

## רפואת הרמב"ם - בריאות עם ותק של 800 שנה

לא לתת דבש לתינוקות, להעדיף לחם מחיטה מלאה על לחם לבן, ולשתות חלב עזים ולא חלב פרה. כל אלה כללי בריאות עכשוויים, אבל מתברר שהרמב"ם שהיה רופא במקצועו, כבר ידע את כולם. הוא גם ידע, כפי הנראה על ההבדלים בין שומן צמחי לשומן מן החי וכל זאת ללא מיקרוסקופים וביוכימיה מולקולארית!?

זה בדיוק הזמן, כאשר אנשים כה רבים נוטשים את הרפואה המערבית ומחפשים תשובות ברפואה הסינית, ברפואה ההודית וברפואה הקוריאנית, שבו כדאי להיזכר שגם אצלנו, **ביהדות**, ממש בחצר האחורית, יש התייחסות ענפה לכל נושאי הבריאות.

### הנה כמה מעקרונות הרמב"ם לריפוי ומניעת מחלות:

**לא להפריע לגוף:** למעט מקרים חריגים, לגוף יש את הידע כיצד לרפא מחלות. כל שעלינו לעשות הוא לא להפריע לו.

**האדם מרפא את עצמו:** הרמב"ם מאמין שתפקיד הרופא אינו לרפא את האדם, אלא ללמד את האדם כיצד לרפא את עצמו. הריפוי צריך להתמקד בחיזוק הגוף ומערכת החיסון באמצעות תזונה המתאימה לאדם.

**להקפיד על תזונה נכונה:** תזונה נכונה איננה מושפעת רק מהמזון אותו אנו אוכלים, אלא גם מעיתוי האכילה, אופן האכילה, מהירות האכילה, מצב הגוף בזמן האכילה, צירוף המזונות בסעודה, כמות המזון הנאכל, שילובו עם שתייה ועוד.

**מקור רגשי לכל מחלה:** לדעת הרמב"ם, לכל מחלה יש גם שורש נפשי-רגשי. על הרופא לנסות ולהבין את הסיבות הנפשיות-רגשיות שהביאו להתפרצות המחלה ולעזור למטופל לחזק את עצמו גם במישורים הללו. הרמב"ם מזהיר את הרופא לא להתעלם מתחום זה, גם אם זיהה את הגורם הפיזיולוגי למחלה.

**השמחה מרפאת:** השמחה היא כוח הריפוי החזק ביותר בטבע. הרמב"ם מתאר חולים שהחלימו ממחלות, רק כי היו שמחים. תפקיד הרופא על פי הרמב"ם, הוא בין היתר לשמח את החולה ולטעת בו תקווה ואופטימיות.

**לא לשכוח פעילות גופנית:** כדי למנוע מחלות ולשמור על גוף בריא, לא מספיק רק לאכול בריא, אלא יש להקפיד על פעילות גופנית סדירה וקבועה ועל נפש מאוזנת. איזון הנפש מורכב מתיקון המידות ומראיה נכונה וטובה של המציאות.

**שינה משפיעה על איכות החיים:** הרמב"ם מייחס חשיבות רבה גם לאיכות השינה, איכות האוויר שאנו נושמים, איכות המים שאנו שותים, ההיגיינה, חשיפה לשמש, יחסי אישות וההשפעה החברתית בסביבתנו, כגורמים משמעותיים המשפיעים על הבריאות.

**הדרגתיות בריפוי:** בריפוי מחלה, יש להתחיל תמיד מרפואות קלות, בשפתו של הרמב"ם, ורק אם אין הטבה יש לעבור לרפואות חזקות יותר (בזמנו- צמחים חזקים יותר). הרמב"ם מדגיש שהגוף לא אוהב מהפכות מהירות. גם שינוי לטובה בהרגלי החיים יש לעשות בהדרגה, על פי הרמב"ם.

## המלצות מעשיות

**לא לשבוע מזי :** לסיים את הארוחה בתחושה שיש מקום לעוד.

**איכלו תבשיל מרכזי :** להשתדל לאכול בכל סעודה תבשיל מרכזי אחד.

**פירות לחוד :** לא לאכול פירות יחד עם אוכל וודאי שלא כקינוח. הזמנים הנכונים לאכול פירות הם בבוקר, כ- 20 דקות לפני הסעודה או שעתיים שלוש לאחר הסעודה.

**מצב רוח לאכילה :** לאכול תמיד מתוך שמחה. כאשר מצב הרוח אינו טוב (עצבות, פחד, כעס)- לא לאכול. להגיע לשמחה פנימית ורק אז לגשת לאכול.

**אכילה בריאה :** לא לאכול 3 שעות לפחות ( רצוי 4 שעות) לפני השינה. לאכול בישיבה ולא בעמידה. לאכול לאט ובניחותא.

**להימנע מהמאכלים המזיקים (מזון תעשייתי ומעובד, חומרים משמרים, צבעי מאכל, שמנים מזיקים),** להקפיד על לעיסה טובה ומרובה של המזון.

**אל תוותרו על ארוחת בוקר :** להקפיד לאכול ארוחת בוקר- רצוי שתכלול לחם, אך לא חובה.

**לחם בריא :** אכילת לחם מקמח מלא בלבד. רצוי שרכיבי הלחם לא יכילו שמן מכל סוג שהוא וחומרים מייצבים. שמרו על עדיפות ללחם ללא שמרים (על בסיס מחמצת שיאור).

**כמה בשר?**  להפחית אכילה של מוצרים מן החי (בשר, דגים וכו'). מנה או שתיים בשבוע מספיקות בהחלט.

**מה עם יין?**  שתיית כוסית יין אדום בזמן הסעודה טובה מאוד.

**לא לשכוח מים :** המים הם המשקה הטבעי לאדם. רצוי להימנע ממשקאות מעשה ידי אדם. לא לשתות מים קרים לפני הסעודה. להשתדל לא לשתות בזמן הסעודה. ( למעט יין). לשתות כ 20 דקות לפני הסעודה או שעה- שעתיים אחריה.

**חלב :** רצוי להימנע ממוצרי החלב של ימינו לחלוטין. (כולם מבושלים- מפוסטרים).

**דגים :** דגים הם מזון מזהם במתכות כבדות וכו'. רצוי לא לאכול יותר ממנה אחת של דג בשבוע. להימנע לחלוטין מהדגים הגדולים, כגון טונה. הם המזוהמים ביותר.

**לא לשכוח ירקות :** להקפיד לאכול ירקות על בסיס יומיומי. ירקות חיים וירקות מאודים או מבושלים. ירקות הם המזון החשוב ביותר, במיוחד העלים הירוקים.

**פעילות גופנית :** יש לבצע התעמלות אירובית על בסיס קבוע. רצוי יומיומי.

**להיות בשמחה :** זהו האמצעי העוצמתי ביותר לחיזוק מערכת החיסון!