

פרק רביעי

הדנים הגדולים המלוחים הישנים. והנבינה המלוחה הישנה. והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן. ויין מנתו. ותבשיל ששהא עד שגדף ריחו. וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר. הרי אלו לנוף כמו סם המות. ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרוע. לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה. ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלן עם מזונו תמיד. כגון דגים גדולים וגבינה וחלב ששהא אחר שנחלב כ"ד שעות. ובשר שורים גדולים ותישים גדולים והפול והעדשים והספיר ולחם שעורים ולחם מצות והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון. כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים. אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל. והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאוכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים. והדלועין אוכלין מהן בימות החמה: ויש מאכלות שהם רעים ואינן כמו אלו. והם עוף המים ובני יונה הקטנים והתמרים ולחם קלוי בשמן או לחם שנילוש בשמן והסולת שנפו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ריח מורסן. והציר והמוריים. אין ראוי להרבות מאכלות אלו. ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו ולא ימשך אחר תאוותיו ולא יאכל מן הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה הרי זה גבור: ויש לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות. ולא ירבה מהן ואפילו יבשין ואין צריך לומר רטובים. אבל קודם שיתבשלו כל צרכן הרי הן כחרבות לגוף. וכן החרובים רעים לעולם. וכל הפירות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמים. והתאנים והענבים והשקדים לעולם טובים בין רטובין בין יבשין ואוכל אדם מהם כל צורכו. ולא יתמיד אכילתם אע"פ שהן טובים מכל פרי האילנות: ויש הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים. וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים מה שהוא אוכל בימות הגשמים: ויש לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חלאים רעים באים. ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט. אם היה בחור יאכל בבקר בבקר מלוחים שלוקים מתובלין בשמן זית ובמוריים ובמלח בלא פת. או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן זית ומוריים ומלח. ואם היה זקן ישתה דבש מזוג במים חמים בבקר וישהא כמו ארבע שעות ואחר כך יאכל סעודתו. ויעשה כן יום אחד או שלשה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שירפו מעיו: ויש ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף. כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכחו מתחזק. ואפילו אוכל מאכלות הרעים: מן וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל. או מי שמששהא נקביו. או מי שמעיו קשין. אפילו אוכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה. כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תשש. ואכילה

א הואיל והיות הנוף בריא ושלם מדרכי השם הוא. שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מדיעת הכורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הנוף. ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים. ואלו הן. לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב. ולא ישתה אלא כשהוא צמא. ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד. אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד: ב לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו אלא יפחות כמו ירביע משבעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביין. וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות. ולא ירבה לשתות מים ואפילו כשיתעכל המזון. ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקביו. ולא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום. או יעשה מלאכה או יתיגע ביגע אחר. כללו של דבר יענה גופו ויגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחום וישקוט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב ואחר כך שוהה מעט ואוכל: ג לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל. ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא ישייל עד שיתעכל המזון שבמעיו. וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים: ד היום והלילה כ"ד שעות. די לו לאדם לישן שלישי שעות שהוא שמונה שעות. ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות. ונמצא עומד ממדתו קודם שתעלה השמש: ה לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו אלא על צדו. בתחלת 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: ו דברים המשלשין את בני מעים כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים ואבטיחים ומיני הקשואים ומיני מלפפונות אוכל אותם האדם בתחלה קודם אכילה. ולא יערבם עם המזון. אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון ואוכל מזונו. ודברים שמאמצין את בני מעים כגון רמונים ופרישים ותפוחים וקרוסמומולין אוכל אותן תיכף למזונו. ולא ירבה לאכול מהן: ז כשירצה אדם לאכול בשר עוף ובשר בהמה כאחד. אוכל בתחלה בשר העוף. וכן ביצים ובשר עוף אוכל בתחלה ביצים. בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה אוכל בתחלה בשר דקה. לעולם יקדים אדם דבר הקל ומאחר הכבד: ח בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבליים ואוכל את החומץ. ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים ומרבה בתבליים ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית. ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכל מקום ומקום הראוי לו: ט יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם. כגון

א מכות טו: ב גיטין ע, מור לו"ח סימן קס קט: ג במנאל איתא שליט ואשכר כוונתו רביע מלכר: ד שבת מ"א פ"ב: ה ברכות כ"א, שבת ס"ב, ו ברכות יג, נדה יד:

לחם משנה

אח"כ ראיתי להר"ן שכתב בפ' שבועות שחיס בחרט גבי ברייתא נכבד להרע לעצמו ולא הרע, נראה דאע"ג דבפרק החובל (דף ל"ה) אמרין דאין אדם רשאי להבזל בעצמו מדרשא אחי לן וכל דליחא מן החורס עפורש לא מיקרי מושבע ושומד לענין שלא מחול עליו שבעה וכו'. וכן כתב בהשבעה הביאה הרב"י סימן רל"ט ח"ל ומה שהיא מדרש חכמים שאינו מפורש. בהורה שבעה חלה עליו חס לי ימית חששתי דבר זה ומלאתי סעד לדברי מדברי הרמב"ם והארכתי בזה בפ' שבועות שחיס בחרט, פ"כ. ולדידיה דהאי שפיר קושיא דשמואל אדשמואל דאע"ג דשמואל אית ליה מדרשא דרבי אלעזר הקפרי דמייר טבור אסור מ"מ מירין בפרק החובל באשכ בהעניית דמילתא דאחיה

גבי הטבה. ושמואל דהי"ן דאשכ בהעניית לכו דמוקי ברייתא כר"א הקפרי דכיון דלר"א הקפרי איכא איסורא מדרבנן לא אחי שפיר ליטנא דברייתא דקאמרה רשות דמשמע רשות לגמרי אלא הטבה לומר באשכ בהעניית וברייתא אחי כר"א דפליג על ר"א הקפרי וס"ל דליקרי קדוש ושמואל לא ס"ל כברייתא אלא כר"א הקפרי. והשתא אחי שפיר דקאמרה סוגיא דהחובל דר"א הקפרי פליג על הברייתא לא לענין דינא דברייתא דאפילו ר"א מודה ליה אלא משום דנקט ברייתא רשות. ורבינו פסק כר"א הקפרי ואפ"ה פסק כדינא דברייתא דאין סוהרים כדכתיבנא וזהו שכתב אע"פ שאינו רשאי כלומר אע"פ שאינו רשאי מדרבנן מ"מ שבעה חלה עליו. זה ל"ל פעם נכון לישב דברי רבינו.

מנדל עז

ונגעין פ' מי שאתו קורדיקוס (דף ס"ט) ובכתובות ובכמה מקומות. והם פרטים פשוטים ונריכים לכל והכל מודים בהם:

פ"ד הואיל והיות הנוף עד לחרות טובה הוא מניא. כל הדברים שבהם כזה כלולים מדברי כרש"א בנאמרי רז"ל מפוזרים בכל התלמוד. ברכות פרק הירושא (דף נ"ט) ובמס' שבת פ' כילה (דף נ"ח) ופרק משנין (דף קכ"ט) ופרק המוילא (דף ס"ב) ופרק בחרט דפסחים.

מדע. הלכות דעות פרק ד ה

פ"ד יח ולא יקוי לא בימות החמה וכו'.
 כתבו הגהות ענייני הקוס
 כפרק מפנין (שנת ק"ט) וכו' עד ולא כרבינו
 המחבר. ואין מדברים אלו קושיא על דברי
 רבינו שרפואה והנהגת מלכות צדל שבה היו
 חכמי הגמרא משונה משאר ארצות כדלשון
 שאמרנו

ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות. והוא עיקר
 לכל החלאים. ורוב החלאים שבאים על האדם אינם
 אלא או מפני מאכלים רעים. או מפני שהוא ממלא בטנו
 ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים. הוא ששלמה
 אמר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו.
 כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע ולשונו

שאמרנו בספ"ק דמועד קטן (דף י"א ע"ט
 צה"ס) שרפואה הדג לשמות עליו מים וזשאר
 ארצות דרך הרפואה שלא לשמות עליו מים:
 כג כל עיר שאין בה עשרה דברים אלו
 וכו'. כרייתא סוף פ"ק דסנהדרין
 (דף י"ז):
 ולא

מלדבר אלא בצרכיו: **מז** דרך הרחיצה, שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה. ולא
 כשהוא רעב. אלא כשיתחיל המזון להתעכל. ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן. וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה
 בהן. ואחר כך ירחץ גופו בפושרין ואחר כך בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן. ולא יעבור על ראשו מים לא פושרין
 ולא צונן. ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים. ולא ירחץ עד שיוזע ויפרך כל גופו. ולא יאריך במרחץ אלא כשיזיע ויפרך
 גופו ישתמץ ויצא. ובודק עצמו קודם שיכנס למרחץ ואחר שיצא שמא יהא צריך לנקביו. וכן בודק אדם עצמו תמיד קודם
 אכילה ואחר אכילה. וקודם בעילה ואחר בעילה. וקודם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל. וקודם שיישן ואחר שיישן.
 ובשיעור הכל עשרה: **יז** כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון כדי שלא תשלוט בו רוח קרה.
 ואפילו בימות החמה צריך להזהר. וישהא אחר שיצא עד שתתישב נפשו וינות גופו ותסור החמימות ואחר כך יאכל. ואם
 ישן מעט כשיצא מן המרחץ קודם אכילה הרי זה יפה מאד. ולא ישתה מים קרים בצאתו מן המרחץ ואין צריך לומר שלא
 ישתה במרחץ. ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו יערב המים ביין או בדבש וישתה. ואם סך בשמן
 במרחץ בימות הגשמים אחר שישתמץ הרי זה טוב: **יח** לא ירגיל אדם להקיז דם תמיד. ולא יקוי אלא אם יהיה צריך לו
 ביותר. ולא יקוי לא בימות החמה ולא בימות הגשמים אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי. [א] ומאחר חמשים שנה
 לא יקוי כלל. ולא יקוי אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום. ולא יקוי ויצא לדרך. ולא ביום שיבא מן הדרך. ויאכל וישתה
 [ב] ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל. וינות ביום ההקזה ולא ייגע ולא יתעמל ולא יטייל: **יט** שכבת זרע היא כח הגוף
 וחיו ומאור העינים וכל שתצא ביותר הגוף כלה וכחו וחיו אובדים הוא שאמר שלמה בחכמתו אל תתן לנשים חילך. יכל
 השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו. וכחו תשש. ועיניו כהות. וריח רע נודף מפיו ומשחיו ושער ראשו וגבות עיניו וריסי
 עיניו נושרות ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה שיניו נופלות והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו. אמרו חכמי הרופאים
 אחד מאלף מת בשאר חלאים והאלף מרוב התשמיש. לפיכך צריך אדם להזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה. ולא יבעול
 אלא כשימצא גופו בריא וחזק ביותר והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו. ומסיה עצמו לדבר אחר והקישוי בו כשהיה. וימצא
 כובד ממתניו ולמטה וכאלו חומי הביצים נמשכים ובשרו חם. זה צריך לבעול ורפואה לו שיעול. לא יבעול אדם והוא
 שבע ולא רעב אלא אחר שיתעכל המזון שבמעיו. ויבדוק נקביו קודם בעילה ולאחר בעילה. ולא יבעול מעומד ולא מיושב.
 ולא בבית המרחץ ולא ביום שיכנס למרחץ ולא ביום הקזה ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך לא לפנייהם ולא
 לאחריהם: **כ** כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חולי כל ימיו עד שזקין הרבה וימות
 ואינו צריך לרפוא ויהיה 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 תבא מכת דבר או מכת בצורת לעולם: **כא** 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 מהם דרכים אחרים והנהגות כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות וישניו וסת תחילת חולי: **כב** כל מקום שאין
 בו רופא. אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנאמרו בפרק זה. שכל אחד מהן לאחרית טובה מביא:
כג יכל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה. ואלו הן. רופא. ואומן. ובית המרחץ. ובית
 הכסא. ומים מצויין כגון נהר ומעין. ובית הכנסת. ומלמד תינוקות. ולבלר. וגבאי צדקה. ובית דין מכים וחובשים:

פרק המישי

א כשם שהחכם יניכר בחכמתו ובדעותיו והוא מובדל בהם משאר העם. כך צריך שיהיה ניכר במעשיו במאכלו
 ובמשקתו ובבעייתו ובדבריו ובחלוקו ובמלבושו ובכלכלו דבריו ובמשאו ובמתנו. ויהיו כל
 המעשים האלו נאים ומתוקנים ביותר. כיצד תלמיד חכם לא יהיה גרגרן אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו. ולא יאכל
 ממנו אכילה גסה. ולא יהא רודף למלאות בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד שתיפח כריסם. ועליהם מפורש
 בקבלה וזריתי פרש על פניכם. אמרו חכמים אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים. והם האומרים אכול
 ושתה כי מחר נמות. וזהו מאכל הרשעים. ושלחנות אלו הם שגינה הכתוב ואמר כי כל שלחנות מלאו קיא צואה בלי מקום.
 אבל

א ע"י שנת ע"א : ב שנת קנב : ג כ"ב קמו, כפונות קיב : ד כעירובין דף כה אמר רב האלף כל עיר שאין בה ירק אין ת"ח רשאי לדור בהוה : ה כוז ענין פרק זה בעור א"ח סי' ר"מ רמ"א : ו שנת קנא :

לחם משנה

אלעזר הקפד משמע דכרייתא ללו כוותיה אחיה חס לא שגמר בדומק דכתי דלמי מלי
 דס"ד הוה אמרינן חנאי הוה אלל לפי מאי דאמרינן אלל רבי אלעזר הקפד לא זריכיה
 לחנאי אלל כרייתא כוותיה אחיה חס דוחק גדול. ועוד קשה לחנאי דפליגי אהדדי גבי
 מזיר עוהר ועם מה שפירשתי בדברי רבינו חקי שפיר הכל :
פ"ד כג ואלו הן רופא ואומן. הא דכתב כאן ואומן וכפ"ק דהלכות סנהדרין נריך
 לגרום

דלחיה מדרשא שבעה הלה עליו. נמ"א דלפי החמת נמי לרבי אלעזר הקפד דס"ל דמייר
 עבד ליבורא וכו"ה למובל בעצמו כיון דלחיה מדרשא חויל עליה שבעה וחיה כרייתא
 כוותיה ואולי מכה קושיא דשמואל דשמואל נפקא ליה הא. ועם זה נמ"א דברי רבינו
 על כוון. אך קשה מה שהקשע דמסוגיא דההובל משמע דר' אלעזר הקפד לית ליה הדיא
 כרייתא דקאמר אלל חנאי הוה ומהדר לאשכוחי חנא דפליגי ומשכח במסקנא רבי

מגדל עז

כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין ת"ח וכו' עד סוף הפרק. כרייתא הוה שיליה פ"ק
 דסנהדרין וכמקלס ספרים מלחתי חלוק ענה במקום מים מזויין :
 פ"ו ת"ח לא יהיה גרגרן עד על שולחנו. כמס' נדה כפרק כל היר (דף ע"ז). וכמסקת שנת
 וכמס' מקומות כמלמדנו תמלא הדך נכון על האמת ומשם סידר ר"מ דכתיב :

הנהגות מיימוניות
 [א] עניני הקזה תמצא בס"פ מפנין וגרם שם האי פורטא דרמא כל תלתין יומין ובין
 הפרקים ימעט. ופר"ח בקבלה גבול הדם ותקנתו לבחוף כל שלשים יום בין הפרקים הגיע
 לעשרים שנה ימעט יוציא לשני חדשים לשלשים שנה יוציא לשלשה חדשים פעם אחת
 עוד בין הפרקים בא בימים יחזור ימעט מארבעה חדשים לארבעה חדשים או משנה
 לשנה. ע"כ : [ב] ענין אכילה ביום הקזה תמצא בס' הגורד מן היין ופ' בהרא דמעילה
 דגים ועופות ע"ש, ע"כ :