

הלכות דעות פרק ד

פרק ד

דרכי בריאות הגוף

א.

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי י"י הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע והוא חולה - צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים המחלימים, ואלו הן:

אכילה

ב.

מתי לאכול

לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא. ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד:

ג.

כמה לאכול

לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו, אלא יפחות כמו רביע משבעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין, וכשיתחיל המזון להתאכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות, ולא ירבה לשתות מים אפילו כשיתאכל המזון.

ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהא צריך לנקביו:

ד.

גינה קודם אכילה

לא יאכל אדם עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה, או יתיגע ביגע אחר, כללו של דבר יענה גופו ויגע כל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום, וישקוט מעט עד שתתישב נפשו, ואוכל.
ואם רחץ בחמין אחר שיגע - הרי זה טוב, ואחר כך שוהה מעט ואוכל:

ה.

תנוחת האכילה

לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל, ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל עד שיתאכל המזון שבמעיו.

גינה אחר האכילה

וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע - הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים:

שינה

א.

שיעור השינה חמנו

היום והלילה ארבע ועשרים שעות. די לו לאדם לישן שלישן, שהוא שמונה שעות, ויהיו בסוף הלילה, כדי שיהיה מתחילת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממיטתו קודם שתעלה השמש:

לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו, אלא על צידו, בתחילת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין.
ולא יישן סמוך לאכילה, אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות.
ולא יישן ביום.

מאכלים

דברים המשלשלין את בני מעיים, כגון

- ענבים
- ותאנים
- ותותים
- ואגסים
- ואבטיחים
- ומעי הקישואים
- ומעי המלפפונות,

אוכל אדם אותם בתחילה קודם אכילה, ולא יערבם עם המזון, אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון, ואוכל מזונו.

ודברים שהן מאמצין את בני מעיים, כגון

- רימונים
- ופרישין
- ותפוחים
- וקרוסטמלין,

אוכל אותם תכף למזונו, ולא ירבה מהן:

ו.

כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד - אוכל בתחילה בשר העוף.

וכן, ביצים ובשר עוף - אוכל בתחילה ביצים.

בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה - אוכל בתחילה בשר הדקה.

לעולם יקדים דבר הקל ומאחר הכבד:

י.

בימות החמה - אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבלין, ואוכל את החומץ.

ובימות הגשמים - אוכל אכלים החמין, ומרבה בתבלין, ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית.

ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים, בכל מקום ומקום בראוי לו:

יא.

יש מאכלות שהן רעים ביותר עד מאד, וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם, כגון

- הדגים הגדולים המלוחים הישנים,

- והגבינה המלחה הישנה,

- והכמהין,

- והפטירות,

- והבשר המליח הישן,

- ויין מגיתו,

- ותבשיל ששהה עד שנדף ריחו,

• וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר,

הרי אלו לגוף כמו סם המות:

יב.

ויש מאכלות שהן רעים, אבל אינם כמו הראשונות לרוע, לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם, או לאכלם עם מזונו תמיד, כגון

• דגים גדולים,

• וגבינה,

• וחלב ששהה אחר שנחלב ארבע ועשרים שעות,

• ובשר שוורים גדולים ותיישים גדולים,

• והפול,

• והעדשים,

• והספיר,

• ולחם שעורים,

• ולחם מצות,

• והכרוב,

• והחציר,

• והבצלים,

• והשומים,

• והחרדל,

• והצנון,

כל אלו מאכלות רעים הן:

אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד, ובימות הגשמים, אבל שלא בימות הגשמים לא יאכל מהן כלל.

והפול והעדשים בלבד - אין ראוי לאכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים.

והדלועין - אוכלין מהן מעט בימות החמה:

ויש מאכלות שהן רעים ואינן כמו אלו, והם -

- עוף המים,
- ובני יונה הקטנים,
- והתמרים,
- ולחם קלוי בשמן,
- או לחם שנלוש בשמן,
- והסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן,
- והציר,
- והמורייס,

אין ראוי להרבות מאכילת אלו.

ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו, ולא יימשך אחר תאוותו, ולא יאכל מכל הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפוא - הרי זה גיבור:

לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן ואפילו יבשים, ואין צריך לומר רטובים.

אבל קודם שיתבשלו כל צרכן - הרי הן לגוף כחרבות.

וכן החרובין רעים לעולם.

וכל הפירות החמוצין רעים, ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמין.

והתאנים והענבים והשקדים - טובים לעולם, בין רטובים בין יבשים, ואוכל אדם מהן כל צרכו, אבל לא יתמיד אכילתן, אף על פי שהן טובים מכל פרי האילנות:

טז.

הדבש והיין - רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים. וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים:

ריפוי מעיים

יז.

לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפים כל ימיו, ויהיה קרוב לשלשול מעט, וזה כלל גדול ברפואה, שכל זמן שהראי נמנע או יצא בקושי, חלאים רבים באים:

יח.

ובמה ירפה אדם מעיו אם נתאמצו מעט, אם היה בחור - יאכל בבוקר בבוקר מלוחים שלוקים מתובלים בשמן ובמוריים ובמלח בלא פת, או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן ומלח ומוריים. ואם היה זקן - ישתה דבש מזוג במים חמין בבוקר. וישהה כמו ארבע שעות, ואחר כך יאכל סעודתו.

יעשה כן יום אחר יום שלשה או ארבעה ימים אם צרך לכך, עד שירפו מעיו:

התעמלות

יט.

ועוד כלל אחר אמרו בבריאת הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה, ואינו שבע, ומעיו רפים - אין חולי בא עליו, וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים.

כ.

וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשהה נקביו, או מי שמעיו קשים - אפילו אכל מאכלות טובים ושומר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש.

ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות, והיא עיקר לכל החלאים:

כא.

רוב החלאים הבאים על האדם אינן אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים.

הוא ששלמה אומר בחכמתו "שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו" (משלי כ"א:כ"ג), כלומר שומר פיו - מלאכול מאכל רע או מלשבוע, ולשונו -

מלדבר אלא בצרכיו:

כב.

דרך הרחיצה שייכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא ייכנס סמוך לאכילה, ולא כשהוא רעב, אלא כשיתחיל המזון להתאכל. ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן, וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן, ואחר כך ירחוץ גופו בפושרין, ואחר כך בפושרין מן הפושרין, עד שירחץ בצונין. ולא יעביר על ראשו כלל לא פושרין ולא צונין. ולא ירחוץ בצונין בימות הגשמים, ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו, ולא יאריך במרחץ, אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא:

כג.

ובודק עצמו קודם שייכנס למרחץ ואחר שיצא שמא הוא צריך לנקביו. וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם אכילה ואחר אכילה, וקודם בעילה ואחר בעילה, וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל, וקודם שישן וכשיעור - הכל עשרה:

כד.

כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון, כדי שלא תשלוט בו רוח קרה, ואפילו בימות החמה צריך להיזהר. וישהה אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינוח גופו ותסור החמימות, ואחר כך יאכל.

ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה - הרי זה יפה עד מאד:

לא ישתה אדם מים קרים כשיצא מן המרחץ, ואין צריך לומר שלא ישתה במרחץ.

ואם צמא כשיצא ואינו יכול למנוע עצמו - יערב המים ביין או בדבש וישתה.

ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף - הרי זה טוב:

הקזת דם

לא ירגיל אדם עצמו להקיז דם תמיד, ולא יקיז דם אלא אם יהיה צריך לו ביותר.

ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים, אלא ביומי ניסן ומעט ביומי תשרי. ומאחר חמישים שנה לא יקיז כלל.

ולא יקיז אדם דם וייכנס למרחץ ביום אחד,

ולא יקיז ויצא לדרך, ולא ביום שיבוא מן הדרך,

ויאכל וישתה ביום הקזה פחות ממה שהוא רגיל, וינוח ביום ההקזה, ולא יתעמל ולא יטייל:

בעילה

שכבת זרע היא כוח הגוף וחיייו ומאור העינים, וכל זמן שתצא ביותר הגוף בלה וכוחו כלה וחיייו אובדים.

הוא שאמר שלמה בחכמתו "אל תתן לנשים חילך ודרכיך למחות מלכין"

(משלי ר"א:ג):

כת.

כל השטוף בבעילה - זקנה קופצת עליו, וכוחו תשש, ועיניו כהות, וריח רע נודף מפיו ומשחיו, ושער ראשו וגבות עיניו וריסי עיניו נושר, ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה, ושיניו נופלות, והרבה כאבים חוץ מאלו באין עליו:

כט.

אמרו חכמי הרופאים, אחד מאלף מת בשאר חלאים, והאלף מרוב התשמיש.

לפיכך צריך אדם להיזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה, ולא יבעול אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר, והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו, ומסיח עצמו לדבר אחר והקישוי כשהיה, וימצא כובד ממתניו ולמטה, וכאילו חוטי הביצים נמשכים, ובשרו חם - זה צריך לבעול ורפואה לו שיבעול:

ל.

לא יבעול אדם והוא שבע, ולא רעב, אלא אחר שיתאכל המזון שבמעיו.

ויבדוק נקביו קודם בעילה ואחר בעילה.

ולא יבעול מעומד, ולא מיושב, ולא בבית המרחץ, ולא ביום שנכנס למרחץ, ולא ביום הקזה, ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך, לא לפניהם ולא לאחריהם:

לא.

כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו - אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו, עד שיזקין הרבה וימות, ואינו צריך לרופא, ושיהיה גופו שלם ועומד על בוריו כל ימיו,

- אלא אם כן היה גופו רע מתחילת ברייתו,
- או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחילת מולדתו,
- או אם תבוא מכת דבר או מכת בצורת לעולם:

לב.

וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו, אין ראוי לנהוג בהן אלא הבריא, אבל החולה, או מי שאחד מאיבריו חולה, או מי שנהג מנהג רע שנים רבות, יש לכל אחד ואחד מהן דרכים אחרים ומנהגות כפי חליו, כמו שיתבאר בספרי הרפואות. ושינוי וסת תחילת חולי:

לג.

כל מקום שאין בו רופא, אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים שאמרנו בפרק זה, שכל אחד מהן לאחרית טובה הוא מביא:

לד.

כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכמים רשאי לדור בתוכה, ואלו הן,

1. רופא,
2. ואומן,
3. ובית המרחץ,

4. ובית הכיסא,
5. ומים מצויין, כגון נהר או מעין,
6. ובית הכנסת,
7. ומלמד תינוקות,
8. ולבלר,
9. וגבאי צדקה,
10. ובית דין מכין וחובשין: