

אזהרת שמירת הבריאות: על דעת הרמב"ן ז"ל על כל הי"ב חדשים

ניסן, השמר מאד ... בל ...
ותהנה מיגיע כף, ותנצל מחרון ואף.
אייר, מאכלים חריבין השלך, ורחיצת מים יכלכלך,
וראש אל תאכל מבהמה, מפני עשב אף וחימה.
סיון, שתה יין חי אליבא ריקנא, ומאכלים דקים תקנה,
ולטייל רגליך תצעד, וקרסולך לא ימעד.
תמוז, מן המשגל תעדר, ושלשול יהא נעדר,
ואכול בוסר כשורה, ומים תשתה במשורה.
אב, אל תאכל כרוב, ואבטיחים לא לרוב,
ושתה יין חזק, ויצילך גואלך חזק.
אלול, כל גופך בחמין רחץ, ומחום השמש נחץ²
לאשר אהלו שם נטה, שלהי דקיטא קשה מדקיטא³.
תשרי, אכול כל מה שתרצה, ודבש משלשל הוא נרצה,
ואל תשתה יין מגיתה, פן תמות בלא עתה.
חשון, אכול מאכלים קרים, וחלב עז כשרים,
ומורא לא יעלה על ראש, ויין חדש דרוש תדרוש.
כסליו, גופך אל יבא במים, ואל תלך חוצה פעמים,
רק אחר חצות, ואין שכול בחוצות.
טבת, אכול כרוב קלח, ובצלים צלויים במלח,
ופירות צלויים אחר אכילה, ואל תלך חוצה בלילה.
שבט, מאכלים דקים אכול, ומיני מלוחים אל תאכל,
וראשך אל תרחץ, ואויר הלילה מחץ⁴.
אדר, מאכלים כדבש עריבין, גלוח הראש בל תבין⁵,
ופירות חיים תרחק, ותפוחים צלויים בדוחק.

¹אוצר החכמה

²אח"ת 1234567

גם לא ראינו ולא שמענו עד כה מספר רפואות
לרמב"ן, אף כי ידענו שהרמב"ן היה רופא,
כעדות תלמידו הרשב"א בשו"ת הרשב"א ח"א
סימן קכ".² בציווי, מהר... ועבור, לאשר
אהלו... למקום הצל.³ יומא כט, א. אלול
שהוא סוף הקיץ קשה חומו מחום הקיץ של תמוז,
לפי שכבר נתחמם כל האויר וגוף הבריות בחום
הקיץ שעבר עליו תמיד מתחמם הוא עתה בחום
קל ומזיקו (רש"י שם).⁴ ענינו מחלה (עיין
מלון בן יהודה).⁵ לא ידוע לי ענינו.

1 שיר זה וגם "טעם התקופות" נדפסו ב"גנזי
ירושלים", תרס"ב, חוברת ג, ע"י הרב החכם
שלמה אהרן ווערטהיימר ז"ל (דף יח, א"ב).
במבוא (שם, דף ח"ט) כותב הרב ווערטהיימר:
"אזהרת שמירת הבריאות לדעת הרמב"ן על
כל י"ב חדשי השנה, וטעם התקופות לקהתי
אותם מתוך ספר רפואות כ"י הנחלק לסדרים...
ובתוכו מצאתי שער מיוחד המדבר איך על האדם
לשמור את הבריאות לדעת הרמב"ן ז"ל בכל
י"ב חדש, ואח"יו טעם התקופות, ולא אדע מבטן
מי יצאו, אם מהמחבר הנ"ל או העתיקו מאחר,