دنیا آمدن حضرت عیسی (ع) به این نقش گیاهان اشاره دارد. در سوره ی نحل نیز از عبارت "شفاء للناس" برای عسل که در بر دارنده ی خواص درمانی گیاهان است استفاده شده است. بنابراین با عنایت به آیات قرآن کریم و روایات مربوطه لزوم توجه بیشتر به گیاهان در رژیم غذایی و تهیه ی دارو و درمان بیماری ها به روشنی آشکار می گردد.

کلید واژه ها: قرآن کریم، تغذیه، غذا، گیاهان دارویی