

7. לסיים

תיאוריית הליחות והתפיסה התרופוטיית של סילוק עודפים הנובעת ממנה, הן אלו שהובילו את רפואה הקונוונציונלית עד המאה ה-19. עם עליית החשיבות של דטוקסיפיקציה ברפואה האלטרנטיבית והמשלימה, הכתבים העתיקים, לרבות המרשמים המוצעים בהם, יכולים להיות שוב רלוונטיים. מרשמים אלה טומנים בחובם ניסיון מעשי שנצבר ע"י דורות של רופאים. בשילוב עם הידע העכשווי ועם שיטות מבחן מודרניות, הם יכולים לשוב ולהוות מקור חשוב למידע רפואי.

טובה רבה לזכר משה (אמני)
ד"ר גיאות המלחה

הלנה פביליון

PhD בתולדות הרפואה
חוקרת בתחומי תולדות הרפואה
ואתנופרימקולוגיה היסטורית
ביה"ס לרפואה, הדסה
והאוניברסיטה העברית, י-ם
paavilh@yahoo.com

וכל העודפים מסולקים, בעוד שבזמן מנוחה אש החום הטבעי פוחתת ונוצרים עודפים בגוף, גם כאשר איכות התזונה משוּבחת ביותר וכמות המזון מוגבלת.

...וכבר קדם לנו מאמר אבוקראט כ... ולא ימצא דבר יהיה תמורת ההתנועות בשום פנים, כי ההתנועות תבעיר החום הטבעי והנה יתילדו המותרות בגוף ואפילו יהיה המאכל בתכלית טוב האיכות ושווי הכמות... (רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 10)

אבן סינא הולך צעד אחד קדימה וטוען, שכאשר הפעילות הגופנית מתבצעת בכמות ובזמן הנכונים, אין יותר שום צורך בתרופות לטיפול במחלות שמקורן בחומרים לא תקינים, או לטיפול במחלות המזג הנגרמות מן החומרים הללו (ר' Gruner, 1930, p. 382).

אולם לא כל תנועה היא תרגול של פעילות גופנית. עפ"י הרמב"ם, כדי שתנועה תוגדר כתרגול גופני, עליה להיות ברמת עצימות גבוהה ו/או מהירה, ולגרום לשינוי בנשימה (Rambam, 1964, p. 18). בנוסף, לכל איבר נחוץ התרגיל המתאים לו (Gruner, 1930, p. 386).

...ואין כל תנועה התנועות ואולם תקרא התנועות התנועה החזקה או חלושה הכוללת לשניהם והוא התנועה הכבדה אשר תשתנה ממנה הנשימה ויתחיל האדם להרבות נשימתו ומה שיוסף על זה הוא יגיעה ר"ל התנועות החזקה מאד תקרא יגיעה ולא כל אחד יסבול היגיעה ולא יצטרך אליה ג"כ. (רמב"ם, תרמ"ה, עמ' 10)

רחיצת הראש במים חמים, עד כדי כך שעור הראש נעשה כמעט אדום, מחממת את המוח, כך שהעודפים אשר נמצאים בו פוחתים. (Rambam, 2002, p. 54)

וכמו כן שפירת המים הקרים על הראש סכנה גדולה, מפני שמקרר המוח ויאטם הראש מצאת הנוספים. וראוי להרגיל בו המים החמים ביותר עד שיקרב עור הראש לאדים, כי זה מחמם המוח חמימות, יתישר בו פעולותיו, ויחסרו הנוספי ממנו, ויקרה לעור האדם דבוק וכה, עד שלא ירגיש למעט סבה שימצאהו. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 22)

יחד עם זאת, אמבטיות תכופות מדי עלולות לגרום לליחות להרקיב. לכן הרמב"ם ממליץ להגביל את תכיפות הביקורים בבית המרחץ לפעם ב-10 ימים, בהתאמה למדינה, למזגו של האדם ולהרגליו. (Rambam, 2002, p. 54)

ודע, כי כניסת המרחץ הרבה לכל בני אדם בכלל רע, מפני שמעפש הלחות ויכנס להתעפש. ואמרו האחרונים, כי הגדר הזה להכנס במרחץ לכל עשירי מהימים על הרבוי, ולא רצות ולמזגים ולמנהגים משפטים. (רמב"ם, ת"ש, עמ' 22)

6.9 פעילות גופנית

לפעילות גופנית יש תפקיד חשוב בהרחקת עודפים:

אין תחליף לפעילות גופנית בכל דרך שהיא, זאת משום שבזמן התרגול מתלהט החום הטבעי

מקורות והסברים:

Diodorus, Siculus: Bibliotheca historica, trans. C. H. Oldfather, Cambridge, 1933-1967.

Dols, M. W.: Medieval Islamic Medicine, Berkeley, 1984.

Gruner, O. C.: A Treatise on the Canon of Medicine of Avicenna, incorporating a Translation of the First Book, London, 1930.

Herodotus: Herodotus, trans. A. D. Godley, London/New York, 1921-1924.

Hinz, W.: Islamische Masse und Gewichte, Leiden/Köln, 1970.

Ibn Sina, Abu Ali al-Husayn b. Abd Allah, Kitab al-Qanun fi al-Tibb, Bayrut, repr. of Bulaq, 1294 H.

Johnston, Ian (ed. and trans.): Galen on diseases and symptoms, Cambridge, 2006.

[Rambam (2002):] Bos, Gerrit (ed. and trans.); Maimonides on asthma: a parallel Arabic-English text, Provo, 2002.

[Rambam (1964):] Bar-Sela, A, Hoff, H. E., and Faris, E. (trans.): "Moses Maimonides' Two Treatises on the Regimen of Health: 'Fi Tadbir al-Sihhah' and 'Maqalah fi bayan Bad al-Arad wa-al-Jawab anha,'" Transactions of the American Philosophical Society, n.s., 54 (1964).

[Rambam (1974):] Leibowitz, J. O. and Marcus, S.: Moses Maimonides on the causes of symptoms, Berkeley, 1974.

Paavilainen, H. M.: Medieval Pharmacotherapy, Continuity and Change: Case Studies from Ibn Sina and Some of His Late Medieval Commentators, Leiden, 2009.

Pennella, R. J., and Hall, T. S.: "Galen's 'On the Best Constitution of our Body,'" Bulletin of the History of Medicine, 47 (1973): 282-296.

Pormann, P. E., and Savage-Smith, E.: Medieval Islamic Medicine, Edinburgh, 2007.

1) גלנוס (Galen) (131-201 לסה"נ), רופא וסופר יווני קדום, פעל בפרגמון / אלכסנדריה / רומא.

2) אבן סינא (Ibn Sina) (980-1037), פילוסוף, רופא ומדען פרסי, נולד באוזבקיסטן ונפטר בפרס.

3) רמב"ם (Rambam), רבי משה בן מימון (1135-1204), פילוסוף, מנהיג דתי, רופא וחוקר יהודי, נולד בקורדובה שבספרד, פעל כרופא במצרים.

4) "הקורפוס ההיפוקרט" (Corpus Hippocraticum) - אוסף כתבים המיוחסים להיפוקרטס (חי ופעל בקוס, באמצע המאה ה-5 לפנה"ס), שנכתבו בעיקר בשנים 440-330 לפנה"ס ונקבצו ברובם באלכסנדריה, בערך בשנת 280 לפנה"ס. (Tibi, 2006, p. 5; Nutton, 1995, p. 21).

5) Consilia - כתבים שעניינם "מקרה", מטופל ומצב מחלה ספציפיים, לרבות ייעוץ בנוגע למשטר הטיפולי והתרופתי שיש ליישם, או תיעוד של הטיפולים שכבר ניתנו. (Thorndike, 1959, p. 8)

כתבי הרודוטוס, בתרגום ד"ר אלכסנדר שור, ירושלים, תרצ"ה.

משה בן מימון: הנהגת הבריאות, תרגום על-ידי שמואל בן תבון, עורך יעקב ספיר הלוי, ירושלים, תרמ"ה.

משה בן מימון: ספר הקצרת, תרגום על-ידי שמואל בנבנשתי, עורך זיסמן מונטנר, ירושלים, ת"ש.

Saunders, J. B. de C. M.: The transition from ancient Egyptian to Greek medicine, Lawrence, 1963.

Siegel, R. E.: Galen on Sense Perception, Basel/New York, 1970.

Siegel, R. E.: Galen's System of Physiology and Medicine, Basel, 1968.

Siraisi, N. G.: Medieval and Early Renaissance Medicine: an introduction to knowledge and practice, Chicago, 1990.

Thorndike, Lynn: "Consilia and more works in manuscript by Gentile da Foligno", Medical History 3, 1 (1959): 8-19.

Tibi, S.: The Medicinal Use of Opium in Ninth-Century Baghdad, Leiden/Boston, 2006