

רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו

פרופ' חיים גמליאל

רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו

ספר זה יוצא לאור בסיוע
משרד התרבות והספורט
מינהל תרבות
מחלקת מוסדות מחקר ומורשת

מסת"ב 4-1-92118-965-978

מכון מש"ה - לחקר משנת הרמב"ם
אתר המכון: <http://www.net-sah.org>
דואר אלקטרוני: halichot@inter.net.il
ת"ד 211 קרית-אונן | טלפון: 03-5351119

עיצוב ועימוד: פ. שטיין
cf.shtein@gmail.com | 0548429448

כל המידע המופיע בספר זה הינו סיכום
הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו
הנחייה רפואית לטיפול. אין להשתמש
במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע אבחנה
או טיפול עצמיים. אין לראות במידע המובא
בספר הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול
רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה
רפואית ו/או מחלה כלשהי.

**יישום המידע שבספר זה הוא באחריות
הקורא בלבד**

בכל מצב המצריך טיפול או ייעוץ רפואי יש
לפנות לרופא המטפל ולפעול על פי הנחיותיו.
מחבר הספר, מכון רות"ם למחקר, ומכון
מש"ה, לא יישאו בכל אחריות משפטית או
אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים)
שיגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף
בעקבות המידע המובא בספר זה.

**© כל הזכויות שמורות למחבר
ולבאי כוחו החוקיים**

אין להדפיס, להעתיק, לשכפל, לצלם,
להקליט, להקליד, לתרגם, לאכסן, להוריד
או לשמור במחשב, באינטרנט, או במאגר
מידע כלשהו, או להפיץ את המידע המופיע
בספר זה או קטעים ממנו, בשום צורה ובשום
אמצעי מכני, אופטי, או אלקטרוני לכל מטרה
שהיא, ללא אישור מראש ובכתב מהמחבר
או מבאי כוחו החוקיים.

שימוש מסחרי, מכל סוג שהוא,
בחומר הזה ובפרסומים השונים
של פרופ' חיים גמליאל -
אסורים בהחלט!!!

רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו

פרופ' חיים גמליאל



מכון מש"ה | קריית אונו תשע"ד

תוכן העניינים

| | | |
|-----|-------|---|
| 4 | | אדון העולמים |
| 9 | | שלמי תודה |
| 16 | | הקדמת הרה"ג ד"ר ערוסי שליט"א |
| 18 | | הקדמת הרב ד"ר אליהו אביעד יצ"ו |
| 21 | | פתח דבר |
| 30 | | דרכי ההתקשרות עם המחבר |
| 34 | | חיה בר-עוז ז"ל |
| 37 | | השער הראשון: מבואות - משנתו הרפואית של הרמב"ם |
| 39 | | ■ הקדמה למבואות |
| 41 | | ■ מבוא א - תאריכון מפעל חיי הרמב"ם |
| 63 | | ■ מבוא ב - ספרי הרפואה של הרמב"ם |
| 77 | | ■ מבוא ג - ספרי הרפואה של הרמב"ם ע"פ מועד סיום כתיבתם |
| 81 | | השער השני: רפואת גוף-נפש בהגות הרמב"ם |
| 83 | | ■ הקדמה |
| 84 | | ■ תוכן ענייני הפרק |
| 85 | | ■ רפואת גוף-נפש |
| 104 | | ■ כוחות הנפש ואינטליגנציות מרובות |

117 השער השלישי: רפואה מונעת תכליתית בכתבי הרמב"ם

119. הקדמה ■

120 תוכן ענייני הפרק ■

123 מבוא ■

163 סיכום ■

165 השער הרביעי: הלכות דעות במבחן המדע

167. הקדמה ■

169. רמב"ם, הלכות דעות פרק ד ■

235 השער החמישי: ספר 'הנהגת הבריאות'

237 הקדמה ■

239 הנהגת הבריאות א - 17ד ■

269 השער השישי: ספר 'תשובות רפואיות'

271. הקדמה ■

273 תשובות רפואיות א - כב ■

289 השער השביעי: תבלינים וצמחי מאכל לרפואה

291 הקדמה ■

293 תבלינים וצמחי מאכל א - ש ■

443 נספחים

445 הקדמה לנספחים ■

449 נספח א - תזונה נבונה לבריאות איתנה ■

455 נספח ב - שבועת הרופא ותפילותיו ■

463 נספח ג - שעורה הדגן הנבחר ■

475 נספח ד - תזונת יהודי תימן ■

485 נספח ה - חלבונים בונים בריאות איתנה ■

501 נספח ו - 'מרקחות רפואה בימינו' ■

513. נספח ז - חידקים בתלמוד ובכתבי הרמב"ם ■

519 מקורות נבחרים





הרב רצון ערוסי
רב העיר קרית אונו
חבר מועצת הרבנות הראשית לישראל
יו"ר הליכות עם ישראל ונשיא מכון מש"ה



רבנות: רח' הנשיא 54 קריית אונו. טל' 03-5348820, 03-5349510 פקס' 03-6358222
הליכות עם ישראל: ת"ד 211 קריית אונו. טל' 03-5351119, פקס' 03-5353570

כ' אלול תשע"ג
25 באוגוסט 2013

תורת חיים

יגילו הרמב"מיים ויעלוזו החפצים חיים בצאתו לאור עולם ספרו החשוב של ידידי פרופ' **חיים ב"ר משה יצ"ו** גמליאל, חוקר בכיר במכון מש"ה, "רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו", שהוא פרסום ראשון וחשוב בסידרת פרסומי "רפואת משה".

ייעודו של **מכון מש"ה** הוא פרסום מחקרים **במשנת הרמב"ם** בהלכה, בהגות וברפואה. עד כה עסקנו ואנו עוסקים, ובעזר ה' נמשיך לעסוק, במשנתו ההלכתית וההגותית של **רבינו משה**, שמקורותיה מתורתו של **משה רבינו**, כי היא **תורת מים חיים**, מים שאין להם סוף.

עתה אנו עוסקים ונעסוק במקביל, באמצעות פרופ' חיים גמליאל, בתורתו הרפואית של הרמב"ם, תורת רפואה ייחודית, תורה המשלבת בין הנפש ובין הגוף, ותורה השמה דגש על הנהגת בריאות נכונה, בבחינת רפואה מונעת תכליתית. תורת רפואה ייחודית שהיא באמת **תורת חיים**, תורת חיי הגוף-נפש.

פרסום מחקרי זה אינו פרסום מחקרי היסטורי בלבד, אלא פרופ' חיים גמליאל שם לו למטרה להוציא לאור מתורת הרפואה של הרמב"ם, ויישר כוחו על כך, חלקים רבים וטובים שהם בבחינת תורת רפואה הלכה למעשה. כפרופסור בכיר במדע הרפואה נבחנו על ידו חלקים אלו בבחינות מדעיות מדוקדקות והוא ממליץ עליהן לציבור הרחב, כתורת רפואה מעשית המעניקה חיים טובים וארוכים.

ידידי פרופ' **חיים ב"ר משה יצ"ו** גמליאל הוא האיש הנכון במקום הנכון, כפי שהדבר בא לידי ביטוי במסגרת פרסום מחקרי חשוב זה. הוא נולד למשפחה תימנית מנקיות הדעת שבהם, משפחה אמונית ודתית אשר אורחותיה כאורחות חיי היהודים בתימן, תואמים לתורת בריאות הגוף-נפש הרמב"מית.

בילדותו נפגע בשיתוק ילדים - פוליו, וה' הצילו כדי שידגל וילמד את מדע הרפואה, יתמסר במחקר ובפועל לתורת הרפואה של הרמב"ם. כיום, הינו מרצה מבוקש מאוד בתחומים אלו, ורבים משחרים לפתחו לקבלת עצות רפואיות.

«



הרב רצון ערוסי
רב העיר קרית אונו
חבר מועצת הרבנות הראשית לישראל
יו"ר הליכות עם ישראל ונשיא מכון מש"ה



רבנות: רח' הנשיא 54 קריית אונו. טל' 03-5348820, 03-5349510 פקס' 03-6358222
הליכות עם ישראל: ת"ד 211 קריית אונו. טל' 03-5351119, פקס' 03-5353570

>>

זכה מכון מש"ה שפרופ' חיים גמליאל ביצע ויבצע מחקריו בתחום זה במסגרתנו, שהיא האכסניא המתאימה ביותר לכך.

ואף שחלף זמן רב עד צאתו של ספר זה שכל כך רבים ייחלו לצאתו, אבל סוף טוב הכל טוב. עיינו רואות ולא זה, שהספר בנוי בטוב טעם ודעת, בצורה ייחודית, שבה המעיין מבין שתורת רפואה זו של הרמב"ם אינה של הרמב"ם הרופא בלבד, אלא של הרמב"ם איש האשכולות, הענק התורני, הענק ההגותי והענק הרפואי, שכל אשכול ואשכול באישיותו ניזונים זה מזה ומפרים זה את זה.

המעייין בספר יראה שהמחבר לא רק בקי מאוד במדעי הרפואה, בכתבי הרפואה של הרמב"ם כולם, בפרסומיהם השונים, ובמשנתו של הרמב"ם, אלא שהוא גם זכה להיות בקשר אישי עם מו"ר הגר"י קאפח ז"ל, גדול המומחים במשנת הרמב"ם, ואף שאב הרבה לא רק מפיו, אלא גם מפרסומיו המרובים.

ראוי ידידי פרופ' חיים גמליאל לברכה מיוחדת, שבזכות שזיכה ומזכה את הרבים בתורת חיים אמיתית, ה' יזכה אותו ואת בני ביתו, בחיים טובים וארוכים בעולם הזה, ויזכה להתהלך לפני ה' בארצות החיים עדי עד.

כאן המקום לכרך את חברי הנהלת מכון מש"ה ובראשם מר **יוסי פרחי** הי"ו, את מר **שלום אשואל** יצ"ו ואת הגב' **ורד בדיחי** שתחי', שתרמו בעבר רבות ותורמים רבות בהווה למען פעילויות המכון בכלל, ולמען פרסום זה בפרט. תהי משכורתם שלימה מאת ה', הם וכל צאצאיהם.

ואני תפילה לה' שיזכנו לעסוק בתורת **משה רבינו** לאורו של **רבינו משה**, ונפיץ אותה בעזרת **חיים בן משה** לכל החפץ חיים באמת.

בברכה
רצון ב"ר יוסף ערוסי הלוי



הרב ד"ר אליהו אביעד שליט"א מח"ס 'מורה נבוכי הנפש'

לק"י

דברי הערכה לספרו של פרופ' חיים גמליאל

"ממשה עד משה לא קם כמשה", קבעו חכמי דורו של הרמב"ם ובכך הביעו את התפעלותם מעוצמת אישיותו המנהיגותית. השוואה זו בין שני ענקי רוח אלה לא בכדי נאמרה; הנהגתם ותורתם רוממה את עמנו בתקופות שפל רוחני ומדיני והעניקו לו את תורת הנצח הא-לוהית שלאורה נתעצבה האומה ונקבעו נכסיה הרוחניים.

הרמב"ם היה חרד בשעתו ממצבה השפל של האומה ושאף להחזירה לייעודה כממלכת כוהנים ואור לגויים. אמנם הרמב"ם לא זכה לראות בהתגשמות חזונו אך במפעלו הספרותי האדיר הוא הניח את התשתית ההלכתית והפילוסופית-מוסרית המקיפה את כל ההוויה היהודית ובכך הטביע חותמו על דמותה של היהדות לדורות.

כמחנך בעל מעוף הבין כי שיקומה של האומה תלוי בשיקום מרכיביה היחידים. לשם כך קבע שיש לעצב את אישיותו של האדם בכללותה כיון שאינו בא לעולם מעוצב בתכונות מסוימות אלא מוכן בלבד ותכונותיו נרכשות עם הזמן בחינוך ובהרגלים שהוא מקבל בסביבתו הקרובה. לשם כך ממליץ הרמב"ם להדריך את האדם באיזון כל חלקי "הנפש האחת" כי רק במצב של הרמוניה ותפקוד תקין של כל מערכות הנפש יכול האדם להשיג את ייעודו כאדם.

משנתו ההלכתית והפילוסופית של הרמב"ם זכתה לתשומת לב רחבה מאז יצאו מתחת קולמוסו ועד עתה. לא כך עלה בגורל משנתו הפסיכולוגית-רפואית. זו הוזנחה אולי בגלל חוסר בקיאות בנושא או בטענה של חוסר רלבנטיות לאור התגליות המדעיות של העידן המודרני. בשנים האחרונות, עם התעוררותן של גישות רפואיות אלטרנטיביות, נעשו ניסיונות חובבניים להציג את משנתו הרפואית של הרמב"ם, אך בזאת הם חוטאים לעקרונותיו שיש לבסס כל הנחה על מחקר מדעי העומד במבחן האמפירי.

מחקרו של פרופ' חיים גמליאל, שראשיתו מוצג בספר שלפנינו, הוא חידוש מרענן הנאמן לשיטת הרמב"ם המחייב התעדכנות תמידית בממצאי המחקרים המדעיים העכשוויים והמלצותיהם עם התייחסות לכל מרכיבי הנפש. ראייה לכך התייחסותו לתיאוריית של 'האינטליגנציות המרובות', פרי מחקר חדש, והשוואתה לתיאוריית 'כוחות הנפש' של הרמב"ם המדברת על מערך של אינטליגנציות שונות בהן כל אדם מתאפיין. פרופ' גמליאל מגלה כאן תיאוריה אופטימית המצביעה על התבונה הא-לוהית השואפת לקיים חברה אנושית תקינה בה מתאפשר לכל אדם לפתח את כישוריו המיוחדים ובכך להשתלב בחברה ולתרום את תרומתו בהתאם לסגולות כוחות הנפש שלו.

«

הרב ד"ר אליהו אביעד שליט"א מח"ס 'מורה נבוכי הנפש'

»

הספר פורש לפני הקורא בלשון בהירה ומדויקת את עקרונות רפואת הגוף והנפש של הרמב"ם. הוא מגלה את ייחודיות תורתו הרפואית של הרמב"ם המציגה גישה הוליסטית מהסוג המושלם ביותר אשר כבר לפני למעלה משמונה מאות שנה הוא התייחס לתופעות קשר גוף-נפש כפי שהמחקר המודרני מגלה. רק גאון כהרמב"ם יכול להגות תיאוריה רפואית-חינוכית המביאה בחשבון את טיפוח המרכיבים השונים באישיות האדם: הגוף, הדמיון, הרגשות והאינטלקט בדרך שאף תורה הוליסטית אחרת בת ימינו לא עשתה.

למסקנותיו יש השלכות רפואיות-חינוכיות מעשיות המחייבות את הרופאים, אבל בעיקר את ההורים והמחנכים, לחדור לנבכי נפש הילד-האדם, ללמוד את תכונותיה ולטפח את הנטיות הנפשיות בהן הוא מצטיין במיוחד. בכך נבנה חברה בריאה והרמונית משל לתזמורת מעולה המשלבת כלים שונים אך יחד יוצרים מוזיקה ערבה.

בכנסים שמקיים משרד החינוך על מורשתו של הרמב"ם שאני שותף להם, נוכחתי כי גדולי הרופאים בארץ מדגישים בהרצאותיהם את תרומתו המשמעותית למדע הרפואה, במיוחד לקשר גוף-נפש, שהרבה מקביעותיו הוכחו כתקפות גם לימינו. כולם הודו כי חולה שזכה גם לטיפול נפשי, הגיבה מערכת החיסון שלו באופן חיובי וסייעה לזירוז החלמתו.

פעמים רבות נכחתי בהרצאותיו של פרופ' גמליאל ברחבי הארץ וראיתי איך דבריו המוצגים בשום שכל ובאמצעים ויזואליים מחכימים מתקבלים בהתלהבות על ידי קהל מאזיניו, רופאים ואזרחים מן השורה. לפיכך ספר זה יכול לשמש כלי עזר הן לרופא והן לכל אדם החפץ לשמור על בריאות גופו ונפשו.





פ ת ח ז ב ר

לפני כשנתיים פנתה אלי אשה המוכרת לי כחולת סרטן המטופלת בכימותרפיה וסיפרה לי כי החליטה להפסיק לאלתר את הטיפול הכימותרפי ולעבור לטיפול על פי 'רפואת הרמב"ם'. "אני משוכנעת שבשיטה אלטרנטיבית זו אצליח למגר את המחלה". תוך כדי שיחה הובהר לי כי לא מכבר קיימה פגישה עם 'מטפל' שהמליץ לה על דרך 'חדשה' זו.

לדבריה, המלצותיו כללו הימנעות מוחלטת ממזון מן החי ובכלל זה אף הימנעות מזגים גדולים ומגבניות קשות (לדברי המטפל: "הרמב"ם היה צמחוני והטיף לצמחונות ולהימנעות ממזונות מעין אלו"), הימנעות מוחלטת מאכילת פירות ("הרמב"ם קבע שהם גורמים לתחלואת מעיים"), ועוד כהנה וכהנה. במסגרת טיפול זו נמכרה לה מרקחת מ-12 חומרי וצמחי מרפא אשר לדברי המטפל הומלצו על ידי הרמב"ם לחיזוק הגוף ולמלחמה בסרטן ובמחלות נוספות.

אינני מטפל ואין לי קליניקה פרטית - מאז ומתמיד הייתי איש מחקר¹. אך מתוך רצון כן ואמיתי לסייע לה, מצאתי עצמי מלווה אישה זו במלחמתה בתופעות הלוואי של הכימותרפיה תוך המלצה על 'תזונה אונקולוגית' שתהווה השלמה נאותה (וכפי שהבהרתי לה באופן שאינו משתמע לשתי פנים, בשום אופן לא תחליף!) לטיפולים הקונבנציונליים שעברה.

תופעות הלוואי של הטיפול הכימותרפי אמנם היו קשות, אך במרוצת הזמן, בעקבות הטיפולים הכימותרפיים שעברה, בשילוב מערך נכון של "השלמות" תזונה, התברר כי התאים הממאירים בגופה הלכו ופחתו, כפי שהוכח על ידי בדיקות ביקורת עונתיות שעברה (הדמיה ע"י PET-CT ושיטות אחרות, בדיקות דם, בדיקות לרמת סמני סרטן, בדיקות גנטיות ועוד). נחרדתי מן המחשבה שהנה, על סף מיגור המחלה, היא שיערה בנפשה להפסיק את הטיפולים ולעבור למה שהגדיר לה ה'מטפל' כ'רפואת הרמב"ם'.

'רפואת הרמב"ם' - האמנם קיימת רפואה הראויה להיקרא 'רפואת הרמב"ם'? חוקרי כתבי הרמב"ם מציינים שלושה פרמטרים עיקריים הכלולים בהגדרה של 'רפואת הרמב"ם':

1. עקרונות הרפואה של הרמב"ם.

2. תפיסת רפואת גוף-נפש ייחודית, המיוחסת לרמב"ם.

3. שימוש בצמחי מרפא, בתרופות ובמרקחות שהציע הרמב"ם.

אם נבחן היטב את שלושת הפרמטרים הללו, קשה יהיה להתעלם מן הטענה לפיה לכאורה כולם 'מועקתים' ממקורות שקדמו לרמב"ם. הרמב"ם כותב את הדברים הבאים בהקדמתו ל'שמונה פרקים':

1 ב'נעוריי', כד"ר וחוקר במדעי הרפואה, פיתחתי שיטות לזיהוי מוקדם של סרטן במרכז הרפואי 'הדסה' ירושלים; בימי בחרתי כפרופ' חבר באוניב' שיקאגו בארה"ב ניהלתי אקדמית מכון העוסק במחקרים בחזית המדע בנושא, וכיום אני עוסק במחקרים אקדמיים עצמאיים בשיטות למניעת מחלות טרם הופעתן ובתזונה אונקולוגית המותאמת לחולי סרטן.

”וְדַע, שֶׁהַדְּבָרִים אֲשֶׁר אָמַר בְּפָרְקִים אֵלּוּ וּבְכַמָּה שֶׁיָּבֵא מִן הַפְּרוּשׁ, אֵינָם דְּבָרִים שְׂבָדִיתִים מַעֲצָמִי, וְלֹא פְרוּשִׁים שֶׁחִדְּשֵׁתִים. אֲמָנָם הֵם עֵינֵינוּ לְקַטְתִּים מְדַבְּרֵי חֲכָמִים בְּמִדְרָשׁוֹת וְתַלְמוּד וְזוּלָתָם מַחְבּוּרֵיהֶם; וּמְדַבְּרֵי הַפִּילוֹסוֹפִים גַּם כֹּן הִקְדְּמוּנִים וְהַחֲדָשִׁים, וּמַחְבּוּרֵי הַרְבֵּה בְּנֵי אֲדָם - וְשָׁמַע הָאֵמֶת מִמִּי שֶׁאֶמְרָה.” (הקדמה לשמונה פרקים).²

אם כן, לכאורה, מה התועלת בהעמדת 'רפואת הרמב"ם' במבחן המדע? הרי מן הראוי היה לקרוא לחיבור זה 'רפואת הקדמונים במבחן המדע בן זמננו'.

עיון מעמיק בכתבי ההלכה, הפילוסופיה והרפואה של הרמב"ם מבהיר כי המושג 'רפואת הרמב"ם' הינו במקומו, זאת לאור העובדה שהרמב"ם תרם לספרות הרפואית בת זמנו עושר עצום של ידע וחוכמה, כולם פרי גדולתו האישית כרופא בעל סיסמוגרף רגיש ביותר למטופליו ולצרכיהם. יתר על כן, הוא גם הראשון שהבהיר בצורה חז-משמעית את חשיבות רפואת הגוף להשגת בריאות הנפש, לצורך התעלות האדם ולהגעתו לדרגות הרוחניות הגבוהות ביותר. זאת, בבחינת 'נפש בריאה בגוף בריא', אך במתווה ייחודי ובלעדי לרמב"ם. עדות לכך ניתן למצוא בדבריו הבאים:

”צָרִיף לְאָדָם... שֶׁיִּשְׁיֵם הַכּוֹנֶה בְּאִכְלָתוֹ וּבִשְׁתֵּיתוֹ, וּמִשְׁגָּלוֹ, וּשְׁנֵיתוֹ וּיקִיצֵתוֹ, וְתוֹנֵעֵתוֹ וּמְנוּחָתוֹ - בְּבְרִיאָתוֹ גּוֹפּוֹ לְכַד. וְהַכּוֹנֶה בְּבְרִיאָתוֹ גּוֹפּוֹ - שֶׁתִּמְצָא הַנֶּפֶשׁ כְּלִים בְּרִיאִים וְשִׁלְמִים לְקִנּוֹת הַחֲכָמוֹת וְקִנּוֹת מַעֲלֹת הַמְּדוּת וּמַעֲלֹת הַשְּׂכֵלִיּוֹת עַד שֶׁיִּגְיעַ לְתַכְלִית הַהֵיא.” (שמונה פרקים פרק ה).³

כפי שיפורט בפרקים הבאים, אף לא אחד מן המקורות שקדמו לרמב"ם לא קשר באדיקות שכזו את רפואת הנפש ברפואת הגוף, למרות שככלל, רפואת הנפש נדונה גם היא ברפואת הקדמונים. בשער השני נעמיק בגישת הרמב"ם הרואה ברפואת הגוף אמצעי להגיע אל התכלית שהיא שלמות ובריאות הנפש והרוח, על מנת שיוכל לעבוד ולהכיר את בוראו בדרך הנכונה והטובה ביותר.

עם זאת, קיימת דילמה קשה לא פחות - אם אכן רפואת הרמב"ם הינה כה ייחודית, מה הטעם לבחון אותה במבחן המדע בן זמננו? האין זה נכון יותר לבחון אותה מול יתר המקורות התורניים, ההלכתיים והפילוסופיים של היהדות? את התשובה לכך נותן הרמב"ם במקומות אחדים בכתביו השונים בהם הוא מטיף ללימוד המדעים ככלי עזר להוכחת האמת המוחלטת העומדת ביסוד תורת ישראל ובדברי חז"ל. דוגמה אחת מני רבות היא דבריו בהלכות קידוש החודש, בהתייחסו לאסמכתא על חכמת התקופות כפי שהיא מופיעה בכתבי חכמי יוון:

2 על פי הנוסח המנוקד של הוצאת בית אל: <http://www.daat.ac.il/he-il/mahshevet-israel/yesod/rambam/shmona-prakim2.htm>
3 כ"ל

“...ומאחר שכל אלו הדברים, בראיות ברורות הם, שאין בהם דפי, ואי אפשר לאדם להרהר אחריהם - אין חוששין למחבר, בין שחברו אותם נביאים בין שחברו אותם גויים: שכל דבר שנתגלה טעמו, ונדעה אמתתו בראיות שאין בהם דפי - אין סומכין על זה האיש שאמר, או שלמדו; אלא על הראיה שנתגלתה, והטעם שנודע.”
(משנה תורה, ספר זמנים, הלכות קידוש החודש, פרק יז, הלכה כד.)⁴

דבריו אלו של הרמב"ם מסמלים את המוטו שלו בכל כתביו - אין לנהות אחר חוקר זה או אחר ולקבל את דבריו כאמת צרופה. בכל עניין ועניין יש לבחון בעין ביקורתית האם הראיות המדעיות הזמינות והעדכניות ביותר מוכיחות את אמיתותו אם לאו.

גישתו המדעית האמפירית של הרמב"ם מציבה את הבסיס התיאורטי לצורך העולה בבחינת רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו. גם על כך יש שיחלקו בטענה שלמדע בן זמננו יש אמנם כלים לבחון את עקרונות הרפואה של הרמב"ם ואת מרבית סמי המרפא המוזכרים בכתביו, אך אין לו כלים לבחון את רפואת הגוף-נפש הייחודית של הרמב"ם בעיקר בכל הקשור לחמשת רבדי הגוף-נפש של האדם.

כדי להוכיח שגם טיעון זה הינו מופרך, נזכיר תחילה שרפואת הרמב"ם מדגישה את העקרון לפיו האדם הינו יישות פסיכופיזית אחת בעלת חמישה רבדים של 'רכיבים' עיקריים, כמופיע בראש חיבורו 'שמונה פרקים':

“דע, שנופש האדם אחת; ויש לה פעלות רבות חלוקות... ומפני זה אמה, שחלקי הנפש הם חמשה: הזן... והמרגיש, והמזמה, והמתעורר, והשכלי.” (שמונה פרקים, פרק א.)⁵

דברים אלו, העומדים ביסוד רפואת הגוף-נפש ההוליסטית הייחודית של הרמב"ם, מוצאים ביטוי ברור במקומות שונים בכתביו ההלכתיים, הפילוסופיים והרפואיים. הרמב"ם מדגיש כי לא מדובר בחמישה חלקים נפרדים שאינם תלויים זה בזה, אלא בחלקים/כוחות המושפעים הדדית ומהווים יחידה אחת הרמונית. בדבריו ניתן דגש מיוחד לכך שרופא המנסה להביא מזור לנפש צריך להכיר את כל רבדי הנפש, את תחלואיה ואת תרופותיה, ממש כפי שרופא הגוף חייב להכיר את כל חלקי הגוף, את תחלואיו, את דרכי הריפוי המועדפות ואת התרופות הטובות ביותר עבורו.

כדוגמה לרפואה האולטימטיבית של הרמב"ם נביא את דבריו בהנהגת הבריאות, לפיהם:

“ולא ישכח הרופא לעולם לחזק את הכוח הטבעי על ידי מזון, וכן לחזק את הכוח הנפשי... על ידי ריח טוב של בשמים... וכן, לחזק את הכוח החיוני באמצעות כלי נגינה, לספר לחולה סיפורים משמחים אשר ירחיבו את נפשו ואת ליבו ויגרמו לו לצחוק, ולחדש חידושים אשר יסיחו את דעתו מהמחלה.” (הנהגת הבריאות, ב 20, גרסתי בספר זה).

4 על פי הנוסח המנוקד של מכון ממרא: <http://www.mechon-mamre.org/i/38n.htm>
5 ראה הערה 1 לעיל

בדבריו אלו מתווה הרמב"ם את הדרך האולטימטיבית לטיפול בכל מאפייני היישות הפסיכופיזית הקרויה 'אדם', מתוך גישה רפואית הוליסטית משולבת מהסוג המושלם ביותר. בשער השני של ספר זה מובאת טבלה מפורטת (שער שני, טבלה 2) המבהירה כי בדבריו אלו התכוון הרמב"ם לטפל בכל אחד מחלקי/ כוחות הנפש ונראה כי אין שני לגישה הטיפולית שמתווה הרמב"ם, גישה המבהירה כי רפואת האדם נדרשת להיות מושתתת על טיפול בו-זמני בכל חמשת רבדי הגוף-נפש שלו. מבחינה זו, גם הרפואה המתקדמת ביותר מבין אלו המוכרות לנו כיום אינה שלמה מספיק לריפוי הגוף-נפש.

למרות זאת, עדיין יש תוקף לשאלה האם הכלי המדעי הינו האמצעי המתאים ביותר לבחינת הרפואה הייחודית של הרמב"ם. אין זה סוד שהרפואה הקונבנציונלית המערבית אינה מטפלת בגופו ונפשו של החולה כיישות אחת שלמה אלא מתמקדת בטיפול במחלות, בסימפטומים, באיברים נפרדים ובמערכות גוף ספציפיות.

למיטב הבנתי, דווקא המדע בן זמננו הוא המתאים ביותר לבחון את הרפואה ההוליסטית הייחודית של הרמב"ם. אדגיש כי מדובר בהתייחסות מוקפדת לתמצית 'עמדת המדע' העדכנית ביותר עד ליום כתיבת שורות אלו. מדובר בחזית המדע, שבעיקרה סותרת מגוון מיתוסים שגויים שתפסו אחיזה בתודעת הציבור במשך שנים רבות, כפי שאני מזגים שוב ושוב בקורסים השונים שאני מעביר. הבדיקות והבחינות לעומק של תפיסותיו הרפואיות של הרמב"ם, כמובא בספר זה, מתמקדות בכל המלצות הטיפול של הרמב"ם ומתקפות או מתעלות אותן לכיוונים שהוכחו כמעילים והולמים את ממצאי המדע העדכני.

מדע הרפואה צועד בצעדי ענק לקראת הכרה מלאה במורכבות קשרי גוף-נפש וחיוניותם לשיפור הטיפול בחולה. כידוע, בגוף האדם פועלות שלוש מערכות מרכזיות השולטות בקיום התהליכים החיוניים ביותר באדם: מערכת העצבים, מערכת החיסון והמערכת ההורמונלית.

בעבר סברו שכל אחת ממערכות אלו הינה מערכת עצמאית סגורה ללא השפעות גומלין בינה לבין המערכות האחרות. בשנים האחרונות רבו האינדקציות המדעיות לכך ששלוש המערכות הללו הינן בעצם מערכת אחת בה דינמיקות וחומרים הנוצרים במערכת אחת, משפיעים השפעה מכרעת על שתי המערכות הנותרות. מערכת תלת-מימדית זו קרויה בשפת המדע Neuro-Immuno-Endocrine System. נושא מורכב ומתקדם זה מוסבר בהרחבה בקורסים השונים שלי, אך ניתן להבין את חשיבות הממצאים הללו ומידת הרלוונטיות שלהם לענייננו ע"י הדוגמה שלהלן:

לרבים מאיתנו מוכרים מחקרים המוכיחים שחולשת מערכת העצבים (דיכאון, חרדה, לחץ) גוררת אחריה חולשת מערכת החיסון וכתוצאה מכך התפתחות או החמרת מחלות. במחקרים אלו הובהר כי חולשה זו גוררת עמה גם יצירה של הורמוני דיכוי (stress hormones) המופרשים אל זרם הדם ומשם הם מגיעים אל תאי החיסון, מדכאים את פעילותם וגורמים בכך להחלשת או הסרת ההגנה מן הגוף ולהתפתחות או להחמרה של תהליכי חולי כמו סרטן, סוכרת, אלרגיה ועוד.

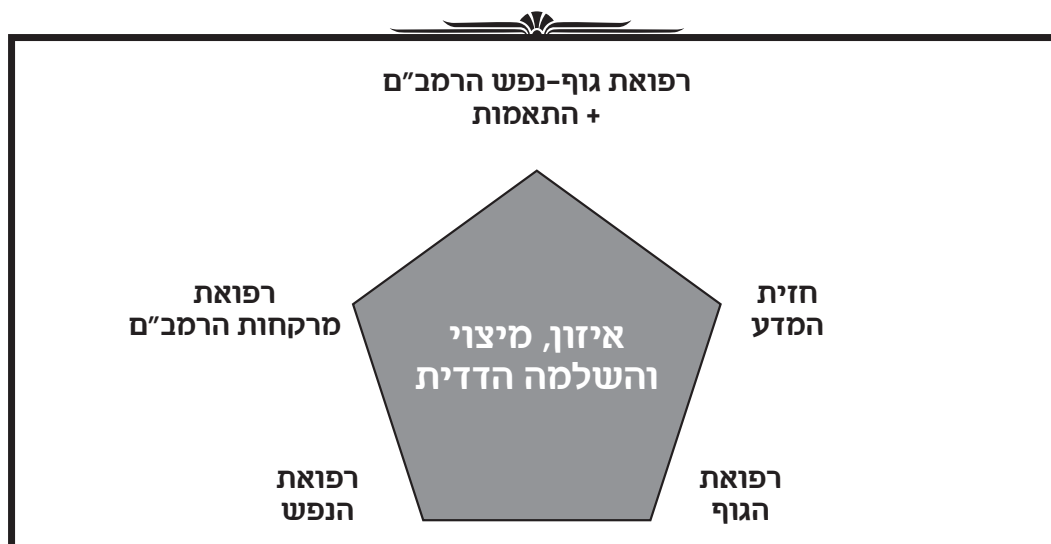
משמעות ההסבר לעיל היא, שגם בהתייחס לשיטת הרפואה של הרמב"ם נוכל לבחון בצורה ביקורתית - האם שיטות הטיפול המוצעות ע"י הרמב"ם גורמות בגוף לשינויים ביוכימיים, פיזיולוגיים או אחרים המצדיקים את הטיעון העומד מאחרי השימוש בהם?

נשאל כדוגמה, האם המדע בן זמננו יכול לאשר או לשלול את גישת הרמב"ם האומרת ששמחה וצחוק יכולים לסייע בריפוי חולי הגוף כמו בריפוי חולי הנפש? האם נכונה קביעתו הנחרצת של הרמב"ם כמובא להלן:

“...כי ההפעלויות הנפשיות (החוויות הרגשיות) יוצרות שינויים בולטים בגוף אשר הם ברורים וגלויים ומפורשים לכולם, ואוכיח זאת לך: כאשר תראה אדם בעל מבנה גוף חסון אשר קולו חזק ונעים ופניו מוארים, ולפתע כאשר הוא מקבל ידיעה אשר גורמת לו חרדה גדולה, יפלו פניו מייד ועור פניו יאבד מזהירו. אור פניו ישתנה, קומתו תשפל וקולו נעשה צרוד וחלש. גם אם ינסה להרים את קולו בכול כוחו, לא יוכל. כוחו נחלש ולפעמים ירעד מרוב חולשה. הדופק שלו יקטן ויחלש, עיניו ישתנו ויכבדו עליו עפעפיו מהניעם. פני השטח של גופו יתקרר והוא יאבד את תיאבונו. סיבת כל הסימנים האלו היא הנמכת חום הגוף הטבעי בשל כניסת הדם לתוך פנימיותו של הגוף.” (הנהגת הבריאות ג 12, גרסתי בספר זה).

לרבים מאיתנו ידועה המגמה הצוברת תאוצה לאחורונה, להכניס למחלקות שונות של בתי חולים 'ליצנים רפואיים' המבדרים את החולים, מעלים על פניהם בת צחוק וממלאים את ליבם שמחה. מחקרים מראים שצחוק ושמחה מגבירים את היצירה הכימית במוח של חומרים הקרויים אנדורפינים. חומרים אלו מחזקים את מערכות הגוף השונות ונודעת להם השפעה ברורה ומכרעת על האצת משך הריפוי ממחלות שונות. כאמור, זוהי רק דוגמה לכך שהמדע בן זמננו יכול לבחון בחינה מדעית אמפירית, לאשר או לשלול אספקטים שונים של רפואת הגוף-נפש הייחודית של הרמב"ם.

ניתן לסכם רעיונות משולבים אלו בדרך גרפית (ר' איור להלן) המזגימה בצורה מופשטת את יחסי הגומלין בין רפואת גוף-נפש של הרמב"ם, לבין: חזית המדע, רפואת הגוף, רפואת הנפש ורפואת המרקחות של הרמב"ם. העקרונות העומדים בבסיס גישות אלו צריכים לעבור התאמה לזמננו תוך איזון, מיצוי והשלמה הדדית כדי ליצור גישה רפואית אינטגרטיבית רבת עוצמה.



מכל האמור לעיל עולה כי ניתן ורצוי לבחון את רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו, בתנאי שייעשה שימוש מושכל בחזית המדע העכשווי ולא במיתוסים שגויים שקנו להם אחיזה ברבות הימים, וזאת מתוך הבנה מעמיקה את תורת הרמב"ם, הגיונותיה והכוונה העומדת בבסיסם.

מבחנים ביקורתיים אלו יוכלו לספק גם את התשובות לשאלות רבות המתייחסות ישירות או בעקיפין לרפואה ההוליסטית הייחודית לרמב"ם, כגון: האם המדע יכול לתרום להוכחת צדקת הגישה ההוליסטית הייחודית הנטועה בשורש רפואת הרמב"ם? האם המדע יכול לשפר את האמצעים בהם ניתן לטפל בכל חמשת רבדי הגוף-נפש של החולה? האם ראוי בימינו להשתמש בעקרונות הרפואה של הרמב"ם? האם ראוי ומותר להשתמש בסמי המרפא ובמרקחות המוצעים בכתביו הרפואיים? מה מקומם של כל אלו ביחס לרפואה הקונבנציונלית ובאיזה הקשר? האם הרמב"ם היה מסכים לשימוש הנרחב שעושים רבים בימינו בתכשירים הנושאים את התואר 'רפואות הרמב"ם'? ועוד שאלות רבות וחשובות.

להלן תמצית תכני הספר הנותנים מענה לשאלות אלו ואחרות:

השער הראשון של החיבור הנוכחי מביא בפני הקורא סקירה תמציתית, אך עדכנית ביותר, של הבנתנו את תולדות חייו וכתביו של הרמב"ם, אירועים ואישים שהשפיעו על הגותו, לצד סקירת ספרי הרפואה השונים המיוחסים לו, תוך הפניית דגש למועדים בהם הושלמה כתיבתם.

השער השני מביא את עיקרי רפואת הגוף-נפש ההוליסטית הייחודית של הרמב"ם כפי שהם באים לידי ביטוי בכתבי ההלכה, ההגות והרפואה שלו, תוך בחינה מדוקדקת את ישימותם ומידת הרלוונטיות שלהם לימינו. לראשונה, מוצגת ההצעה לראות בכוחות הנפש 'אינטליגנציות-ראשיות' ו'תת-אינטליגנציות' במערך שלם והירארכי המשכלל את ההבנות המקובלות בתיאוריית ה'אינטליגנציות המרובות' של ימינו. פרק זה מנתח את הקשר בין תפיסת גוף-נפש לפי הרמב"ם לבין תאוריית ה'אינטליגנציות המרובות' ומראה ברמת סמך גבוהה, שתפיסת הרמב"ם מכילה רבדים רבים ומורכבים יותר של חיבורים בין הגוף לנפש, לרגשות, ליצרים, לדמיון וליכולת האינטלקטואלית היצירתית והמדעית גם יחד.

השער השלישי מתווה, בעריכה אנציקלופדית, את עקרונות הרפואה המונעת של הרמב"ם, תוך בחינת מידת הרלוונטיות שלהם לימינו ודרכי יישומם בעידן הנוכחי.

השער הרביעי בוחן בכלים מדעיים מתקדמים את עקרונות התזונה של הרמב"ם כפי שהם באים לידי ביטוי וסיכום ב'הלכות דעות'⁶, תוך התייחסות למידת הרלוונטיות שלהם ליישומם ברפואה המודרנית.

השערים החמישי והשישי מגישים בפני הקורא את חיבוריו הרפואיים האחרונים של הרמב"ם, 'הנהגת הבריאות' ו'תשובות רפואיות', בגירסה עברית מודרנית חדשנית המאפשרת בחינת עקרונות רפואת הגוף-נפש הייחודית של הרמב"ם כפי שהם באים לידי ביטוי בחיבוריו אלו.

השער השביעי סוקר מדגם מייצג מצמחי המרפא של הרמב"ם, בעיקר את אלו המוכרים לנו כיום כצמחי מאכל ותבלין ונודעו כבעלי פעילויות רפואיות מוכחות. צמחי המאכל והתבלין הללו נבחנים בספר על פי האפיון הביוכימי של חומרי המרפא שבהם, והפעילויות הרפואיות שלהם שנחקרו ואושרו על ידי המדע בן זמננו, במקביל לפעילויות הרפואיות המיוחסות להם ע"י הרמב"ם וקודמיו.

6 משנה תורה, הלכות דעות, פרק ד הלכות א-כ

נושאים שונים ברפואת הרמב"ם באים לידי ביטוי וביורור בקורסים השונים המועברים על ידי באוניברסיטאות, במכללות ובמוסדות אקדמיים נוספים בנושאים כגון: 'חינוך לאורח חיים בריא', 'גוף ונפש - תזונה נבונה לבריאות איתנה', 'תזונת המוח לשיא הכושר' ועוד. מטבע הדברים, היקף החיבור הנוכחי מוגבל ואינו מאפשר לכסות את כל ההיבטים הנוגעים לתחומים הללו.

והערה חשובה לתלמידי היקרים באשר הם: ספר זה איננו חלק מסדרת הספרים אודות 'הרפואה המונעת התכליתית' אשר רבים ממתנינים לצאתם לאור, אלא מהווה נדבך חשוב עבורם. בשנים האחרונות בחרתי להתמקד בהשלמת והוצאת החיבור הנוכחי בתצורה של ספר עיון, בעיקר משום שהוא מהווה הנדבך הראשון, הבסיסי והחשוב ביותר לגישתי הבלתי מתפשרת להנחלת 'הרפואה המונעת התכליתית' בכל בית בישראל.

המחקרים ואיסוף החומרים להוצאת הספר על רפואת הרמב"ם, שנמשכו מעל עשור שנים, הולידו את הרעיון להוציא לאור את ספרי האחרים כ'קורסים מתוקשבים' ללמידה מרחוק. פורמט זה של קורסי מחשב נמצא עדיף על פני ספרים מודפסים שהוצאתם לאור כרוכה בהרבה עמל ויגיעה, בפרט לאור העובדה שספרי מדע כתובים הופכים ברבות הימים לפחות ופחות רלוונטיים. בקורסים המתוקשבים ללמידה מרחוק יכול כל אדם, מכל מקום בעולם, להיכנס לקורס וללמוד מאות עמודים של תוכן אשר לא ינוס ליחו, בעיקר משום שהוא מתעדכן בפרסומים המדעיים החדשים ביותר. זאת בניגוד לספר כתוב, במיוחד כזה המבוסס על מחקרים מדעיים, אשר תכניו דורשים ריענון ועדכון תמידיים המחייבים הוצאת מהדורה חדשה. עד כה הומרו שלושת טיוטות ספרי הקודמים לקורסים הבאים:

א. **ספר ראשון:** 'קורס מבוא - לאכול נכון ולהיות בריא'.

ב. **ספר שני:** 'קורס מתקדם - קידום הבריאות לשיפור הלמידה וההתנהגות'.

ג. **ספר שלישי:** 'קורס מתקדם - תזונת המוח לשיא הכושר'.

הקורסים המתוקשבים הללו זמינים באוניברסיטת בר אילן ועם הזמן יהיו זמינים בעזרת השם, גם במוסדות אקדמיים אחרים וגם באתר האינטרנט של 'רות' - מכוני מחקר'.

לא נעלמה מידיעתי העובדה שמבקרי יטענו ובצדק, שלא כל הקוראים אמונים על השימוש במחשבים וכי יש מהם אשר יעדיפו ספר ביז אותו יוכלו לשאת איתם לכל מקום ובו יוכלו לעשות שימוש בכל עת. תגובתי לטיעונים מוצדקים אלו הינה:

א. כאמור, את כתבי הרפואה של הרמב"ם אשמח להמשיך ולהוציא לאור כספרים מודפסים, בזכות אופיים וערכם בארון הספרים היהודי וגם בזכות תכניהם.

ב. עם זאת, חלקים של מחקרי אודות מורשת הרפואה של הרמב"ם יופיעו גם הם בעתיד כקורסים מתוקשבים - לטובת אלו שיעדיפו את הלימוד מרחוק.

ג. את ספרי השונים בנושאי 'הרפואה המונעת התכליתית' אמשיך להוציא לאור, בעזרת השם, כקורסים מתוקשבים בהם הצד המדעי נדרש להיות המעודכן ביותר.

ד. קורסים אלו ניתנים לגישה ולגלישה גם מתוך מחשבי כף יד (טאבלטים) וגם מתוך טלפונים סלולריים חכמים (סמארטפון). די אם נזכיר שרבים מעדיפים 'לקחת' את התלמוד הבבלי בתוך 'הטלפונים החכמים' מאשר לשאת כרכים עבי כרס של ספרים מודפסים.



ה. אתר האינטרנט שלי www.rotem.org.il מתעדכן לעיתים קרובות וגם הוא מהווה מקור לא אכזב למידע, ממנו ניתן להפיק ולהדפיס דפים רבים של סיכומי ידע בתחומי המחקר וההוראה שלי. מקורות ביבליוגרפיים נבחרים מופיעים בפרק 'מקורות נבחרים' בסוף הספר. השתדלתי לצמצם באיזון מראי מקומות בגוף הטקסט כדי להימנע מסיבול הטקסטים הכתובים, כפי שלמדתי מהרמב"ם:

"ואף על פי שלא אזכיר: 'אמר פלוני', 'אמר פלוני' - שזה אריכות אין תועלת בה... ומפני זה ראיתי שלא לזכר האומר, שכן נתי להועיל הקורא ולבאר לו ענינים הצפונים בזאת המסכת." (הקדמה ל'שמונה פרקים').⁷

ובמעבר חז חזרה אל חולת הסרטן ששוכנעה ע"י המטפל להפסיק את הטיפולים הקונבנציונליים ולעבור לטיפולים על פי 'רפואת הרמב"ם' - בשיחה שקיימתי עמה הובאו על ידי ההוכחות לכך שהרמב"ם עצמו קבע שבכל דור ודור יש לבחון את דבריו ולראות האם רופאי הדור מאשרים את השימוש בהמלצותיו. הובאו בפניה מקורות כתובים המוכיחים כי הרמב"ם אינו פוסל צריכת בשר לסוגיו השונים (כמופיע בשערים השלישי, הרביעי, החמישי והשישי בספר זה) וכי בימינו תזונה עתירת חלבון מלא ואיכות מומלצת לכל אדם ובעיקר לחולים בסרטן (ר' נספח ה' - 'חלבונים בונים בריאות איתנה').

יתרה מזאת, ציינתי כי אין לי ספק שאילו היה הרמב"ם חי בימינו כיום, היה פוסל מכל וכל את ההמלצות שקיבלה מאותו מטפל. לדוגמה: בימינו התברר כי אין בפירות רכיבים הגורמים למחלות, אלא קיים צורך רק לשטוף אותם היטב על מנת להסיר מקליפתם גורמי מחלה כמו חיידקים, פטריות ועובשים למיניהם. יתר על כן, מדע הביוכימיה הוכיח לאחרונה כי הפירות, במיוחד הכהים שבהם (שזיפים כהים, פירות יער וכדומה), הינם מקור מעולה לחומרי תזונה ורפואה מן המעלה הראשונה (ויטמינים, מינרלים, קרוטנואידים, פלבנואידים, איזופלבנונים, פרואנאטוציאנינים, פקטינים, ליגננים, בטה-גלוקנים ועוד).

כפי שיוברר מפרקי הספר, ובעיקר מתוכן השער הרביעי (בו המלצות התזונה של הרמב"ם נבחנות אחת לאחת במבחן המדע בן זמננו), טיפול ב'שיטת הרמב"ם' אינו רצוי ואף אינו ראוי במקרים מסויימים. נאמנים עלינו דברי הרמב"ם:

"כאשר יש אפשרות לטפל במחלה על ידי תרופה אחת, ישתמש בה ולא בתרופה מעורבת. אם לא יוכל לטפל בחולה ללא תרופה מעורבת, יש לערב אותה לפחות בכזו שהיא בעלת מספר הרכיבים הנמוך ביותר. אין להשתמש בתרופות המורכבות מחומרים רבים, אלא כאשר יש בכך צורך אמיתי. אם כל ההוראות הללו מכוונות לרופא טוב, על אחת כמה וכמה חשוב לנהוג כך כאשר אין בנמצא רופא. אכן, ראוי להיזהר ביותר שלא להתוות תרופות חזקות ואין להשתמש בתרופות מרובות רכיבים. יש להסתפק בתכשירים פשוטים ובשיטות טיפול מתונות ביותר."⁸

7 ר' הערה 1 לעיל

8 הנהגת הבריאות ב 22, גרסתו בספר זה

מחקרים הוכיחו כי נטילה ממושכת של מרקחות העשויות מתערובת המכילה חומרי וצמחי מרפא רבים גם יחד, לא רק שאיננה תורמת בריאות ורפואה אלא שיש בה סכנה לבריאות ובעיקר סכנה ממשית לפגיעה בלב, בכבד ובכליות. עובדות מדעיות אלו חמורות שבעתיים, כאשר מדובר בחולי סרטן בהם איברים אלו כבר נגועים או פגועים וחשיפתם למרקחות מורכבות חושפת אותם בבת אחת למאות חומרים כימיים אשר חלקם אולי מועיל, אך מרביתם הינם רעלים לכל דבר!!!

סופו של דבר - תוך שילוב של טיפול כימותרפי קונבנציונלי עד תומו, הנחיות ממדע 'התזונה האונקולוגית' ויישום עקרונות הטיפול בגוף-נפש ממשנתו הרפואית של הרמב"ם, הגיעה אישה זו לריפוי מוחלט של מחלתה וחזרה לחיים מאושרים בבריאות טובה ואיתנה בחיק משפחה האוהבת.

בברכת בריאות טובה ואיתנה תמיד

ד"ר חיים בן ר' משה יצ"ו גמליאל

פרופ' וראש מכוני רות"ם למחקר, ירושלים

חוקר בכיר, מכון מש"ה לחקר משנת הרמב"ם, קרית אונו

אוניברסיטת בר אילן, רמת גן

חנוכה ה'תשע"ד



השער הראשון

מבואות - משנתו הרפואית של הרמב"ם



הקדמה למבואות

האם יש טעם לחזור שוב על סיפור חייו של הרמב"ם בחיבור כזה? האם יש בידנו חיבור אמין ומדויק לגבי קורות חייו? מהו מקום האגדות השונות שסופרו על הרמב"ם ועל מוריו ותקופתו? האם כולן אמת? האם ניתן לבסס עליהן את נקודות המפתח בקורות חייו? על כל השאלות הללו קיימתי דיונים ארוכים עם עוזרת המחקר הראשית שלי, הגב' חיה בר-עוז ז"ל, אך לא הצלחנו לגבש עמדה אחידה וברורה.

כל חוקר תולדות הרמב"ם עומד בפני עשרות רבות של חיבורים העוסקים במהלך חייו של הרמב"ם ובמאורעות השונים שליוו את מפעליו התורניים, הפילוסופיים והרפואיים. הגירסאות הן רבות כל כך ושונות כל כך שקשה לבור את המוץ מן התבן. כך הגענו להכרה שיש להקים מסד נתונים אשר יתעד אישים ומאורעות בחיי הרמב"ם, לצד הזמנים המשוערים לכתיבת כל אחד מספריו.

הגב' חיה בר-עוז ז"ל הכינה את השלד לחלק הראשון של שער המבואות הזה, כאשר רשמה לפי סדר כרונולוגי את האירועים המיוחדים מתקופתו של הרמב"ם, חלק מהאישים שפעלו בתקופתו או שהשפעתם עליו הייתה בולטת ובעיקר את הסדר הכרונולוגי להופעת כל ספריו של הרמב"ם. נתון לא פחות חשוב היה חישוב גילו של הרמב"ם בכל אחת מתחנות חייו ובעיקר הגיל בו הושלמה כתיבת כל ספר וספר.

המקורות העיקריים למידע זה היו:

כתיבי הר"י קאפח ובעיקר המבואות שכתב לספרי הרמב"ם אותם תירגם, ערך והוציא לאור. במבואות אלו חישב עבורנו הר"י קאפח את מועד התרחשותם של המאורעות השונים בחייו של הרמב"ם, כולל מועדי הכתיבה והסיום של ספריו.

ספרו המעולה של הר' מאיר אוריין **"המורה לדורות: מונוגרפיה מקיפה על הרמב"ם, תולדות חייו ומשנתו"** שיצא לאור בשנת תשט"ז (1956). בספר זה נעשה מאמץ מיוחד לתעד ולתארך כל אירוע בחיי הרמב"ם והוא מהווה מסמך מפתח בתחום זה.

חיבורים רבים ושונים - חלקם מופיע ברשימת המקורות הנבחרים בסוף הספר - אשר סיפקו מקור למידע ראשוני על כל אירוע מפתח בחיי הרמב"ם וגם תשתית להשוואה בין מקורות רבים ושונים.

הגב' בר-עוז ז"ל לא זכתה לראות את הגירסה הסופית, הטבלאית, של החומרים אותם אספה בשקידה כה רבה, אך תמכה ברעיון שטבלה מסודרת תהווה הצורה הטובה והמהירה ביותר להצגת הנתונים השונים. השער הראשון של ספר זה מחולק לשלושה חלקים:

א. **תאריכון מפעל חיי הרמב"ם** - אשר בחלקו הראשון מובא כטבלה תמציתית ובחלקו השני כסיכומי ידע והערות על כל שורה ושורה בטבלה.

ב. **ספרי הרפואה של הרמב"ם** - תיאור תמציתי של כל אחד מספרי הרפואה שכתב הרמב"ם, כשהם מסודרים על פי מועדי כתיבתם. כדי למנוע סירבול, נמנענו מדיונים על התרגומים השונים שנעשו

לכל ספר ועל המועדים השונים שבהם הופיעו תרגומים אלו. כל המבקש להעמיק בנושאים אלו יוכל למצוא מידע רב ורחב במבואות שכתב ד"ר זיסמן מונטנר לכל אחד מהספרים שיצאו בעריכתו בין השנים 1940 עד 1965.

ג. **ספרי הרפואה על פי סדר פרסומם** - מיצג טבלאי תמציתי של עשרת ספרי הרפואה של הרמב"ם עם המידע הזמין ביותר לגבי מועד השלמת הכתיבה שלהם.

מפתח הצבעים בטבלה הראשית

על מנת להקל בסקירת מאורעות שונים, או במציאת מאורע חוזר בתאריכון מפעל חיי הרמב"ם, מוצגות שורות שונות בצבעים שונים:

צבע **אדום** - יום לידתו או יום פטירתו של הרמב"ם

צבע **אפור** - מאורע בולט בחיי הרמב"ם

צבע **ורוד** - סיום כתיבת אחד מספרי ההלכה או הפילוסופיה

צבע **צהוב** - סיום כתיבת אחד מספרי הרפואה

פנייה לחוקרים ולשוחרי הדעת:

זהו נסיון ראשון להציב בצורה טבלאית את מפעל חייו של הרמב"ם ואת האישים שפעלו בתקופתו או שהשפיעו על משנתו. סביר להניח כי נפלו במיצג זה (או בהערות הנלוות לו) שגיאות ו/או אי-דיוקים. אשמח לקבל כל הערה, הארה, מידע, או מקורות נוספים העוסקים בנושאים המוזכרים. אנא עשו זאת בדרכי ההתקשרות שפורטו בסוף ההקדמה הראשית לספר.

מבוא א - תאריכון מפעל חי הרמב"ם

אישים ומאורעות חשובים בחיי הרמב"ם¹

| תאריך לועזי | תאריך עברי | גיל הרמב"ם | אישים / מאורעות | הערות |
|------------------------|----------------|------------|--------------------------------|--|
| 460 עד 377 לפנה"ס | | | היפוקרטס ² - אבוקרט | 'אבי הרפואה המערבית' שגישתו הרפואית השפיעה רבות והיוותה חלק נכבד בכתבי הרפואה של הרמב"ם |
| 384 עד 322 לפנה"ס | | | אריסטו ³ | אבי הפילוסופיה המערבית. המשפיע ביותר על הגות הרמב"ם בספרו 'מורה הנבוכים' |
| 15 לפנה"ס עד 45 לספירה | | | פילון האלכסנדרוני ⁴ | על פי הר"י קאפח - קיימת זהות רעיונית בעניינים שונים בינו לבין הרמב"ם, למרות שהרמב"ם כנראה לא הכיר את ספריו. |
| 129 עד 199 | | | גאלן - גלנוס ⁵ | אבי חוכמת הרפואה. את חיבוריו הרבים הכיר הרמב"ם מתוך תרגומו של חנניה בן יצחק הנוצרי ('חנין אבן אסחאק' ⁶) שתירגם מיוונית לערבית. ⁷ |
| 865 עד 925 | | | הרופא אל ראזי ⁸ | הרמב"ם ציטט רבות מכתבי אל ראזי אך גם הסתייג ממנו וקבע שהוא היה 'רופא בלבד' ולא איש רוח, שילוב חיוני והכרחי לדעת הרמב"ם אצל רופא. |
| 872 עד 950 | | | אבו נצר אלפאראבי ⁹ | פילוסוף מוסלמי, רופא, מדען ומתמטיקאי שהשפעתו על הרמב"ם ניכרת בעיקר ב'מורה הנבוכים' ו'בשמונה פרקים'. הרמב"ם כינה אותו 'גדול הפילוסופים מאז אריסטו'. |
| 882 עד 942 | נפטר - ד'תש"ב | | רב סעדיה גאון ¹⁰ | ספרו 'הנבחר באמונות ובדעות' ('אמונות ודעות') נכתב כ-250 שנה לפני הרמב"ם. |
| 939 עד 1038 | נפטר - ד'תשצ"ח | | רב האי גאון ¹¹ | אחרון גאוני בכל הרמב"ם הגדיר אותו 'אחרון הגאונים בזמן וראשון שבהם לחשיבות'. |
| 980 עד 1037 | | | עלי אבן סינא ¹² | פילוסוף פרסי, רופא ומדען. הפילוסוף והמדען המפורסם ביותר של האיסלם ונחשב לאבי הרפואה המודרנית. השפיע על הרמב"ם בתחומים רבים ושונים (רפואה, תיאולוגיה, מטפיזיקה ועוד). |

| תאריך לועזי | תאריך עברי | גיל הרמב"ם | אישים / מאורעות | הערות |
|-------------|------------------------|------------|--|---|
| 1170 | ד'תתק"ל ⁴⁴ | 32 | סיום כתיבת 'ספר המצוות' ⁴⁵ | הספר נכתב במקור בערבית. בשנותיו האחרונות הצטער הרמב"ם על כך שלא כתב את 'ספר המצוות' בעברית. |
| 1170 | ד'תתק"ל | 32 | סיום כתיבת ספר 'ביאור שמות הרפואות' | נכתב בין השנים 1165 עד 1170, כלומר בשנים הראשונות לשהות הרמב"ם במצרים (ר' טבלה נפרדת על ספרי הרפואה). |
| 1170 | ד'תתק"ל | 32 | התחלת כתיבת 'משנה תורה' ⁴⁶ | על פי הר"י קאפח: שנתיים לאחר שסיים את כתיבת פירושו למשניות, החל בכתיבת 'משנה תורה' לו הקדיש 14 שנים וסיים אותו בשנת 1184 (להלן). ⁴⁷ |
| 1170 | | 32 | בנימין מטודלה מתייר במצרים | יצא למסעו בשנת 1160 ותייר תחילה באירופה. כשהגיע למצרים, כעבור 10 שנים, טען שמצא בה רק 30 אלף יהודים. |
| 1173 | ד'תתקל"ג | 35 | כתיבת 'איגרת תימן' | כתב איגרת זו בתגובה למכתבם של יהודי תימן. ⁴⁸ |
| 1177 | ד'תתקל"ז | 39 | מות אחיו של הרמב"ם ⁴⁹ | אחיו דוד עסק במסחר באבנים טובות ופרנס את הרמב"ם כדי שיוכל להתפנות לעבודתו הספרותית. טבע בים באחת מנסיעותיו העסקיות. |
| 1178 | ד'תתקל"ח | 40 | הרמב"ם מתחיל לעסוק ברפואה כמקצוע ⁵⁰ | כשנה לאחר מות אחיו נאלץ הרמב"ם להתפרנס למחייתו ולמחיית אלמנת אחיו ושני היתומים. |
| 1181 | ד'תתקמ"א | 43 | הרמב"ם מגדיר עצמו "זקן שהשיכחה מצויה בו" | בהיותו בן 43, לקראת סיום כתיבת 'משנה תורה' מגדיר עצמו הרמב"ם "זקן שהשיכחה מצויה בו" בעקבות כל טורח הציבור שהיה מנת חלקו ובשל צרותיו ותלאותיו... |
| 1184 | ד'תתקמ"ד | 46 | סיום כתיבת 'משנה תורה' ⁵¹ | על פי הר"י קאפח, 14 שנים נמשכה כתיבת 'משנה תורה'. יש הסבורים שכתבת 'משנה תורה' נמשכה רק 10 שנים. ⁵³ |
| 1184 | ד'תתקמ"ד ⁵⁴ | 46 | התחלת הכתיבה של 'מורה הנבוכים' | 'המורה' בשמו המקורי - נקרא 'מורה נבוכים' ע"י רבים, אך הר"י קאפח מעדיף לקרוא לספר זה 'מורה הנבוכים', בהא הידיעה. |
| 1185 | ד'תתקמ"ה | 47 | הרמב"ם מתמנה רופאו של המשנה למלך ⁵⁵ | החל לשמש כרופאו של הוויזר אלאפדל (המשנה למלך) וכעבור זמן הפך לרופאו של המלך צלאח אלדין ובנו אלאפדל. |



| תאריך לועזי | תאריך עברי | גיל הרמב"ם | אישים / מאורעות | הערות |
|--------------|------------------------|------------|--|--|
| 1185 | ד'תתקמ"ה | 47 | ר' יוסף בן ר' יהודה אבן שמעון מתוודע אל הרמב"ם ולומד ממנו. | אבן שמעון היה בן 25 שנים כאשר התוודע לרמב"ם ושהה במחיצתו בעיר פוסטס רק כשנה אחת וכמה חודשים ואחר כך עזב את מצרים והשתקע בחלב שבסוריה שם עסק במלאכת הרפואה ובמסחר והיה לעשיר. |
| 1186 | ד'תתקמ"ו | 48 | לידת בנו אברהם מאשתו השנייה ⁵⁶ | חוקרים סבורים שמאשה זו נולדו לרמב"ם גם בן נוסף דוד (ע"ש אחיו) ובת שמתה קטנה. |
| 1186 עד 1237 | נפטר ד'תתקצ"ח | | רבי אברהם בן הרמב"ם ⁵⁷ | נקרא גם ראב"ם או ר' אברהם החסיד. פילוסוף, הוגה דעות, רופא וממשיך דרכו של הרמב"ם גם בתפקידים הציבוריים במצרים. |
| 1187 | ד'תתקמ"ז | 49 | הרמב"ם מתמנה לנגיד מצרים ע"י הסולטן צלאח אלדין ⁵⁸ | |
| 1189 | ד'תתקמ"ט ⁵⁹ | 51 | סיום כתיבת הספר 'מורה הנבוכים' ⁶⁰ | כתיבת 'מורה הנבוכים' נמשכה 5 שנים והושלמה בהיות הרמב"ם בן 51 שנים. |
| 1190 | ד'תתקנ"ן | 52 | סיום כתיבת הספר 'פרקי משה ברפואה' | נכתב בין השנים 1187 עד 1190 (ר' טבלה נפרדת על ספרי הרפואה) |
| 1190 | ד'תתקנ"ן | 52 | סיום כתיבת הספר 'קיצורי גלנוס' | מועד הכתיבה המדויק לא ברור אך משערים שהכתיבה הסתיימה בשנת 1190. (ר' טבלה נפרדת על ספרי הרפואה) |
| 1190 עד 1192 | | | מסע השלישי ⁶¹ | מסע הצלב השלישי נכשל במשימתו העיקרית לכבוש שוב את ירושלים. |
| 1191 | ד'תתקנ"א | 53 | כתיבת אגרת 'תחיית המתים' ⁶² | האגרת נשלחה לר' יוסף בן ר' יהודה אבן שמעון לעיר חלב שבסוריה שם התגורר באותה עת. |
| 1191 | ד'תתקנ"א | 53 | סיום כתיבת המאמר 'חיזוק כח הגברא' | נכתב כפי הנראה בין השנים 1190 - 1191 (ר' טבלה נפרדת על ספרי הרפואה) |
| 1193 | ד'תתקנ"ג | 55 | מותו של צלאח אלדין | |

שהמטרה לשניהם אחידה להסביר מקראות התורה ומסורת חז"ל שפשטיהם לכאורה נגד המושכל וכיון שהחומר הנדון הוא אחיד והמטרה שאליה צריכים להגיע היא כמעט אחידה, אין זה פלא שאי שם באמצע הדרך מוצאים אנו מפגשי רעיונות, גם בלי התדברות. ר' גם הערה 42 להלן.

5 קלאודיוס גֶלְנוֹס, הידוע יותר בשם גלנוס, היה רופא יווני קדום שחי עד שנת 199 לספירה, לפי גירסאות אחרות חי עד 217 לספירה. גלנוס, יליד פרגמון שבאסיה הקטנה (כיום טורקיה), רופא החצר של מרקוס אורליוס (קיסר רומא) היה בקי גם במדעים אחרים. הוא הביא לשיאה את תורתו של היפוקרטס, אבי השיטה המדעית לרפואה. גלנוס היה הראשון שתיאר שורת מחלות, בהן כרסת (צליאק) ועוד. פרוטוקול ההכנה של תרופות על פי מרשם בקנה מידה קטן נקרא עד היום על שמו - הכנות גלניות. הביטוי העברי 'מזג' כתיאור אופיו של האדם (אדם בעל מזג חם, אדם בעל מזג נוח) נלקח מתורתו של גלנוס, הואיל וגלנוס מדבר על מזיגת מרכיבים בצורה שונה עבור כל אדם. גלנוס תיאר את אופיו של האדם כתמהיל של ליחות ביולוגיות מולדות (על יסוד תורת היפוקרטס) שנמצאות אצל כל אדם במינונים משתנים ומשפיעות על תכונותיו:

| ליחה | מקבילה ל: | מזג | תכונת אופי | איפיונים נוספים |
|-------|-----------------------------|-----------|------------|---|
| לבנה | ליחה, כיח, ריח, נוזלי לימפה | פלגמטי | אדיש | רגוע, קריה, אפתי, עצלן, נטול אמוציות |
| צהובה | מורסה, מוגלה | כולרי | מהיר חימה | עצבני, כעסן, רגזן, רתחן, רע מזג |
| אדומה | נוזלי ותאי הדם | סנגוויני* | בוטח | עירני, זריז, בטוח בעצמו, אוהב חיים, אופטימי |
| שחורה | מרה שחורה | מלנכולי | עגמומי | קודר, עצוב, דכאוני, אומלל, פסימי |

* מלטינית: Sanguis - דם

6 על השם העברי של 'חנין אבן אסחאק' (809-877) 'חנניה בן יצחק הנוצרי' ר': דרורי, רינה 2001. "שלושה ניסיונות להחייאת העברית בימי-הביניים: המזרח, ספרד המוסלמית, ספרד הנוצרית". בתוך אדרת לבנימין: ספר היוכל לבנימין הרשב, כרך ב. עורכת: זיוה בן-פורת. תל-אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד והמכון הישראלי לפואטיקה וסמיוטיקה ע"ש פורטר, עמ' 176-191. טקסט מלא בקישור הבא: <http://www.tau.ac.il/tarbut/rina.drory/abodot/shlosa-nisyonot.pdf>

7 דוגמה לתרגום מיוונית לערבית: הספר 'פרקי אבוקרט'. הרמב"ם חש בצורך לכתוב פירושים לחיבור הזה, מאחר שהיפוקרטס כתב את המידע הרפואי שבספרו בתמציתיות רבה בלא מתן הסברים או רקע נלווה. גלנוס, גדול הרופאים בתקופה הרומית, כתב את הפירוש החשוב ביותר לחיבור 'האפוריזמים של היפוקרטס'. חנין אבן אסחאק (809-877) - 'חנניה בן יצחק הנוצרי' - תרגם את האפוריזמים (משלי חכמה) של היפוקרטס ואת הפירוש של גלנוס לחיבור 'האפוריזמים של היפוקרטס'. הרמב"ם כתב את פירושו לחיבור האפוריזמים על סמך התרגום של חנין אבן אסחאק.

51 הרמב"ם קרא לספרו בשם 'משנה תורה', לדבריו: "לפי שאדם קורא תורה שבכתב תחילה, ואחר כך קורא בזה, ויודע ממנו תורה שבעל פה כולה, ואינו צריך לקרות ספר אחר ביניהם" (הקדמה למשנה תורה). גדולי ישראל, ובייחוד הראב"ד ('הראב"ד השלישי' - ר' הערה 24 לעיל), נרתעו משמו הנועז של הספר כשני לתורה. הראב"ד מתח על הספר ביקורת חריפה, ובין השאר על שם הספר. טענתו הייתה שיומרוני מצדו של הרמב"ם להחליף את כל הספרים שקדמו לו. מסיבה זו, נפוץ יותר השימוש בכינוי הנוסף של הספר - 'היד החזקה' על שם ארבעה עשר ("ד) הספרים הכלולים בו, וכשמו של הפסוק האחרון בתורה "ולכל היד החזקה, ולכל המורא הגדול, אשר עשה משה לעיני כל ישראל".

52 על סברת הר"י קאפח שכתבת 'משנה תורה' נמשכה 14 שנים, ר' הערה 46 לעיל.

53 לגבי הסוברים שכתבת 'משנה תורה' ארכה רק 10 שנים, ר' הערה 47 לעיל.

54 מתוך הקדמתו של הר"י קאפח ל'מורה הנבוכים' במהדורת הר"י קאפח: "לאחר סיום ספר משנה תורה מן המסד ועד הטפחות החל לגבש את ספרו הקדוש הזה, וכחמש שנים נמשך חיבורו ליטושו ודיוקו, כי אע"פ שכל ספרי רבנו קב ונקי, סדורים ובנויים בדיקנות מרובה, הרי בספר זה דייק כפל כפלים כמו שכתב בסוף הקדמתו לספר זה ד"ה צוואת מאמר זה". מאחר שכתבת הספר ארכה 5 שנים, ומאחר שסיום הספר (ר' הערה 59 להלן) נקבע לשנת ד'תתקמ"ט (1189), הרי ששנת התחלת הכתיבה הינה ד'תתקמ"ד (1184).

55 פרטים נוספים על הרקע לעבודת הרמב"ם במקצוע הרפואה ר' בהערה 50 לעיל.

56 על אשתו/נשותיו וילדיו של הרמב"ם, ר' הערה 41 לעיל.

57 רבי אברהם בן הרמב"ם (ראב"ם, ר' אברהם החסיד; כ"ח בסיון ד'תתקמ"ו, 1186 - י"ח בכסלו ד'תתקצ"ח, 1237) מפרשה הגדול הראשון של תורת אביו הרמב"ם, איש הלכה, פרשן מקרא מקורי על דרך הפשט, פילוסוף והוגה דעות, רופא ומנהל בית החולים הכללי בקהיר, נגיד יהודי מצרים למשך כשלושים שנה. בחמישים ואחת שנותיו, כתב ר' אברהם מספר רב של חיבורים בהיקף גדול, חלקם מקוריים וחלקם כתבי הגנה על כתבי אביו. החיבור הגדול שבהם, ספר 'המספיק לעובדי ה'" נכתב כמעין אנציקלופדיה יהודית בת עשרה כרכים ובהם למעלה מ-2,500 דפים ונחשבה על פי עדויות מן התקופה, לחיבור הגדול ביותר שנכתב מאז ומעולם בערבית-יהודית. כרוב כתביו, גם ספר זה אבד במהלך השנים ונותרו ממנו שרידים מעטים בלבד. חיבור חשוב נוסף הוא פירושו לתורה. מפירושו זה שרד החלק על ספר בראשית והחלק על ספר שמות (נדפס בלונדון תשי"ח). עד היום לא נדפסו כל שרידי כתביו במלואם, והם מצויים בכתבי יד.

58 משרת הנגידות שימשה כמשרת כבוד במצרים החל מהמאה ה-10 ועד המאה ה-16. לפני בוא הרמב"ם למצרים היה זוטה - 'הנגיד האכזר' וכאשר מונה הרמב"ם למשרה רמה זו הוא כונה בפי הכל 'החכם מוסא בן מימון'.

59 מתוך הקדמתו של הר"י קאפח ל'מורה הנבוכים' במהדורת הר"י קאפח: "ונסתיים חבור המורה בסביבות שנת את"ק לשטרות דתתקמ"ט ליצירה בהיותו כבן חמישים ואחת שנה. שהרי בראשית שנת אתק"ב לשטרות דתתקנ"א ליצירה כאשר כתב את מאמרו החשוב מאמר תחית המתים, מדבר הוא על ספר מורה הנבוכים כעל ספר ידוע ואף הביא ממנו מובאות רבות, ר' מהדורתי שם ציינתי כל המובאות שהובאו מספר זה."

השער השני

רפואת גוף-נפש בהגות הרמב"ם



הקדמה

על רפואת גוף-נפש בכתבי הרמב"ם אפשר לכתוב ספרים רבים ועבי כרס, בפרט כאשר זוכרים ומזכירים כי אין מדובר כאן בעוד גישה רפואית המתייחסת לגוף ולנפש המטופל כמקובל במסורות רפואיות שונות. רפואת הרמב"ם היא רפואת היחידה הפסיכופיזית הקרויה 'אדם' והמאגדת בתוכה גוף-נפש כיישות אחת ובלתי ניתנת להפרדה. הדבר יוסבר ויפורט בחלק הראשון של השער השני תוך התחמקות מכוונת מדיון חוזר בשאלת ההגדרות שניתנו למהות 'הנפש' על ידי פילוסופים והוגי דעות רבים וטובים. גם הרמב"ם בחר לצמצם למינימום את הסקירה של הגישות השונות שקדמו לו בחקר הנפש ובהגדרתה.

נזכיר בהקשר זה את דבריו של פרופ' זיסמן מונטנו, מתרגם ומהדיר ספרי הרפואה של הרמב"ם (ספרי הרפואה של הרמב"ם, כרך א', מבוא):

"דעותיו, מחשבתו ומשפטיו של הרמב"ם ברפואה ובמדעי-הטבע מושפעים מהפילוסופיה היוונית-ערבית (כתבי אריסטו בתרגום לערבית) ומן הדת היהודית. בכל זאת, טבועים הם בחותם עצמאי ומקורי, טיפוסי לרמב"ם. הם מראים לנו את נסיונו למעשה וכמו כן את ההשקפות המקובלות והמנוסות ברפואה. מסקנותיו כרופא וחכם במקצוע הפסיכו-פיסילוגיה והפסיכותראפיה הן מקוריות בהחלט ומענינות מאד. הוא דורש השכלה מקצועית עילאית מן הרופא, טיפול אינדיבידואלי בחולה אחרי שיקול-דעת רציני, שימוש בכל הכוחות הרפואיים העשויים להחיות ולעודד את נפש החולה האחראית לקיומו של כוח חיים בגוף."

שרשיה של תורת הגוף-נפש של הרמב"ם נעוצים בכתבי אריסטו, כפי שבאו לידי ביטוי בגירסתם הערבית בכתבי אבו נצר אלפאראבי (872-950 פילוסוף, רופא, מתמטיקאי) אותו מכנה הרמב"ם 'גדול הפילוסופים מאז אריסטו'. בשער הראשון, במבואות לספרי הרפואה הבאנו את דבריו של מונטנו, לפיהם ייחודיותו של הרמב"ם כרופא שריפא את הגוף והנפש כיחידה אחת מיקמו אותו כטוב שברופאים, אפילו טוב יותר מגלנוס הרופא שתורתו שלטה בכיפה מאות שנים.

השער השני - 'רפואת גוף נפש בכתבי הרמב"ם', מאגד בתוכו שני חלקים המשלימים זה את זה ומובאים במתכונת זו לראשונה:

בחלק הראשון מובאת סקירה תמצתית של תורת הגוף-נפש של הרמב"ם ומעניקה לה הדגשים מתוך תפיסות מדעיות נכונות לימינו.

בחלק השני מובא לראשונה הרעיון שכוחות הנפש הינם בעצם אינטליגנציות שונות המקיימות יחד מארג מושלם של 'אינטליגנציות מרובות'. לדעתו, 'כוחות הנפש' מהווים מצרף של חמש אינטליגנציות עצמאיות, ראשיות, שמהן נגזרות תת-אינטליגנציות רבות וחשובות.

תוכן ענייני הפרק

רפואת גוף-נפש הוליסטית ייחודית בכתבי הרמב"ם

תפיסת הרמב"ם את המהות הפסיכופיזית של הגוף-נפש

מבנה נפש האדם: יחידה פסיכופיזית אחת

חמשת חלקי / כוחות הנפש האחת

◀ איור 1: חמשת כוחות הנפש על פי תפיסת הרמב"ם

◀ טבלה 1: חמשת חלקי הגוף-נפש ותפקודיהם

◀ טבלה 2: שיטת הרמב"ם לטיפול בו-זמני בחמשת חלקי הגוף-נפש

הכוח הזן: המרכיב הבסיסי בנפש המאוחדת של האדם

הכוח המרגיש: מערכת החושים והקשר לעולם החיצון

◀ חוש הראיה ◀ חוש הריח ◀ חוש השמיעה ◀ חוש הטעם ◀ חוש המישוש

הכוח המדמה: הדמיון והתודעה האנושיים

הכוח המתעורר: מעיין הרגשות, הרצונות והתגובות

הכוח ההוגה: להגיע אל תכלית הייעוד האנושי

כוחות הנפש ואינטליגנציות מרובות

האם קיים קשר בין אינטליגנציה לבין כוחות הנפש על פי הרמב"ם?

אינטליגנציה: הגדרות ומאפיינים

◀ מזידת מנת משכל

אינטליגנציות מרובות

◀ טבלה 3: אינטליגנציות עצמאיות מובהקות ואיפיוניהן על פי תיאוריית גרדנר

◀ הביקורת נגד תיאוריית האינטליגנציות המרובות

אינטליגנציה רגשית

◀ מזידת אינטליגנציה רגשית

◀ ביקורות על תיאוריית האינטליגנציה הרגשית

הקשר בין כוחות הנפש לבין האינטליגנציות המרובות

◀ איור 2: כוחות הנפש והאינטליגנציות המרובות

◀ טבלה 4: כוחות הנפש ואינטליגנציות מרובות ע"פ הרמב"ם וע"פ גרדנר

השער השלישי

רפואה מונעת תכליתית בכתבי הרמב"ם



הקדמה

השער השלישי מכיל מידע אנציקלופדי על נושאים שונים המופיעים בכתבי הרפואה של הרמב"ם. בהכנת הפרק נעזרתי רבות בספריו (באנגלית) של ד"ר פרד רוזנר שליט"א, מי שהתפרסם בעולם כחוקר כתבי הרפואה של הרמב"ם אשר גם זכה לעבוד עם ד"ר זיסמן מונטנר ז"ל. סדרת ספרי הרפואה של הרמב"ם בהוצאת רוזנר כוללת 7 כרכים (באנגלית) ומהווה מקבילה לסדרת ספרי הרפואה של מונטנר, שהופיעה ב-4 כרכים בעברית. כרופא בכיר וכתלמיד חכמים מעניק רוזנר מימד רפואי עדכני לכתבי הרפואה של הרמב"ם ופירושו הייחודיים למושגים וערכים בכתבי הרמב"ם משמשים לנו נדבך חשוב מאין כמוהו בהבנת מושגים שונים בכתבי הרפואה של הרמב"ם.

בהכנת הפרק הנוכחי נעזרתי בעיקר בספרו של ד"ר רוזנר:
Medical Encyclopedia of Moses Maimonides

הקורא הישראלי יתקשה להתמצא בספר יקר ערך זה, לא רק בגלל השפה האנגלית, אלא גם בגלל העובדה שמרבית הציטוטים בו מפנים לאחד משבעת הכרכים (באנגלית) של רוזנר, אותם קשה מאד להשיג ולרכוש. לצערנו כמעט ואין בספר זה הפנייה למקורות עבריים של כתבי הרפואה של הרמב"ם.

כאמור, הפרק הנוכחי מביא סיכום אנציקלופדי תמציתי של מושגים וערכים שונים המופיעים בכתבי הרפואה של הרמב"ם. במקום סידור אלפאביתי של הערכים העדפתי לקבץ אותם תחת ראשי פרקים ענייניים, דבר שייקל על הקורא להבין את תפיסת הרמב"ם לגבי הנושא המורחב ולא רק לגבי נושאי המשנה הפרטניים. מראי המקומות מכוונים בעיקר למקורות בשפה העברית, כולל ספריו של מונטנר וכולל שני ספרים ('הנהגת הבריאות' ו-'תשובות רפואיות') המופיעים כאן לראשונה בנוסח עברי מודרני.

פנייה לחוקרים ולשוחרי הדעת:

מאמץ רב הוקדש לבדיקת המקורות הרבים והשונים המופיעים בפרק הנוכחי. כך גם לגבי שמות של תרופות, צמחי מרפא וערכים רבים אחרים. סביר להניח כי נפלו בפרק זה (או בהערות הנלוות לו) שגיאות ו/או אי-דיוקים. אשמח לקבל כל הערה, הארה, מידע, או מקורות נוספים העוסקים בנושאים המוזכרים. אנא עשו זאת בדרכי ההתקשרות שפורטו בסוף ההקדמה הראשית לספר.



תוכן ענייני הפרק

מבוא

ח"י כללי הרפואה המונעת העיקריים בהלכות דעות

גישות טיפוליות נכונות גם לימינו

- | | |
|-----------------|-----------------|
| רפואת גוף נפש < | שתייה, צימאון < |
| תזונה < | צום < |
| התעמלות < | הנקה < |
| שינה < | |

גישות רפואיות ותפיסות רפואיות שנס ליחן

- | | |
|----------------|------------------|
| ארבע הליחות < | הקזת דם < |
| דם < | כוסות רוח < |
| קיבה < | תרופות < |
| עיכול < | חומרים משלשלים < |
| פסולת המעיים < | אוקסימל < |

תסמינים ומחלות בכתבי הרמב"ם

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| סרטן < | מחלות מעיים < |
| מחלות לב וכלי דם < | עצירות, חסימת מעיים < |
| מחלות ריאה ודרכי הנשימה < | שלשול < |
| סוכרת < | חום וקדחת < |
| השמנת יתר < | שיגדון < |
| מחלות כבד < | מיגרנה < |

מזונות ורכיבי מזון - כללי

- מאכלים ומשקאות <
- יין <
- מים <
- חומץ <
- דבש <

מזונות ורכיבי מזון - מזונות מן הצומח

- פירות <
- ירקות <
- ענבים <
- צנון <
- צימוקים <
- שום <
- תאנים <
- רימונים <
- חרדל <
- תמרים <
- חטיטה <
- שעורה <
- תפוחים <
- לחם <
- משמשים <
- אורז <
- שקדים <
- אגוזים <

מזונות ורכיבי מזון - מזונות מן החי

- בשר <
- חלב <
- מרק עוף <
- חמאה <
- ביצים <
- גבינה <
- דגים <

סיכום



השער הרביעי

האכות דעות במבחן המדע



הקדמה

בהרצאותי העוסקות ברפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו, או ברפואה מונעת במקורות ובימינו, או בצמחי מרפא, עולה לעיתים קרובות טענה מצד קהל השומעים שבימינו אין עוד ערך לכתבי הרפואה של הרמב"ם. לדבריהם, קביעותיו שהפירות אינם רצויים, כך גם הדגים הגדולים, או הגבינות הקשות, עומדות בסתירה גמורה לעובדה שבימינו אלו הם רכיבים חשובים ביותר של התזונה המודרנית. תגובתי לטענות אלו היא שגם מתוך האמירות הללו של הרמב"ם ניתן ללמוד על גדולתו הרבה, אך יש המתקשים להשתכנע שאכן יש אמת בקביעה זו.

ישנם כאלו שסברו וסוברים שהרמב"ם בספריו רק סיכם וציטט את קודמיו, בעיקר בספרים שנועדו לשימוש הסטודנטים של דורו. אכן, מן המפורסמות הוא ספריו 'פרקי משה ברפואה', 'פירוש לפרקי אבוקרט' ו-'קיצורי גלנוס' נכתבו בעיקר כספרי לימוד לסטודנטים לרפואה של זמנו, אבל קל לגלות שגם בפירוסימים אלו, לצד הסיכומים והציטוטים מופיעים דבריו הנחרצים בעד או נגד קביעות קודמיו. יתרה מזאת, 'הלכות דעות' הוא חיבור עצמאי שמהווה סיכום של דעותיו האישיות של הרמב"ם ולכן אמירה חוזרת על כך שפירות אינם ראויים לאכילה, איננה מצביעה על 'שגיאותיו' או על 'חוסר הרלבנטיות' של כתביו, אלא מצריכה עיון מדוקדק בהקשר הכללי וברקע שבו נכתבו הדברים.

עם השנים צצו הסברים רבים ושונים לדעות 'שגויות' אלו של הרמב"ם, 'הסברים' אשר במקום לשקף את גדולתו הרבה גימדו אותו לדרגת רופא ממוצע המאמץ דעות במקום שיחקור ויברר בעצמו ויסיק מסקנות עצמאיות. בין ההסברים השטחיים הללו ניתן למנות את הטענות שהרמב"ם סבר שאין לפירות ערך רפואי, שהוא סבר שהדגים הגדולים הם בעלי בשר קשה לעיכול, כמו גם 'סברתו' שהגבינות גם הן קשות לעיכול ועוד ועוד.

אי אפשר להשלים עם תשובות כל כך שטחיות וכל כך נוגדות את דמותו של הרמב"ם כגאון במדע ובעיקר במדע הרפואה. מצאתי עצמי מציג בפני שומעי ציטוטים מ'הלכות דעות' אשר מצביעים דווקא על ראייתו רחבת האופק של הרמב"ם גם בקביעות דוגמת אלו שהובאו לעיל. כך נולדה בי המחשבה שיש צורך לתת פירוש מדעי מקיף על 'הלכות דעות' ובחינתם הנכונה במבחן המדע בן זמננו. התוצאה היא לפניכם וקל להגיע פעם נוספת למסקנה כי גאוניותו של הרמב"ם נעוצה דווקא בטקסטים שנראים פשוטים לכאורה אך מאחריהם מסתתרת חוכמה רבה ויכולת בלתי נתפסת להביא לקורא הפשוט נושאים מורכבים ביותר בצורה תכליתית וקלה להבנה.

בהכנת הפרק נעזרתי במאמרם המעולה של ה"ה יצחק איזק ואלכס קליין 'פרקי רפואה שבהלכות דעות' (ר' מקורות נבחרים), אשר עשו נסיון ראשון מעורר הערצה לבחון את קביעות הרמב"ם בהלכות דעות בהשוואה לדברי חכמי התלמוד ובהשוואה לתפיסות המדע בימינו. הם הגדילו לעשות כאשר לשם הערכה מדעית מודרנית הרבו לצטט מספרו המעולה של פרופ' עזרה זוהר 'בריאות ללא אמונות תפלות' (ר' מקורות נבחרים). עוד בשנות השבעים והשמונים של המאה הקודמת נשא פרופ' עזרה זוהר את דגל ניפוץ המיתוסים השגויים ששלטו בכיפה בנושאי תזונה ובריאות.



אחת הדוגמאות לכך מופיעה במאמר המקורי של איזק וקליין, בפסקה העוסקת בערך הבריאות של הדבש:

“דעה קיצונית יותר (על הדבש) מציג עזרה זוהר (1987) ואלה דבריו:

‘הדבש נבדל בשלושה דברים מסוכר: בטעמו, בריחו ובמחירו - הגבוה בהרבה ממחיר הסוכר. כל הטענות כאילו הוא בריא יותר מסוכר, בעל תכונות מבריאות וכו’, משוללות כל יסוד. אין לדבש כל תכונה מרפאה או מונעת מחלות, אין הדבש בבחינת תחליף לסוכר - הדבש הוא סוכר!’”

הטקסטים המנוקדים של ‘הלכות דעות’ המופיעים בפרק הנוכחי, התקבלו בתודה ממכון ממרא (מקורות נבחרים, אתרים נבחרים). הניקוד הוא תימני מסורתי וכך גם הנוסחים של מילים מסוימות בתוך הטקסט והם עומדים בהקבלה רבה לנוסח המקורי של הר”קאפח. לא באתי כאן לפסוק מהו הנוסח הנכון יותר של ‘הלכות דעות’ והעדפתי את הנוסח של מכון ממרא בעיקר בגלל זמינותו לעיון באינטרנט, לכל אדם, בכל עת, דבר שיש לזקוף לזכות ר’ שלמה, ראש מכון ממרא אשר פעל ופועל לזכות את הרבים. על כך נתונה לו תודתי והערכתי.

הפרק הנוכחי כולל רק את ההלכות הנוגעות לתזונה ולבריאות כללית ולכן רק הלכות א’ עד כ’ (א עד י”ד לפי נוסח אחר) מופיעות כאן. בידי גם ההמשך לך (הלכות כ”א עד ל”ג), אך העדפתי שלא לכלול אותו כאן כדי לא להרחיב את היריעה לנושאים כמו מרחץ, משגל וכדומה אשר הם מעבר למיקוד של הספר הנוכחי.

פנייה לחוקרים ולשוחרי הדעת:

קביעות שונות בנושאי רפואה ובריאות המובאות בפרק זה, מושתתות על החומר המדעי המוצג בקורסים השונים שאני מעביר בפורומים שונים. רבות מהקביעות המדעיות בפרק זה עומדות בסתירה לדעות של גורמים שונים בתחום, אך אין זה אומר שהן אינן נכונות, אלא שהן עדכניות יותר ובאות לנפץ מיתוסים שגויים על ידי עובדות מדעיות מוצקות. זהו המוטו של כל הקורסים שלי ושל פירסומי השונים כפי שהם באים לידי ביטוי גם באתר הבית של ‘רות’ם - מכוני מחקר’. אשמח לקבל כל עזרה בנושאי הפרק, אך אין טעם לתקן את דברי בנושאי רפואה, כי כאמור, אין הם נובעים מטעויות אלא הם מעוגנים היטב במדע הצרוף. עם זאת, אשמח לקבל כל הערה, הארה, מידע, או מקורות נוספים העוסקים בנושאים המוזכרים. אנא עשו זאת בדרכי ההתקשרות שפורטו בסוף ההקדמה הראשית לספר.

רמב"ם האכות דעות פרק ד'

⚡ הוֹאִיל וְהַוִּית הַגּוֹף בְּרִיא וְשָׁלֵם, מְדַרְכֵי ה' הוּא, שְׁהֲרִי אֵי אִפְשָׁר שְׁיִבִין אוֹ יִדַע, וְהוּא חוֹלָה - צָרִיךְ אָדָם לְהִרְחִיק עֲצָמוֹ מִדְּבָרִים הַמְּאַבְדִין אֶת הַגּוֹף, וּלְהִנְדוּג עֲצָמוֹ בְּדְבָרִים הַמְּבָרִים הַמְּחַלְמִים; וְאֵלוֹ הֵן:

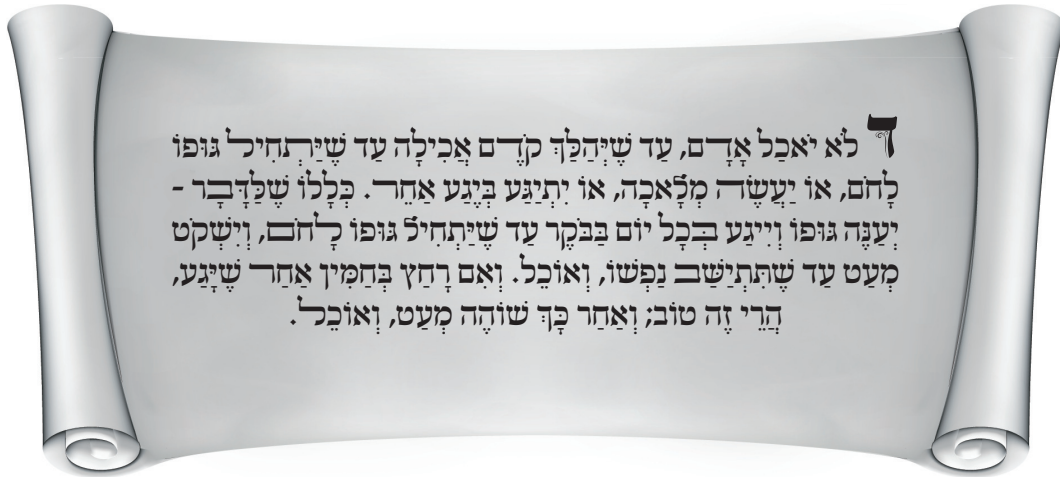
📖 לְעוֹלָם לֹא יֵאכַל אָדָם, אֶלָּא בְּשֶׁהוּא רַעֲב; וְלֹא יִשְׁתֶּה, אֶלָּא בְּשֶׁהוּא צָמָא. וְאֵל יִשְׁתֶּה נִקְבִּיו, וְאִפְלוֹ רִנַּע אֶחָד, אֶלָּא כָּל זְמַן שְׁצָרִיךְ לְהִשְׁתִּין אוֹ לְהִסָּךְ אֶת רַגְלָיו, יַעֲמֵד מִיָּד.

מבחן המדע בן זמננו

"הוֹאִיל וְהַוִּית הַגּוֹף בְּרִיא וְשָׁלֵם, מְדַרְכֵי ה' הוּא, שְׁהֲרִי אֵי אִפְשָׁר שְׁיִבִין אוֹ יִדַע, וְהוּא חוֹלָה"

בדברים אלו אנו מוצאים אישור נוסף לכך שהרמב"ם נאמן לדרכו לפיה רפואת הגוף הינה נדבך חשוב בהשגת רפואת הנפש. טועים ומטעים אלו הרואים כיום את רפואת הרמב"ם כתורה רפואית שכל מגמתה היא שהגוף יהיה בריא. גם הציטוט של 'נפש בריאה בגוף בריא' אין בו כדי להמחיש בצורה מושלמת את תפיסת הרמב"ם, לכן חוזר הרמב"ם ומדגיש שהמטרה העיקרית היא 'ידיעת הבורא' וכדי להגיע למטרה זו, צריך לשכלל את כל חמשת כוחות הנפש ולהביא אותם אל שיא הפוטנציאל הגלום בהם. אדם שגופו חולה - חזקה עליו שגם שאר כוחות הנפש שלו פגועים במידה זו או אחרת. אין מדובר כאן במום אנטומי שיש לאדם באחד מאיבריו, אלא שמחלתו משבשת את הפעילות הפיזיולוגית התקינה של מערכות גופן, וממילא אין הוא 'שלם' מבחינה תיפקודית, דבר המשליך מיידיית גם על שאר כוחות הנפש. נמחיש זאת בדוגמאות הבאות:

שחמת הכבד (cirrhosis) - היא מחלה של הכבד, שבמהלכה הרקמות של הכבד נהרסות ומוחלפות ברקמה צלקתית, דבר הגורם להפרעה בזרימת הדם אל תאי הכבד ושיבוש פעילותו. מחלה זו מזגימה



ד לא יאכל אדם, עד שיהלך קדם אכילה עד שיתחיל גופו לחם, או יעשה מלאכה, או יתיגע ביע אחר. כללו שלדבר - יענה גופו וייע בכל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחם, וישקט מעט עד שתתישב נפשו, ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע, הרי זה טוב; ואחר כך שוהה מעט, ואוכל.

מבחן המדע בן זמננו

בהלכה זו מביא הרמב"ם את הכללים החשובים ביותר להכנת הגוף לפני הארוחה. הכנה זו מתוארת כאן כ'חימום' הגוף, בעיקר על ידי יגיעה והתנועות, אשר לאחריו עדיין לא יוכל להתחיל לאכול, אלא אם כן נח מעט ונרגע. חשוב לציין כי הרמב"ם אימץ את קביעת גלנוס האומרת:

"כמו שהתנועה לפני המאכל כולה טובה, כן התנועה אחר המאכל כולה רעה. ודע כי התנועה אחר המאכל מזקת מאד... ואולם ראוי אחר המאכל שיתעמל מעט באורך ביתו שיעור מה, כדי שיפול מאכלו בתחתית האצטומכא ויתחמם עד שיתבשל."²⁹

כפי שנראה בהמשך, לדעת הרמב"ם חשוב מאד לבצע פעילות גופנית לפני האכילה, אך חשוב לא פחות שלא לבצע פעילות גופנית בעצמות גבוהה מייד לאחר סיום הארוחה, אלא אפשר להתנועע מעט ובמרחק קצר כדי לשפר את תנועתיות המזון בקיבה ולשפר את התקדמותו אל המעינים.

"לא יאכל אדם, עד שיהלך קדם אכילה עד שיתחיל גופו לחם, או יעשה מלאכה, או יתיגע ביע אחר."

הליכה, עשיית מלאכה או יגיעה כלשהי מגבירים את זרימת הדם, מעלים את לחץ הדם ומשפרים את היכולת הקרדיו-וסקולרית (לב וכלי דם). אין ספק שהרמב"ם ראה בהמרצת הגוף שלב חשוב לקראת החדרת מזון חדש לקיבה ולמערכת העיכול. יש הרואים בהעלאת חום הגוף שלב ב'חימום' הקיבה לקראת

29 הנהגת הבריאות א, 3 (גרסתי בספר הזה)

השער החמישי

הנהגת הבריאות



הקדמה

ספר 'הנהגת הבריאות' מופיע כספר הראשון, בכרך הראשון מתוך ארבעה, בסדרת כתבי הרפואה של הרמב"ם בעריכת ובהוצאת ד"ר זיסמן מונטנר, למרות שהיה זה אחד מספרי הרפואה המאוחרים יותר שכתב הרמב"ם. בהקדמתו לספר מרחיב מונטנר את היריעה לגבי הגרסאות הרבות והשונות שיצאו לספר זה עם השנים ומזגיש בעיקר את העובדה שהספר תורגם לשפות רבות וצבר כך שינויי גרסאות רבים ושיבושי נוסחים.

הספר נכתב בשפה הערבית, כנראה בשנת 1198, ותורגם לראשונה לעברית ארבעים ושש שנים מאוחר יותר (בשנת 1244) על ידי ר' משה אבן תיבון. המתרגם מציין בכמה מקומות לאורך התרגום כי המקור הערבי המשובש שהיה ברשותו לא היה שלם וחסרו בו מילים וקטעי משפטים אשר פגעו ביכולת המתרגם להיות נאמן למקור. נוסח התרגום המקורי הזה של אבן תיבון מצוי גם היום בידינו, אך הוא נחשב קשה לקריאה לישראלים האמונים על העברית המודרנית השונה מהותית מהעברית ששימשה את אבן תיבון בגרסת התרגום שלו.

בהקדמה לספר מציין מונטנר כי את הנוסח שלו ל'הנהגת הבריאות' הוא ערך בעיקר מתוך מספר נוסחים עברית של הספר ומתוך הנוסח העברי הראשון של אבן תיבון בשילוב עם מספר תרגומים לעברית אותם מצא ראויים וקרובים למקור הערבי. כבלשן חזור תחושת שליחות אקדמית, מרבה מונטנר להכניס לטקסט המתורגם של הספר, זו לצד זו, גרסאות שונות ובעיקר להוסיף פרשנות משלו למילים ולביטויים המופיעים בטקסט, לעיתים בצורה שאינה מאפשרת לקורא להחליט מהי הפרשנות המתאימה יותר. מבלי להמעיט כהוא זה מגדולתו של מונטנר, המהדורה שלו לספר 'הנהגת הבריאות' קשה מאד לקריאה שוטפת ולהבנה לקורא מן השורה. היא בהחלט גרסה מרתקת לחוקרי הלשון, אך לעיתים קרובות קשה להבין ממנה את כוונת הרמב"ם המקורית. לדוגמה נביא את הקטע הבא מתוך הספר במהדורת מונטנר (הנהגת הבריאות 2א):

"ואולם עצת העבד בשיעור כמות המאכל למי שירצה הנהגת בריאותו הוא, לאכול בשעת שיווי האויר שיעור, שלא ימשוך (ירחיב) אסטומכתו ולא יכבד עליה ושתוכל (ושיקל) לבשלו... והוא (שלא יעשהו) עטוש נפסד ולא יצמא וימצא בו עונג וקלות הטבע ממוצעת (נדבכת) נוטה אל הרקות (הרכות) מעט, זהו מאכל טוב (ו)יתמיד לקיחתו."

בגרסתי המובאת בפרק שלפניכם, התבססתי אמנם על מהדורת מונטנר, אך נעזרתי רבות גם בגרסה המקורית של אבן תיבון וגם במהדורה המעולה (באנגלית) של ד"ר פרד רוזנר, אשר הצליח להציג טקסטים נקיים וקולחים של הספר, תוך גילוי יכולת פרשנית מרשימה ביותר למונחים שונים של הרמב"ם. השתדלתי להישאר נאמן למקורות הספר ולמורשת הרמב"ם וכך לדוגמה ניסחתי את הקטע הנ"ל:

"ואולם עצת העבד, לחישוב כמות המאכל הרצויה למי שירצה לשמור על בריאותו, היא: לאכול בתקופות שבהן מזג האויר נוח (לא קר ולא חם) כמות מזון אשר אינה מרחיבה את הקיבה ואינה מכבידה עליה ושניתן לעכלה בקלות. וכאשר יהיה ברור לו כי זוהי הכמות הרצויה, יבחר מאכל שמתאים לטבעו, מאכל אשר לא יגרום לגזים או לצמא, אלא כזה שימצא בו עונג ושנפחו ממוצע, עם נטייה לרכות מעטה של תכולת המעיים – זוהי כמות מאכל רצויה ויתמיד בלקיחתה."

הנהגת הבריאות¹

מכתב מאת הרב רבנו משה בן מימון לסולטן² (בדבר הנהגת הבריאות הנכונה)

הקדמה

הגיע אל משה העבד הדל³ בן עבד האלוהים, הישראלי מקורדובה, ציווי של השליט אדוני המלך הנכבד גדל האל מעלתו, אשר נשלח אלי על ידי שליח⁴. מבקש הוא בזאת לקבל הנהגה שניתן לסמוך עליה כדי לרפא את החולאים אשר התפתחו אצל אדוני - יהי רצון שהאל יסיר ממנו כל חולי לנצח ויתמיד בבריאות כל חייו. השליח אשר הביא את מצוות אדוני דיווח שאדוני מתלונן על עצירות ועל יבשות תכולת המעיים ברוב הזמן, כך שבלתי ניתן להפרישה אלא במאמץ רב. הוא גם ציין שאדוני פיתח לעתים קרובות דיכאון, מחשבות רעות,⁵ ופחד ממוות.⁶ בנוסף, פעמים רבות עיכולו דל⁷ וברוב הזמן עיכולו חלש. כל זה ציין השליח בדעתי לכלול ארבעה שערים בחיבור זה.⁸

השער הראשון יעסוק בהנהגת הבריאות בכלל, המתאימה לכל האנשים, ותתואר כאן בקצרה. השער השני יעסוק בהנהגה לחולים בכלל, כאשר לא ימצא רופא, או כאשר ימצא רופא אשר הינו חסר ניסיון ואינו שלם בחוכמתו.⁹

השער השלישי יעסוק בהנהגה המיועדת לאדוני בלבד, וידון בתסמינים עליהם אדוני מתלונן. השער הרביעי יכלול הנחיות מועילות לאנשים בריאים בכלל ולאנשים חולים בפרט, בכל מקום ובכל זמן. והקורא חיבור זה אל יגנה אותנו אם הוא רואה בחיבור זה ובחלקיו מאמרים שכבר הוזכרו בחיבורים אחרים אשר כבר חיברנו קודם לכן.¹⁰ שכן כל פרק כאן נכתב בתשובה לבקשה מסוימת ולא כחיבור שמטרתו היא ללמד את אמנות הרפואה לכל בני האדם.

ומהאל אבקש העזרה והיושר.

- 1 גירסה עברית מודרנית זו מבוססת על שלושה מקורות שונים של ספר הנהגת הבריאות: א. התרגום המקורי של רבי משה אבן תבון, ב. תרגום לעברית של ד"ר זיסמן מונטנר, ג. התרגום לאנגלית של ד"ר פרד רוזנר.
- 2 אלמאלכ אלפדאל, בנו של צלאח אלדין, מלך משנת 1198.
- 3 הרמב"ם מכנה עצמו 'העבד' לכל אורך החיבור.
- 4 על-פי מונטנר, הסולטן לא היה בעיר ולכן נשלחה בקשתו על ידי שליח. אם היה בעיר, היה פונה ישירות לרמב"ם.
- 5 על-פי מונטנר: מרה שחורה.
- 6 על-פי מונטנר: Thanatophobia (ח"ג - 'פחד מהמוות'), וגם במונח: מחשבות לאיבוד עצמו לדעת, רוזנר מציין על-פי בר-סלע: פחד מבדידות שלפני המוות.
- 7 מונטנר: חסר תיאבון ולכן אין מזון לעכל.
- 8 מונטנר: ואני אענה לו על כל שאלה ושאלה לחוד בארבעה פרקים. מכאן שהספר 'תשובות רפואיות' המובא בכ"י לטינייטם כחלק חמישי לספר זה אינו שייך לתוכן ספר זה, אלא נשלח רק לסולטן הנ"ל.
- 9 על-פי רוזנר ומונטנר.
- 10 מונטנר: הכוונה לספרים אחרים כמו 'הלכות דעות', 'רפואת הטחורים' ו'ספר הקצרת'. מהתנצלות זאת יוצאת גם כוונת המחבר, שלא ראה בספר זה תשובה אישית לאדם פרטי, אלא ביקש לפרסמו ברבים.

השער השישי

תשובות רפואיות



הקדמה

ספר 'תשובות רפואיות' מופיע כחלק האחרון, בכרך האחרון מתוך ארבעה, בסדרת כתבי הרפואה של הרמב"ם בעריכת ובהוצאת ד"ר זיסמן מונטנר, ואכן חיבור זה הוא האחרון בכתבי הרפואה הידועים לנו של הרמב"ם.

הוא נכתב כנראה בשנת 1202, שנתיים לפני מותו של הרמב"ם ולכן קיבל את הכינוי 'שירת הברבור' הרפואית של הרמב"ם. גם חיבור זה, כמו 'הנהגת הבריאות', נכתב עבור מאלכ אלפדל בנו של הסולטן צלאח אלדין. מסיבה זו וגם בגלל אופי כתיבתו של החיבור הזה, חשבו רבים כי זהו בעצם הפרק החמישי של 'הנהגת הבריאות'. עיון מדוקדק מגלה שזהו למעשה חיבור שלם שעומד בפני עצמו וכלל אינו מתאים כפרק המשך ל'הנהגת הבריאות'.

גם החיבור הזה נכתב בשפה הערבית ובמשך שנים רבות יצאו גרסאות שונות שלו בערבית, בעברית וגם בשפות אחרות. בהקדמתו למהדורתו משבח מונטנר את הרב ד"ר חיים קרוגר (1869-1932) ואת ד"ר משה (מוריץ) שטיינשניידר (1816-1907) אשר חידשו ושימרו את הגרסאות הערביות והעבריות הטובות ביותר של חיבור זה.

מהדורתו של מונטנר ל'תשובות רפואיות' שונה בתכלית מן המהדורות שלו לספרי וחיבורי הרמב"ם האחרים והיא מתאפיינת בנוסח שוטף וקולח יותר ונעדרת ממנה אותה קפדנות בלשנית יתרה אשר הניעה אותו להוסיף לכל טקסט מתורגם או מעובד מילים שונות בסוגריים המבטאות אפשרויות שונות של תרגום ו/או הסבר. מגמה כזאת ניתנת לזיהוי גם במהדורתו לספר הקצרת, אך שם היא טרם הבשילה לרמת החופש שהרשה לעצמו מונטנר בתרגום הטקסטים של הרמב"ם ב'תשובות רפואיות'.

מעניין לציין כי בסוף החיבור 'תשובות רפואיות' מביא מונטנר השוואה בין 'תרגום חופשי' שלו לפרק האחרון של החיבור לבין תרגום שהוכן על ידי הר"י קאפח. לקורא בן ימינו קל להבחין בהבדלים וגם מונטנר מרמז על עליונות התרגום של הר"י קאפח, אותו הוא מכנה "ידידי... המתרגם המפורסם של רבים מחיבוריו הדתיים של הרמב"ם ממקורם הערבי לעברית". אכן, כמה חבל שלא זכינו לכך שהר"י קאפח יתרגם עבורנו גם את כתבי הרפואה של הרמב"ם.

כמו ב'הנהגת הבריאות', גם כאן התבססתי על מהדורת מונטנר אשר היא עדיין קשה לקריאה והבנה של בני זמננו, אך נעזרתי רבות גם בגרסה המעולה (באנגלית) של ד"ר פרד רוזנר, אשר הצליח להציג גם כאן טקסטים נקיים וקולחים של הספר. במספור הפסקאות שמרתי על החלוקה כפי שהיא מופיעה במהדורת מונטנר, כדי שלא לגרום לבלבול בציטוטים בין מהדורתו ובין המהדורה הנוכחית, למרות שדרושה חלוקה עניינית מחודשת.

נעשה מאמץ מיוחד לשמר את סגנונו המיוחד של הרמב"ם וגם לתקן את השיבושים השונים בשמות הרכיבים של המרקחות השונות, למרות שכלל לא אמליץ להכין אותן היום ולעשות בהן שימוש כמתואר. לכל רכיב מזהה הוצמד שמו המוכר בימינו וגם המספר שלו כפי שהוא מופיע בספר 'ביאור שמות הרפואות'. מספר זה מופיע מייד לאחר השם של הרכיב בתוך סוגריים רגילות.



תשובות רפואיות

תשובות פרטיות על שאלות רפואיות לרמב"ם¹

בשם האל הרחום והחנון, האל יראה לך רצון טוב וייתן לך שכר.

הגיע אל עבדך הדל מכתב המכיל את כל פרטי תסמיני ואירועי המחלה אשר אדוננו – האל יאריך את ימיו – סובל מהם, כמו גם תיאור הגורמים לתסמינים אלו וכן זמני התרחשותם. כן מוזכרים פרטי התסמינים המסוימים החשובים לרופאים, ותיאור כל אחד מהמקרים והזמנים בכל פרטיהם ודקדוקיהם. המכתב גם מפרט מהו הטיפול שהרופאים המליצו עליו, על מה היו בדעה אחת ובמה היו חלוקים.

הרי ידוע היטב לעבדך הדל שהמכתב הינו ללא ספק הכתבה מפורשת של אדוננו בכבודו ובעצמו. וכבר מראש הריני מבטיחך בשם האל הנשגב, שגם לרופאים הטובים ביותר בזמננו אין את כל הידיעה הנדרשת לאבחן את תסמיני מחלה זו בדיוקנות יתרה, כל שכן (אם אינו רואה את החולה, אלא) יקבל רק תיאור הסימנים בכתב! לכן, השתדל עבדך הדל שתשובתו המוצעת לאדוננו, אותו הוא משרת בהכנעה² – האל יאריך את ימיו בעולם הזה – תיבחן כהתייעצות (קונסיליום) בין רופא לרופא ולא דיון בין רופא ובין מי שאינו מבעלי המקצוע.

היות ועבדך חקר ודרש במקרי ההתקפים הבאים על אדוננו ובגורמיהם וידועים לו היטב עכשיו המקרים הללו, אשר רפואתם הוא מאחל לו, והיות שאדוננו כבר הזכיר לעבדו הדל כל מה שיעץ לו כל אחד מהרופאים, וציווני לחוות את דעתי על כל אחת מההמלצות שלהם, עבדך הדל משתדל בזאת למלא את בקשתך.

[א]

אשר לקביעת הרופא הסבור שהתרחישים המתקיימים כעת יפסקו, אם הדם יזרום מפתחי כלי הדם כפי שנהג לזרום קודם לכן בזמנים מסוימים, הרי זוהי ללא ספק קביעה נכונה. סיבת הדבר היא, כי דם זה הזורם החוצה הוא דם עכור, מלא פסולת וזוהמה, והטבע מוציא לכלוך זה החוצה באחת מצורות המשבר שלו³. אך, אשר לעצת רופא להקיז דם מפתחי כלי הדם בישיבה באמבט חם או על ידי הנחת תחבושות על המקום שיושבים עליו, זוהי טעות, ועבדך מזהיר מעשיית הדברים האלו מסיבות רבות אשר העבד יסבירך:

הראשונה היא, שהתרופות שהוא ישתמש בהן, או המים שהוא ישב בהם, חמים הם, מחממים את טבע מזגו ואז נשרפות הליחות.

1 נקרא 'שירת הברבור הרפואית של הרמב"ם'. נכתב אף הוא למלך אלאפדל בנו של הסולטן צלאח אלדין. ר' מונטנר הערה מס' 1, מבוא לספר 'תשובות רפואיות', כתבי הרמב"ם, כרך ד', עמ' 127. פ. רוזנר מכנה חיבור זה בשם: *Moses Maimonides' Treatise on the Causes of Symptoms*.

2 מלך מושל רק עפ"י מונטנר בחיבור. הוא מודה שבטעות תרגם מלך רק מכלי לדעת לאיזה מקום מהמקומות המצוינים אצלו יש להתייחס, והוא מציע פתרון שונה שמשמעותו, הסולטן מלך עבדיו, עפ"י הר"י קאפח. ר' מונטנר, שם, עמ' 137, וכן ר' מונטנר, מבוא לחיבור זה, עמ' 130-129. עפ"י רוזנר התרגום הינו: לאדוני, אותו אני משרת (עמ' 128) וכן ר' רוזנר, שם, p154. Rosner, ibid, note 9.

3 מונטנר: כותב את המילה 'קריסיס' [crisis], שם, עמ' 137.

השער השביעי

תבלינים וצמחי מאכל ארפואה



”ומדרכי הנהגת הבריאות גם כן ההשתדלות באיכות המאכל - וזה השער מועיל הרבה, יצטרך אל ידיעת טבעי המאכלים כולם, מכל מין ומין, וכבר חברו הרופאים בזה הרבה ספרים ארוכים, והדין להם בזה, כי הוא הכרחי מאד” (הנהגת הבריאות, א 6).

במסגרת המחקרים על הנושא, סרקתי מקורות רבים ושונים המביאים רשימות ארוכות של צמחי מרפא המוזכרים בכתבי הרמב”ם השונים ומצאתי עצמי, כמו רבים אחרים, נבוך מן הבלבול הקיים לגבי הזיהוי המדעי המדויק שלהם, שימושיהם ברפואת הצמחים, והפעילויות הביוכימיות שלהם. ישנם אמנם מעטים היודעים לשדך בין השם העממי של צמחים כאלו לבין שמותיהם המדעיים והגדרות השימוש המודרניות שלהם, אך לאדם מן השורה קשה במקרים רבים לעשות שימוש נכון ובטוח בהם. יתרה מזאת, במקורות שסרקתי, גם כאלו שהיו אמורים להציג ‘צמחי מרפא של הרמב”ם’ לא מצאתי תיעוד מדויק שלהם, ולא של הרכיבים הפעילים בכל אחד מצמחי המרפא הללו, אלא רק שורה ארוכה של קביעות פולקלוריסטיות לגבי אופני השימוש של כל אחד מהם.

אינני מותח ביקורת על המקורות הללו, אלא מציינן רק את העובדה שצריך לבצע תיעוד מדויק של צמחים אלו, כולל זיהויים בשמם המדעי ובשמם המקובל, וזיהוי החומרים הפעילים בהם. הדבר מקבל משמעות רצינית ביותר לאור מחקרים עדכניים אשר מדווחים על צמחי מרפא, בדרך כלל כאלו שאינם אכילים, המכילים רכיבים מסוכנים ביותר אשר הופכים את השימוש בהם בידי הדיוטות להימור מסוכן שלעיתים עלול להסתיים בנזק בל ישוער.

כשמו של הפרק כך הוא תוכנו - איזכור תבלינים וצמחי מאכל אשר שימשו את הרמב”ם ומהווים מארג נדיר של פריטים אשר אינם רק אכילים וערבים לחיך אלא ובעיקר בעלי פוטנציאל רפואי מוכח וללא כל תופעות לוואי מסוכנות. אין כאן פירוט של כל צמחי המרפא המוזכרים בכתבי הרמב”ם וגם אלו המוזכרים כאן נסקרים בתמציתיות.

זוהי גם הסיבה לכך שלא פירטתי את הזרכים המדויקות לשימוש בכל צמח וצמח לצרכי ריפוי. דרכי השימוש מוזכרות בצורה כוללת, תוך כוונה שלא לספק גירוי גדול מדי לקוראים בעלי נטיות להפוך למרפאים להכעיס. להיפך, לגבי תבלינים וצמחי מאכל אחרים מושם דגש מיוחד על הצורך בהפיכתם לפריטי מזון המופיעים תדיר בתזונה היומיומית. במרבית המקרים, עיקר התועלת יושג בצריכה השוטפת של מוצרים אלו ופחות בהפיכתם לתרופות פלא.

כאמור, אין הכוונה להביא כאן את כל המידע הבוטני ו/או המדעי אודות כל אחד מהצמחים המוזכרים - זהו רק מעין מילון מקוצר עם הפרטים הרלוונטיים ביותר. ציון השמות המדעיים והאנגליים נועד לאפשר ייחוס מדויק יותר לזן ספציפי. בארץ ישנם זנים רבים ושונים של כמעט כל אחד מן הצמחים והתבלינים המוזכרים, אך הקפדתי להביא את הזן הזהה ככל האפשר לזה שמוזכר בכתבי הרמב”ם, או כזה שהוא הקרוב ביותר אליו.

הצמחים השונים מופיעים בשמותיהם העבריים, בעיקר כדי שניתן יהיה למצוא אותם בשווקים ובחנויות הטבע אשר לא תמיד מכירים את השם הערבי. לצערנו, במספר מקרים גם השם העברי המקורי אינו מוכר כל כך, והיעזרות בשם נוסף יכולה לסייע רבות באיתור הזן הספציפי. לדוגמא, התבלין המוכר בשם ‘זעתר’.

אזוב ושאר מיני הזעתר

"ולקחתם אגדת אזוב..." (שמות י"ב, כ"ב)
"מצוות אזוב - לא אזוב יון... ולא כל אזוב שיש לו שם לווי" (משנה, נגעים י"ז, ר')

שם מדעי: Majorana syriaca
שם ערבי: סעתר

שם עברי: אזוב מצוי
שם אנגלי: Syrian Marjoram

פעילויות רפואיות מוכחות

- נוגדי חמצון חזקים
- מעכבי ניוון והזדקנות תאים
- מונעי סרטן ופעילים נגד סרטן קיים
- מרגיעים ומרפאים את מערכת העיכול
- קוטלי חיידקים ופטריות
- יעילים נגד הליקובקטר פילורי
- מונעי אלרגיה ואסתמה
- תכשירי ריפוי לדרכי הנשימה
- חיזוק הכבד וריפוי
- טיפול בפצעים חיצוניים
- מחטאים ונוגדי דלקת

כתבי הרחב"ם

ספר ביאור שמות הרפואות¹

[157] "חאשא, הוא מין הצעתר (קורנית), שמו ביוונית הוא תימברון ובספרדית טומילה (טימין)."
[236] "מרזנג'וש אומרים גם מרדקוש או מרדודוש. הוא 'אל ענקר' - 'אל שמש', כמו כן 'ירק הפיל' ו- 'אל כרך'. קוראים אותו גם כן 'אזני העכבר'."
[319] "צעתר, ישנם מינים מספר:
הצתר המדברי (*satureia hortensis*) הוא הנקרא בערבית אל נדע.
הצתר הפרסי (*satureia thymbra*) הוא זה שקוראים פלפל הסלבוני, הוא הצתר תרומבון.
ואשר ל'צתר החמורים' (*thymus capitatus*) הרי הוא מין לענה שקוראים בשפה הספרדית טומאלו (טימין).
ואשר לרופאים, כשמדברים על ה'צתר החמרי' או על 'צתר הצלי' (בת קורנית - *thymus vulgaris*), הרי כוונתם לירק הידוע שהאנשים משתמשים בו כתבלין לארוחות."

1 המספרים בסוגריים מרובעים לצד ההגדרה מתייחסים למספר המקורי של תכשירי הרפואה בספר.

תכונות הצמח

הגפן הינה צמח מטפס נשיר, עמיד, גדל ברוב האזורים. הגפן, אחד משבעת המינים שהשתבחה בהם ארץ ישראל, נמצאה בפסיפסים ובכתבי עת עתיקים של כל העמים (כולל אזהרות מפני שימוש יתר ביון). הגפן שלישית משבעת המינים: "ארץ חיטה ושעורה, וגפן ותאנה ורימון, ארץ זית שמן ודבש..." (דברים פרק ח'). הגפן ותוצריה, צורת גידולה וחלקיה מוזכרים מאות פעמים בתנ"ך ובספרות חז"ל, לעתים רבות כמטפורות. פעמים רבות מובאת הגפן כסמל לעם ישראל ולגורלו. המוכר והחזק שבהם הוא התיאור של המצב באחרית הימים בו ישבו "איש תחת גפנו ואיש תחת תאנתו".

הגפן מאריכה ימים, יש אומרים גם 100 שנים. גידולי הגפן משמשים למאכל, להפקת יין, חומץ, ולהכנת צימוקים.

מוצאה של הגפן מגפן הבר הגדלה בצפון מזרח טורקיה. קיימות הוכחות למציאות הגפן עוד לפני כ-6000 שנה. הגפן הינה מהעתיקים שבצמחים המתורבתים וצמחי המאכל. אנו פוגשים את הגפן כאשר נח ירד מן התיבה ונטע כרם (התיבה נחתה בהרי אררט, שם גדלה הגפן כצמח-בר) הכין יין והשתכר המפרשים מסבירים כי נח הביא עימו זמורה לתיבה... ז"א שהגפן ותוצרתה הייתה כבר ידועה לו.

ציורי הגפן קישטו את סמלי מלכי בית חשמונאי, שהטביעו את הגפן והתמר על מטבעותיהם, וכן בפתח ההיכל בבית המקדש היתה קבועה גפן של זהב. במהלך הדורות נפוצה הגפן על פני מדינות רבות לשימושי פולחן, לקישוט ולארכיטקטורה, לפסיפסים, למאכל, לשמחה וכיין לשתייה בארוחות ובמשתאות.

עשרות מונחים הקשורים לעיבוד הגפן נמצאים בספרות היהודית הקדומה. כולל איסורי כלאיים, בעיות הברכה, תרומות ומעשרות, שמיטה, הבאת ביכורים לבית המקדש "הרחוקים מביאים צימוקים".

בשולחן האוכל ובטקסים מיוחדים (חתונה, ברית) זכתה הגפן והיין המופק ממנה לברכה מיוחדת "בורא פרי הגפן". לפרי הגפן (ענבים) 'זכות קדימה' בברכה על פני שאר הפירות משבעת המינים.

כיום גידול הגפן הוא מהחשובים בגידולים החקלאיים בעולם. המדינות שבהן מגדלים את רוב הגפנים בעולם הן: ספרד, איטליה, ארצות הברית, טורקיה וצרפת. רוב גידולה של הגפן הוא למטרות יין. בארצות כמו צרפת, איטליה, וספרד, תצרוכת יין שנתית ממוצעת היא 100 ליטר לנפש. בישראל עיקר השימוש בגפן הוא למאכל ולייצור יין, מיץ ענבים וצימוקים.

רפואה עממית

ברפואה העממית משתמשים בעלי הגפן לטיהור דם, לריפוי מחלות עור, נגד הפרעות הורמונליות והפרעות עצבים. ב-100 גר' עלי גפן יש 392 מ"ג סידן, 44 מ"ג זרחן, 3.9 מ"ג ברזל, 156 מ"ג ויטמין A ו-120 מ"ג ויטמין C.

זה אלפי שנים משתמשת הרפואה העממית בתוצרי הגפן השונים, לטיפול בבעיות בריאותיות רבות. משחות שהופקו מלשד עץ הגפן יועדו לריפוי מחלות עור ועיניים. עלי גפן שימשו לעצירת שטפי דם, טיפול בדלקות והקלה על כאבים, ואילו ענבי הבוסר שימשו לטיפול בפצעים.

שימושים נפוצים נוספים ברפואה העממית כללו טיפול במחלות כלייה, כבד, עור ואפילו סרטן. לאחר שנות מחקר רבות הובהר מעל לכל ספק שעיקר סגולותיהם הרפואיות של הענבים נמצא בקליפות הענבים ובזרעים.

בנוסף לפרי - ענבים, למשקה - יין ולפרי המיובש - צימוקים, הפיקו יהודי תימן מהגפן גם כוהל ('עראק') לצריכה פרטית ולרקיחת תכשירי רפואה וקוסמטיקה. הם השתמשו בענבים ירוקים וביין כתכשירים לעצירת דימומים באף ובשתן, לדלקות בדרכי השתן ולדלקות בגרון, בקיבה, במעינים, מחלות בכליות ואבנים בכליות, צהבת, מחלות מערכת העיכול, קיבה עצבנית ורגישה, נזלת כרונית. יין מבושל בדבש שימש לטיפול בטחורים, עצירות, מחלות עור ואבעבועות.

על פי המלצות הרמב"ם, השתמשו יהודי תימן בעלי גפן לטיהור דם, לריפוי תחלואי עור, הפרעות הורמונליות והפרעות עצבים. היין שימש לחיטוי הגוף מרעלים ומגורמי מחלות זיהומיות. הענבים והיין היו חשובים מאוד לחיזוק אנשים זקנים, למניעת הקאות ולהרבות הזרע.

ממצאים מדעיים

התפתחות הרפואה המערבית והגברת המודעות בתחום הטיפולים הטבעיים בעולם, העמידה את תוצרי הענבים ובעיקר את תמציות זרעי הענבים בשנים האחרונות בשורה הראשונה של תוספי התזונה וזאת בשל תכונותיהם הייחודיות והמגוונות ותרומתם לבריאות.

מחקרים רבים בוצעו על פרי הגפן, עלי הגפן, יין ותמציות תיקניות של קליפות זרעי ענבים והתברר כי כל רכיבי הגפן מכילים כמות גבוהה ביותר של חומרי רפואה פעילים לטיפול בטווח רחב של תסמינים ומחלות כדלהלן:

רפואת הלב: הודות לפעילות נוגדת החמצון של הרכיבים הפעילים, נחסם ייצורה של חומצה ארכידונית הגורמת להיווצרות קרישי דם ומחלות לב. מחקרים רבים שבוצעו, הראו בבירור שתוצרי הגפן, ובמיוחד תמצית זרעי ענבים, מורידים את הסיכון למחלות לב, מפחיתים לחץ דם גבוה, מונעים עודף של שומני הדם (היפרליפידמיה) ומונעים צימות של טסיות.

כלי דם: נוגדי החמצון הנמצאים ביין ובמיוחד בזרעי הענבים מחזקים, מגמישים ומשפרים תפקודם של כלי הדם. פעילותם מטפלת בבעיות כרוניות הקשורות לאי ספיקה וריזית, הגוררת אחריה התפתחות טחורים וגם הצטברות דם בוורידי הרגליים, התפתחות דליות, הופעת נימי דם ופצעים.

סרטן: הפוליפנולים הנמצאים ביין ובזרעי ענבים הראו יכולת מניעה ועיכוב גדילה של תאים סרטניים. הפוליפנולים גורמים לתמותה מואצת של גידולים ותאים סרטניים על ידי מניעת התפתחותם והתחלקותם.

פיברומיאלגיה (=דאבת השרירים): תמצית זרעי ענבים מקלה על מגוון תסמינים האופייניים לפיברומיאלגיה וביניהם; כאבי שרירים, תשישות, כאבי ראש ותסמינים נוספים האופייניים לפיברומיאלגיה.



תוכן

הקדמה לנספחים

שואלים מה הטעם בהוספת נספחים לספר? מדוע לא מכילים את תכני הנספחים בתוך פרקי הספר? - על שאלות אלו ניתנו וניתנות תשובות רבות ושונות, כל חוקר וסופר בהתאם למטרותיו ולמיקוד הנושאים בספרו. לספר הנוכחי הוספתי שבעה נספחים ייחודיים אשר לדעתי הם מהווים השלמה חשובה לספר על רפואת הרמב"ם במבחן המדע בן זמננו. הוספתם כנספחים ולא כפרקים בספר נעשית משום שאינם מהווים חלק אינטגרלי של שער זה או אחר אך הם חיוניים למיקוד בנושאים שיפורטו להלן:

הנספח הראשון: 'תזונה נבונה לבריאות איתנה' - בנספח זה הובאו דפי סיכום לתזונה נבונה שבכוחה להביא לבריאות איתנה, על פי סיכומי ההרצאות מקורסים שונים שלי שעוסקים בנושא. דפי הסיכום המופיעים בנספח זה מיועדים לכל אדם ומטרתם המוצהרת היא שיפור הרגלי התזונה ואימוץ רכיבי תזונה חשובים להגנה מפני המחלות הניווניות המתרגשות ובאות עלינו ככל שאנו מתקדמים במעלות הגיל. דפי סיכום כאלה חיברתי עבור מצבי בריאות רבים ושונים ובכולם נשמר הקו המנחה של הרפואה המונעת התכליתית, קרי, הימנעות מהנחיות כלליות מדי וחתירה להתוויית המלצות פרטניות ותכליתיות מותאמות לכל מצב רפואי נתון. דפי סיכום כאלה מוצגים באתר מכוני רות"ם למחקר (www.rotem.org.il) עבור המניעה והטיפול במצבי 'טרומ סוכרת' (תנגודת לאינסולין), ועבור המניעה והטיפול ב'דלדול עצם' (אוסטיאופורוזיס). ניתן לגלוש לאתר ולהדפיס ממנו את דפי הסיכום הנ"ל ולפעול לפיהם, לאחר התייעצות עם הרופא המטפל. בקורסים השונים מובאים דפי סיכום כאלה גם למניעה וטיפול בתסמיני אלרגיה ואנמיה, במחלות מעיים ועצירות, בסוכרת, במחלות לב וכלי דם, בחסרים הורמונליים ופוריות, בהפרעות קשב וריכוז, במחלות ניווניות של המוח, בשימור ושיפור הזיכרון ועוד ועוד.

עמלתי רבות על הכנת מגוון דפי הסיכום האלה והקפדתי להשתית אותם הן על הקביעות המדעיות בנות זמננו והן על העקרונות הנצחיים של הרמב"ם המפורטים בחיבורו 'הנהגת הבריאות' (ב 21 - גרסתו בספר זה):

"כבר הורו כל הרופאים הקדמונים לכל רופא שאם הוא יכול לטפל בחולה במזון בלבד, אל יטפל בו בתרופה. אם לא יוכל לטפל במחלה ללא שימוש בתרופה, ישתמש באמצעים פשוטים יותר הידועים כרפואות מזינות וכמזונות מרפאים. אך אם אין אפשרות לטפל ללא הטיפול התרופתי, יש להתחיל בתרופות הקלות. אם אלו מספיקות, טוב הדבר. אך אם אין הן מספיקות לחולה, יש לעבור לתרופות חזקות יותר, ואם גם אלה אינן מספיקות יש לעבור לתרופות אף חזקות ביותר."

מומלץ לצלם/להעתיק את דפי הסיכום שבנספח הראשון, לתלות אותם על לוח בבית ו/או במקום העבודה ולהשתמש בהם מידי יום ביומו כמדריך תמציתי לתזונה נכונה ולרפואה מונעת תכליתית!!!

הנספח השני: 'שבועת הרופא ותפילותיו' – עוסק בשבועות ובתפילות הרופא בעבר ובהווה ומשמש נדבך נוסף בחקר הדילמה סביב המקור האמיתי של 'תפילת הרופא של הרמב"ם'. נושא זה מהווה רכיב חשוב בחקר מורשת הרפואה בכלל ובחקר משנת הרפואה של הרמב"ם בפרט. ברור לכל שבמורשת היהודית הייתה גם 'שבועת רופא' וגם 'תפילת רופא'. רופאים יהודיים שונים חיברו שבועות ותפילות שונות עבור הרופא, במקביל לשבועת הרופא שחיברו רופאים מעמים אחרים. זוגמאות לשבועות ולתפילות הרופא מובאות בנספח זה בנוסח המקורי שלהן כפי שחברו ע"י היפוקרטס וע"י רופאים יהודיים. בימינו נהוגה 'שבועת הרופא העברי' שחברה ע"י רופא ישראלי בשנת 1952. מתוך שתי תפילות הרופא המיוחסות לרמב"ם, ברור כיום שהתפילה הארוכה יותר חברה ע"י רופא יהודי גרמני לפני כ-250 שנה. חוקרים סבורים שהתפילה הקצרה היא זו שכנראה חברה ע"י הרמב"ם.

הנספח השלישי: 'שעורה הדגן הנבחר' – עוסק בשאלת האיכויות התזונתיות והרפואיות של דגן השעורה. רבים נוטים לפסול את השעורה למאכל אדם בהסתמך על מקורות יהודיים שונים, כולל הסתייגות הרמב"ם המפורשת ממיני מאפה המושתתים על קמח השעורים ('לחם שעורים' – הלכות דעות יב). כפי שמובא בשער השלישי (ערך 'שעורה') וכן במקומות שונים בכתבי הרפואה של הרמב"ם, דעתו של הרמב"ם על השעורה כדגן תואמת את מימצאי ימינו לפיהם היא המשובחת שבדגנים ולה איכויות רפואיות חשובות ביותר. הנספח על השעורה מביא גם הסבר לסתירה כביכול בדברי הרמב"ם לגבי איכויות דגן השעורה לעומת נחיתות 'לחם שעורים'.

הנספח הרביעי: 'תזונת יהודי תימן' – עוסק בתזונת יהודי תימן בעבר ובהווה ובהשפעתה על מצב בריאותם בתימן ובישראל. סקירה מדעית זו של תזונת יהודי תימן מנפצת מיתוסים תזונתיים שגויים, כגון: 'שומן רווי הינו רע לבריאות ושומן צמחי בריא יותר'; 'שומן מן החי מסוכן יותר משומן מן הצומח'; 'כולסטרול בתזונה גורם לשיבוש הכולסטרול בדם', ועוד ועוד. ניתוח מדויק של רכיבי התזונה של היהודים בתימן מוכיח שכל עוד הקפידו על תזונה מקורית 'לא בריאה' של בשר, שומן רווי מן החי, כולסטרול ועוד, לא סבלו מסוכרת ולא ממחלות לב וכלי דם ולא מניווך גופני ומוחי. התמונה הזאת התהפכה לחלוטין והם חלו בכל המחלות הניווניות של העידן המודרני, כאשר המירו את התזונה המסורתית הזאת בתזונה ישראלית מערבית 'בריאה' עתירת שמנים צמחיים ומרגרינה, נטולת כולסטרול ודלת שמנים רוויים וכדומה.

הנספח החמישי: 'חלבונים בונים בריאות איתנה' – נספח זה סוגר את הטרילוגיה של פחמימות (נספח שלישי), שמנים (נספח רביעי) וחלבונים. במשך שנים רבות לימדתי עד כמה חשובים החלבונים לבריאותנו, בעיקר לאור העובדה שהתזונה המערבית מדכאת את צריכת החלבונים בטענה ארכאית שעודף חלבונים בתזונה גורם נזק לכליות. קביעה זו נשללה כבר לפני שנים רבות ע"י מאות מחקרים מדעיים שקבעו כי לא זו בלבד שאין הם מזיקים לכליות אלא שמחסור בהם בתזונה גורם בעצמו לנזקים עצומים לבריאותנו. הרמב"ם לא דגל בצמחונות ועל פי המסורת המקראית המליץ לצרוך ביצים ובשר על פי כללים ידועים מראש (שער רביעי, הלכות דעות). בימינו זכינו לתכשיר חלבונים טבעי המופק ממי גבינה אשר מאפשר לצרוך את המינון היומי הדרוש של חלבון ממקור המתאפיין בספיגה והטמעה טובים יותר מכל מקור חלבוני אחר!! יתרה מזאת, ניתוח ביוכימי של מרכיבי מי הגבינה מוכיח כי תכשיר זה הינו מאגר עצום של חומרי רפואה אשר המחקר המדעי גמר עליהם את ההלל בכל הקשור למניעת ניוון והזדקנות, למניעת השמנה וסוכרת, למניעת מחלות לב וכלי דם ובעיקר למלחמה בסרטן!!! יש לשרש מן היסוד את הדעה הקדומה נגד אבקות חלבוני מי גבינה, כאילו הם נועדו רק למשוגעים לדבר, ולאמץ בהקדם את המלצות אלפי מחקרים מדעיים המציעים אותם לכל גיל ולכל מצב, לבריאות טובה ואיתנה תמיד!

הנספח השישי: 'מקחות רפואה' בימינו - רבות נאמר ונכתב על מקחות הרפואה של הרמב"ם ועל השאלה האם ניתן להשתמש בהן גם בימינו. תשובה לשאלה זו ניתנה במקומות שונים בספר ועניין הנספח הזה הוא 'מקחות רפואה' מסוג אחר לחלוטין: מדובר בתכשירי ויטמינים ומינרלים של ימינו ('משלימי תזונה') אשר עם כל השפע האדיר של מחקרים על חשיבותם לבריאותנו, מרבים לתקוף אותם ולקבוע בזיחות הדעת כי מדובר בתכשירים יקרים וחסרי כל ערך רפואי. את המאבק נגד תכשירים אלו מנהלים גופים אינטרסנטיים רבי כוח והשפעה המגייסים לצידם מדענים ועורכי ירחוני רפואה ונלחמים מלחמת חורמה בהם. מידי פעם מופיע בתקשורת 'מחקר' חדש 'המוכיח' כביכול שתכשירים אלו אינם ראויים לשימוש ובתוך זמן קצר כל כלי התקשורת מתגייסים להוקעה מתוזמנת היטב של משלימי התזונה. פעמים רבות בעבר כתבתי באתר מכוני רות"ם תשובות מפורטות המוכיחות כי אין כל אמת בפירסומים מגמתיים אלו וכי תכשירים אלו הינם הסוד החשוב ביותר בשיפור בריאותנו ועמידותנו בפני מחלות ניווניות קשות של העידן המודרני. נספח זה מביא דוגמה לתשובה מדעית מפורטת וחד-משמעית שכתבתי על כך, שמטרתה ברורה: להחזיר לציבור את האמון המוחלט במשלימי התזונה הכל כך חיוניים לבריאותנו. גם אם יופיעו שוב ושוב בעתיד מתקפות מתוזמנות נגדם - אלפי עבודות מדעיות הוכיחו כבר וימשיכו להוכיח כי תכשירים אלו הינם הבסיס המוצק והאיתן ביותר להצלחת הרפואה המונעת התכליתית' היונקת את שרשיה העמוקים והחזקים ממשנתו הרפואית של הרמב"ם.

הנספח השביעי: 'חידקים בתלמוד ובכתבי הרמב"ם - מביא תשובה שנתתי לשאלה הלכתית סביב הנושא של שתיית מים פושרים, בעיקר כאלו ששרו זמן רב בתוך כלי חרס או כלי מתכת. פרטי התשובה מעלים את הקביעה הבלתי נמנעת שהרמב"ם וחכמי התלמוד שיערו את קיומם של 'גורמי מחלה' נסתרים מעיני אדם אשר יכולים להשרות תחלואה ויש להיזהר מהם. בעיקר, מזהירים חכמינו מפני שתיית מים פושרים ששרו זמן מה בתוך כלי 'מתכת', בפרט אם לא הורתחו קודם לכן, או מפני מים שלא הוספו להם 'צמחי מאכל ומרפא' שביכולתם לעקר את המים. מפתיע אם כן, מדוע לא הסיק הרמב"ם שפירות גורמים לתחלואת מעיים בגלל 'גורמי מחלה' (חידקים, פטריות, טפילים) ששוכנים כבוד על פני הקליפות של פירות וכל שיש לעשות הוא לשטוף אותם היטב לפני אכילתם!?



נספח א - תזונה נבונה לבריאות איתנה

שיפור הרגלי תזונה

- חשוב מאד מאד: לבצע בדיקות דם רוטיניות, כולל בדיקות לקצב קרישת הדם (PT, PTT + INR) בעיקר משום שחלק מהמזונות ומהשלמות התזונה גורמים לדילול נוסף של הדם.
- חשוב ביותר לבצע בדיקות יסודיות של רמת ויטמין B12, חומצה פולית (B9), וויטמין D. במקרה שמתגלה חסר, ואפילו קל, יש להשלים אותו מייד.
- חשוב ביותר: לחלק את המזון היומי להרבה ארוחות קטנות (כל 3-4 שעות)!!!
- להעדיף מלח דל נתרן Lo-Salt - יחס של 1:2 בין אשלגן לנתרן (להשיג במרכולים או בבתי טבע).
- פרוביוטיקה: לצרוך בקביעות תכשיר עתיר חיידקים "טובים" (יוגורט ביו, אקטימל), או כמוסות אסידופילוס. מינון יומי מומלץ: 10 ביליון תאים לפחות.

פחמימות:

- להעדיף צריכת מוצרי מזון בעלי "ערך סוכריי נמוך" - ירקות, פטריות, במיה, קיטניות, גזר, תפוחים, אגסים, תפוזים, בטטות, לחם משיבולת שועל ו/או שיפון ו/או שעורה.
- להימנע ככל האפשר ממוצרים עתירי פחמימות ועמילן ובעלי "ערך סוכריי" גבוה - כמו: כל מיני המאפה על בסיס קמח חיטה (גם בקמח חיטה מלא יש הרבה עמילן): באגטים, פיתות, לחם, אורז (גם במלא יש הרבה עמילן), תפוחי אדמה, אטריות (מקרונים), פסטות, קוסקוס - להקפיד להימנע ככל האפשר מכל אלה (ראו סוגי לחם מותרים בפסקה הקודמת)!!!
- להימנע לחלוטין מצריכת מיני מאפה עתירי מרגרינה ו/או שומני טרנס - כולל בורקס, ג'חנון, מלוואח, כובאנה, בצק עלים, וכמובן גם כל מיני הקרקרים והלחמיות (לקרוא היטב את התווית של המוצר!!!).
- להחליף לחם בירקות "משביעים" כמו כרוב, חסה, ברוקולי, מלפפונים ירוקים, סלק, גזר ועוד.
- מותר לצרוך במתינות (2-4 מנות ליום) מוצרי מזון ופירות המכילים יותר פרוקטוז (=סוכר הפירות) - שזיפים, אגסים, תפוחי עץ, פפאיה, גויבה, דובדבנים - כולל גם הצורות היבשות שלהם!!!

בעיקר מרתח של עלי זית, או חליטת תה ירוק לבד או עם: נענה, לואיזה, לימונית, לענה (שיבה) **ו/או עם זרעים טחונים של:** שומר, כוסברה, סלרי, פטרוזיליה (אפשר לערב 2-4 מכל הנ"ל יחד).

- להעדיף שתיית תה ירוק (כמה שיותר!!!) קקאו ו/או קפה (4 עד 6 כוסות ליום) - רצוי עם זנגביל, ו/או קינמון, ו/או ציפורן ו/או קרדמון ("חויג' לקפה"!!!)
- חשוב ביותר: לכל אלה פעילות מוכחת כמשפרי זרימת דם למוח והגנה לרקמת המוח.
- להרבות בשתיית **נוזלים** - מים נקיים ורתוחים או מים מינרליים, אך עדיף חליטות צמחי מרפא (לעיל). ניתן לשתות משקאות קלים דיאטטיים ממותקים בסוכרלוז ו/או סכרין ו/או אסוסלפם K - ללא צבעי מאכל. להיזהר ולהימנע מתמציות הצמח "סטיביה" (פרטים נוספים באתר מכוני רות"ם).

השלמות תיאנה חיזויות

- מולטי ויטמין - המכיל את כל הויטמינים ומרבית המינרלים - כמוסה אחת ליום (דוגמה: VM-2000 של סולגאר). קיימים תכשירים ייעודיים גם לילדים, לנשים בהריון, לנשים לאחר תקופת המעבר, לגברים מבוגרים (להתייעץ עם מומחה להתאמה מלאה).

ויטמינים (במ"ג = מיליגרם או ביב"ל = יחידות בינלאומיות, לכל 100 גר' מזון)

- **ויטמין A** - בצורת בטא-קרוטן - **100 יב"ל לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום.
מזון עשיר בבטא-קרוטן - גזר (8,250), בטטות (6,600), תרד (2,200), פלפל אדום (1,900), פטרוזיליה, גרגר הנחלים, עלי סלק (1,500).
- **ויטמין C** - **10 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום.
מזון עשיר בויטמין C - גויבה (185), פטרוזיליה (170), פילפל אדום, צהוב וירוק (190), קיווי (98), אפרסמון, גרגר הנחלים, ברוקולי, תות-שדה (60), תרד, תפוזים וכרוב (50), אשכוליות, לימון, מלון, אפונה ירוקה (40).
- **ויטמין E** - **3 יב"ל לכל ק"ג משקל גוף**, לפחות, ליום
מזון עשיר בויטמין E - נבטי חיטה (160), גרעיני חמנייה (30), טחינה (25), שמן זית (15), כרוב (10).

מינרלים (במ"ג = מיליגרם או במק"ג = מיקרוגרם, לכל 100 גר' מזון)

- **סידן** - **15 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף**, ליום + **כמות זהה של מגנזיום!!!**

נספח ב - שבועת הרופא ותפילותיו

שבועת הרופאים הידועה בשם "שבועת היפוקרטס" היא שבועה שמקבלים על עצמם מרבית הרופאים בתחילת דרכם. במקומות שונים בעולם נהוג לומר את השבועה עם סיום הלימודים בבית הספר לרפואה. בשבועה מתחייב הרופא לנסות להציל חיים, לא לגרום נזק לחולה, לנהוג בטוהר מידות ולשמור על סודיות רפואית. היות שבשבועה המקורית, המיוחסת להיפוקרטס, מופיעים סעיפים שאינם רלבנטיים לימינו, מקובל כיום להשתמש בנוסחים מודרניים המבוססים על הגרסה הקדומה. בנוסחים אלו יש התייחסות לעניינים נוספים שלא מופיעים בנוסח המקורי, כגון החובה לתת טיפול שוויוני לכל אדם באשר הוא אדם. השבועה נחשבת כבסיס לאתיקה הרפואית המודרנית, אולם היא לא מהווה מסמך משפטי מחייב.

חוקרים שונים סבורים ש"שבועת היפוקרטס" (המתחילה במלים: "אני נשבע באפולו... וכל האלים הנם עדי"), לא חוברה על ידי היפוקרטס¹. לדעתם היא חוברה כמה מאות שנים אחרי מותו על ידי מחבר אלמוני. עם זאת, יש גורסים שהנוסח שבידינו היום חובר במקור ע"י היפוקרטס אך כאמור, עם השנים הוכנסו בתוכנו שינויים כדי להתאים אותו לחוקים מוסריים שהונהגו בתקופות מאוחרות יותר.

במקורות יהודיים עתיקים קיימת שבועת רופא². הוראות ומצוות לגבי כיבוד הורים ומורים, שמירת חיי אדם, יחס להפלה, עיקור וניאוף גלומים בדינים שכל יהודי חייב בהם. הרופא היהודי נשבע או מתפלל. שלוש השבועות והתפילות הידועות ביותר מן העבר הן:

< שבועת "אסף הרופא", שחי במאה ה-6 בארץ ישראל בסביבות טבריה.

< שבועת "אמטוס לוזיטנוס", שחי במאה ה-16 בצפון איטליה, מן האנוסים.

< תפילת הרמב"ם - התפילה הקצרה והתפילה הארוכה ("תפילת יום של הרופא").

"תפילת הרופא" (הארוכה) המוכרת היום לא חוברה על ידי הרמב"ם. התפילה חוברה על ידי מרכוס (מרדכי) הרץ, רופא יהודי ומרצה לפילוסופיה, שחי במאה ה-18 והיה מאנשי החברה הגבוהה בברלין, ידים של עמנואל קאנט ומשה מנדלסון. הרץ היה היהודי הראשון בהיסטוריה שקיבל תואר פרופסור³.

"שבועת הרופא העברי" הנהוגה היום, חוברה בשנת 1952 על ידי פרופ' ליפמן היילפרין⁴, לרגל סיום המחזור הראשון של בוגרי בית הספר לרפואה בירושלים בל"ג בעומר תשי"ב.

להלן נוסחים שונים של תפילת הרופא ושבועת הרופאים ופיוט לרפואה של ריה"ל:

1 מונטנר (מבוא לספר "אסף הרופא", וגם בירחון "סיני" כרך י"ב, עמ' ק"כ ואילך) וגם רוזנר, פרק 22, בספרו The Medical Legacy of Maimonides

2 שם

3 ר' הערה 7 להלן

4 מייסד המחלקה הנורולוגית בבית החולים "הדסה", זוכה פרס ישראל (תשי"ג)

נספח ג - שעורה הדגן הנבחר

השעורה במקורותינו

השעורה נחשבת לאחד מן הגידולים התרבותיים העתיקים ביותר ויתכן שהפיכתה לדגן מתורבת, קדם אף לזה של החיטה. השעורה הינה דגן קדמון הידוע עוד מימי המקרא¹ והיא גם נמנית עם שבעת המינים שנשתבחה בהם ארץ ישראל. בתקופת המקרא הרבו לגדל שעורים והיא נזכרת במקרא 32 פעמים. בתנ"ך, משמש המונח "קציר השעורים" לציין את זמן האביב בו מתבצע קציר השעורים. קורבן העומר הובא בט"ז בניסן מראשית קציר השעורים, והקרבנות פתחה את עונת הקציר. קורבן נוסף שהובא משעורים הוא מנחת הסוטה (כמתואר בפרשת נשא ובמסכת סוטה). השעורה היא אחת מחמשת מיני הדגן המוזכרים פעמים רבות במקורותינו. על פי המשנה² חמשת מיני הדגן נחלקים לשני מיני חיטה ושלושה מיני שעורה, כפי שמופיע גם בכתבי הרמב"ם:³

"אין אסור משום חמץ בפסח, אלא חמשת מיני הדגן בלבד - והם שני מיני החיטים, שהן החיטה והכוסמת; ושלושת מיני השעורים, שהן השעורה, ושיבולת שועל, והשיפון."

לצרכי הקודש השתמשו בשעורה בבית המקדש להנפת העומר בין פסח לשבועות (במשך 7 שבועות) כיוון שהיא הראשונה להבשיל מבין תבואות החורף. על פי המתואר בספר שמות, במהלך מכת הברד, הושמד יבול השעורה שכבר הבשילה, אולם יבול החיטה לא נפגע מכיוון שעדיין לא הבשיל. בתקופת המשנה והתלמוד נחשב לחם השעורה ללחם עניים. עם זאת מוזכרת השעורה גם כסגולה לברכה בתבואה:

"אמר רבי עקיבא: הבא שעורים בפסח, שהוא זמן שעורים, שתתברך עליך תבואה."⁴
"אמר רבי יהודה משום רבי עקיבא: מפני מה אמרה תורה הביאו עומר בפסח? מפני שהפסח זמן תבואה הוא. אמר הקדוש ברוך הוא: הביאו לפני עומר בפסח כדי שתתברך לכם תבואה שבשדות."⁵

לחם השעורה⁶ היה מזון חשוב אם כי יש פעמים שהשעורה הוזכרה כמזון לבהמות⁷, או כמנחה נחותה. גם אצל הרמב"ם השעורה "מנגנת ככינור שני" כאשר מדובר במזונות הנעשים ממנה:⁸

1 "...קודם שנולד נוח, לא כשהיו זורעין היו קוצרין, אלא היו זורעין חיטים ושעורים, וקוצרין קוצים ודרדרים... כיון שנולד נוח, חזר העולם ליישובו, קצרו מה שזרעו, זורעין חיטים וקוצרין חיטים, זורעין שעורים, וקוצרין שעורים. נולד נוח התקין להם מחרשות ומגלות וקירדומות וכל כלי מלאכה..." (מדרש תנחומא-בראשית יא).
2 כלאים א משנה א
3 זמנים הלכות חמץ ומצה ה הלכה א
4 תוספתא רה"ש א יא
5 רה"ש טז ע"א
6 "עשרים לחם שעורים וכרמל ושעורים בצקלנו..." (מלכים ב, ד מב).
7 "והשערים והתבן, לסוסים" (מלכים א, ח) - השעורה נזכרת יחד עם התבן כמזון לעשרות-אלפי הסוסים שהחזיק שלמה המלך באורותיו.
8 אהבה, הלכות ברכות פ"ז הלכה ד

נספח ז - תזונת יהודי תימן

שמנים 'טובים' ושמנים 'רעים' בתזונת יהודי תימן והשפעתם על בריאות הלב בעבר ובהווה¹

ת ק צ י ר

יהודי תימן עברו שבעה מדורי בדיקות ואבחנות רפואיות לפני עלייתם ארצה, בזמן העלייה ואחריה וכולן נמצא כי הם ניחנו בבריאות מופלגת, ובעיקר בבריאות טובה של הלב וכלי הדם. מחקרים שונים הוכיחו כי אין לייחס בריאות זו להבדלים באורחות החיים בלבד או לגנים תימניים ייחודיים, אלא בעיקר לתזונה המסורתית של יהודי תימן. ואמנם, ככל שהתארך הזמן מאז שעלו לארץ, וככל שזנחו את התזונה המסורתית ואימצו את התזונה המערבית, פשו בהם נגעי המחלות הניווניות המודרניות. ממצאים אלו תוארו בהרחבה בספרות המדעית בסוף שנות הארבעים ובתחילת שנות החמישים והשישים של המאה ה-20.

לכאורה נראה כי מדובר בפרדוקס תזונתי, 'הפרדוקס התימני': מחד גיסא, התפריט התימני המסורתי כלל מרכיבי מזון (שומן רווי מן החי וכולסטרול) אשר 'מסומנים' כיום כגורמי טרשת עורקים ומחלות לב, אולם מאידך גיסא, הדיווחים המדעיים קבעו שיהודי תימן לא סבלו ממחלות אלו. בנוסף ל'פרדוקס התימני' קיימים פרדוקסים תזונתיים דומים ('הצרפתי', 'הים-תיכוני', 'הישראלי' ועוד), אשר תוארו בהרחבה בספרות הרפואית. ליישוב פרדוקסים אלו ניתנו הסברים חלקיים או ספקולטיביים למדי שלא עמדו במבחן המדע.

כיום ברור שהתזונה המסורתית של יהודי תימן סיפקה להם הגנה מפני המחלות הניווניות, וכשזנחו אותה הפכו גם הם קורבנות למחלות אלו. מחקרי תזונה עדכניים המבהירים מהם השמנים 'הטובים' ומהם השמנים 'הרעים' לבריאותנו, מציעים הסברים מדעיים אמינים יותר ליישוב הפרדוקסים של התזונה שתוארו עד כה. מחקרים אלו גם מאשרים כי התפריט התימני המסורתי מהווה מודל ראוי לחיקוי גם בימינו ובתנאי שלא ישולבו בו רכיבי מזון מלאכותיים, או רכיבים העוברים עיבוד חזיקוק תעשייתיים.

יהודי תימן כמודל מחקרי להשפעת התזונה על הבריאות

באחת מהרצאותיי בפני קהל שרובו קשור למקצועות הרפואה והתזונה ערער אחד הנוכחים אודות הקביעה שהצגתי, לפיה התזונה ואורח החיים בתימן תרמו רבות למניעת מחלות ניווניות (מחלות לב וכלי דם, סרטן, סוכרת, ניוון מוחי וכדומה). האורח המלומד העלה סברתו שתזונת יהודי תימן המסורתית הייתה 'קלוקלת' מנימוקים אלו: נכללו בה כמויות 'מוגזמות' של בשר; הייתה גדושה בשומנים רוויים מן החי; התבססה על מוצרי קמח ומאפה; פגעה ב'חוק בסיסי של התזונה' האוסר תערובת חלבונים מן החי עם פחמימות, במיוחד עם עמילנים.

1 פורסם לראשונה בספר 'יהודי תימן: יצירה, מורשת ותרבות' 2010, בהוצאת מרכז דהאן, אוניברסיטת בר אילן.

נספח ה - חלבונים בונים בריאות איתנה

הקדמה

בתזונה המערבית קיים מחסור חמור של חלבונים, בניגוד לדעה הרווחת כיום. מחסור חמור זה גורם למחלות ניווניות קשות ואף לפגיעה בתוחלת החיים שלנו.

מחסור זה קיים בכל קבוצות הגיל והמין בימינו, אך מפתיע לגלות כי כ-45% משיעור האנשים המבוגרים באוכלוסייה הכללית, ו-84% עד 100% משיעור זה בקרב קשישים ודיירי הדיור הטיפולי המוגן - אינם זוכים לתזונה מספקת מסיבות שונות הכוללות: ירידה בתיאבון, צריכת מזון מופחתת, צריכה מועטת של רכיבים מזינים, שינויים לרעה במצב הרפואי, שינויים חברתיים ו/או אישיים תלויי גיל (אלמנות, גירושין, ערירות).

צריכה בלתי מספקת של חלבון איכותי יכולה להוביל לאובדן מסת שריר, אובדן כוח, פיחות במסת העצם, עיכוב בהחלמה מפציעה וניתוחים, חולשת מערכת החיסון, לקות קוגניטיבית¹ ועוד. קיימים שני גורמים עיקריים - צריכה מופחתת של חלבון בקרב האוכלוסייה והסבירות הנמוכה שאנשים יקיימו משטר תזונתי מאוזן - אשר מובילים למצב של צריכת חלבון פחותה, הרבה מתחת לסף של 1.5 גרם חלבון לכל ק"ג משקל גוף, כפי שמומלץ כיום ע"י טובי המומחים.

במאמר הנוכחי נעסוק בנושאים הבאים:

- ◀ חלבון - הגדרות, אפיונים ומקורות תזונתיים.
- ◀ האם יש צורך להגביר את צריכת החלבון בתזונה?
- ◀ האם קיימת סכנה בצריכה מוגברת של חלבונים?
- ◀ האם קיימות הוכחות מדעיות לכך שצריכת חלבון מוגברת תורמת לבריאות?
- ◀ האם צריכת תוספים ייעודיים ('אבקות חלבון') מזיקה או תורמת לבריאות?

כפי שיובהר בהמשך, התזונה המערבית איננה מעודדת מספיק צריכת חלבון, אך מחקרים עדכניים מוכיחים כי צריכת חלבון מותאמת למין ולגיל, מספקת הגנה מעולה מפני מחלות ניווניות כמו סוכרת, מחלות לב וכלי דם ואף מחלות סרטן למיניהן. יתרה מזאת, הוברר גם כי היא משפרת לאין ערוך את תוחלת החיים ואת איכותם!!!

1 הכרה, קוגניציה (cognition) - תופעת הידיעה האנושית. ידע או מידע המצוי ברשותו של אדם. היכולת של אדם לרכוש ידע, לעבד וליישם אותו.

נספח ו - 'מרקחות רפואה' בימינו

הקדמה

בכל אחד משערי הספר נדונו ו/או נזכרו מרקחות הרפואה של הרמב"ם, והמסקנה די ברורה - לא ניתן לאמץ את תפריטי המרקחות הרבות המופיעות בכתבים אלו ככתבם וכלשונם. הסיבות לכך רבות, אך העיקריות שבהן מצביעות על כך שלא תמיד אנו מזהים בוודאות את הרכיבים המוספים למרקחות אלו. ואולם גם אם יש בידינו זיהוי מושלם, 'מתכונים' מסויימים נוגדים גם את כלל הברזל של הרמב"ם האומר שאין לשלב רכיבים רבים למרקחת אחת (ר' ציטוט בהקדמתי לספר - 'פתח דבר'). כיום ברור שתכשיר המכיל מספר רב של צמחי מרפא שאינם ראויים לאכילה, בשילוב עם מחצבים וחומרים אחרים, תכשיר זה עלול להכיל ריכוז גבוה מדי של חומרי רעל אשר סכנתם מרובה מתועלתם.

בימינו התבררנו בזמנינותם של תכשירי ויטמינים ומינרלים ('משלימי תזונה'¹) המיועדים כמעט לכל מצב בריאות או חולי חלילה. תכשירים אלו עוברים כיום תהליכי ייצור ובקרת איכות מן המתקדמים ביותר בעולם ורבים מהם מיוצרים בתנאים המקבילים לתנאי הייצור הקפדניים ביותר של התרופות. לתכשירים אלו נעשו בדיקות מעבדה מקיפות אשר מימצאיהן פורסמו בהרחבה בספרות המדעית המבוקרת. די אם נזכיר לדוגמה את העובדה שויטמין C הופיע בלמעלה מ- 50,000 פרסומים מדעיים שונים, כפי שניתן לגלות ע"י חיפוש בספרייה הרפואית הלאומית - PubMed.² חיפוש כזה ניתן לעשות על כל אחד מעשרות הויטמינים והמינרלים המוכרים לנו כיום כהכרחיים לשמירת בריאותנו.

כיום, אין עוד ספק בכך שמשלימי תזונה (תכשירי ויטמינים ומינרלים) הינם צורך חיוני ביותר וכי התזונה הרגילה אינה מצליחה לספק לאדם את כל צרכיו כפי שנקבעו במחקרים העדכניים. כל הטוען אחרת במאה ה-21, מוזמן להשתתף בקורסים השונים שאני מעביר, במסגרתם יקבל את כל ההוכחות המדעיות הקובעות כי זוהי העמדה המדעית הנכונה!

התזונה האונקולוגית התומכת בחולי סרטן לפני, במהלך ולאחר הטיפולים שהם מקבלים, מבוססת על תזונה ייחודית דלת ברזל וסוכר, אולם עתירת חלבונים משופרי זמינות (ר' נספח ה). עם זאת, הגורם החשוב ביותר בתזונה האונקולוגית הינו נוסחאות מיוחדות של משלימי תזונה אשר מרכיביהם הוכחו כמעניקי הגנה לתאים בריאים במהלך הטיפולים הקשים, כמחלישים את התאים הממאירים ומחזקים את מערכת החיסון, כפוגעים באספקת הדם לגידולים סרטניים, כמעודדי התאבדות מתוכנתת (אפופטוזיס) של תאים ממאירים ועוד ועוד. גם אם הדבר יישמע מוגזם, אחזור ואדגיש כי להוכחת הקביעות הנ"ל התפרסמו לא פחות מעשרות אלפי עבודות מדעיות קליניות ואחרות, במיטב הספרות המדעית העולמית המבוקרת.

1 תמיד הקפדתי על אבחנה ברורה בין 'משלימי תזונה' לבין 'תוספי מזון'. 'משלימי תזונה' (השלמות תזונה) נקראים באנגלית Food supplements והם אכן משלימים את החסרים בתזונתנו כדוגמת הויטמינים והמינרלים. 'תוספי מזון' נקראים באנגלית Food additives שברובם מייצגים תוספים מלאכותיים למזון כדוגמת צבעי מאכל, חומרי טעם, חומרי ריח ועוד. 'תוספי תזונה' הינו ביטוי ישראלי אנדרוגיני הגורם לבלבול בין השלמות תזונה חיונית לבין תוספים מלאכותיים למזון. תכשירים המופקים מצמחי מרפא מכילים השלמות תזונה (ויטמינים ומינרלים) וגם חומרי רפואה אחרים (פלבונואידים, קרוטנואידים, גליקוזידים, אלקלואידים ועוד). הגדרתם איננה ברורה דיה ולכן אני מעדיף להימנע מלהגדיר אותם כ'משלימי תזונה'.

2 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=vitamin+C>

נספח ז - חייזקים בתלמוד ובכתבי הרמב"ם

"אמר רבי יוחנן: כסא דחרשין ולא כסא דפושרין. ולא אמרן אלא בכלי מתכות, אבל בכלי חרש - לית לן בה. ובכלי מתכות נמי לא אמרן אלא דלא צויק, אבל דצויק - לית לן בה. ולא אמרן אלא דלא שדא בה ציביא, אבל שדא ביה ציביא - לית לן בה."²

דברי הגמרא מופיעים גם במסכת חולין³ בשינוי קל של הנוסח. רש"י מפרש⁴ במסכת חולין:

"כסא דחרשין ולא כסא דפושרין: טוב לשתות כוס של מכשפות ולא לשתות כוס של מים פושרין שרעים הם לגוף. ציביא: שרשי עשבים ותבלין. ציץ: הרתיח."

כלומר, מים פושרים שלא רתחו ולא ניתנו בהם שרשי עשבים ותבלינים "רעים הם לגוף". מאיזו בחינה רעים מים אלו לגוף? השיטה המקובצת,⁵ רבנו חננאל,⁶ תורת חיים,⁷ שו"ת שבט הלוי⁸ ומפרשים נוספים נוקטים בביטוי "קשין הם לגוף" אולם אינם מסבירים מדוע.

אם נבחן את דברי הגמרא על פי המדע בן זמננו, נוכל לתת הסבר מדעי מבוסס להבדלים שבין מים פושרים למים שרתחו ('צויק'), בין מים שנתן בהם תבלינים ועשבי מאכל ('ציביא') למים ללא תבלינים.

מים פושרים לעומת מים שרתחו

מים כולל מים מינרליים, מכילים חייזקים ובעלי חיים מיקרוסקופיים (מיקרואורגניזמים) מחוללי מחלות. כיום ממליצים להרתיח את המים לפני השתייה על מנת לחטא אותם (סטריליזציה), בעיקר כשמדובר בתזונת תינוקות. עם זאת מתעוררת השאלה, והרי רבים שותים מים מינרליים לא רתוחים מבלי שהדבר גורם להם זיהום בדרכי העיכול? ההסבר לכך נעוץ בעובדה שהקיבה של אנשים מבוגרים מכילה ריכוז

1 מאמר זה כתבתי כתשובה הלכתית/מדעית לשאלה מדוע מים פושרים רעים לגוף? מאמר זה הופיע לראשונה בקונטרס 'מנוחת יואל' שהוציא לאור ידידי ומורי הרה"ג אביחי יצחק זצ"ל בשנת תשע"א לזכר הבחור יואל בן הרב גמליאל חצרוני ז"ל. יהי זכרם ברוך.

2 תלמוד בבלי מסכת בבא מציעא כט ע"ב

3 תלמוד בבלי מסכת חולין פד ע"ב

4 רש"י מסכת חולין פד ע"ב ד"ה כסא דחרשין

5 שיטה מקובצת מסכת בבא מציעא כט ע"ב ד"ה כסא דחרשין

6 רבינו חננאל מסכת בבא מציעא כט ע"ב

7 תורת חיים מסכת בבא מציעא כט ע"ב ד"ה מי שיש לו

8 שו"ת שבט הלוי חלק י סימן מב ד"ה יג. הפוסקים אחרונים

רפואת הגוף-נפש של הרמב"ם זוכה בעת האחרונה לתחייה מחודשת.

יותר ויותר רופאים ומטפלים מגלים את תורת הבריאות והרפואה של הרופא, המדען והפילוסוף היהודי, מן החשובים ביותר בהיסטוריה, ומצטטים את כתביו.

האם כתביו של הרופא בן המאה ה-12 יכולים לקדם את בריאותנו, בני המאה ה-21?

האם עמדות הרמב"ם בתחומי התזונה, הבריאות והרפואה רלוונטיות לזמננו?

פרופ' חיים גמליאל, חוקר סרטן ומומחה למדעי הרפואה, בוחן את כתביו של הרמב"ם בכלים המדעיים של המאה ה-21 והוא סבור שכן!

חיבור מקיף זה מהווה מאגר תמציתי, מעודכן, נהיר ורב-תכליתי של מגוון מחקרים שנעשו בנושא רפואת הרמב"ם עד לעצם ימים אלו, לרבות מחקריו והרצאותיו של פרופ' חיים גמליאל ב-30 השנים האחרונות.

ספר זה, שיש המכנים אותו 'התנ"ך לרפואת הרמב"ם', מציג פריצת דרך בחקר רפואת הגוף-נפש הייחודית של הרמב"ם, וקובע שתורת 'כוחות הנפש' של הרמב"ם הקדימה תיאוריות פסיכולוגיות בנות זמננו (כמו תיאוריית 'האינטליגנציות המרובות' ותיאוריית 'האינטליגנציה הרגשית') והיא כוללת רבדי אינטליגנציה מעשיים יותר לטיפול ושיפור.

הספר כתוב בשפה פשוטה וקולחת, המשקפת את אישיותו הייחודית של פרופ' חיים גמליאל. הספר מעשיר את ארון הספרים היהודי והכללי, ומיועד לחוקרים, לסטודנטים ולכל הרוצים לרכוש ידע בתחום בריאות הגוף-נפש, על פי מורשת הרמב"ם, אחד ההוגים המרשימים ביותר בהיסטוריה האנושית.

שבעת שערי הספר מביאים בפני הקורא הישראלי, לראשונה:

סקירה תמציתית, בטבלה כרונולוגית, של **תולדות חיי הרמב"ם**, כתביו, אירועים ואישים שהשפיעו על הגותו, לצד סקירת עשרת ספרי הרפואה המיוחסים לו.

תצפית חדשנית על **רפואת הגוף-נפש** ההוליסטית הייחודית של הרמב"ם והזיקות בינה לבין תורת 'כוחות הנפש' ותיאוריית 'האינטליגנציות המרובות'.

ריכוז אנציקלופדי של מרכיבי 'הרפואה המונעת התכליתית' בכתבי הרמב"ם, תוך אימוץ גישות טיפוליות יעילות ושלילת גישות טיפוליות שאבד עליהן הכלח.

בחינה מדעית ביקורתית של עקרונות התזונה של הרמב"ם כפי שסוכם ב'הלכות דעות', תוך התייחסות למידת הרלוונטיות שלהם ברפואה המודרנית.

ניסוח חיבוריו הרפואיים האחרונים של הרמב"ם, 'הנהגת הבריאות' ו'תשובות רפואיות', בגירסה עברית מודרנית ומובנת לכל.

הצגת מדגם נרחב ומייצג מצמחי המרפא של הרמב"ם, תוך פירוט הפעילויות הרפואיות המוכחות שלהם, על פי המדע בן זמננו, בהשוואה לפעילויות הרפואיות שיוחסו להם ע"י הרמב"ם וקודמיו.

יישום המידע התזונתי-בריאותי, כפי שהוא מוצג בסמכותיות מקצועית אך ברוב חן, בספר נדיר זה, עשוי למנוע התפתחות מחלות עתידיות ולסייע בהקלת בעיות בריאות קיימות בדרך טבעית הנתמכת ע"י קידמת המדע בשילוב מיטבי עם חכמת הרמב"ם והמלצותיו בכתביו.



פרופ' חיים גמליאל הינו חוקר סרטן שזכה בפרסים בינלאומיים על מחקריו ועל הישגיו. סיים בהצטיינות את לימודי הדוקטורט במדעי הרפואה בביה"ס לרפואה של האוניברסיטה העברית ו'הדסה', ירושלים.

בין השנים 84-1976 שימש כמנהל 'היחידה למיקרוסקופיה אלקטרונית סורקת' (מא"ס), במכון שרת לאונקולוגיה, המרכז הרפואי הדסה, ירושלים. המציא ושכלל שיטות ייחודיות לאבחון מוקדם ביותר ונקודתי של תאים ממאירים ומחלות סרטן באמצעות המא"ס.

בשנים 5-1984 השלים את הפוסט-דוקטורט במחלקה להמטולוגיה / אונקולוגיה, ביה"ס לרפואה, אוניברסיטת שיקגו, אילינוי, ארה"ב. בשנים 92-1988 שימש פרופסור חבר ומנהל 'המרכז לאימונולוגיה של תאים סרטניים', בביה"ס לרפואה של אוניב' שיקגו. בשנים אלו רכש ניסיון רב בתזונה קלינית ואונקולוגית.

בשנים 6-1992 שימש פרופסור מן המניין ומנהל 'המרכז למחקר ומיחשוב בביו-רפואה', באוניב' שיקגו. במסגרת זו קיים גם את מחקריו העצמאיים על 'תזונה אונקולוגית אינטגרטיבית' ועל 'רפואת הרמב"ם'. פרסם למעלה מ-100 מאמרים ומחקרים במיטב הספרות המדעית העולמית ושימש כמבקר מדעי של עיתוני מחקר ורפואה שונים.

מאז חזרתו ארצה, הוא משמש מרצה באוניברסיטאות ובמכללות שונות ופועל להנחלת שיטת הרמ"ת (רפואה מונעת תכליתית) שפיתח, זאת מתוך שאיפה להנחיל את הידע הזה לציבור כולו. ייסד את 'רות' - מכוני מחקר לקידום שיטת הרמ"ת בישראל ועומד בראשם.

ISBN 978-965-92118-1-4



9 789659 211814

המחיר: 179.00 ₪