



בס"ד

ארבעה המרות (הליחות) - חלק א

מאת: אוריאל ארי גורפינקל

מבוא – ארבעת היסודות

ארבע המרות הוא מושג שמקורו בתורת הסוד, תורת הקבלה היהודית (1). בספרי הקבלה מוסבר שהעולם נברא מארבעה יסודות, אש, אוויר, מים ועפר. יחד עם היסודות נבראו ארבעה איכויות והן: חם וקר, יבש ולח המגדירות את תכונות האנרגטיות של היסודות. כל יסוד מורכב משתי איכויות המקנות לו את תכונותיו בעולם החומר (2), האש חם ויבש, האוויר לח וחם, המים לח וקר, עפר יבש וקר.

"ומארבע היסודות האלה ה' יסד וברא את העולם כולו, ואלו ד' יסודות רוח ומים ואש ועפר, כן ברא את האדם גם מארבע היסודות מרוח וממים ומאש ועפר, והם דם, ליחה ומרירה אדומה ומרירה שחורה..." (ספר חכמוני לרב שבתאי דונולו זצ"ל)

ארבעת היסודות הם ראשית ההוויה הגשמית בבריאה, הם נמצאים בכל הנבראים בכל ארבע המדרגות שבבריאה, דומם, צומח חי ומדבר (3). מארבעת היסודות נוצרו ארבע המרות. היסודות הם גופים פשוטים ביחס למרות. היסודות הם עצמים בלתי מורכבים מפני ששום דבר לא קדם לבריאתם הם נבראו יש מאין (4). הבריאה נוצרה מארבעת היסודות, זו הסיבה שהבריאה היא הוויה מורכבת מרבדים שונים המשתלבים אחד בשיני בהרמוניה מושלמת. ארבעת היסודות מקבלים ביטויים שונים ומגוונים ככול שאנו יורדים יותר ויותר לתוך רבדי הבריאה. המושגים פשוט ומורכב הם המפתח להבנת "האנטומיה" של עולם החומר. פשוט ומורכב הם תמיד יחסיים אחד לשני ככל שנרד או נעלה ברבדים השונים של הבריאה נפגוש אותם באופנים שונים. כל דבר שממנו נוצר דבר אחר הוא פשוט ביחס לנוצר ממנו והדבר הנוצר הוא מורכב ביחס למקור יצירתו. חומר הגלם הוא פשוט למוצר המוגמר שנוצר, והמוצר המוגמר הוא מורכב ביחס לחומר גלם. לדוגמה עץ, עץ נחשב לגוף פשוט ביחס לרהיט שנוצר מעץ, ומצד שני העץ נחשב לגוף מורכב ביחס לזרע שממנו הוא התפתח והזרע נחשב למורכב ביחס לאדמה שממנה הוא צמח והאדמה נחשבת למורכבת ביחס ליסוד העפר שממנה נוצרה. המרות הם חומר הגלם של הגוף לכן הן נחשבות כעצמים פשוטים ביחס לגוף האדם (5), מהמרות נוצרים כל המרכיבי הגוף החלקים הנוזלים, הרכים והקשים.

המרות (הליחות) הן התמצית המזינה את הגוף

"הליחות הן גוף רך נמשך ונולד מעיכול ובישול הנעשה במאכל בתחילה בפה ואחר כך באצטומכא עד שהראוי ממנו נעשה כמרק לכן נקרא קילו (6) והולך על ידי כלים וורידים רחבים אל הכבד ושם מתאכל היטב ונעשה דם אדום ומתפרד על ידי וורידים לזון את כל האיברים והבלתי מועיל שבבטן הולך לבני המעיים ויוצא לחוץ והכבד בחומו מבשל מיץ ההוא ונחלק לארבע ליחות כפי צורך הזנה הצריכה לאיברים החלוקים כפי כל ניזון כמין הדומה לו ולכן נולדות ארבע ליחות" (ספר אוצר החיים)

המרות הן חומר הגלם של הגוף בעל איכויות אנרגטיות מיוחדות. המרות הן התמציות החיוניות המהוות את החומר הראשוני המקיים את הגוף ומהן ניזון כל הגוף, הן נמצאות בכמויות זעירות וביחסים קבועים בדם, בנוזלי הגוף ובאיברים. כל שינוי בהן גורם לשינוי בכל המרכיבים האחרים בגוף. תורת המרות משותפת לרפואות המסורתיות שבאזור אגן הים התיכון והמזרח הרחוק (7).



בס"ד

המרות - האנרגטיקה של גוף האדם

"וידבר אסף הירחוני (8) על מסיכות יסודי בני האדם (9) ומקורות החוליים וגם על האברים והגידים להבין בהם איך נבנה הגוף כאשר נבראה הבריאה הראשונה ממים ורוח ואש ועפר, כן נברא האדם בדברי האלוקים, מדם ולחה וממרה אדומה וממרה שחורה. וכן מצאנו בספרי הקדמונים ובספר שם בן נח אשר נתן לו אביו, יסודי בנין הגוף ארבעה המה, על תכונת היסודות הראשונים והמוסכים, לצאתם ממשקלם, אש ורוח ועפר ומים ומסיכת ארבעה, חום וקור ולח ויבש. ומפני ארבע סבות יסודות האלה יתגרו החוליים כי המה מערבים הגוף ומרווים אותו ופרים ורבים אותו ומפורדים בגוף כל אחד ואחד בגבול ממשלתו" (ספר הרפואות של אסף בן בירכיהו)

המרות הן תמציות אנרגטיות הנמצאות בכל חלקי גוף האדם כל אחת לפי תכונתה ואיכותה כדי לייצר את כל המרכיבים החיוניים ולקיים את כל התהליכים הדרושים לקיום הגוף. הגוף בנוי ממרכיבים נוזלים ומוצקים שנבדלים ומחולקים בהתאם לתפקידם בגוף. המרכיבים המוצקים מהווים את השלד, השרירים, סחוסים, ורקמות שונות שבאברים. המרכיבים הנוזלים מהווים את החלקים הלא מוצקים שתפקידם להוביל חומרים חיוניים לכל חלקי הגוף לבנית תאים ורקמות, פינוי מרכיבים מיותרים, להפריד ולתמר חומרים. המרכיבים האלה משתתפים בתהליכי ספיגה בניה והפרשה הנמצאים בתנועה מחזורית בלתי פוסקת. התנועה המחזורית תלויה בשני גורמים, חום ולחות. תהליכים מסוימים דורשים מידת חום ולחות אחת ותהליכים אחרים מידת חום ולחות אחרת, המרות הן התמציות האנרגטיות המקנות לכל האברים בגוף את מידת החום והלחות המתאימה להם כדי להתקיים.

המרות הן תמצית הבסיסית ביותר המקיים את החומר הפיזי

"אמרו שלשה מעיינות יש לו לאדם שאין להם הפסק, והם הדם והמרות" (מדרש חופת אליהו רבה) המרות לעולם לא נפרדות ממקורם הרוחני ארבעת היסודות ולעולם לא חסרות בגוף כל עוד הנשמה נמצאת בגוף. בלעדי אחת מהן לא יהיה קיום לגוף.

המרות מתנהלות במחזוריות קבוע המקיים את מעגל החיים האנושיים

"הגוף הזה תולדותיו (10) נתלין זה בזה, אם אין זה אין זה וכיון שהן מתפרקות (נפרדות) אחד מחברו הגוף נטוי ומת. כמו שיש לבית ארבעה צדדין, אם מתפרק אחד מהם הבית נופל" (מדרש תמורה ב) החיים האנושיים תלויים בארבעה המרות ובדינמיקה המחזורית שלהן. הדינמיקה בין המרות היא מעגלית ובלתי פוסקת שאין לו התחלה ואין לו סוף וכל מרכיב משפיעה ומושפע מחברו.

המרות הם תמציות נוזליות שנמצאות תמיד בדם

"ומכאן שארבעה החלקים האלה לעולם תקועים בדם והוא הכרחי" (ספר מעשה טוביה) נוכחות המרות בדם הוא תנאי הכרחי לקיום הגוף.

"...ששתי המררות והלבנה נשואות בדם ונמצאות בו ובפרט הדם ההוא בגידים הנחים" (ספר היסודות) לכל אחת משלושת המרות ליחה, מרה אדומה ושחורה יש נוכחות קבוע בדם בעיקר בדם שבוורידים.

המרות בגוף האדם

"כל העולם נברא מאש ועפר, רוח ומים, וכנגדן ארבעה יסודות הגוף: דם וליחה, ומרה אדומה ומרה שחורה. מרה אדומה כנגד האש, והשחורה כנגד העפר, והליחה כנגד המים והדם כנגד הרוח, כי הדם הוא הנפש." (ספר ריזאל "המלאך יב") היסודות לפיו נברא העולם נמצאים בגוף בצורה של המרות. לכל מרה יש שייכות ליסוד מסוים בהתאם לאיכויות אנרגטיות זהות.



בס"ד

הדם הוא לח וחם כמו יסוד האוויר שהוא גם לח וחם, הליחה (מרה הלבנה) לחה וקרה כמו יסוד המים לח וקר, המרה ירוקה (אדומה) חמה ויבשה כמו יסוד האש חם ויבש, המרה שחורה. יבשה וקרה כמו יסוד העפר יבש וקר. המרות הן ההשתקפות של התבנית בה נברא העולם, הן ארבעת היסודות בגוף האדם (11). דרך ארבעה הליחות אפשר להתבונן ולאבחן את הגוף על מגוון תופעותיו. גוף האדם רובו נוזלים המקיימים כל התהליכים הביוכימיים הדרושים לקיום החיים, הבנת התהליכים המתרחשים בגוף יהיו בהתאם להבנת הדינמיקה של אותם נוזלים, זהה הרעיון של תורת המרות.

מרות ונוזלי הגוף

"אמר רבי יוחנן : אד"ם – אפר , דם , מרה..."

רש"י מפרש : למה נקרא שמו אדם , שהוא אפר דם מרה, כלומר כולו הבל, לכך אל התגאה. מרה היא לחלוחית מרה היוצאת מן המרירה שבכבד ומתגברת באדם, הכול לפי החודשים ושינוי העיתים, ולפי המאכל שאוכל, ועל ידיה באין חוליים ונגעים ומכאובות. יש שקורין בדברי הרופאים מרירה שחורה ויש שקורין מרירה אדומה. (תלמוד בבלי מסכת סוטה דף ה ע"א)

תורת המרות גורסת שכל מרכיבי הגוף מקורם מתמציות אנרגטיות הנוצרות בכבד בתהליך העיכול. המרות מתלבשות בנוזלי הגוף בכבד ומתחלקות לארבע תמציות כלליות בעלות איכויות האנרגטיות ייחודיות (12), והן מושפעות באופן תדיר מתזונה, אוויר, פעילות גופנית, שינה, אורח חיים, סביבה, כוכבי לכת, עונות השנה, אקלים מקום מגורים, גיל ומין (13).

לכל מרה יש איבר מסוים

"אמר רבי מאיר: מרה אוכמה (שחורה) בטחול, מרה סומקא (אדומה) בכבד, מרה ירוקה במרה (בכיס המרה), מרה דוורא (לבנה) בריאה" (זוהר חדש חלק ג ע'רכז) בספר הזהר הדם מכונה מרה אדומה. לכל מרה יש שייכות לאיבר מסוים בהתאם לאיכות אנרגטית זהה לזו של האיבר. מרה שחורה בטחול, הדם בכבד, מרה ירוקה בכיס המרה ומרה לבנה בריאות. גוף האדם הוא מכלול מנגנונים משוכללים ועדינים הפועלים לפי איכויות אנרגטיות, מרות ואיברים המתנהלים בסינרגיה ובאיזון מתמיד שתכליתם לקיים את החיים האנושיים.

סוגים שונים של מרות

"ודע שהליחות מהן ניזון הגוף המתהפכות להיות גוף ובשר, ומהן אינן מתהפכות לגוף, ומהן נקראות ראשוניות ומהן נקראות שנוניות ומהן מותרות" (ספר אוצר החיים) המרות עוברות תהליכי "בישול" במערכת העיכול ובאיברים שמטרתם לזכך תמציות חיוניות בעל איכות מזינה המתאימה להזין האיברים. הוי אומר שקיימים שני סוגים של מרות. מרות מזינות החיוניות לקיום גוף האדם שמקורן ברכיבים החיוניים שבמזון (14) ומרות מותרות (מזיקות) שמקורן ברכיבים בלתי חיוניים שבמזון, אוויר שאנו נושמים (15) ובאורח חיים לא מתאים. המרות המזינות תפקידם לקיים את הגוף וכוללות בתוכן את כל המרכיבים החיוניים לבניית תאים, רקמות ואיברים

המרות החיוניות

"הקיבה היא שפחת האהל ומבררת מהן המאכל לשפחות הקטנות ושולחת אותן אל בני המעינים ולפי הטבעת להוציא החוצה הפסולת, וסולת המאכל מכינה ושולחת אל הכבד. והכבד מחלק הארוחה לארבעה, הסולת ללב ונהפך לדם חם ולח והלב מחלק לכל עבדיו לרוח החיים ולכל הדפקים עליונים ותחתונים" (פירוש לספר היצירה המיוחס לרבינו סעדיה גאון ז"ל)



בס"ד

האהל הוא הגוף, **השפחות הקטנות** הם המרכיבים השונים במזון שנבררו ונפרדו לפי חיוניותם, הבלתי חיוני יוצא החוצה והחיוני נספג במעי ועובר לכבד שמייצר את ארבעה המרות והדם עובר ללב והלב מחלק **לעבדים** שהם האיברים באמצעות **רוח החיים** שבכוח החיונית דרך **הדופקים** שהם העורקים. כל מרכיבי גוף האדם מקורם מארבע המרות החיוניות : דם, ליחה, מרה אדומה (ירוקה) ומרה שחורה. המרות החיוניות עוברת שלושה שלבי בישול (חילוף חומרים) המתחילים בפה ומסתיימים באיברים כדי להפוך לחלק מהגוף. הדם שנוצר בכבד ועובר לוורידים והוא המשובח מבין כל המרות, חם ולח מזין, ובתוכו נמצאות הליחה, מרה אדומה (ירוקה) ומרה שחורה. הדם הוא מקור לכל מרכיבי הגוף בעלי איכות חמה ולחה שמטבעם הם מזינים מגדלים ומניעים כמו הגלוקוז, הורמונים והחלקי הגוף רכים וחמים ריריות, עור, שרירים, גידים, כלי דם.

הליחה (מרה הלבנה) היא מקור לנוזלים הקרים ולחים, המוליכים העצביים הנוזל החוט שידרתי, נוזל לימפה והפלאורה (pleura), נוזל הסינוביאלי ולחלקים הלחים והקרים של הגוף השומן, תאי מערכת העצבים והסחוסים. המרה הירוקה (אדומה) היא מקור לנוזלים החמים והיבשים, אנזימים, מלחי מרה, מיצי קיבה והאיברים החמים והיבשים, שריר הלב, הוושט והכליות. המרה השחורה היא מקור למרכיבים הנוזליים הקרים ויבשים, המינרלים והשומנים בדם (כולסטרול וטריגליצרידים) ולחלקים הקשים והקרים עצמות ציפורניים, רצועות ושערות.

המרות הבלתי חיוניות (מותרות)

"אמר רבי ישמעאל : למה הגוף דומה ? **למלך שיש לו צבאות ויש עליהם ארבעה שרים** ובמלכותו ארבע מדינות ובעלי המדינות רעים, אם השר מעלים עיניו מהם מגבולו או ממקומו הם יוצאים עליו וכל מלכותו מתבלבלת, כך הגוף שהוא המלך והצבאות הם הגידים והמדינות הם העצמות וארבעה השרים הם ארבעה יסודות הגוף. ואלו הן : הלבן והדם, ומרה אדומה ומרה שחורה וכיון שאחד מן השרים מעלים עיניו כמעט, מיד הגוף מתבלבל ונחלה האדם, ואם יחסר אחד מן השרים הרוח הולך והגוף כלה." (מדרש תמורות)

המלך הוא הגוף, המדינות הן חלקי הגוף, ארבע מדינות הן הראש, חלל בית החזה, חלל הבטן והגפיים, השרים הן ארבע המרות, בעלי המדינות הם האיברים הפנימיים, הצבאות הם העורקים והוורידים שהם כחיילים בגוף מפני שדרכם המלך משליט את ממשלתו בכל הגוף. השרים הן המרות הנותנות כוח לאיברים כדי שיעמוד כל אחד במקומו והתפקוד כראוי. ללא השרים (המרות) בעלי המדינות (האיברים) לא יכולים לבצע תפקידם.

סיבת המחלות : חוסר איזון בין המרות

"וכן מצאנו בספרי הקדמונים ובספר שם בן נוח אשר נתן לו אביו, יסודי בניין הגוף ארבעה המה על תכונת היסודות הראשונים והממוסכים לצאתם ומשקלם: אש ורוח ועפר ומים ומסיכת רבעה: חום וקור ולח ויבש, ומפני ארבע סיבות היסודות האלה יתגרו חלאיים כי המה מערבים הגוף ומרוויים אותו ופרים ורבים אותו ומפורדים בגוף כל אחד ואחד בגבול ממשלתו".

"כי לפי ארבעת ליחות הגוף התקינו חכמי הרפואה, והם אשר ידעו והכירו כוח העקרים והסמים למסך זה עם זה, קר עם לח, חם עם יבש ולפי כוח היסוד המושל באיבר נמסרה רפואתו" (ספר הרפואות)

המרות מתנהלות בדינמיקה אנרגטית שמאזנת בין איכויות מנוגדות, קור כנגד חום ולחות כנגד יובש. לכל מרה תפקיד ותחום השפעה מוגדר, הן לא מתערבבות בניהן. המרות נמצאות באיזון מתמיד בהתאם ליחסים כמותיים בנוזלי הגוף ובאיברים, מצב זה נקרא מזג טבעי מזג מאוזן. כאשר אחת מהן יוצאת מגבולה, מתגברת, היא תשפיע על המרה בעלת איכויות הפוכות שתתמעט וכל מעגל המרות ייצא מאיזון, מצב זה מוגדר כאל-מזג והוא הסיבה לכל מחלות הגוף. האל-מזג משפיע על האיברים לרעה.



בס"ד

התגברות הליחה (מרה לבנה) תגביר הלחות (16) בכל הגוף. ממוח ובריאות שהם האיברים במ מרכזות הליחה, שישפיע על חום הדם והכליות וכתוצא מכך יהיו הפרשות וגיליות, כאבים בגב התחתון ותגבר הקור בשלפוחית השתן, קרירות מינית ואף כאבי בגפיים התחתונות.

התגברות המרות הם בעיקר בגלל עשר סיבות :

- 1- מזון שאיכותו האנרגטית לא מתאים לטיפוס האדם 2- תוצרי הלוואי ממזון 3- אוויר לא נקי
- 4- שינוי העונות 5- מצב רגשי-נפשי 6- העדר פעילות גופנית 7- שעות שינה לא מספיקות 8- העדר מנוחה 9- פינוי פסולת ומותרות לא סדיר, 10 – שינוי בחום המולד והלחות השורשית.

הדם

"כי הדם הוא רביע הגוף ומקורו בכבד וממשלתה במוח הראש והנוהג בה כוכב מאדים...הדם מושל בכל הגוף ומחזק בכל ארבע היסודות וסובב בכל הגידים ודומה לשמן שכוהו חם ולח ורך וטעמו מתוק..." (ספר הרפואות)

הדם שמקורו בכבד הוא המשובח והחיוני מכל מרכיבי הגוף. בתוכו מלוכש הכוח הטבעי המחיה את חומר הגוף והמרות החיוניות המזינות את כל האיברים. כמו מלך הזקוק למרכבה המלכותית כדי להגיע לכל מחוזות ממלכתו, כך הדם משמש למרכבה המלכותית של הכוח הטבעי המחיה את חומר הגוף. כל בריאות הגוף תלוי באיכות הדם ובזרימה התקינה שלו המאפשרת להזין כל תא ותא באמצעות תנועה מחזורית של המרות הלך ושוב. לכן הדם הוא התמצית החשובה והעיקרית מבין כל המרות מפני שהוא מזין את הגוף כולו.

הדם הוא אמצעי רוחני

"הדם הצח הוא הסובב הרבה פעמים וקל התנועה עובר דרך צינורי הלב ומפתחיו ואיברי הגוף והוא אמצעי ברוחניות" (ספר מעשה טוביה של טוביה הרופא)

דם מחייה (טהור) ודם מזין (עכור)

"...כגוונא דאית בגופא חלב (שומן) טהור וחלב טמא, דם צלול בלא פסולת, ודם עכור בפסולת, וערקין דליבא חיילין קדישין וערקין דכבדא חיילין מסאבין, אופ הכי אינון משריין דיצר הרע ומשריין דיצר הטוב אילין ממגן על ערקין דליבא ואילין ממגן על ערקין דכבדא..." (ספר הזהר פרשת פנחס דף רכ"ד ע"ב ודף רכ"ה ע"א רעיה מהימנא)

תרגום: כמו שיש בגוף שומן טהור ושומן טמא, דם צלול בלא פסולת, ודם עכור בפסולת, ועורקים של הלב חיילים קדושים של הנפש החיונית והוורידים של הכבד חיילים טמאים של הנפש הטבעית, כך הם, כלי הדם, משרתים את יצר הרע ומשרתים את יצר הטוב. והן הנפשות מגינות על עורקים של הלב והן מגינות על הוורידים של הכבד.

ספר הזהר מסביר את הפן הרוחני של הגוף, הפסוק אומר שבגוף ישנם שני סוגים של דם, דם טהור שתפקידו להחיות את הגוף רוחנית לכן מקורו בלב בו שוכנת הנפש החיונית ודם עכור שתפקידו להזין את חומר הגוף לכן דם זה הוא עכור מפני שבתוכו חומרים גסים המגעים ממזון המזינים את החומר ברמה הנמוכה ונחשבים לטמאים ועכורים ביחס לרוח החיים שבדם העורקי.

המרות נמצאות בדם הוורידים.

"שתי המרות והלבנה נשואות בדם ונמצאות בו ובפרט הדם ההוא בגידים הנחים (וורידים) אשר תולדותם מן הכבד ואומר כי הדם הוא על שני פנים האחד הדם האדום (הזך) הנקי (נברר) משתי המרות והלבנה. ההווים בגידים הדופקים שתולדתם מן הלב אשר משמנינותו יהיה מזון החום הטבעי והשני הדם המעורב עם שתי המרות והלבנה ההווים בגידים הנחים שתולדתם ומקורם בכבד אשר ממנו מזון איברי הגוף" (ספר היסודות לרבי יצחק הישראלי עמ' י)



בס"ד

בגוף האדם ישנם שני סוגים של דם, הדם שבעורקים זך ללא רכיבים תזונתיים, תפקידו להחיות את הגוף באמצעות החום המולד והלחות השורשית והכוח החיוני לכן תנועתו תמיד מהלב לאברים. הדם שבוורידים בו נמצאות המרות שתפקידו להזין ולקיים את האיברים ברמה הפיזיולוגית.

הדם מקור החיות וגם מקור המחלות

"ראש כל החלאים האלה היא ממשלת הדם כי הדם הוא המושך את כל החלאים האלה בכל הגוף, בגידים המושך בהם". (ספר הרפואות משנה י"ט)

עיקר הגוף הוא הדם, כל האיברים זקוקים לו כדי להתקיים. הדם הוא אמצעי גשמי שדרכו מגיע החיות לגוף וגם אמצעי גשמי שבאמצעותו מתקיימים כל תהליכים הפיזיולוגיים לקיום הגוף. לכן מצב הדם, איכותו במזג הטבעי, זך ללא ליחות עבות הוא הכרחי ביותר לקיום הגוף. דם לא ממוזג נכון ומלא ליחות גסות הופך למקור מחלות רבות. התנאי הבסיסי וההכרחי לבריאות גוף הוא דם זך ותקינות מערכת הקרדיווסקולרית מפני שהיא האחראית להובלת הדם.

הליחה (מרה הלבנה)

"הליחה גם היא רביעית הגוף מוצאה ממוח הראש ושוכנת בחזה ובגרון ובחלציים (גב תחתון) וסובבת בכל הגוף והנוהג בה כוכב לבנה...כי מקור הליחה במוח הראש אז תתגבר הליחה בכל אברי הגוף ובכל הגידים ובכל תעלות הדם לקרר חום הדם והמריירה האדומה מן הגוף וכאשר תחדל חמת הדם והמריירה האדומה מן הגוף אז יקרר הגוף לקרת הליחה ויישאר מבלי עצר כוח ויכאבו העצמות לקרתם ויכבדו האברים לנטל הליחה ותזרק השיבה בשיער ותסור השחרות ותודע הזקנה כי כוח הליחה קר ולח...". (ספר הרפואות)

תכליתן של המרות להשפיע ברמה אנרגטית ותפקודית של האיברים. כל מרה היא תמצית אנרגטית מרוכזת המתלבשת בנוזלי הגוף כדי לקיימו. הליחה היא מקור לכל הנוזלים שתפקידם לקרר, ללחלח, לסכך, לפנות ולהפריש. ישנם ארבע סוגים של ליחה (17), שתיים מזינים והשתיים האחרים מזיקים. הליחה (מרה הלבנה) האיכותית ביותר היא זכה דקיקה ומתוקה וממנה הגוף ניזון, הליחה הקשה מבין כולן שהתרבותה תגרום למכאובים בכל הגוף היא הליחה הזכוכיתית הדומה בצבע לזכוכית.

המרה האדומה (ירוקה/צהובה)

"המריירה האדומה יוצאת מן הכבד כי שם מקום מקורה ומנוחתה בקרב העליון (אזור הקיבה, כיס מרה טחול וכבד) וכוחה חם ויבש וחמה נוהגת בה לפי כוחה. ודע כי קרב העליון הוא מקור כל מחלה כי משם תולדות כל חולי...." (ספר הרפואות)

המרה האדומה יש לה שייכות לכל תפקודי מערכת העיכול בגלל האיכויות האנרגטיות, חום ויובש הדרושים לכל התהליכים המטבוליים התמרה, ספיגה והובלה המתרחשים בחום המאיץ את חילוף החומרים, והיובש שבה הוא מקור לתהליכי ספיגה. ברפואה היהודית הקיבה הוא לא איבר מרכזי אלא איבר מסייע אומנם חשיבותה מבחינת קיום הגוף היא חיוני ביותר לכל האיברים המושלים בגוף, מוח לב וכבד. ראשית כל מחלה מתחילה במערכת העיכול כתוצאה מתזונה לא מתאימה ובעיתוי אכילה שגוי היוצרים מרות מזיקות המשפיעות על איכות הדם ומהם מתפשט למוח וממוח לכל הגוף (18).

"המרה הירוקה (אדומה) היא חמה ויבשה כטבע האש ומילדת בטבע (נוצרת בגוף) ומשכנה בכיס המרה ושתרבה בגוף כולו ימשכו הירקון (דלקתיות) ואם הרבחה באיבר אחד תימשך אחריו הצבת (כאב עווית) הנוצר בגלל עודף חום)". (ספר שבילי אמונה)

מרות לא מאוזנות גורמות למחלות מצב שמוגדר כאל-מזג. האל-מזג יכול להיות מקומי באיבר מסוים או מערכתי, לפי התסמינים אפשר לאבחן איזה מרה נמצאת באל-מזג ואיזה סוג של אל-מזג ובאיזה איבר.



בס"ד

התופעות האופייניות להתגברות המרירה האדומה הם בד"כ דלקות חמות, יובש בריריות, מחלות עור נפוחות חמה, איברים מוגדלים, עליית חום הגוף, יתר לחץ דם, סוכרת.

המרה השחורה

"המרירה השחורה מקורה ותוצאותיה מן הטחול והיא מושלת בכליה השמאלית עד נבל מקורה השתן היא השלפוחית כוחה קרה ויבשה והנהוג בה כוכב צדק. מראה כמראה הארץ אשר היא מעושנת וכאפלה אשר לא תיתפש והיא שוכנת בגוף וממשלתה עבה יבשה, כבדה וקרה, אך היא לא חדה והיא דומה ליסוד הארץ" (ספר הרפואות)

למרה השחורה יש שייכות לטחול בגלל האיכות האנרגטית זה קור ויובש. הקור של הטחול נובע בעיקר מנוכחות המרה השחורה שבתוכו. הקור שבמרה השחורה דרוש כדי למזג (לאזן) את חום הכליות והיובש שלה כדי למזג הלחות של מערכת העיכול. תפקיד נוסף של המרה שחורה הוא לתת עיבוי חומרי לרקמות הקשות, עצמות, ציפורניים, שיער ורצועות. התגברות של המרה השחורה יוצרת ליחות גסות שהם מקור להסתיידות עורקים, גידולים שפירים וסרטן.

"הטחול והמרירה (מרה שחורה שבטחול) מנקים הדם ומושכים כל אחד משניהם מן המרירה האדומה (ירוקה) והשחורה מן הדם השיעור בכמות ואיכות שלו, שאילו יעבור אל הגוף יזיק בו, ועוזבים הנשאר בו וזה מה שיהיה חזק העובי והעפריות ובכלל מה שחסר הכבד לשנותו ימשכהו הטחול אליו..." (ספר פרקי משה – הרמב"ם)

המרה השחורה מסייעת לטחול במלאכת טיהור הדם על ידי ספיחת הפסולת שבדם בעיקר תוצרי לוואי של המרה השחורה ומרה האדומה שבדם. זו גם הסיבה למרקם העבה והגס שלה מפני שהיא שואבת לתוכה הפסולת של הגוף. התגברות של המרה השחורה היא הסיבה לחולאיים הקשים בגוף ולכל המחלות הנפשיות, דיכאון, דכדוך, עצבות, חרדה וכ"ו. (19)

סיכום: המרות הן ארבע התמציות הראשוניות שמהן נבנה הגוף על כל חלקיו, החלקים הנוזליים והחלקים המוצקים. הנוכחות התמידית של המרות בגוף היא הכרחית לקיומו בלעדיהן לא תתקיים החיים לכן הן תמיד נמצאות בכל המרכיבים השונים של הגוף.

"עלית למרום שבית שבי לקחת מתנות באדם..." (תהילים פרק סח)

ראו מלאכי השרת שנתן הקב"ה תורה לישראל עמדו גם הם ונתנו לו מתנות : אגרות ופתקין של רפואות לבני אדם שנאמר: עלית למרום שבית שבי לקחת מתנות באדם. (מדרש פרקי דרבי אליעזר פ' מ'ו) חוכמת הרפואה האמיתית הוא דבר נשגב ונעלה הנמשל לעבודה השייכת למלאכים שהקב"ה הסכים להעניק לבני אדם כדי שיוכלו לקיים את שליחותם בעולם הזה מתוך אמונה בריאות ושמחה.

הערות:

1- תורת הקבלה, החלק הנסתר של התורה בו נכתבו את הסודות הכמוסים של בריאת העולם והנהגה האלוקית. תורת הקבלה עברה ברובה מדור לדור בין חכמי הסוד חלקה הועלת על הכתב בספר היצירה, כתבי אר"י הקדוש וספר שערי קדושה של רבי חיים ויטאל זצ"ל. **2- עולם החומר-** תהליך בריאת העולם והתהוות החומר הם חלק מהדברים הנסתרים והקשים להבנה חלקם מופעים בספר חכמוני – פירוש לספר היצירה לרבי שבתאי דונולו זצ"ל. **3- ארבעה מדרגות שבבריאה,** כל דבר נברא מורכב מרכיבים שונים באיכותם ובזכותם המתחברים יחדיו כדי לברוא נבראים, עולם הטבע מורכב מארבעה מדרגות אחת על השנייה התחתונה ביותר הוא עולם הדומם, מעליה עולם הצומח, מעליה עולם החי ומעליה עולם המדבר. פר מאמרים המלוקטים אדמו"ר הרי"ף- מאמר טעמה כי טוב סחרה **4- יש מאין,** מושג קבלי המתאר את השלב שקדם לבריאת העולם. **5- כל מרכיבי הגוף,** גוף האדם בנוי מנוזלים רקמות רכות (סחוסים, ריריות) ורקמות קשות (עצמות, רצועות, ציפורניים) ספר היסודות לרבי יצחק בן שלמה הישראלי.



בס"ד

6- קילו/כילו, מילה ביוונית המגדירה את עיסת המזון שבקיבה לאחר העיכול הראשון לפני ספיגתו בווריד השער. **7- תורת המרות** - תבנית המתבססת על הרעיון של ארבעה היסודות וארבעה האיכויות משותפת לרפואה היהודית, הרפואה היוונית והרפואה הערבית יאוננית the energetics of western herbs – peter holmes **8- אסף הירחוני**, הוא אסף בן בירכיהו הרופא שכתב את ספר הרפואות הספר הקדמון ביותר ברפואה יהודית הנמצא בידינו. **9- מסיכות יסודי בני האדם**, תורת המזגים המתארת מצבים שונים במיזוג המרות **10- תולדותיו**, היסודות והמרות. **11- הן ארבעת היסודות בגוף האדם**, בספר היצירה מוסבר שתבנית מספר ארבע היא הקוד הסודית שעל פיו נבראה כל הבריאה ונמצא כחותם מוסתר בכל רבדי הבריאה, ארבעת היסודות נמצאים בגוף בצורה של ארבעה המרות. **12- איכויות אנרגטיות ייחודיות**, המרות נבדלות אחת מהשנייה בדרגת חום קור לחות ויובש, הדם לח וחם, המרה אדומה חם ויבש, המרה השחורה קרה ויבשה, הליחה רטובה וקרה. **13 – מושפעות באופן תדיר**, מצב המרות בגוף האדם מושפע מכמה גורמים חלקם פנימיים וחלקם חיצוניים. פנימיים החום המולד והלחות השורשית, חיצוניים שישה הגורמים (אוויר, תזונה, שינה ויקיצה, יגיע ומנוחה, הוצאת פסולת, מצב רגש, עונות השנה, אקלים המקום, אור וחושך, תנועת כוכבי הלכת, גיל האדם משפיע על דרגת החום והלחות של הגוף לכן זה משפיע על המרות, מין, בין גבר לאישה יש הבדלים של חום ולחות. **14- רכיבים החיוניים שבמזון**, במזון מעורבים דברים חיוניים לגוף ודברים בלתי חיוניים, הבירור הראשון בין רכיבים חיוניים ובלתי חיוניים מתבצע בקיבה ובתחילת מעי הדק (dudoneum) בירור זה נקרא בישול ראשון, בכבד מתבצע הבירור השני הנקרא בישול שני, לכן מה שעובר לדם הם דברים חיוניים כל היתר עובר למעי ויוצא החוצה. בקיבה מעי ובכבד נעשה הבירור של רכיבים גסים, בכליות והריאות נעשה הבירור של רכיבים עדינים. **15- אוויר שאנו נושמים**, האוויר מבחון משפיע על מידת הלחות והחום הפנימי של הגוף. **16- התגברות הליחה תגביר הלחות בכל הגוף**, ההשלכות מהתגברות הליחה יכולות להיות מערכתיות או מקומיות תלוי בחומרת בטיפוס האדם בעונה ובגיל. **17- ארבעה סוגים בליחות**, כתבי הרפואה של הרמב"ם ספר הקצרת. **18- תחילת החולי במערכת העיכול**, ספר חכמוני לרבי שבת דונולו, במערכת העיכול ובכבד נוצרות המרות המזינות את הגוף אם התזונה לא איכותית הדם לא יהיה איכותי לכן זה יחליש את האיברים, הדם הזכך והמשובח עובר ללב ומהלב למוח, היום הוכח מחקרית הקשר בין מערכת העיכול למוח. **19- המרה השחורה מקור למחלות נפש**, מכיוון שהיא נוצרה מיסוד העפר שאיכותו קר ויבש ובטבעו להתכווץ ולשקוע כך המרה השחורה שהיא מתגברת משפיע על האדם בן הנפשי תחושה של כיווץ, מחנק, שקיעה עצלות, העדר זרימה וכו'.

מקורות: ספר הרפואות של אסף הרופא, ספר חכמוני של רבי שתי דונולו, ספר אוצר החיים של רבי יעקוב בן יצחק צהלון, ספר מעשה טוביה של טוביה הרופא, ספר שבילי אמונה של רבי מאיר אלדבי, כתבים הרפואיים של הרמב"ם, ספר היסודות של רבי יצחק האישראלי, ספר צרי הגוף של רבי נתן בן יואל פלקירה, ספר התניא של רבי שניאור זלמן מלאדי, ספר הזהר, פירוש השלם לספר היצירה.

אוריאל ארי גורפינקל - הרבליסט קליני, נטורופת, מטפל הוליסטי
המרכז לרפואה היהודית