
<"xml encoding="UTF-8?>

[1]

[3]

[4]

[2]

[5]

[6]

[7]

[8]

[9]

[10]

[11]

[12]

(

()

[1] مَنْ أَكَلَ الطَّعَامَ عَلَى التَّقَاءِ وَ أَجَادَ الطَّعَامَ تَمَضُّغاً وَ تَرَكَ الطَّعَامَ وَ هُوَ يَشْتَهِيهِ وَ لَمْ يَحْبِسِ الْغَائِطَ إِذَا أَتَى لَمْ يَمْرُضْ إِلَّا مَرَضَ الْمَوْتِ (مكارم الاخلاق، 146)

[2] قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (عليه السلام) لِلْحَسَنِ (عليه السلام) أ لَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ؟ قَالَ: بَلَى. قَالَ: لَا تَجْلِسَ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ جَائِعٌ وَ لَا تَقُمْ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَ أَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَ جَوِّدِ الْمَضْغَ وَ إِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ، فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ (كتاب الخصال، ص229؛ وسائل الشيعة، ج24، ص245).

[3] لَوْ أَنَّ النَّاسَ قَصَرُوا فِي الطَّعَامِ لاسْتَقَامَتْ أَبْدَانُهُمْ (مكارم الاخلاق، ص362).

[4] مَنْ قَلَّ طَعَامُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ... (الدعوات، ص77).

[5] الْمَعِدَةُ حَوْضُ الْبَدَنِ وَالْعُرْوُقُ إِلَيْهَا وَارِدَةٌ، فَإِذَا صَحَّتِ الْمَعِدَةُ صَدَرَتْ الْعُرْوُقُ بِالصِّحَّةِ وَإِذَا سَقِمَتِ الْمَعِدَةُ صَدَرَتْ الْعُرْوُقُ بِالسَّقَمِ (كنز العمال، ج10، ص38).

[6] الْمَعِدَةُ بَيْتٌ كُلُّ دَاءٍ وَ الْحِمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ فَأَعْطِ نَفْسَكَ مَا عَوَّدَتْهَا (طب النبی، ص19)

[7] الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ (مكارم الاخلاق، ص362).

[8] . اخْتِنُوا أَوْلَادَكُمْ فِي السَّابِغِ، فَإِنَّهُ أَطْهَرُ وَ أَسْرَعُ لِنَبَاتِ اللَّحْمِ... (مكارم الاخلاق، ص230).

[9] سَافِرُوا تَصِحُّوا... (الفقيه، ج2، ص265).

[10] حُجُّوا وَ اعْتَمِرُوا تَصِحَّ أَجْسَامُكُمْ... (الدعوات، ص76)

[11] قِيَامُ اللَّيْلِ مَصْحَةُ الْبَدَنِ... (تهذيب الاحكام، ج2، ص121)

[12] السُّكُوتُ سَلَامَةٌ... (تحف العقول، ص223).