

סיבות חיצוניות:

- מזון לא מתאים, ההופך מטבעו לליחות פגומות;
- מזון לא מתאים לקונסטטוציה הגופנית [מזג] של אדם מסוים;
- עודפים מחוספסים וצמיגים, כך שקשה להרחיקם;
- תזונה המייצרת רטיבות רבה בגוף ובכך גורמת להצטברות של החומר בתוכו;
- רחצות תכופות באמבטיה;
- מנוחה רבה מדי והיעדר פעילות גופנית - מונעים את הפרדת [פירוק] החומר בגוף.

סיבות פנימיות:

- יכולת עיכול חלשה;
- יכולת הפרשה חלשה;
- יכולת שימור חזקה מדי, הגורמת לחומר להישאר בגוף;
- דרכי הפרשה צרות;
- חסימות בדרכי ההפרשה (Gruner, 1930, pp. 229, 253; Rambam, 2002, pp. 9, 14-15)

4. מדוע העודפים כה מזיקים?

הרמב"ם מצטט את גלנוס:

כבר באר גאלנוס והביא מופת, שהאברים החלושים תתחדש בהם המחלה בגלל רב [עודף] הלחות, ואפילו היו [ליחות אלה] טובות, ומפני רע הלחות ואפילו מעטות. ואם היו הלחות רבות ואיכותם רע, ההזק גדול. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 3)

ההנחה הייתה שמחלות רבות נגרמות מעודפים או מחמירות בגללם, במיוחד מעודפים מרקיבים. עודפים אלה מזיקים במיוחד לאיברים החלשים ביותר, מאחר שאיבר חזק יכול להתמודד עם העודף ולהרחיק אותו ממנו לאיבר אחר, חלש יותר, שם העודף נשאר ומתקלקל אף יותר:

ואם היו האברים יתרי הכחות מאד, יתחזקו עליהם הנוספים ויעברו לאברים חלשים מהם, ונחו שמה וישתקעו ויוסיפו בהפסד. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 4)

מחלות נגרמות גם כאשר הגוף אינו מסוגל להרחיק את חומרי הפסולת שבו באופן טבעי, וכתוצאה מכך, במקום להפרישם, הוא גורם להם לנוע למקום אחר כלשהו בגוף. לדוגמה, כאב בטן עוויתי (colic) יכול להתפתח לצהבת: בכאב בטן שכזה, הנגרם מאבן בכיס המרה, נחסמת יציאתו של נוזל המרה מכיס המרה דרך צינוריות המרה, ובמקום זאת הוא מורחק אל העור וגורם לעור להצהיב. (Gruner 1930, p. 229; Rambam, 2002, pp. 8-9)

דוגמאות למחלות הנגרמות מהצטברות של עודפים: שלשול או עצירות; תהליכים דלקתיים;

מורסות מוגלתיות, מצבים זיהומיים ובקעים. במקרים הקשים ביותר עלולה להתרחש פגיעה הרסנית בנחם המולד, עד כדי סיכון חיי החולה. (Gruner, 1930, p. 229)

5. כיצד ניתן למנוע הצטברות של עודפים?

מרגע שעודפים מצטברים בגוף, הרחקתם אינה חסרת סיכונים: ניתן להשיג זאת רק באמצעות חומרים רעילים, ששתייתם, במידה מסוימת, מזיקה לטבענו, וכפי שאמר הפיזיקרטס: "תרופה מטהרת ומזקינה" ("medicine purges and ages"). (Gruner, 1930, p. 383)

הפרשת עודפים מהגוף גם גורמת לאיבוד מוגבר של הלחות הטבעית ושל הנשימה, ומחלישה את האיברים. כך, הן גודש היתר והן האמצעים הננקטים להרחקתו, מזיקים לגוף.

לפיכך, רופאי ימי הביניים התמקדו בראש ובראשונה במניעת הצטברות של עודפים בגוף, לפחות בתיאוריה. (Gruner, 1930, p. 383)

רב הרפואה המונעת בימי הביניים התבססה על השגחה על אורח חיים. האמינו כי שישה גורמים קובעים את רווחתו הגופנית והנפשית של האדם:

- (1) איכות האוויר סביבו;
- (2) אכילה ושתייה;
- (3) השתוקקות [= תשוקות] הנפש
- (4) תנועה ומנוחה של הגוף;
- (5) שינה ועירנות;
- (6) ריקון או צבירה של עודפים.

וכבר נודע שהנהגת הבריאים והחולים כלם כללוהו הרופאים בשבעה סוגים. הששה הכרחים, והאחד בלתי הכרחי. והששה הכרחיים הם סוג האוויר המקיף אותנו, וסוג מה שיאכל וישתה, וסוג התנועות הנפשיות, וסוג התנועה הגופנית והמנוחה שכנגדה, וסוג התנומה וההקצה, וסוג ההרקה והעוצר. אבל הסוג בלתי הכרחי הוא מה שיגיע לגוף במקרה לבד כמו הרחיצה והחפיפה. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 3)

באמצעות יסודות השפעות מתמשכות ובלתי נמנעות של גורמים אלו על חיי האדם, ניתן במידה מסוימת להתגבר אפילו על נטייה מולדת לחלות, או לפחות להפחית אותה.

ואם איבר חלש מטבעו - מעצם הווייתו - וממשיך לקבל עודפים [מהגוף] בשל חולשתו, אורח חיים נכון יפחית את העודפים הללו ואת השפעתם הרעה; אבל אורח חיים גרוע יגביר את העודפים ואת השפעתם השלילית:

ואפילו היה אבר מן האברים חלוש בטבע מפני יצירתו, ולא פסק מקבל הליחות מחלישתו, ההנהגה הטובה ימעט הליחות ויקל משענו בזה. והנהגה הרעה יוסיף בליחותיו ובכבד סעריו. וכבר העירונו על זה הפרק גדול התועלת, המעיד לכל טובה במלאכת הזאת. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 3)

אי אפשר להפריז בחשיבותו של האוויר הסובב אותנו:

החלתם ראוי שנכוון בתיקון האוויר ואחר כן תיקון המים ואחר כן תיקון המאכלים וזה כי אלו אשר יקראו אותם הרופאים רוחות [= pneumas] הם עשנים דקים [= אדים] נמצאים בבעלי חיים. התחלתם ועיקר חמרם מן האוויר הנשאף מחוץ... וכאשר זה האוויר יהיה מעופש או מוסרח או עכור ישתנו הרוחות כולם וילך עניניהם בהפך מה שראוי. (רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 39)

לפי הרמב"ם, ניתן להשיג אוויר איכותי ע"י מגורים באזור מתאים, או אם זה אינו אפשרי, ניתן לווסת את האוויר ע"י מים זורמים, נקיים וריחניים, ע"י צמחים מקררים או מחממים, או ע"י אוורור:

שער א ערך האוויר: מדינות לאויר המדברות והיערים בערך המים העבים והעכורים אל המים הזכים והדקים, וזה כי המדינות לגובה בניניהם וצרות הדרכים ורוב מה שיוחק מהשוכנים בהם ממותריהם וצואת בהמתם והעיפוש שיתעפש ממאכלים ישוב כל אירם מעופש עכור עשני ועב וישבו הרוחות כן במדרגות והאח' ממנו לא ישער במה שימצאו ואם לא יהיה בזה עצה כי הנה גדולי במדינות וכבר הורגלו אותם צריך לפחות שיבחר מן המדינות מדינה מגולת האפיקים... הרוח הצפוני והמזרחי והגבוהות על ההרים והעירות מעטות האילנות והמימות ואם לא יהיה לך ג"כ בזה עצה ר"ל להעתיק מן העיר אין לפחות לשכון בקצה המדינה ובצד שמאל ומזרח מימין ויהיה העמידה בבית גבוה הבנין ורחב החצר יעבור בו הרוח השמאלי והשמש כי השמש תתיך עיפוש האוויר ותדקדק אותו ותזככה ומכוין להרחיק מקום בית הכסא ממקום העמידה בתכלית מה שיוכל וישתדל עם זה לתקן האוויר וליבשו בבשמים ובעשונים במה שראוי לפי השתנות האוויר... (רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 40-41)

הימנעות ממזון ומשתייה המייצרים עודפים רבים או המייצרים ליחות המזיקות לאדם הספציפי, למרות שאינה יכולה למנוע לחלוטין היווצרות של עודפים, תפחית את הנטל הכרוך בפיוזום. הרמב"ם מצטט את גלנוס, שנשמע למעט מודרני:

...ואמר בפרק אחד דבר זהו לשונו: אמר, ועל כן איעץ לכל בני האדם שירחיקו כל המסעדים המולידים הליחות הרעות, ואפילו האיש המעכלם במהרה וקלות לא יסתכן בזה, כי בארך הזמן יתקבץ מהם בעורקים, והם לא יעשנו לחות רעות מאוד, וכשיזדמן להם קצת הסבה, שיעזרם אל העפוש, נתעפשו ונתחדשו בגללם קדחות רעות. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 4-5)

ובעברית בת זמננו: גלנוס ממליץ להתנזר ממוזנות המייצרים ליחות רעות גם אם האדם מעלל מוזנות אלה בקלות ובמהירות, כי לאורך זמן, הליחות הללו יצטברו בעורקיו ויגרמו למחלות רעות.