



**ספרו של פרופ' חיים גמליאל שיצא לאור לאחרונה**

# תורת הרמב"ם לשמירה על הבריאות

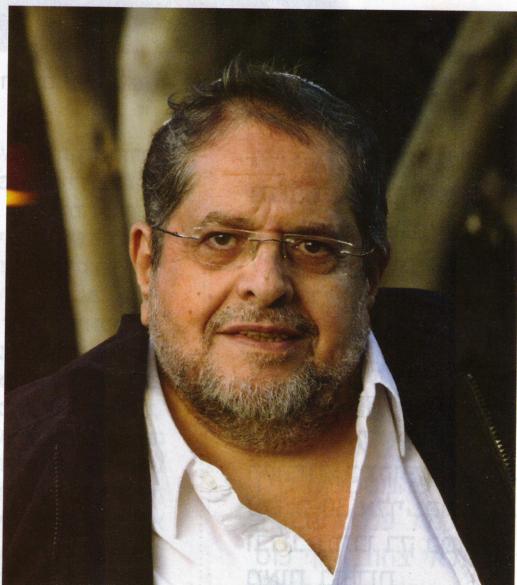
זה שלושים שנה שפָרוֹכ' חיים גמליאל עוסק ברפואה מונעת ותזונה קלינית. ספָרוֹכ' רפואת הרמְבָם ב מבחן המדע בן זמננו" שראה אוור לאחרונה, מציג את העקרונות הרפואיים של הרמְבָם ובודח את הרטלונטיות שלהם לימינו

**כלהה: עיריה וחממי | אילהה: אונת קרטנשטיין וכן צילומים באדיבות חיים גמליאל**

מה יכול להקל עליהם ומה לא. לשם כך גיסתי לМОולקה תזונאית שליזותה את החולים והתאימה לכל אחד מהם את התזונה הנכונה (תאזרחי).

בצימנותם בפזונת קלויים ואונטולוגיות הגבירות

**אצל גמiliaל את העניין ברפואת הרמב"ם**



פרופ' חיים גמליאל

**פרופ' חיים גמליאל:**  
**"הרפואה המודרנית**  
**מודעת היום** לחשיבות  
**הרפואה המונעת** אבל  
**אין לה את הדעת הנוכחית**  
**והmundocen.** לדוגמה,  
**אומרים לחולי סוכרת**  
**לאכול אודז מליא**  
**במקומות אודז לבן,** אבל  
**שניהם משבשים את**  
**הסוכר באוטה מידת**  
**חולי סוכרת צריכים**  
**להחליך את האודז**  
**בקינואה,** שאין בה  
**עAMILON,** ובמקום חיטה  
**לאכול שיפון,** שיבולות  
**שועל או שעורה"**



**ספריו הרפואה של הרמב"ם** בתרגום  
**לאנגלית 1-7 כרכים,** בתרגוםו של  
**פרופ' פרד רוזן**

בבראים ולא לרופא חולמים. גם עירקון זה יפה לימיינו. כל אדם צריך לckett לרופא בכל עניין ובכל זמן כדי שהרופא יאבחן אותו. גם אדם בריא צריך לckett לרופא ולעשות בבדיקות כדי לשומר על הביאות". אומר פרופ' גמליאל ומוסיף שהוא כל המלצה של הרמב"ם מהאיימה לימיינו. "למשל הרמב"ם ממליץ להימנע מאכילת פירות כיון שהם גורמים לדלקות מעיים. במננו לא רצוי את הפירות, لكن הם נחשבו כגרמי מחלות. המלצה אחרת שלא נconaה לימיינו היא לא לשנות מים באוראה כיון שהם מפריעים לעיכול. היום יודעים שם נספגים מהקיבה יש לזרום הדם וכן מدلלים את האגוזים ולא מפריעים לעיכול". לדברי גמליאל, הרמב"ם העידף לא לעסוק במrankות, וכשנדרש לעניין ציטט רופאים אחרים. אולם כשהוא עצמו הכנין מrankות, הקפיד לא לעריך והוררים ידע ALSO מהם מתנגשים זה בזה. "היום אנשים לוקחים ויטמינים ומינרלים שמקונים בשפת הדיבור



**פרופ' חיים גמליאל** מעניק את ספרו  
**לפרופ' פרד רוזן** מתרגם ספריו הרפואה  
**של הרמב"ם** לאנגלית, בכנס השישי של  
**מורשת הרמב"ם** בברussels, בבלגיה

שהחל עוד בימיו כסטודנט לרפואה. "התעניינתי בחקר הסרtan ועלה רעיון שאולי אפשר לישם את משנתו הרפואית של הרמב"ם בתחום שלילי. הבעיה הייתה שאי אפשר היה להציג בארץ את הספרים בעברית. הם תורגמו בשנות ה-40 בידי פרופ' זיסמן מונטנר, בלשן ורופא, והודפסו בכמות קטנה כיוון שלא נמכרו היטב. במקביל מצאתי את ספרים היהודיים של הרמב"ם שתורגמו לאנגלית בידי פרופ' פרד רוזן, רופא בכיר להטнологיה ואונקולוגיה בבית החולים הר סיני ירושה. בדקתי נושאים שונים, בעיקר צמחי מרפא וגישות רפואיות ועשתי סדר מה יכול להתחייב לנו מה לא".

את מלאכת המיון והקטלוג הזאת כינס גמליאל בספרו "רפואת הרמב"ם" במחוץ המדע בן זמננו" שראה אור לאחרונה במכון מש"ה למישנת הרמב"ם. לדברי גמליאל הספר, המועד הן לקהל הרחוב והן לרופאים, מציג תחום שחרר לרפואה המודרנית - "יעוז תזונתי". תחום זה היה מיוחד להיות קבוע בתוך הרפואה אבל הוא הוזנק ממש תקופה ארוכה".

הרמב"ם פיתח תפישה רפואית הוליסטית לפיה טיפול רפואי ציריך לכלול תזונה נכוןנה, אורתח חיים בריאות ורפואה מונעת. תפישה זו הייתה ייחודית לו והוא חסרה ברפואה בת ימינו.

פרופ' גמליאל מחק את רפואת הרמב"ם לשני חלקים: מrankות ועקרונות רפואיים. אחד העקרונות של הרמב"ם הוא רפואה מונעת והוא מותאים גם לזמןנו. "הרפואה המודרנית מודעת היום לחשיבות הרפואה המונעת אבל ידעת הנוכח אין מעודכן. כך למשל אומרים לחולי סוכרת לא לאכול אורז לבן אלא אורז מלא, למרות שנדרנים משבשים את הסוכר באוטה מידת. גם אורז לבן וגם אורז חום מכילים כ-70-80 אחוז עAMILON שהוא מיד לשונן. חולי סוכרת צריכים להימנע מאורז ולהחליפו בקינואה שאין בה עAMILON. גם המלצה לאכול לחם מקמח מלא אינה נconaה לחולי סוכרת. כמה מלא מעלה את רמת הסוכר בدم בבדיקה כמו קמח לבן, הם ציכלים לעזוב את החיטה ולעבورو לשיפון, שיבולות שועל או שעורה שמאנינים את הסוכר".

פרופ' גמליאל מדגיש כי הרמב"ם החשיב תזונה נconaה לא פחות מאשר טיפול רפואי. "הרמב"ם אמר לא להתיחיל בטיפול רפואי לפני שתתאמים תזונה נכוןנה, ואם זה לא עוזר, עוברים לתחסир מזוני ורק אם הוא לא עוזר עברם לתרופה. עירקון הפה גם למןנו. למשל יש ויטמינים בשם ניאצין או B3 שמורידコレsterol טוב יותר מהתרופות. אפשר להשתמש עפני שמתחלים שימוש בתרופות".

## תקפיך הרופא

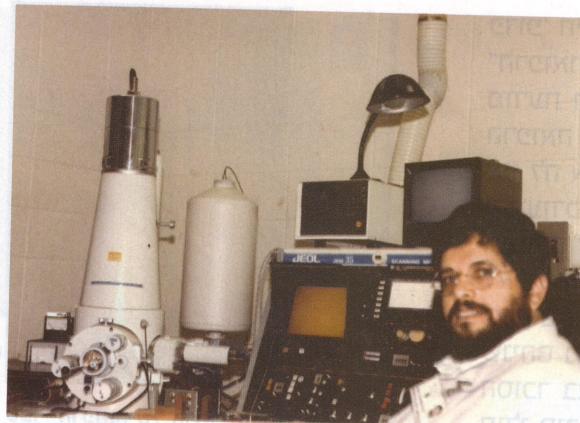
"לפי הרמב"ם תפקיך הרופא הוא לטפל

'תוספי מזון', אך נכון יותר לכנותם 'משלמי' תזונה' והם היוונים לוגו. הרמב"ם היה תומך בודאות במשלמי תזונה. הבעיה היא בהגדרה של צמחי מרפא. הם לא משלי מזון אלא מופאים, אבל יש בהם גם חומר רעל".  
כדוגמה לסכנה בשימוש בצמחי מרפא מביא פרופ' גמליאל את השימוש ברוזמרין: "אחד ממורי העצות בעיתונות הופיעה המלצה לשותה מים בהם, בשל רוזמרין, כסוגה לריסוק אבנים בבלוטות. פניתו לכותבת ואמרתי לה שהרוזמרין מכיל רעלים שאוות הוא מפסיק למים, ואני לשותה אותם. אפשר להשתמש באורומה שלהם בעוד אך אסור לאכול אוורו או רטבים בהם בשל. אלה דברים שצורך למדר".

### רפואה מונעת בהרב מורי

גמליאל חור לארץ ב-1996. הוא ניסה ללא הצלחה לעניין את דיקני הפקולטות לרפואה בנושא תזונה קלינית. "אף אחד לא רצה לשמוע אותו" הוא אומר, "רופאים וסטודנטים לרפואה לא יודעים דבר על תזום זה ומשאים אותו לתזונאות. הם לא מתיחסים לתזונה כלל ואפיזה".  
וחולץ הצלחה לקדם את נושא התזונה לאחר ספר לרפואה החליט גמליאל לשנות בכתבי ספר לרפואה תכליתית המורים בארץ. הוא מנהיל כיום, ולכבודת קהילת המורים בארץ, את תורתו, אותה הוא מכנה רמת"ת (רפואה אוניברסיטאית) באמצעות קורסים וסדנאות מונעת תכליתית) באוניברסיטאות, במכלות, שהוא מקיים בחו"ל ובתים אוניברסיטאיות, בכל הארץ. במקביל פסגת"ה ובבית ספר בבל הארץ. באוניברסיטה בר אילן הוא מלמד מספר קורסים שונים במסגרת היחידה לפיתוח מקצוע של בית הספר לחינוך, ובמסגרת מוכרים לגמול וכמה מהם מוכרים למורי 'אפק חדש'.  
פרופ' גמליאל רואה חשיבות רבה בעבודתו עם מורים: "חלק ממשתתפי הקורס הם מורים מומינים על חינוך לביריאות בבית הספר בו המומינים על חינוך לביריאות בבית הספר הם עוברים. בעקבות מה שלמדו בקורס הם יארגנו מרצים שיגיעו לבית הספר באפקן קבוע, יקיימו שיעור חינוך בהן ידריכו את התלמידים בנושאי תזונה נכונה, בעיות השמנה, קשב ורכישת כישורי אירוח בבית הספר, הם ידראו שהתקשרות תכלול פריות וירקות במקום בורקס ועוגות עתירות סוכר, הם מעבירים את הדיע שליהם בחדרי המורים. מורים לספרות ינחו את התלמידים מה לאכול לפני הפעילות ואחריה. זה מחלחל בכל הרמות".

תלמידיו נערומים בו לניןול אורח חיים בריא. כל תלמיד בקורס שלו בבר אילן מבצע בדיקות דם בהתחום לוגנזהותי, ואז אני מתאים לו תזונה". אחד מתלמידיו, רב בשנות ה-60-70, סיפר לו שגילו אצל סוכר לא מאיין, והוא חושש שכל בני משפחתו לוקים בסוכרת. "אמרתי לו לאכול בצדורה מסורתית, לצריך פחמיות בריאות ולקחת משלי מזון לפני כל ארוחה" מספר גמליאל. "שאלתי אותו אם יעמוד בכך והוא ענה: אני אדם שומר מצוות,



ביחידת המיקרוסקופ האלקטרוני הסורק בבית חולים הדסה ירושלים, שהיתה ראשונה מסוגה בארץ ובها שימש פרופ'

גמליאל כמנהל בסוף שנות השבעים



פרופ' חיים גמליאל עם רעייתו חנה, אחות ראשית בבית החולים שערי צדק



תפילת הרופא המוחסת לרמב"ם, מתוך ספר המקבילה לשבועות היפקורטס

"הרמב"ם אמר לא להתחיל בטיפול רפואי לפני שמתאים תזונה נכונה, ואם זה לא עוזר, עובדים לתכשיר מזוני, ורק אם הוא לא עוזר, עובדים לתרופה. עיקנון זה יפה גם למןנו. למשל יש ויטמין בשם ניאצין או B3 שמוריד כולסטרול טוב יותר מהתרופות. אפשר לתת אותו לכני שמתהילים שימוש בתרופות"

"באחד ממדורי העצות בעיתונות הופיעה המלצה לשותה מים בהםם בושל וזרםין, כסוגולה לリストוק אבניים בכליות. פניתי לכותבת המדור ואמרתי לה שהרוזמן מכיל רעלים שאוטם הוא מפריש למים, ואין לשותות אותם. אפשר להשתמש באדרומה שלו באפייה אך אסור לאכול אותו או רטבים בהם בושל. אלה דברים שצדיר ללמוד."



הברוח של הרמב"ם בטבריה

■ "ארגוני מזון" מאוקטובר 2000. המאבקן במלחמה הפוליו ועל חלקו נרחבת בגילויים.

## טיפיס לבריאות טובה

אנטיגו-ויראלית ואנטיגו-דלקתית.  
עדידיך יין כהה ויבש, כלומר שלא שארית של סוכר. אם מעדייפים יין מותק, אפשר להמתיק ייןibus עם תחליף סוכר כמו סוכרולוז סוכרה-דייאט, או סוכרה-לייט, שם לא טעם לווא. מחקרים מראים כי אין נזק בתחליף סוכר אלה.

עדיף יין זול המכיל תערובת של 3 או יותר ענבים (לדוגמה: מרלו, קברנה גראן ושריז'ראן). יין יקר שעבר תהליך יישון בחבית קולוט מהחביות תנינאים, חומרים טעימים ומיניצבים אלו, אך צריכה מוגברת שלהם גורמת עם הזמן לירידת גומניותם כליל הדם, להגברת קרניות הדם ועוד.

אם רוצחים להימנע מהאלכוהול ביזן, מחייבים את היין כמה דקות על האש  
ומתניתם עד שהאלכוהול יתנדף ושותיהם. אפשר גם להוציא רקע כוס  
מיים חמימים או רותחים לרבע כוס יין, להמתין כמה דקות ולאחר מכן.

בבקבוק נשתה הרבה מים אבל כל כוס תכלי גם חומריה הגנה ורפואה.



ספריו הרפואה של הרמב"ם בתרגום  
לעברית ב-4 כרכים, בתרגום של פרופ'  
דיסמן מונטניר

את המצוודה זו אני מבטיח לשמור. לפניו נילא אරואה הוא לא לך 'ברום', מינרל שהוא קרייטי לפיעולת האינסולין, ואז קרה הפלא המדהים: האינסולין טיפול בפחמיות. הכרום בתוספת עוד כמה משלימים מזון הוריד את רמת הסוכר בתחום שבוע והוא הוריד את מינון התרפופה שהרופא נתן לו. האיש כבר 11 שנה לא סוכרת".

ונמליל גם מלואה ביעוץ תזונתי כשרה חול' פולוי בני גילו. לחול' פוסט פולוי אומרים לאכול הרבה חלבינה כדי שייהה להם כוח, אבל אז הם צוברים שומן". אומר גמליאל, "הם צריכים להרבות בחלבונים כדי לשקם את השדרירים הביאים שנשאו בעומס במקומות הרシリים שנפצעו, ולהימנע משמנים רעים כמו מרגרינה ואומגה, שעודף ממנה גורם לדלקות קרניות, אלרגיות וمعدוד מחלות אוטואימוניות. שמן תירס ושמן סוויה, למשל, מכילים 60 אחוז אומגה 6. לשובלים מאלרגיות מומלץ לא להשתמש בהם".

מכון מחקר

הפעילות של גמiliaל מבוצעת באמצעות מכון המחק רות"ם (רופא ו佗ונה מונעת) שאותו הקים לאחר שוכן ארץיה, כעומתה לא מטרות דיווחו שימושיה הנ מהקר, הוראה ותיעוד של כל שטח הרפואה המוגנת התקלתי. בימים אלה הוא שוקד על הקמת בית ספר ורטואלי להזונה נכונה באתר מכון רות"ם. בית הספר, בשיתוף אוניברסיטת בר אילן, יציע קורסים שונים של גמiliaל ו佗ינה פתוח לכל המעניינים. בשנה האקדמית הבאה הוא מתכוון לפתח קורס למאנני תזונה שייעבור לפיקורנות ררמא"ת. כל מי שער את הקורסים הבסיסיים של גמiliaל להרשותם לרובם למאנו פאונה.

הסורך בבית החולים הדסה ירושלים, שהיתה אשונה מסוימת בארץ. ב- 84- יצא לפוסט יווקטורט באוניברסיטה שיקגו ו- 12 שנה