

להוצאת מרה שחורה:

- כסיה (סנה) (*Cassia spp.*) מינון: חצי אונקיה.
- כשות הקורנית (*Cuscuta epithymum*) מינון: חצי אונקיה.
- נְפֶמֶר (*Foeniculum vulgare*) מינון: חצי אונקיה.
- עשנן (*Fumaria officinalis*) מינון: חצי אונקיה.

הפורמולה הבאה מיוחסת לאבו-מרוואן איבן זוהר (Abu Marwan ibn Zuhir), ופועלת כמשלשל מתון. לפי הרמב"ם הפורמולה מתאימה לאנשים בעלי ליחות דלילות, לצעירים ולאלו החיים במדינות חמות:

10 דירהמים פרי תמרנד הודי
(*Tamarindus indica*)
3/4 דירהם שורשי ריבס

(*Rheum palmatum var. tanguticum*)
1 אונקיה מיץ קליפת לימון (*Citrus limon*)

הכנה: יש להשרות פירות תמרנד הודי במים חמים בכמות המספיקה לכסותם, להוסיף שורשים כתושים של ריבס ולהשרות למשך 24 שעות. לסנן את הנוזל לתוך מיץ קליפת הלימון.

מן ההנהגה הטובה לכל בני אדם, וכל שכן למי שיתקבצו בגופו הלחות, שיהיה טבעו רפה לעולם או קרוב מן הרפיון. ואם נתאמץ בקצת העתים, ועמד בזה ימים, ירפה עצמו. וכבר שבח אבן זוהאר להרפות בזה, אמר: ימרו מן התמר אינדי עשרה זוזים במה שיכסו מן המים החמים, וישרה בו ריבירבי רוצץ שלשה רביעי זוז כיד שעות, ויצללו באוקיה משקה קלפת האתרוג.

אמר המחבר, אני משבח זה למי שלחותיו דקות ולבחורים ולארצות החמות, אבל מי שלחותיו עבות ומדבקות, והזקנים, וכל שכן בעלי המחלה, שחברתי המאמר הזה בגללם.

(רמב"ם, ת"ש, עמ' 17)

עבור אנשים בעלי ליחות סמיכות או צמיגות, או עבור אנשים קשישים, ממליץ הרמב"ם על תרופה משלשלת המתוארת ע"י גלנוס:

5 דירהמים לבבות קורטם הצבעים
(*Carthamus tinctorius*)

8 דירהמים מלח

20 דירהמים לבבות תאנים מיובשות (דבלים)
(*Ficus carica*)

הכנה ושימוש: כותשים יחד את לבבות הקורטם, המלח ולבבות התאנים במכתש אבן או עץ. את האבקה בולעים עם מעט מים חמים. (לא רשום המינון - ייתכן שזה הושר לשיקול דעתו של הרופא).

הנבחר אצלנו, במה שזכר גאלינוס, והיא הרפואה, הלקוחה בלבבות התאנים היבשים ולבות הקוטן והצמוקים והקריולא הקטנות. ושיעור זה ומעשהו, שיקח מלב הקרטם הי' זוזים, וממלח מאכל שמינית זוז, ומלבות התאנים היבשים עשרים זוזים. יקח הכל, וישחק במכתש אבן או עץ עד שיתקבץ ויקחהו במלוא לוגמיו מים חמים, כי זה מפרק מאד. והוא לזקנים בתכלית התועלת, כמו שזכר גאלינוס. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 17)

לפורמולה הבאה יש השפעה חזקה יותר:

20 דירהמים כסיית האבוב (*Cassia fistula*)

4 דירהמים לשון השור - בורג רפואי
(*Borago officinalis*)

3 דירהמים שורש שוש קירח
(*Glycyrrhiza glabra*)

3 דירהמים שערות שולמית
(*Adiantum capillis-veneris*)

3 דירהמים זרעי ברברית (*Berberis*)

5 דירהמים זרעי נטופית רפואית (*Althaea off.*)

7 פרחי ורדים טריים (כאשר ניתן להשיגם) או

3 אונקיות של סירופ ורדים (*Rosa spp.*)

7 זרעי שומר (*Foeniculum vulgare*)

4 דירהמים שמן שקדים (*Prunus dulcis*)

2 אונקיות סוכר

הכנה ושימוש: משרים את כל המרכיבים בתוך 1.5 רטלים** מים חמים למשך יום ולילה, מרתיחים, מערבבים ומסננים מעל לתערובת של כסיית האבוב, שמן השקדים והסוכר. (גם בפורמולה זו לא רשום המינון). על החולה לשתות את התרופה ולהמתין בסבלנות עד לתום פעילותה מבלי להפסיק את השלשול.

...ואם נתקשה הטבע הרבה הטוב לו שיקח הקשיא פישטולא ותאר לקיחתה כ', קח לשון שור, ד' דר' ריגאליסיה מנוקה קפילי ונירש ברבריש מכל א' ג' דר', זרע כתימי ה' דר', ורדים לחים אם הם נמצאים ז' פרחים, שומר ז' לבבות ישרה הכל בליטרא וחצי מים יום ולילה וירתיחו וימרום = וימרום ויסננוהו על קשיא פישטולא סוכרי ב' אוקיו' ויקחהו וימתין עליו עד שישלים פעולתו והיציאה ממנו ואז יאכל תרנגול שלוק ואם לא יהיה העת ורדים לחים יושם אישרוב ורדים מסונן ג' אוקיו'.

(רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 27)

6.2.1 חוקנים

הרמב"ם המליץ על חוקנים, הן לשם שמירה על הבריאות והן למטרות ריפוי: חוקן שמטרתו למשוך את הליחות אינו פוגע באיברים העיקריים ואינו גורם למצוקה, כפי שעושות התרופות המשלשלות.

אבל ההרקה בחוקנה בהנהגת הבריאות ורפואת החלאים היא מיטב ההנהגה ותועלתה גדולה רבה מאד, מפני שתיקן הליחות, אם היה האלחוקנה מדברים מושכים ולא תזיק באברים הנגידיים ולא תצעד צעד הרפואות המשלשלות, והאיש בהם בטוח ואחריתם טוב. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 18)

השימושים העיקריים בחוקנים היו לסילוק עודפים הנמצאים בדרכי העיכול; לכאבים ודלקות בכליות ובשלפוחית השתן; לעוויות מעיים; להעברת עודפים מהאיברים החיוניים בחלק העליון של הגוף (מוח, לב), העלולים מאוחר יותר לפגום בתפקוד הכבד ואולי לגרום לחום גם נועד לנקות את המוח ואת המעיים, לעכב הזדקנות ולשפר עיכול.

ודע, כי התמדת החוקנות מנקה המוח מאד, וממרק המעיים, ויאהר השיבה, ויטיב העיניים, ויציל מחליים רבים, מפני שהם מנקים מתחת, וירחצו וימצאו האיברים העליונים דרכים סלולים, מיושרים לגרש בהם המותרות בכונת הטבע בהוצאת המותרות על אלה הדרכים, ויתחייב כל מה שזכרנו. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 19)

הרמב"ם המליץ על החוקן הבא של גלנוס לשם שמירה על הבריאות, כאשר הצואה מוצקה ויבשה והאדם מתקשה לפנותה:

2 אונקיות דבש

חצי רטל מים

1 אונקיה שמן זית משובח (*Olea europaea*)

1 דירהם נטרון***

הכנה ושימוש: מחממים יחד את כל המרכיבים ומשתמשים כחוקן.

וכבר זכר גאלינוס בספר אלחוקנות מפני שהם טובים להנהגת הבריאות, אם נתקשה הטבע, ויבש, ונמנע מניעות מעט. אלה הם: דבש, שתי אוקיאות, מים, חצי ליטרא, שמן זית טוב נקי, נטרון זוז אחד, יחמם הכל ויחקן בו.

(רמב"ם, ת"ש, עמ' 18)

פורמולה נוספת לחוקן, של גלנוס:

1/2 רטל מיץ סלק (*Beta vulgaris*)

2 אונקיות שמן זית משובח (*Olea europaea*)

הכנה ושימוש: מחממים את הנ"ל ומשתמשים כחוקן.

אחרת, יקח לו עסיס תרדין חצי ליטרא, שמן זית טוב ב' אוקיות, יחמם זה ויחקן.

(רמב"ם, ת"ש, עמ' 18)

חוקנים המכילים ציפה של אבטיח הפקועה (*Citrullus colocynthis*), שרף של סרפינון (סוג של כלך) (*Ferula persica*), קסטור (*castoreum*) - חומר מופק מבלוטות הריח שבפי הטבעת של בונה, וכדומה, הם תרופות חזקות, ועל-כן, לפי הרמב"ם, השימוש בהם לא מומלץ אלא בפיחוק של רופא מומחה (Rambam, 1964, p. 21).

ואני אבאר את הרפואות החזקות מהם... וכן החוקן החד אשר יכנס בו קולוקנטידיאה שרפון קסטור והדומים להם. (רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 20)