

חוברת סימני ראש השנה

ברוח רפואת עץ הדורות



מאת הרב משה ארמוני

סדר לשולחן החג: משמעות פנימית, שאלת בירור, יהי רצון, משפט הטבעה וסגולות רפואיות לכל סימן

להמתיק • לסיים • לכרות • לפנות • לקרוע ולקרוא מחדש • להרבות • להרבות את הטוב • לאפשר זרימה • להנהיג

תוכן העניינים

3	הקדמה : סדר סימני ראש השנה ברוח רפואת עץ הדורות
4	איך עובדים עם החוברת
6	תפוח בדבש
9	תמר
12	כרתי
15	סלק
18	קרא
21	רוביה
24	רימון
27	דג
30	ראש
32	המהלך השלם : לסכם את הסדר
34	נספח : טראנס מודרך לסדר הסימנים
36	הבהרה

הקדמה: סדר סימני ראש השנה ברוח רפואת עץ הדורות

ראש השנה הוא זמן שבו האדם מבקש ברכה על העתיד, אבל ברוח רפואת עץ הדורות הוא גם זמן לעצור לרגע ולבדוק מה אנחנו לוקחים איתנו מן השנה שחלפה, מה אנחנו משאירים מאחור, אילו דפוסים אנחנו בוחרים להפסיק לשכפל, ואילו כוחות וברכות אנחנו רוצים להרבות ולהעביר הלאה.

סימני ראש השנה אינם רק מאכלים שמברכים עליהם. אפשר לראות בכל אחד מהם שער קטן לעבודה פנימית. התפוח בדבש מזמין אותנו להמתיק את העבר... התמר מלמד אותנו לסיים את מה שסיים את תפקידו... הכרתי מזמין לכרות דפוסים שאינם משרתים אותנו עוד... הסלק מלמד לפנות מן המרכז את מה שכבר אינו צריך לנהל אותנו... הקרא מזמין לקרוע גזרי דין ישנים ולקרוא מחדש את הסיפור שלנו... הרוביה מזמינה אותנו לבחור מה אנחנו רוצים שירבה בחיינו... הרימון מלמד לזהות את הטוב שכבר קיים ולהרבות אותו... הדג מזכיר לנו זרימה, ברכה ושפע... והראש מזמין אותנו לעבור מחיים תגובתיים לחיים של הנהגה ובחירה.

לפי שיטת עץ הדורות, האדם אינו נכנס לשנה החדשה לבדו. הוא מביא איתו את סיפור חייו, את הבית שבו גדל, את האמונות שקיבל, את הכאבים שעברו במשפחה, אבל גם את הכוחות, הברכות, האמונה, החכמה והחסד שקיבל מן הדורות שלפניו. לכן העבודה איננה למחוק את העבר או להילחם במשפחה, אלא לזהות מה ראוי להמשיך, מה הגיע זמנו להסתיים, ומה אנחנו מבקשים לתקן כדי שלא יעבור הלאה באותה צורה.

אני מציע שלא למהר בסימונים. לפני כל סימן, קראו את הקטע המתאים, עצרו לכמה רגעים, שאלו את עצמכם את שאלת הברור, ורק אחר כך אמרו את ה"יהי רצון" ואכלו. אפשר לעשות זאת בשקט בתוך הלב, ואפשר להפוך את זה לעבודה משפחתית שבה כל אחד משתף, לפי רצונו, בתובנה אחת או בבחירה אחת לשנה הקרובה.

המטרה אינה לפתוח סביב שולחן החג את כל כאבי החיים, אלא לבחור בכל סימן נקודה אחת בלבד. זיכרון אחד להמתיק... דבר אחד לסיים... דפוס אחד לכרות... פחד אחד להזיז מן המרכז... גזר דין אחד לקרוע... דבר אחד שירבה בחיי... כוח אחד להרבות... מקום אחד שבו לאפשר יותר זרימה... ותחום אחד שבו לקחת יותר הנהגה ואחריות.

כך נוצר מהלך שלם:

להמתיק	לסיים	לכרות	לפנות	לקרוע ולקרוא מחדש	להרבות	להרבות את הטוב	לאפשר זרימה	להנהיג
תפוח בדבש	תמר	כרתי	סלק	קרא	רוביה	רימון	דג	ראש

הרוביה עוסקת במה שאני רוצה שירבה בחיי, והרימון עוסק בזכויות, בכוחות ובטוב שכבר קיימים בי ושאותם אני רוצה לזהות ולהעצים.

ובסופו של הסדר אפשר לשאול שאלה אחת שמסכמת את הכול:

לא רק מה אני מבקש שיקרה לי בשנה החדשה... אלא מי אני רוצה להיות בתוכה?

יהי רצון שנזכה להיכנס לשנה החדשה מתוך יותר בהירות ופחות אוטומט¹... יותר בחירה ופחות שכפול... יותר אהבה ופחות פחד... שנדע לכבד את הדורות שלפנינו, לרפא את מה שניתן לתקן, להרבות את הברכה שקיבלנו, ולהעביר לדורות הבאים סיפור מעט נקי יותר, מעט חופשי יותר, ומלא יותר באמונה, באהבה ובחיים.

שנה טובה ומתוקה, שנת תיקון, ברכה והתחדשות.

הרב משה ארמוני

¹ אוטומט: תגובה אוטומטית: פעולה שנעשית מהרגל, בלי בחירה מודעת.

איך עובדים עם החוברת

לכל סימן מוקדש בחוברת פרק קצר, ובכל פרק חמישה חלקים קבועים:

1. ברוח רפואת עץ הדורות	המשמעות הפנימית של הסימן: מה הוא מבקש מאיתנו לסיים, לכרות, לפנות או להרבות, ואיך זה קשור לסיפור המשפחתי שאנחנו נושאים.
2. שאלת הבירור	שאלה אחת לעצור עליה לפני האכילה. לא צריך לענות עליה בקול; מספיק לתת לה כמה רגעים של שקט.
3. יהי רצון	הנוסח המסורתי שאומרים לפני הטעימה, ולצידו הרמז שבשם הסימן.
4. משפט ההטבעה	משפט קצר לומר בלב, שמסכם את הבחירה של הסימן ומקבע אותה.
5. סגולות רפואיות	מה מספרים הרפואה המסורתית והמחקר התזונתי על הפרי, על העלים, על העץ, על הקליפה ועל הזרעים של כל סימן.

סדר העבודה ליד השולחן

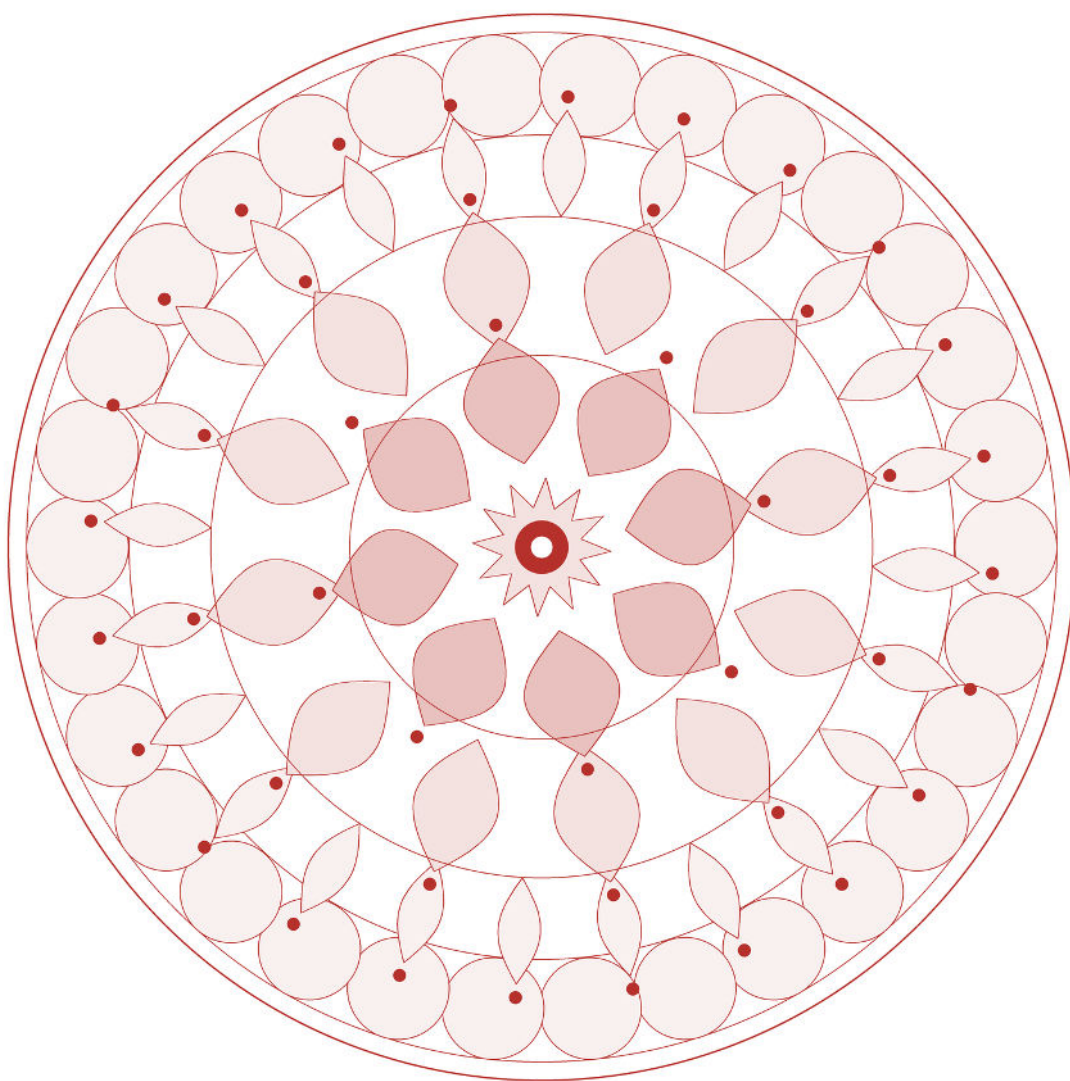
1. **קוראים** את הקטע "ברוח רפואת עץ הדורות" של הסימן (אפשר בקול, אפשר בשקט).
2. **עוצרים** לכמה רגעים ושואלים את שאלת הבירור. מי שרוצה משתף בנקודה אחת בלבד.
3. **מברכים ואומרים** את ה"יהי רצון". בעניין סדר הברכות וה"יהי רצון" (לפני הטעימה או אחריה) כל אחד ינהג כמנהג אבותיו ורבותיו.
4. **טועמים** מן הסימן, ואומרים בלב את משפט ההטבעה².

עבודה משפחתית

אפשר להפוך את הסדר לעבודה משפחתית: כל אחד בתורו משתף, לפי רצונו, בתובנה אחת או בבחירה אחת לשנה הקרובה. עם ילדים אפשר לפשט את השאלות: "מה היה מתוק השנה?", "ממה נפרדנו?", "מה אנחנו רוצים שיהיה יותר?", "במה אני רוצה להיות ראש ולא זנב?".
המטרה אינה לפתוח את כל כאבי החיים ליד שולחן החג, אלא לבחור בכל סימן נקודה אחת בלבד, ולתת לה מקום.

המידע על הסגולות הרפואיות של הסימנים מובא כידע כללי מן הרפואה המסורתית ומן המחקר התזונתי, ואינו מהווה ייעוץ רפואי. מי שנוטל תרופות, נשים בהריון וחולים כרוניים יתייעצו עם רופא לפני שימוש רפואי בצמחים.

² **משפט ההטבעה**: משפט קצר שאומרים בלב או בקול כדי לקבע בתודעה את הבחירה החדשה.



תפוח בדבש · להמתיק

תפוח בדבש

שתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה



ברוח רפואת עץ הדורות

המילה הראשונה של הסדר היא **המתקה**. להמתיק אין פירושו למחוק את העבר או להתכחש למה שהיה, אלא לשנות את הטעם שהוא משאיר בתוכנו. כמעט בכל שנה יש משהו שנשאר מר: אכזבה, כאב, טעות, מילה שנאמרה, דבר שלא הסתדר כפי שרצינו. את העובדות אי אפשר לשנות. את הטעם אפשר.

ברוח רפואת עץ הדורות, המרירות שאנחנו ממשיכים לטעום היא לעיתים קרובות לא רק שלנו. משפחות מעבירות מדור לדור לא רק מתכונים, אלא גם טעמים: טעם של עלבון שלא נסלח, של חסד, של "אצלנו תמיד קשה". כשאדם בוחר להמתיק זיכרון אחד, הוא לא רק מקל על עצמו. הוא משנה את מה שיעבור הלאה.

לכן, לפני התפוח בדבש, בוחרים זיכרון אחד בלבד מן השנה שחלפה, ושואלים: מה אני יכול לקחת ממנו כחכמה, כגבול, כאמונה או כצמיחה, במקום להמשיך לטעום אותו כמרירות.

שאלת הבירור

איזה זיכרון אחד מן השנה שחלפה אני מוכן להפסיק לטעום כמרירות, ומה אני לוקח ממנו כחכמה, כגבול, כאמונה או כצמיחה?

יהי רצון

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שֶׁתַּחַדֵּשׁ עָלֵינוּ שָׁנָה טוֹבָה וּמְתוּקָה.

הרמז: התפוח בדבש הוא סימן של מתיקות פשוטה. אין מבקשים בו למחוק את מה שהיה, אלא שהשנה החדשה תהיה טובה, וגם מתוקה.

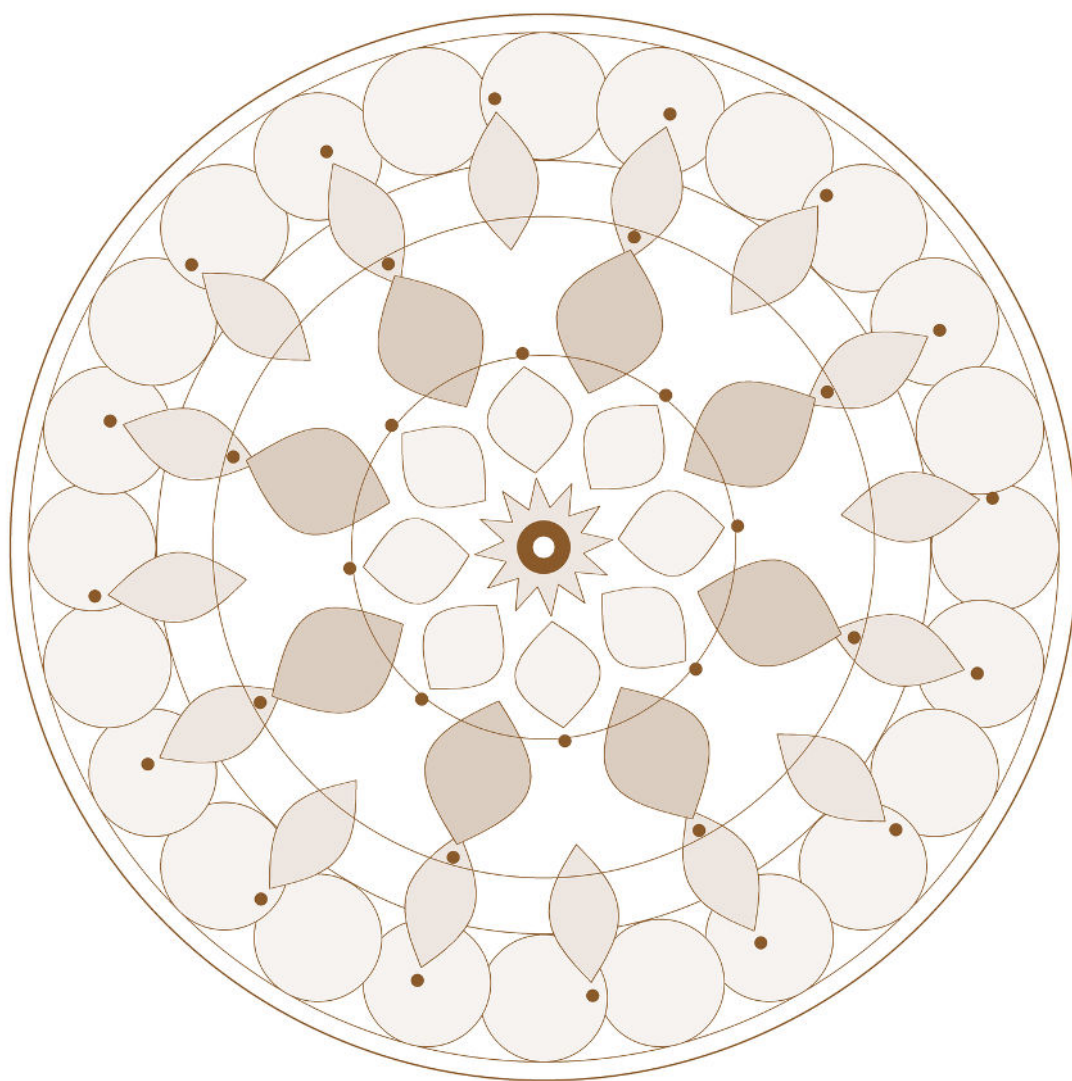
משפט ההטבעה

♦ **אני לא יכול לשנות את מה שהיה, אבל אני יכול לשנות את הטעם שהוא משאיר בי.** ♦

סגולות רפואיות: התפוח והדבש

הפרי	התפוח עשיר בסיבים תזונתיים ובעיקר בפקטין ³ , סיב מסיס שמאזן את פעילות המעיין (תפוח מגורד נגד שלשול, תפוח אפוי נגד עצירות), תורם להורדת הכולסטרול ומזין את חיידקי המעי הטובים. הוא מכיל ויטמין C, אשלגן ופוליפנולים ⁴ (קוורצטין ⁵ , קטכינים ⁶ , חומצה כלורוגנית ⁷) בעלי פעילות נוגדת חמצון. מחקרי אוכלוסייה קושרים אכילת תפוחים קבועה לסיכון נמוך יותר למחלות לב, לשבץ ולסוכרת מסוג 2. חומץ תפוחים משמש במסורת העממית לעיכול ולאיוון הסוכר לאחר הארוחה.
הקליפה	רוב הקוורצטין, הסיבים הבלתי מסיסים והטריטרפנים ⁸ (ובהם החומצה האורסולית ⁹ , הנחקרת בהקשר של שמירה על מסת השריר וחילוף החומרים) מרוכזים בקליפה. תפוח שנאכל עם קליפתו, לאחר שטיפה טובה, מספק פי כמה נוגדי חמצון מתפוח קלוף.
העלים והפריחה	ברפואה העממית האירופית שימשה חליטת עלי תפוח ופרחיו כמשקה מקרר ומרגיע ולהורדת חום קל. העלים מכילים פלורידזין ¹⁰ , החומר שהוליד את התגלית המדעית המפורסמת של העץ.
העץ וקליפת הגזע	בשנת 1835 בודד מקליפת שורשי התפוח החומר פלורידזין, ששימש במאה ה-19 להורדת חום ואף כתחליף לכינין ¹¹ נגד מלריה. כמעט מאתיים שנה אחר כך הפך אותו חומר לאב טיפוס של משפחת התרופות החדישות לסוכרת מסוג 2 (מעכבי SGLT2 ¹²), המסייעות לכליות להפריש עודפי סוכר. גם עץ התפוח, כמו האדם, נושא בקליפתו סודות שמתגלים רק אחרי דורות.
הגרעינים	גרעיני התפוח מכילים אמיגדלין ¹³ , שמשחרר כמות זעירה של ציאניד בעיכול. גרעין או שניים שנבלעו במקרה אינם מזיקים, אך אין לטחון ולאכול גרעינים בכמות.
הדבש	הדבש הוא אחד מחומרי הריפוי העתיקים ביותר: הוא אנטי־בקטריאלי ¹⁴ (בזכות חומציותו, ריכוז הסוכר הגבוה ומיחמצן שנוצרים בו), ולכן משמש עד היום, בגרסה רפואית סטרילית, לטיפול בפצעים ובכוויות. כפית דבש לפני השינה מקלה שיעול לילי בילדים מעל גיל שנה (המלצה מקובלת ברפואת ילדים), מרככת ¹⁵ את הגרון ומזינה. דבש גולמי מכיל אנזימים, פוליפנולים ומעט אבקת פרחים.
לתשומת לב	אין לתת דבש לתינוקות מתחת לגיל שנה (סכנת בוטוליזם ¹⁶). חולי סוכרת יזכרו שגם הדבש הוא סוכר.

³ פקטין: סיב תזונתי מסיס במים המצוי בתפוחים ובפירות הדר; סופח נוזלים במעי, מרכז צואה קשה ומייצב צואה רכה, וקושר כולסטרול.
⁴ פוליפנולים: משפחה גדולה של חומרים צמחיים (ובהם פלבנואידים וטאנינים) בעלי פעילות נוגדת חמצון, כלומר הגנה על התאים מפני נזקי חמצון.
⁵ קוורצטין: פלבנואיד (צבען צמחי) המצוי בקליפת התפוח, בבצל ובתה; נוגד חמצון ונוגד דלקת.
⁶ קטכינים: נוגדי חמצון ממשפחת הפלבנואידים, המוכרים בעיקר מתה ירוק ומצויים גם בתפוח.
⁷ חומצה כלורוגנית: נוגד חמצון המצוי בקפה, בתפוחים ובארטישוק; נחקר בהקשר של איזון סוכר ולחץ דם.
⁸ טריטרפנים: קבוצת חומרים שעוויים בקליפות פירות ובצמחי מרפא, בעלי פעילות נוגדת דלקת.
⁹ חומצה האורסולית: טריטרפן המצוי בקליפת התפוח, במרווה וברוזמרין; נחקר בהקשר של שמירה על מסת השריר.
¹⁰ פלורידזין: חומר טבעי מקליפת עץ התפוח ומעליו, החוסם ספיגת סוכר במעי ובכליות.
¹¹ כינין: חומר מקליפת עץ הצינכונה, התרופה הקלאסית נגד מלריה.
¹² SGLT2: חלבון בכליות המחזיר סוכר מן השתן אל הדם; תרופות המעכבות אותו (כגון דפגליפלוזין) מפרישות עודפי סוכר בשתן.
¹³ אמיגדלין: חומר טבעי בגרעיני תפוח, משמש ושקד מר, המשחרר ציאניד בעיכול; מסוכן רק בכמויות גדולות.
¹⁴ אנטי־בקטריאלי: קוטל חיידקים או מעכב את התרבותם.
¹⁵ רככת: מחלת עצמות בילדים הנובעת ממחסור בוויטמין D; העצמות מתרככות ומתעקמות.
¹⁶ בוטוליזם: הרעלה חמורה מרעלן של חיידק הבוטולינוס; נבגי החיידק עלולים להימצא בדבש ולהתפתח במעי של תינוקות.



תמר • לסיים

תמר

שייתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו



ברוח רפואת עץ הדורות

המילה השנייה היא **סיום**. יש דברים שכבר הסתיימו במציאות, אבל אנחנו עדיין ממשיכים לשאת אותם: כעס ישן, מאבק, אשמה, ציפייה, פחד. לפעמים זה רצון שמישהו סוף סוף יבין, יתנצל, יחזיר או יודה. ובינתיים החיים ממשיכים, והמאבק הפנימי לא.

ברוח רפואת עץ הדורות אנחנו יודעים שמאבקים יכולים להימשך גם מעבר לאנשים שהתחילו אותם. סכסוך בין אחים, עלבון בין הורה לילד, מריבה על ירושה: כל אלה יכולים לעבור לדור שכבר לא יודע מה היה שם, ורק יודע "שלא מדברים איתם". סיום אינו כניעה ואינו ויתור על האמת. סיום הוא ההחלטה להפסיק להזין את מה שכבר אינו חי.

לפני התמר בוחרים דבר אחד שהסתיים בחוץ ועדיין לא הסתיים בפנים, ומרשים לו להסתיים בשלום.

שאלת הביורר

מה כבר הסתיים במציאות אבל עדיין לא הסתיים בתוכי, ומה אני מוכן להפסיק להזין השנה?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שייתמו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו.

הרמז: תמר, מלשון "שייתמו": סיום וכיליון. הדברים שסיימו את תפקידם, מבקשים שייתמו.

משפט ההטבעה

♦ מותר למה שסיים את תפקידו להסתיים בשלום. ♦

סגולות רפואיות: התמר ועץ הדקל

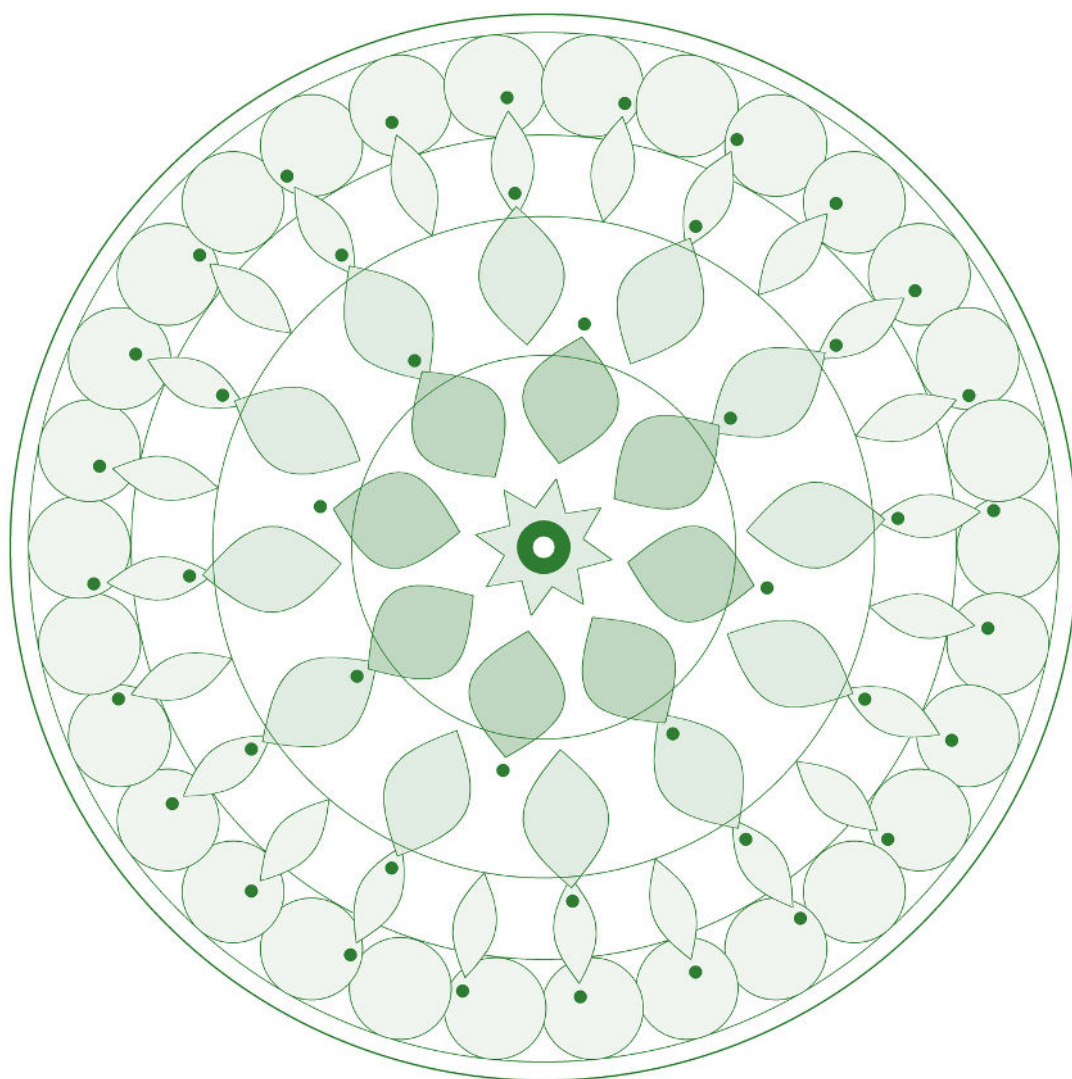
התמר הוא מזון אנרגיה מרוכז: סוכרים טבעיים זמינים (גלוקוז ופרוקטוז) לצד סיבים שמאטים את ספיגתם, ולכן הוא משביע ומחזק בלי קפיצה חדה בסוכר כשאוכלים במידה. הוא עשיר באשלגן, במגנזיום, בברזל, בוויטמין B6 ובפוליפנולים. ברפואה המסורתית התמר נחשב מחזק לאחר מחלה, מרכז את הגרון ומקל שיעול (במיוחד מבושל בחלב או במים), ומסייע נגד עצירות. מחקרים קליניים מן השנים האחרונות מצאו שאכילת כמה תמרים ביום בשבועות האחרונים להריון נקשרה לפתיחת צוואר רחם טובה יותר ולקיצור הלידה.	הפרי
גלעיני התמר, הנחשבים לפסולת, מכילים סיבים, שמן ונוגדי חמצון בריכוז גבוה. הם נטחנים לתחליף קפה נטול קפאין (מנהג ותיק במזרח התיכון), ואבקת הגלעינים שימשה ברפואה העממית נגד שלשולים ולאיוון הסוכר, שימושים הנבדקים כיום במחקר. שמן הגלעינים משמש בקוסמטיקה להזנת העור.	הגלעין
עלי הדקל מכילים תרכובות פנויות ¹⁷ בעלות פעילות נוגדת חמצון, ובכמה מסורות שימשה חליטתם נגד דלקות ולריפוי פצעים. עיקר שימושם, כמובן, אינו רפואי אלא רוחני ומעשי: הלולב בסוכות, הסכך, הסלים והמחצלות.	העלים (הלולבים)
"ארץ זבת חלב ודבש": הדבש שבתורה הוא דבש תמרים. הסילאן ¹⁸ שימש ומשמש כתרופת סבתא לשיעול ולגרון. אבקת הפריחה של הדקל הזכר (פולן ¹⁹) נחשבת ברפואה העממית של מצרים והמפרץ מחזקת פוריות, לגברים ולנשים, ומחקרים ראשוניים בבעלי חיים תומכים בכך. גם קור הדקל ("לב הדקל") נאכל, והוא עשיר בסיבים ובמינרלים.	העץ, הפריחה והדבש
התמר מתוק מאוד, וחולי סוכרת ישמרו על כמות קטנה. עם זאת, בזכות הסיבים, האינדקס הגליקמי ²⁰ שלו נמוך משל ממתקים מעובדים.	לתשומת לב

¹⁷ תרכובות פנויות: חומרים צמחיים ממשפחת הפוליפנולים, בעלי פעילות נוגדת חמצון.

¹⁸ סילאן: דבש תמרים: סירופ סמיך המופק מבישול תמרים וסחיטתם.

¹⁹ פולן: אבקת הפריחה של הצמח; אבקת הדקל הזכר משמשת להאבקת העצים ונחשבת מזון מחזק.

²⁰ אינדקס הגליקמי: מדד לקצב שבו מזון מעלה את רמת הסוכר בדם; ככל שהוא נמוך יותר, העלייה מתונה יותר.



כרתי • לכרות

כרתי

שייכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו



ברוח רפואת עץ הדורות

המילה השלישית היא **הפרדה**, או בלשון הסימן, כריתה. לא בהכרח להפריד מאדם, אלא להפריד מדפוס: צעקה, ריצוי, שתיקה, תלות, פחד לומר אמת, צורך לנצח, צורך להציל. הדפוסים האלה כמעט תמיד באו ממקום של הישרדות. פעם הם הגנו על מישור, אולי עלינו, אולי על אבא או על סבתא, אבל היום הם עולים לנו במחיר של קשרים.

זו אולי הנקודה העדינה ביותר בעבודה בין־דורית²¹: אנחנו לא כורתים את ההורים, את המשפחה, את השורש. אנחנו כורתים את הענף החולה כדי שהעץ יוכל להמשיך לחיות. אפשר לאהוב בלי להיסחף, לכבד בלי למחוק את עצמנו, להציב גבול בלי להפוך את האחר לאויב.

לפני הכרתי בוחרים דפוס אחד, ולא אדם אחד, שאנחנו מוכנים לכרות השנה, כדי שהקשר יוכל להיות בריא יותר.

שאלת הברור

איזה דפוס אחד אני מוכן לכרות השנה, כדי שהקשר, ולא האדם, יוכל להיות בריא יותר?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שיכרתו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו.

הרמז: כרתי, מלשון "שייכרתו". וברוח עץ הדורות: לכרות את הדפוס, לא את האדם.

משפט ההטבעה

♦ **אני יכול לאהוב בלי להיסחף, לכבד בלי למחוק את עצמי, ולהציב גבול בלי להפוך את**

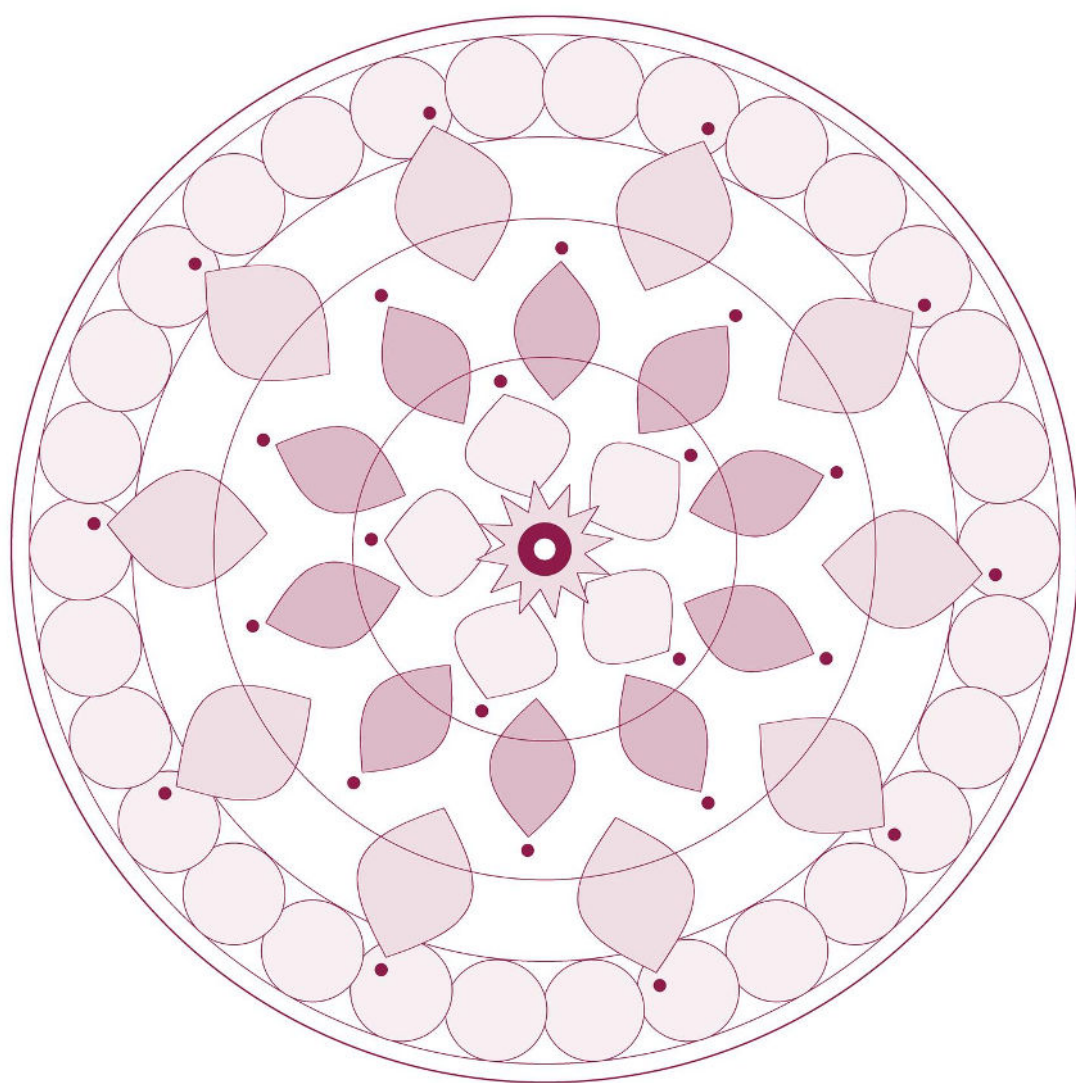
האחר לאויב. ♦

²¹ **בין־דורית**: העובר מדור לדור, מהורים לילדים ולנכדים, בדפוסי התנהגות, באמונות וברגשות.

סגולות רפואיות: הכרתי (כרישה)

הכרתי (כרישה) הוא בן משפחת השום והבצל, ומכיל כמותם תרכובות גופרית בעלות פעילות נוגדת חיידקים ונוגדת דלקת, אך בעדינות רבה יותר לקיבה. הוא מקור מצוין לקמפפרול²², פלבונואיד²³ שנקשר להגנה על דופנות כלי הדם, ולוויטמינים C, K, A, לפולאט²⁴ ולמנגן. הכרתי עשיר גם בפרוקטנים²⁵, סיבים פרה־ביוטיים²⁶ שמזינים את חיידקי המעי הטובים. ברפואה היוונית והרומית העתיקה נחשב הכרתי משתן²⁷, מנקה, ומיטיב עם הקול והגרון (הקיסר נירון אכל כרישה כדי לשמור על קולו). ברפואה העממית שימש סירופ כרישה נגד שיעול וצרידות.	הצמח
החלק הירוק הכהה של העלים, שרבים זורקים, עשיר פי כמה מן החלק הלבן בקרוטנואידים²⁸ (לוטאין וזאקסנטין²⁹, המגנים על העיניים), בוויטמין K ובנוגדי חמצון. כדאי לבשל אותו במרקים ובציר.	העלים הירוקים
השורשים הדקים והזרעים מכילים אף הם תרכובות גופרית; ברפואה העממית שימשו זרעי כרישה כמשתן ולעיכול, אך שימושם כיום מועט.	השורשים והזרעים
בשל הפרוקטנים, הכרתי עלול לגרום לגזים ולאינוחות אצל הסובלים ממעי רגיש³⁰; בישול ארוך מרכך את ההשפעה.	לתשומת לב

²² **קמפפרול**: פלבונואיד המצוי בכרישה, בברוקולי ובתה; נוגד חמצון הנחקר בחקשר של הגנה על הלב.
²³ **פלבונואיד**: קבוצה של צבענים צמחיים נוגדי חמצון, המצויים בפירות, בירקות, בתה וביין.
²⁴ **פולאט**: ויטמין B9, החיוני ליצירת תאי דם ולהתפתחות העובר; מצוי בעלים ירוקים, בקטניות ובסלק.
²⁵ **פרוקטנים**: סיבים תזונתיים מסוג אינולין המצויים בכרישה, בבצל ובשום; מזון לחיידקי המעי, אך עלולים לגרום לגזים.
²⁶ **פרה־ביוטיים**: מרכיבי מזון (בעיקר סיבים) שאינם מתעכלים אלא מזינים את החיידקים הטובים במעי.
²⁷ **משתן**: המגביר את הפרשת השתן ומסייע לסילוק עודפי נוזלים.
²⁸ **קרוטנואידים**: משפחת צבענים כתומים־צהובים בצמחים (בטארטון, לוטאין ועוד); חלקם הופכים בגוף לוויטמין A.
²⁹ **לוטאין וזאקסנטין**: שני צבענים צהובים המצטברים ברשתית העין ומגנים עליה מפני נזקי אור וניווין.
³⁰ **מעי רגיש**: תסמונת המעי הרגיז; הפרעה שכיחה של כאבי בטן, נפיחות ושינויים ביציאות.



סלק · לפנות

סלק

שיסתלקו אויבינו ושונאינו וכל מבקשי רעתנו



ברוח רפואת עץ הדורות

המילה הרביעית היא **פנינו**. יש דברים שתופסים בתוכנו מקום גדול מדי: זיכרון, פחד, עלבון, דאגה, סיפור משפחתי. משהו שיושב בכיסא המרכזי של החדר ומנהל את כל השאר: את הבחירות, את הדיבור, את היחסים.

ברוח רפואת עץ הדורות, לא תמיד אנחנו יודעים מי הושיב אותו שם. לפעמים זהו פחד שהיה מוצדק לגמרי בדור אחר, פחד מחוסר, פחד מנטישה, פחד מהצלחה שמעוררת קנאה, והוא הועבר אלינו כאילו היה חלק מן הרהיטים. הפנינו אינו מחיקה. אנחנו לא נלחמים במה שהיה; אנחנו רק מפסיקים לתת לו את הכיסא המרכזי, ושואלים מה היינו רוצים להושיב שם במקומו: אמונה, שמחה, בריאות, אהבה, שליחות.

לפני הסלק בוחרים פחד אחד או עלבון אחד שנפנה מן המרכז, ודבר אחד שייכנס במקומו.

שאלת הברור

מה תופס בתוכי יותר מקום ממה שמגיע לו, ומה הייתי רוצה להושיב במרכז במקומו?

יהי רצון

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ, שְׂסִתְּלֶקוּ אוֹיְבֵינוּ וְשׂוֹנְאֵינוּ וְכָל מְבַקְשֵׁי רַעְתָּנוּ.

הרמז: סלק, מלשון "שיסתלקו". לא לגרש, אלא לפנות מן המרכז.

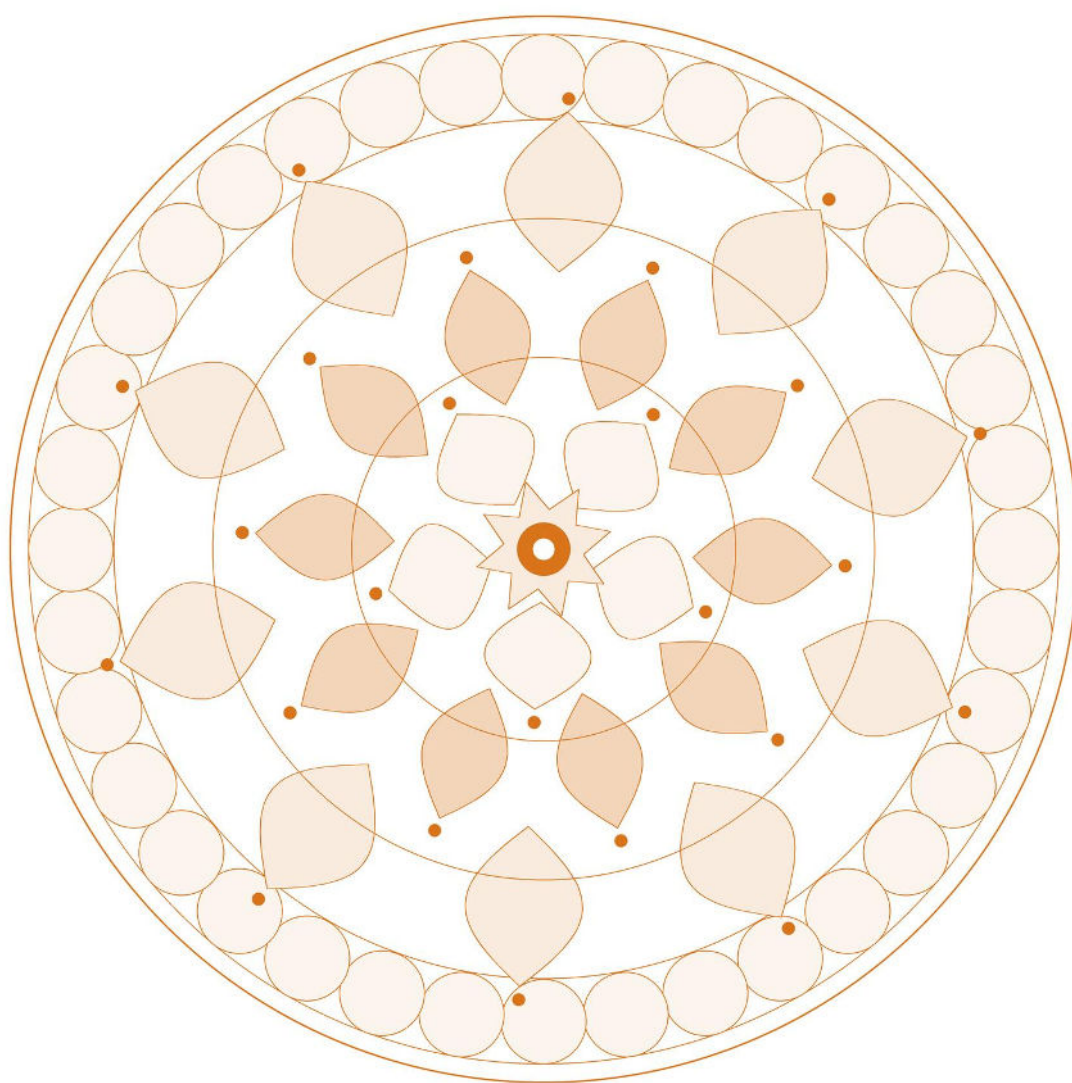
משפט ההטבעה

♦ אני לא חייב למחוק את מה שהיה. אני רק מפסיק לתת לו את הכיסא המרכזי. ♦

סגולות רפואיות: הסלק

השורש	הסלק הוא מן הירקות הנחקרים ביותר בעשור האחרון: הוא עשיר בניטרטים ³¹ טבעיים, שהגוף הופך לתחמוצת החנקן ³² , חומר שמרחיב את כלי הדם. במחקרים קליניים הוריד מיץ סלק את לחץ הדם ושיפר את זרימת הדם ואת הסיבולת בפעילות גופנית. הצבען האדום-סגול, הבטלאין ³³ , הוא נוגד חמצון ונוגד דלקת. הסלק מספק פולאט, מנגן, ברזל, אשלגן וסיבים, וגם בטאין ³⁴ , התומך בתפקוד הכבד. ברפואה העממית נחשב הסלק "מחזק דם" ומטהר, ובגמרא נאמר: "תבשיל תרדין יפה ללב וטוב לעיניים, וכל שכן לבני מעיים" (עירובין כט ע"א). ה"תרד" של חז"ל מזוהה עם משפחת הסלק.
העלים	עלי הסלק, שרבים משליכים, הם מזון על בפני עצמו: עשירים מאוד בוויטמין K, בוויטמין A, בוויטמין C, בסידן, במגנזיום ובלוטאין וזאקסנטין המגנים על הרשתית. מבשלים אותם כמו תרד או מנגולד. היפוקרטס ³⁵ , אבי הרפואה, השתמש בעלי סלק לחבישת פצעים.
הקליפה	הצבענים ונוגדי החמצון מרוכזים סמוך לקליפה, ולכן מומלץ לבשל או לאפות את הסלק שלם עם קליפתו ולקלף רק אחר כך. כך נשמרים גם הצבע וגם הסגולות.
לתשומת לב	צבע אדמדם בשתן לאחר אכילת סלק (בטוריה ³⁶) אינו מסוכן. הסלק עשיר באוקסלטים ³⁷ , והנוטים לאבנים בכליות יגבילו את הכמות.

³¹ ניטרטים: תרכובות חנקן טבעיות בירקות (סלק, סלרי, עלי ירוקים), שהגוף הופך לתחמוצת החנקן.
³² תחמוצת החנקן: גז שהגוף מייצר בדופנות כלי הדם; מרפה את השריר החלק, מרחיב את כלי הדם ומשפר את זרימת הדם.
³³ בטלאין: הצבען האדום-סגול של הסלק; נוגד חמצון ונוגד דלקת.
³⁴ בטאין: חומר טבעי בסלק ובחיטה מלאה, התומך בתפקוד הכבד ובפירוק הומוציסטאין, חומר שעודף שלו מזיק לכלי הדם.
³⁵ היפוקרטס: רופא יווני (המאה החמישית לפני הספירה), הנחשב לאבי הרפואה המערבית.
³⁶ בטוריה: צבע אדום-זרוד של השתן לאחר אכילת סלק, בשל הפרשת הצבען; תופעה שכיחה ובלתי מזיקה.
³⁷ אוקסלטים: מלחים של חומצה אוקסלית המצויים בסלק, בתרד ובאגוזים; בעודף עלולים לתרום ליצירת אבנים בכליות.



קרא · לקרוע ולקרוא מחדש

קרא

שתקרע רוע גזר דיננו, וייקראו לפניך זכויותינו



ברוח רפואת עץ הדורות

לקרא יש שתי מילים: **לקרוע**, **ולקרוא מחדש**. כמעט לכל אדם יש משפט ישן שהוא אומר לעצמו שנים: "אני כזה", "אני לא אצליח", "אצלנו תמיד ככה", "אין לי מזל", "אני לא יודע להשתנות". משפטים כאלה מתחילים כמסקנה מאירוע אחד, ועם השנים הם הופכים לגזר דין.

ברוח רפואת עץ הדורות, רבים מגזרי הדין האלה לא נכתבו על ידינו. הם נאמרו לנו, או על משהו במשפחה, ואנחנו קיבלנו אותם כעובדה: "הנשים אצלנו לא מצליחות", "הגברים במשפחה שלנו עוזבים", "אצלנו אין כסף". העבר מסביר אותנו; הוא לא גוזר אותנו. אפשר לכבד את מה שהיה ובכל זאת לכתוב משפט חדש: מדויק יותר, רחב יותר, כזה שמשאיר מקום לבחירה.

לפני הקרא בוחרים גזר דין אחד, קורעים אותו בדמיון, ומנסחים במקומו משפט חדש.

שאלת הברור

איזה משפט ישן על עצמי הפך לגזר דין, ואיזה משפט חדש, מדויק ורחב יותר, אני כותב במקומו?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שתקרע רע גזר דיננו, ויקראו לפניך זכויותינו.

הרמז: קרא: לקרוע, ולקרוא. שתי מילים בסימן אחד. קורעים את הישן, וקוראים את הסיפור מחדש.

משפט ההטבעה

♦ העבר מסביר אותי, אבל הוא לא גוזר אותי. ♦

סגולות רפואיות: הקרא (הדלעת)

ה"קרא" בימינו הוא הדלעת (בימי חז"ל כנראה דלעת הבקבוק, הלגנריה³⁸). ציפת הדלעת עשירה בבטאקרוטן³⁹, שהגוף הופך לוויטמין A, החיוני לראייה, לעור ולמערכת החיסון, ובוויטמינים E ו-C, באשלגן ובסיבים. היא דלת קלוריות וקלה מאוד לעיכול, ולכן מתאימה לתינוקות, לחולים ולמחלימים; ברפואה הסינית נחשבת הדלעת מזון מחמם ומרגיע לטחול ולקיבה. ברפואה העממית ניתן מרק דלעת להורדת חום ולהרגעת דלקות במערכת העיכול.	הפרי
זרעי הדלעת הם החלק ה"רפואי" ביותר: עשירים באבץ (לבריאות הערמונית ולחיסון), במגנזיום, בברזל, בחלבון, בטרפטופן⁴⁰ (מסייע לשינה ולמצב הרוח) ובפיטוסטרולים⁴¹. ועדת המומחים הגרמנית (Commission E⁴²) אישרה את זרעי הדלעת להקלה בשלפוחית רגיזה ובתסמיני ערמונית מוגדלת. החומר קוקורביטין⁴³ שבזרעים משמש ברפואה המסורתית של אירופה, אמריקה וסין נגד תולעי מעיים.	הזרעים
בקליפת הדלעת מרוכזים סיבים וקרוטנואידים, ומחקרי מעבדה זיהו בה חלבונים בעלי פעילות נוגדת פטריות וחיידקים. בזני קליפה דקה (כגון דלעת ערמונים) הקליפה נאכלת לאחר אפייה.	הקליפה
עלי הדלעת הצעירים נאכלים כירק בישול במטבחים של אפריקה ואסיה, והם עשירים בברזל, בסידן ובוויטמינים A ו-C. ברפואה העממית הונחו עלים כתושים על פצעים וכוויות. פרחי הדלעת נאכלים ממולאים או מטוגנים.	העלים והפרחים
יש להימנע מדלעת או מקרא בעלי טעם מר חזק: המרירות מעידה על קוקורביטצינים⁴⁴ בריכוז גבוה, העלולים לגרום להרעלה.	לתשומת לב

³⁸ לגנריה: דלעת הבקבוק; צמח ממשפחת הדלועים שגדל בארץ ישראל בימי חז"ל; ה"קרא" של הגמרא.

³⁹ בטאקרוטן: צבען כתום המצוי בגזר, בדלעת ובבטטה, שהגוף הופך לוויטמין A לפי הצורך.

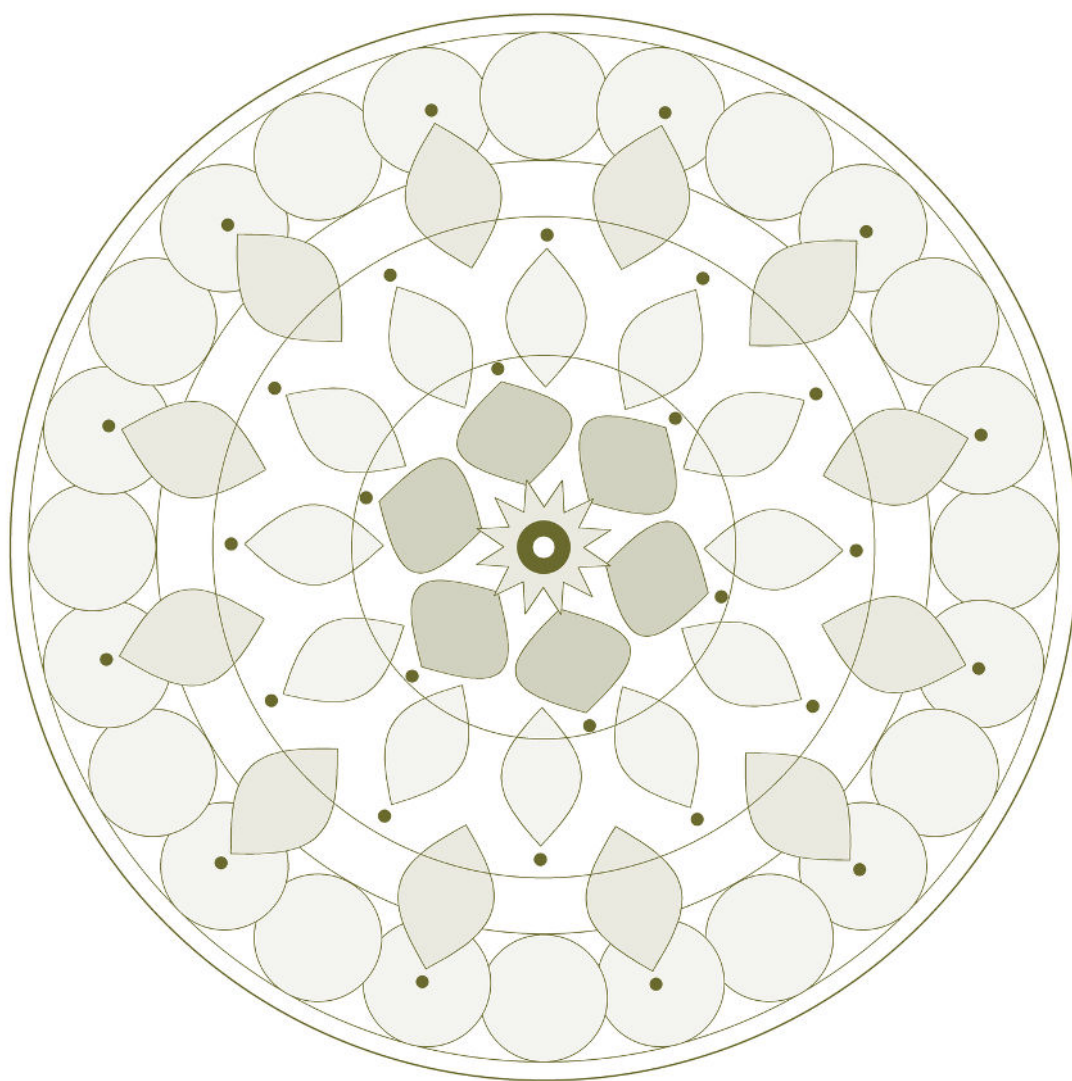
⁴⁰ טריפטופן: חומצת אמינו חיונית שממנה מייצר הגוף סרוטונין ומלטונין, החומרים המווסתים מצב רוח ושינה.

⁴¹ פיטוסטרולים: חומרים צמחיים הדומים במבנם לכולסטרול; מפחיתים את ספיגתו במעי.

⁴² Commission E: ועדת מומחים ממשלתית בגרמניה שבדקה מאות צמחי מרפא ופרסמה (1978–1994) חוות דעת מדעיות על יעילותם ובטיחותם.

⁴³ קוקורביטין: חומצת אמינו ייחודית לזרעי הדלעת, המשתקת תולעי מעיים ומאפשרת את סילוקן.

⁴⁴ קוקורביטצינים: חומרים מרים ורעילים בצמחי משפחת הדלועים; ריכוזם עולה בפירות בר ובפירות שנפגעו.



רוביה • להרבות

רוביה

שירבו זכויותינו ותלבבנו



ברוח רפואת עץ הדורות

על הרוביה אומרים: "יהי רצון שירבו זכויותינו". זהו סימן של **ריבוי**, וברוח רפואת עץ הדורות הוא לא רק בקשה שירבו הזכויות שלנו בשמים, אלא גם שאלה: מה אני רוצה להרבות בחיים שלי השנה?

יש דברים בחיים שאיננו צריכים רק להפסיק. צריך גם להגדיל משהו אחר במקומם. אי אפשר לבנות שנה חדשה רק על "פחות פחד", "פחות כעס", "פחות כאב". צריך גם לשאול: יותר מה? יותר אמונה... יותר בריאות... יותר אהבה... יותר שיחה בבית... יותר שמחה... יותר נדיבות... יותר לימוד... יותר נוכחות... יותר זמן עם הילדים... יותר מעשים שמבטאים את האדם שאני רוצה להיות.

בעבודה בין-דורית, הרוביה מזכירה לנו שהדורות לא העבירו לנו רק קשיים. הם העבירו גם כוחות. אולי קיבלנו מן המשפחה כוח הישרדות... אמונה... מסירות... הכנסת אורחים... חוס... חכמה... התמדה... יכולת לקום אחרי משברים... והרוביה מזמינה אותנו לבחור איזה מן הכוחות האלה אנחנו רוצים להרבות ולהעביר הלאה בצורה מתוקנת יותר.

התרגיל פשוט: בוחרים דבר אחד בלבד שרוצים להרבות. לא רשימה ארוכה. דבר אחד. ואז שואלים: איך ייראה הדבר הזה בפועל? אם אני רוצה יותר שלום בבית, מה אעשה אחרת? אם אני רוצה יותר בריאות, איזו פעולה תיכנס לשגרתי? אם אני רוצה יותר אהבה, למי אני אומר אותה ולא רק מרגיש אותה?

שאלת הברור

מה אני רוצה שיהיה יותר ממנו בחיי בשנה הקרובה? ואיזו תכונה טובה שקיבלתי מן הדורות שלפניי אני רוצה להגדיל ולהעביר הלאה?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שירבו זכויותינו ותלבבנו.

הרמז: רוביה, מלשון "שירבו". רש"י מפרש: רוביא, תלתן (חילבה); ברוב הקהילות נוהגים בלוביא (שעועית "עין שחורה"). הסימן שואל לא רק מה להפסיק, אלא מה להגדיל.

תפילה קצרה ליד השולחן

ריבונו של עולם... כשם שאנו מבקשים שירבו זכויותינו, כך עזור לנו להרבות בחיינו את כל מה שמוסיף אור... להרבות אהבה במקום שבו הייתה שתיקה... אמונה במקום שבו היה פחד... בריאות במקום שבו הזנחנו... שלום במקום שבו התרגלנו למאבק... חסד במקום שבו נסגר הלב... ותן לנו לזהות את המתנות שקיבלנו מן הדורות שלפנינו, להרבות אותן, לתקן אותן ולהעביר אותן הלאה כברכה לדורות הבאים...

משפט ההטבעה

✦ מה שאני בוחר להרבות, מתחיל לתפוס יותר מקום בחיי. ✦

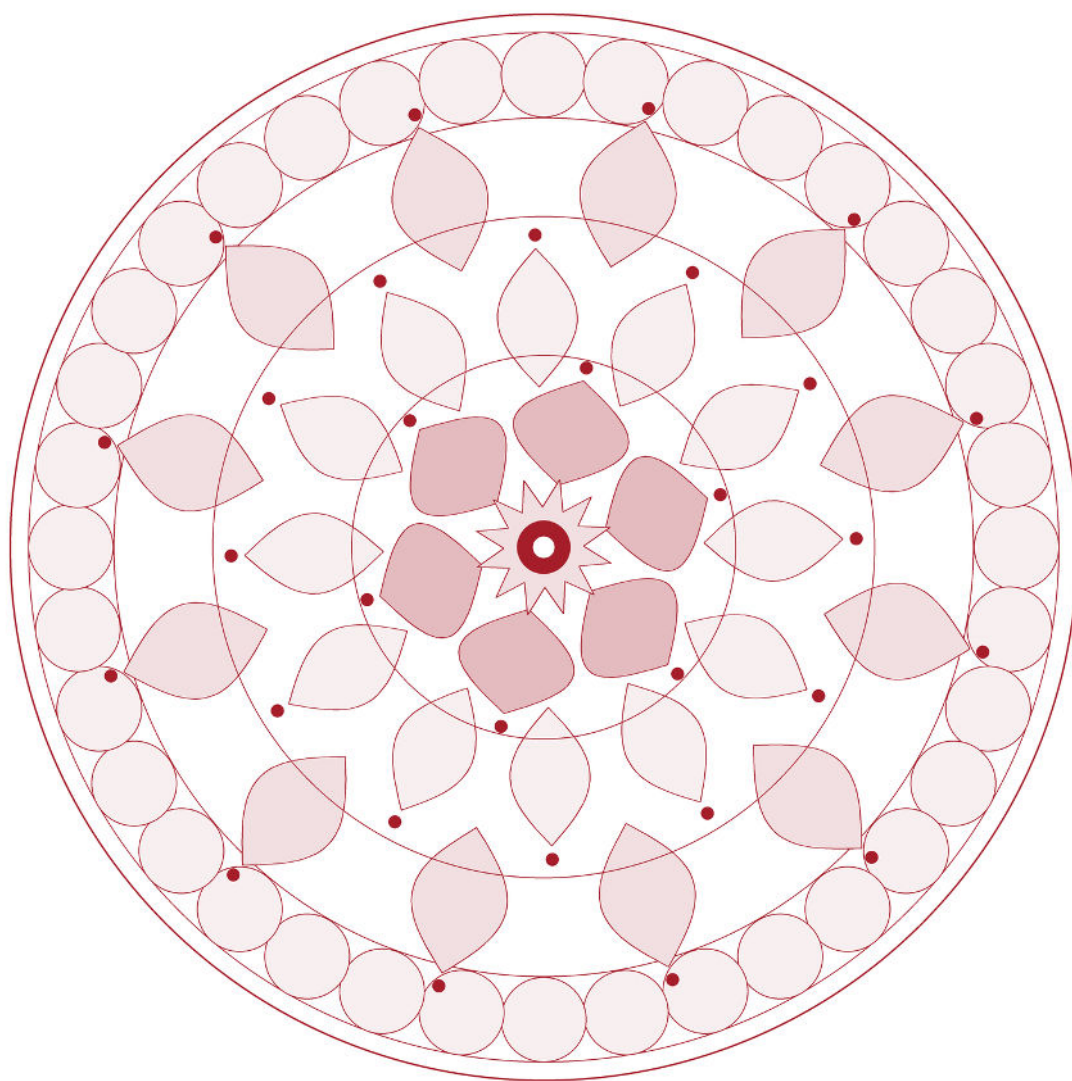
סגולות רפואיות: הלוביא והחילבה

מהי הרובייה	בקהילות ספרד ועדות המזרח הרובייה היא הלוביא, שעועית "עין שחורה", ברוב הבתים מבושלת; בקהילות תימן ואחרות היא החילבה (תלתן, גרגרנית יוונית), כפירוש רש"י; ובחלק מקהילות אשכנז מקיימים את הסימן בגזר ("מערן", להרבות ביידיש). כאן מובאות סגולות הלוביא והחילבה.
לוביא: הזרעים	קטנייה עשירה בחלבון צמחי, בסיבים מסיסים (המורידים כולסטרול ומאזנים סוכר), בפולאט, החיוני בהריון וליצירת תאי דם, בברזל, במגנזיום ובאשלגן. לאינדקס הגליקמי הנמוך שלה השפעה מיטיבה בסוכרת, וסיביה מזינים את חיידקי המעי. הפוליפנולים מרוכזים דווקא בקליפת הזרע הכהה, ב"עין השחורה". השרייה לפני הבישול מפחיתה גזים ומשפרת את ספיגת המינרלים.
לוביא: העלים והתרמילים	העלים הצעירים של הצמח נאכלים באפריקה כירק בישול עשיר בחלבון, בברזל ובוויטמין A, וגם התרמילים הירוקים הצעירים נאכלים כמו שעועית ירוקה.
חילבה: הזרעים	זרעי החילבה הם מן הצמחים הנחקרים ביותר לאיזון סוכר: הם מכילים סיב רירי (גלקטומן ⁴⁵) שמאט את ספיגת הסוכרים, וחומצת אמינו ייחודית (4-הידרוקסי איזולאוצין ⁴⁶) שמעודדת הפרשת אינסולין; במחקרים קליניים הורידו את הסוכר והכולסטרול בחולי סוכרת. הריר שבזרעים מרגיע את רירית הקיבה ומסייע בעצירות, וברפואה המסורתית החילבה מגבירה תיאבון, מחזקת מחלימים ומרבה חלב אם, השימוש הוותיק ביותר שלה, הנתמך במחקרים.
חילבה: העלים	עלי החילבה ("מתי" במטבח ההודי) נאכלים טריים או מיובשים כירק עשיר בברזל, בסידן ובוויטמין K, ומשמשים ברפואה העממית להרגעת דלקות בעור ולעיכול.
לתשומת לב	חילבה בכמות רפואית אינה מומלצת בהריון (מעוררת רחם) ולנוטלים מדללי דם ⁴⁷ או תרופות לסוכרת ללא ייעוץ. ריח של "סירופ מייפל" בזיעה לאחר אכילתה הוא תופעה בלתי מזיקה.

⁴⁵ גלקטומן: סיב מסיס יוצר ריר, המצוי בזרעי החילבה ובגואר; מאט את ספיגת הסוכר ומרגיע את רירית הקיבה.

⁴⁶ 4-הידרוקסי איזולאוצין: חומצת אמינו ייחודית לזרעי החילבה, המעודדת הפרשת אינסולין בתגובה לסוכר.

⁴⁷ מדללי דם: תרופות המונעות קרישה (כגון קומדין, אספירין); צמחים רבים משפיעים על פעולתן.



רימון • להרבות את הטוב

רימון

שנרבה זכויות כרימון



ברוח רפואת עץ הדורות

אם הרוביה שואלת מה אנחנו רוצים שירבה, הרימון מלמד **לזהות את מה שכבר קיים**. פותחים רימון ורואים מאות גרגרים, וכל גרגר הוא נקודה טובה: זכות, חסד, סבלנות, אמונה, רגע שבו בחרנו נכון, רגע שבו התאפקנו, רגע שבו נתנו, רגע שבו קמנו אחרי נפילה. חז"ל אמרו: "אפילו ריקנין שבך מלאים מצוות כרימון".

ברוח רפואת עץ הדורות, הטוב הזה לא התחיל בנו. סבתא שהכניסה אורחים, סבא שלא ויתר, אמא שהתפללה, אבא שעבד קשה: הגרגרים האלה כבר בתוכנו, גם כשאנחנו עסוקים בעיקר במה שחסר. העיקרון פשוט: מה שאנחנו מזינים בתוכנו, גדל. מי שמתבונן רק בפגמים מגדל פגמים; מי שסופר גרגרים מגדל גרגרים.

לפני הרימון בוחרים כוח אחד שכבר קיים בנו ואנחנו רוצים להעצים השנה, וטוב אחד שקיבלנו מן הדורות ואנחנו רוצים להעביר הלאה.

שאלת הביור

איזה טוב כבר קיים בי ואני רוצה להרבות השנה? ואיזה טוב קיבלתי מן הדורות שלפני ואני רוצה להעביר הלאה?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שנרבה זכויות כרימון.

הרמז: רימון: מלא זכויות. "אפילו ריקנין שבך מלאים מצוות כרימון" (ברכות נו ע"א).

משפט ההטבעה

◆ **מה שאני מזין בתוכי, גדל.** ◆

סגולות רפואיות: הרימון על כל חלקיו

הרימון הוא מן הפירות העשירים ביותר בנוגדי חמצון: הפוניקלגינים⁴⁸ והאנתוציאנינים⁴⁹ שבו חזקים פי כמה מאלה שביין אדום ובתה ירוק. מחקרים קליניים הראו שמיץ רימונים סייע להורדת לחץ דם, לשיפור זרימת הדם בעורקים ולהפחתת חמצון הכולסטרול; הוא נחקר גם בהקשר של דלקת מפרקים, זיכרון ובריאות הערמונית. הגרגרים מספקים ויטמין C, ויטמין K, אשלגן וסיבים. ברפואה המסורתית הרימון מחזק את הלב, מרווה ומקרר, ועוצר דימומים.	הגרגרים והמיץ
קליפת הרימון היא בית המרקחת של הפרי: בה מרוכזת רוב החומצה האלגית⁵⁰ והטאנינים⁵¹, ולכן היא אחת מתרופות הסבתא הוותיקות ביותר: חליטת קליפות נגד שלשולים ודיזנטריה⁵² (בהיותה עוצרת ומכווצת), גרגור נגד דלקת גרון ופצעי פה, ואבקת קליפה מיובשת על פצעים ואקזמה. מחקרים מודרניים מצאו שתמצית הקליפה מעכבת חיידקים, ובהם חיידקי הרובד בפה, ופטריות, והיא חומר גלם לתכשירי שיניים ועור טבעיים.	הקליפה
הגרעין הקשה שבתוך כל גרגר מכיל שמן עשיר בחומצה פוניקית⁵³ (אומגה 5), חומצת שומן נדירה בעלת פעילות נוגדת דלקת, ובפיטואסטרולנים⁵⁴. שמן זרעי רימון משמש בקוסמטיקה להצרת העור, ונחקר בהקשר של תסמיני גיל המעבר.	הזרעים ושמןם
פרחי הרימון המיובשים משמשים ברפואה ההודית והסינית לחליטה מאזנת סוכר ועוצרת דימומים; העלים משמשים לחליטה מרגיעה ולעיכול, ובמחקרי מעבדה נמצאה בהם פעילות נוגדת חיידקים.	הפרחים והעלים
קליפת הגזע והשורש מכילה אלקלואידים⁵⁵ (פלטירין⁵⁶) ששימשו אלפי שנים, עוד במצרים העתיקה וביוון, כתרופה קלאסית נגד תולעת הסרט. אך הם רעילים במינון גבוה, ולכן אין להשתמש בהם בבית.	קליפת העץ והשורש
מיץ רימונים עלול להגביר את השפעתן של תרופות מסוימות (בדומה לאשכולית); הנוטלים תרופות קבועות יתייעצו עם רופא לפני שתייה יומיומית.	לתשומת לב

⁴⁸ פוניקלגינים: נוגדי חמצון עוצמתיים הייחודיים לרימון, בעיקר בקליפה ובמיץ (Punica), שמו הלטיני של הרימון).

⁴⁹ אנתוציאנינים: צבענים אדומים-סגולים בפירות יער, ברימון ובכרוב סגול; נוגדי חמצון.

⁵⁰ חומצה האלגית: נוגד חמצון מקבוצת הטאנינים, המצוי ברימון, בתות ובאגוזי מלך.

⁵¹ טאנינים: חומרים מכווצים (עפיצים) בצמחים, בקליפת הרימון, בתה וביין, המכווצים רקמות ועוצרים דימום ושלשול.

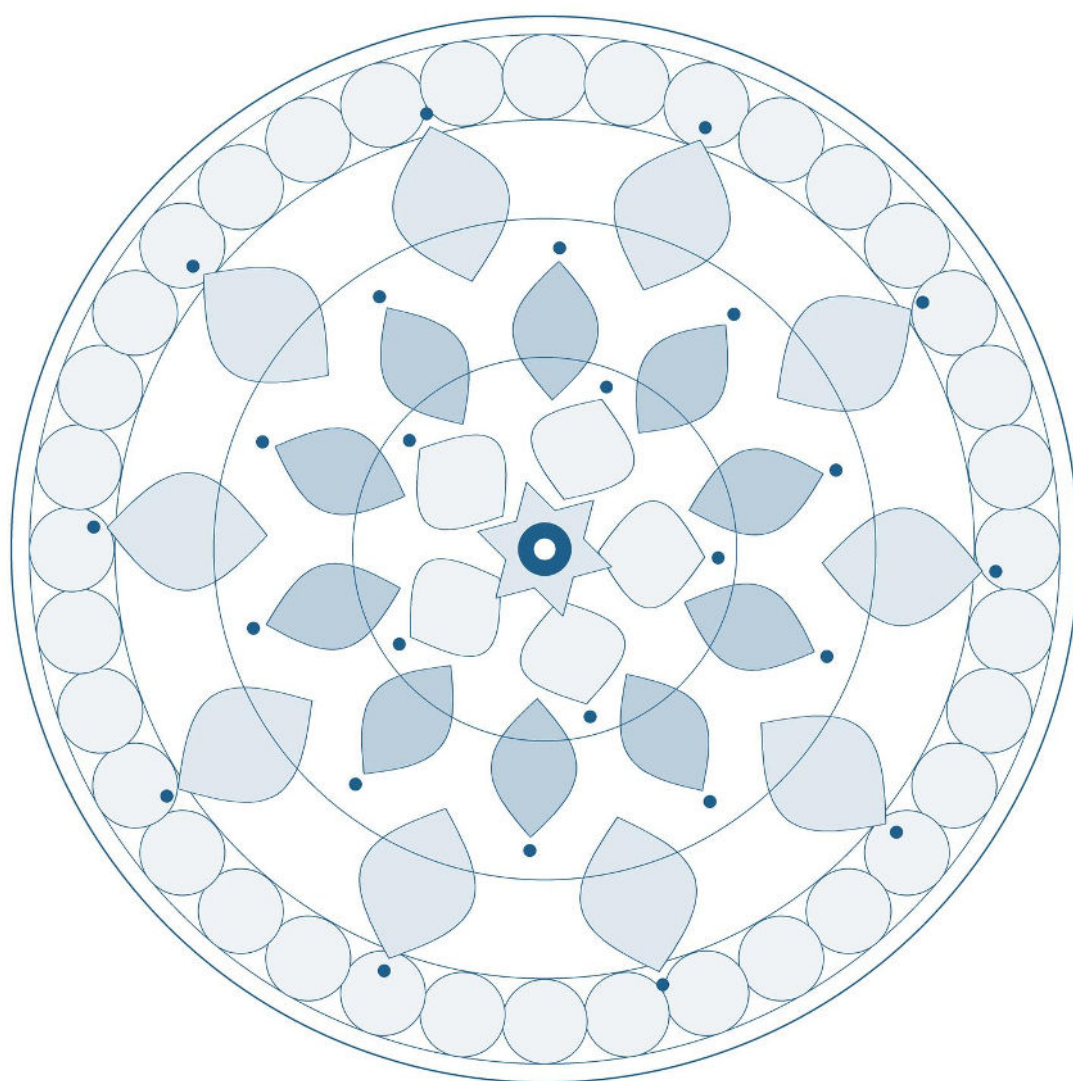
⁵² דיזנטריה: דלקת מעיים זיהומית עם שלשול דמי, הנגרמת מחיידקים או מטפילים.

⁵³ חומצה פוניקית: חומצת שומן נדירה (אומגה 5) המצויה בשמן זרעי הרימון; נוגדת דלקת.

⁵⁴ פיטואסטרולנים: חומרים צמחיים הדומים במבנם להורמון האסטרון ובעלי השפעה הורמונלית חלשה.

⁵⁵ אלקלואידים: חומרים צמחיים פעילים מאוד (כגון קפאין, מורפין וכינין), רבים מהם רעילים במינון גבוה.

⁵⁶ פלטירין: אלקלואיד רעיל מקליפת עץ הרימון, המשתק תולעי סרט; שימש כתרופה עד אמצע המאה ה־20.



דג · לאפשר זרימה



ברוח רפואת עץ הדורות

המילה השמינית היא **זרימה**. הדג נע בתוך המים: לא קפוא, לא נאבק בכל רגע; נע, זורם, מסתגל. יש בחיים מקומות שבהם אנחנו מחזיקים חזק מדי מפחד לאבד: כסף, שליטה, ילדים שגדלו, תפקיד, דעה. ויש מקומות שבהם אנחנו מתקשים דווקא לקבל: עזרה, מחמאה, ברכה.

ברוח רפואת עץ הדורות, האחיזה החזקה היא כמעט תמיד ירושה של מחסור. מי שגדל בבית שבו לא היה, מחזיק. מי שגדל אצל הורים שאיבדו, שומר. זה לא חיסרון; זו חכמה של דור אחר, שהשנה אולי אפשר לרכז. הזרימה אינה עצלות ואינה הפקרות: אני עושה את שלי, ואז מרפה מעט ומאפשר לברכה לעשות את שלה.

לפני הדג בוחרים מקום אחד שבו נאפשר יותר זרימה השנה: לתת יותר, לקבל יותר, או פשוט לשחרר מעט.

שאלת הברור

איפה בחיי אני מחזיק חזק מדי מפחד לאבד, ומה יקרה אם אעשה את שלי ואז ארפה מעט?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שנפֿרה ונרְבֿה כדגים.

הרמז: דגים: פרייה, ריבוי וזרימה. חז"ל אמרו שאין עין הרע שולטת בהם, כי המים מכסים עליהם (ברכות כ ע"א).

משפט ההטבעה

◆ **אני עושה את שלי, ומאפשר לברכה לזרום.** ◆

סגולות רפואיות: הדג

הדג הוא מקור לחלבון איכותי וקל לעיכול, לווטמין D (שרובנו חסרים בו), לווטמין B12, ליוֹד⁵⁷ ולסלניום⁵⁸. הדגים השמנים (סלמון, מקרל, סרדינים, פורל, טונה טרייה) עשירים בחומצות השומן אומגה 3⁵⁹ (EPA ו-DHA), שנמצאו במאות מחקרים מגנות על הלב וכלי הדם, מורידות טריגליצרידים⁶⁰, מפחיתות דלקת, ותומכות במוח, בזיכרון, במצב הרוח ובעיניים. ההמלצה הרפואית המקובלת: שתי מנות דג בשבוע. וכבר אמרו חכמים: "דגים קטנים מפרין ומרבין ומברין את כל גופו של אדם" (ברכות מ ע"א).	בשר הדג
מרק מראש הדג ומעצמותיו, מאכל מסורתי בקהילות רבות, עשיר בקולגן⁶¹ ובגילטין⁶² המיטיבים עם המפרקים, העור ורירית המעי, ובסידן ובזרחן שיוצאים מן העצמות בבישול ארוך. השומן שסביב עיני הדג ורקמת המוח שלו הם מן המקורות המרוכזים ביותר ל-DHA. עור הדג עשיר בקולגן ובאומגה 3.	ראש הדג, העצמות והעור
שמן כבד הבקלה הוא תרופת הסבתא הוותיקה למניעת רככת ולחיצוק, בזכות ויטמין D וויטמין A שבו, וכיום מקור לתוספי אומגה 3.	שמן הדג וכבד הדג
דגים גדולים וטורפים (טונה גדולה, מקרל מלך, כריש) צוברים כספית⁶³; נשים בהריון וילדים יעדיפו דגים קטנים. חשוב לבשל דגים היטב ולחקפיד על טריות.	לתשומת לב

⁵⁷ יוֹד: יסוד החיוני לייצור הורמוני בלוטת התריס; מקורו העיקרי בדגים ובמאכלי ים.

⁵⁸ סלניום: יסוד קורט נוגד חמצון החיוני לבלוטת התריס ולמערכת החיסון.

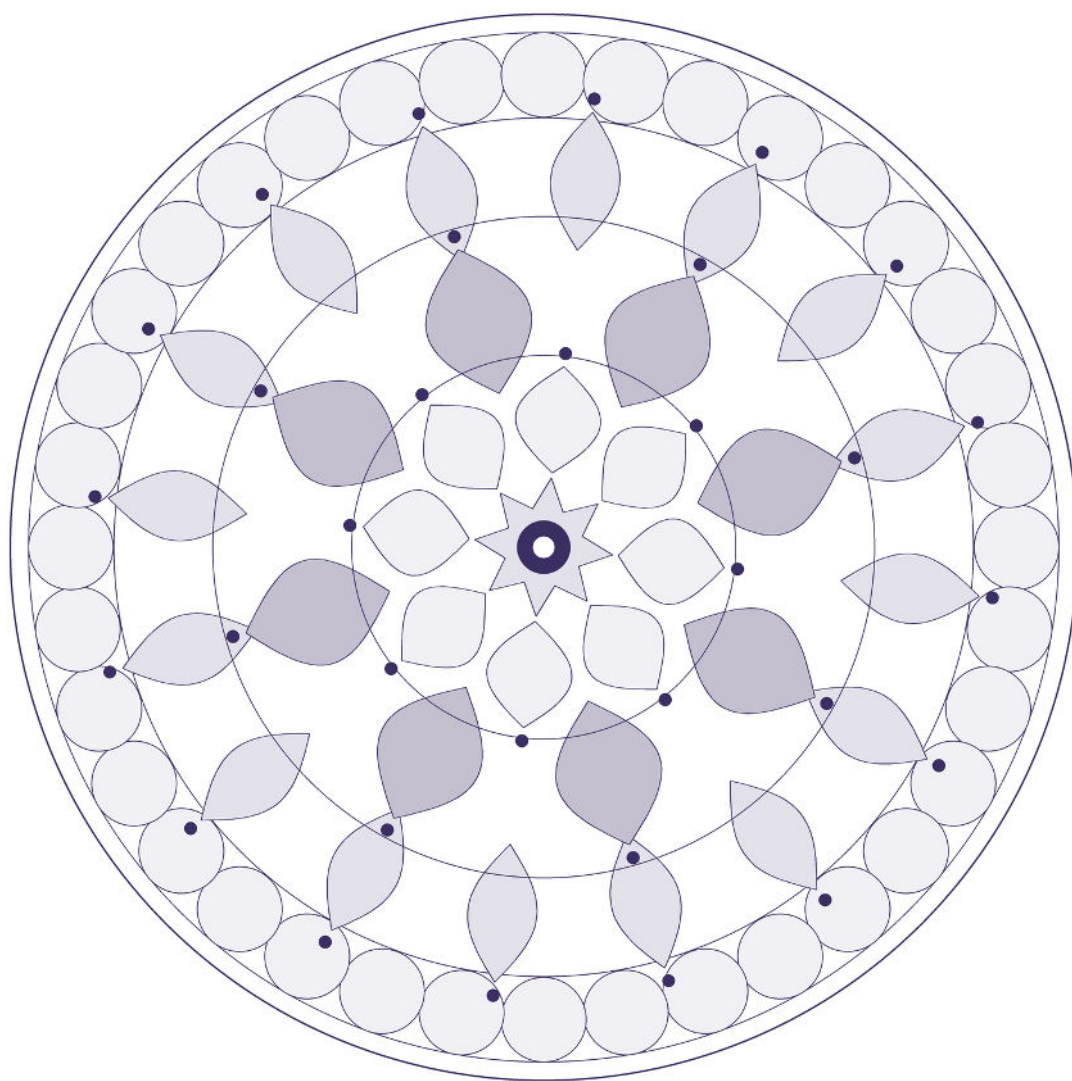
⁵⁹ אומגה 3: משפחת חומצות שומן חיוניות (ALA ו-EPA, DHA) המצויות בדגים שמנים, בזרעי פשתן ובאגוזי מלך; מגנות על הלב והמוח.

⁶⁰ טריגליצרידים: שומני הדם העיקריים; רמה גבוהה שלהם מעלה את הסיכון למחלות לב.

⁶¹ קולגן: החלבון העיקרי ברקמות החיבור: עור, גידים, סחוס ועצמות; בבישול ארוך הופך לגילטין.

⁶² גילטין: חלבון המתקבל מבישול קולגן; מקור לחומצות אמינו המזינות את המפרקים, העור ורירית המעי.

⁶³ כספית: מתכת כבדה המצטברת בשרשרת המזון הימית, בעיקר בדגים טורפים גדולים; פוגעת במערכת העצבים.



ראש · להנהיג



ברוח רפואת עץ הדורות

הסימן האחרון הוא **הנהגה**. "להיות לראש ולא לזנב" אין פירושו לשלוט באחרים, אלא להפסיק להיגרר: לא להיות מופעלים מיד מכל פחד, מכל כעס, מכל דעה, מכל דפוס ישן. הזנב זה כי הגוף זה. הראש בוחר לאן.

ברוח רפואת עץ הדורות, כאן נסגר המעגל. ההמתקה, הסיכוס, הכריתה, הפינוי, הקריעה, הריבוי והזרימה, כולם מכינים את האדם לרגע הזה, שבו הוא כבר אינו רק תוצר של הסיפור המשפחתי, אלא הופך לסופר שלו. הראש הוא המקום שבו שואלים לא רק "מה עשו לי" אלא "מה אני עושה עם זה". ומי שמנהיג את חייו מתוך אמונה, אחריות ואהבה, מנהיג בעצם גם את הדורות שיבואו אחריו.

לפני הראש בוחרים תחום אחד שבו נעבור השנה מתגובה לבחירה, ומגדירים את הפעולה הראשונה.

שאלת הברור

באיזה תחום בחיי אני רוצה השנה לעבור מתגובה לבחירה, מזנב של נסיבות לראש של דרך, ומה תהיה הפעולה הראשונה שלי?

יהי רצון

יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו, שנהיה לראש ולא לזנב.

ועל ראש כבש מוסיפים: ותזכר לנו עקדתו ואילו של יצחק אבינו.

הרמז: ראש דג, או ראש כבש זכר לאילו של יצחק. "ונתנד ה' לראש ולא לזנב" (דברים כח, יג).

משפט ההטבעה

◆ **אני לראש של הבחירות שלי, ולא לזנב של הדפוסים שלי.** ◆

סגולות רפואיות: הראש

ראש הכבש (או האיל)	בקהילות ספרד ועדות המזרח נהוג ראש כבש, זכר לאילו של יצחק אבינו. מרק ראש ורגלי כבש (פאצ'ה ⁶⁴) הוא מאכל־מרפא מסורתי: הסחוסים, הגידים והעצמות משחררים בבישול ארוך קולגן, ג'לטין, גלוקוזאמין וכונדרואיטין ⁶⁵ , מזון למפרקים, לגידים, לעור ולרירית המעי, וכן מינרלים. הלשון עשירה בברזל ובוויטמין B12.
ראש הדג	ברוב הבתים כיום נהוג ראש דג. ראש הדג עשיר בקולגן, ובשומן שסביב העיניים ובמוח הדג מרוכזת חומצת השומן DHA, מזון למוח ולעיניים. הלחיים נחשבות לחלק המשובח ביותר של הדג. סגולות הדג בהרחבה, בסימן הקודם.
הראש שלנו	ולא רק ראש הדג: מה שמזין את הראש של האוכל הוא בדיוק מה שמופיע לאורך החוברת: אומגה 3, שינה טובה, תנועה, פחות סוכר, ויותר שקט. ברוח עץ הדורות, ראש בריא הוא ראש שבוחר, ולא רק מגיב.
לתשומת לב	מוח ורקמות עצבים של בקר וצאן אוכלים רק ממקור מפוקח. חולי גאוט ⁶⁶ והסובלים מכולסטרול גבוה יגבילו את צריכת האיברים הפנימיים.

⁶⁴ פאצ'ה: מרק מסורתי מראש ומרגלי כבש, נפוץ בקרב יהודי עיראק, פרס ומרוקו.
⁶⁵ גלוקוזאמין וכונדרואיטין: מרכיבי הסחוס הטבעיים, הנמכרים כתוספי תזונה לתמיכה במפרקים.
⁶⁶ גאוט: שיגדון: דלקת מפרקים כואבת הנגרמת מהצטברות חומצת שתן; מוחמרת מאכילת איברים פנימיים.

המהלך השלם: לסכם את הסדר

כשמניחים את תשעת הסימנים זה לצד זה, נוצר מסע אחד שלם, מן ההמתקה ועד ההנהגה:

הסימן	הפעולה	שאלת הבירור
תפוח בדבש	להמתיק	איזה זיכרון אחד מן השנה שחלפה אני מוכן להפסיק לטעום כמרירות, ומה אני לוקח ממנו כחכמה, כגבול, כאמונה או כצמיחה?
תמר	לסיים	מה כבר הסתיים במציאות אבל עדיין לא הסתיים בתוכי, ומה אני מוכן להפסיק להזין השנה?
כרתי	לכרות	איזה דפוס אחד אני מוכן לכרות השנה, כדי שהקשר, ולא האדם, יוכל להיות בריא יותר?
סלק	לפנות	מה תופס בתוכי יותר מקום ממה שמגיע לו, ומה הייתי רוצה להושיב במרכז במקומו?
קרא	לקרוע ולקרוא מחדש	איזה משפט ישן על עצמי הפך לגזר דין, ואיזה משפט חדש, מדויק ורחב יותר, אני כותב במקומו?
רוביה	להרבות	מה אני רוצה שיהיה יותר ממנו בחיי בשנה הקרובה? ואיזו תכונה טובה שקיבלתי מן הדורות שלפניי אני רוצה להגדיל ולהעביר הלאה?
רימון	להרבות את הטוב	איזה טוב כבר קיים בי ואני רוצה להרבות השנה? ואיזה טוב קיבלתי מן הדורות שלפניי ואני רוצה להעביר הלאה?
דג	לאפשר זרימה	איפה בחיי אני מחזיק חזק מדי מפחד לאבד, ומה יקרה אם אעשה את שלי ואז ארפה מעט?
ראש	להנהיג	באיזה תחום בחיי אני רוצה השנה לעבור מתגובה לבחירה, מזנב של נסיבות לראש של דרך, ומה תהיה הפעולה הראשונה שלי?

לא צריך לעבור את כל המסע בערב אחד. מספיק לבחור בכל סימן נקודה אחת, ולתת לה מקום. ובסופו של הסדר, אפשר לשאול את השאלה הגדולה של השנה החדשה:

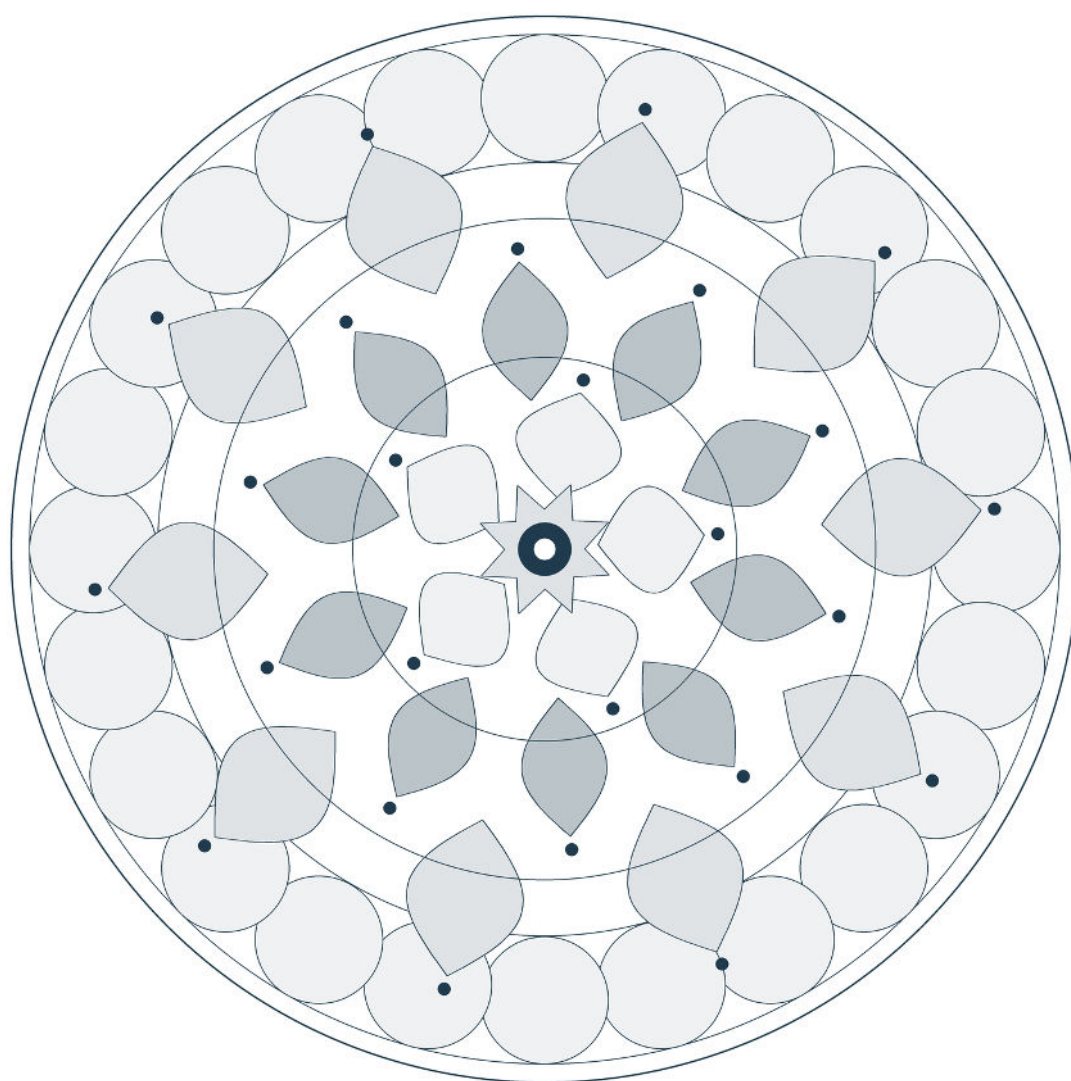
לא רק מה אני מבקש שיקרה לי השנה... אלא מי אני רוצה להיות בתוכה?

תפילה לסיום הסדר

ריבונו של עולם... עזור לי להיכנס לשנה הזאת לא רק עם בקשות... אלא עם בחירה... עזור לי להמתיק את מה שכאב... לסיים את מה שסיים את תפקידו... לכרות את הדפוס ולא את האהבה... לפנות מן המרכז את מה שמקטין אותי... לקרוע גזרי דין ישנים ולקרוא את חיי מחדש... להרבות את מה שמוסיף אור... להרבות את הטוב שכבר קיים בי... לאפשר לברכה לזרום... ולהנהיג את חיי מתוך אמונה, אחריות, אהבה ובהירות...

שנה טובה ומתוקה... שנה של תיקון... ברכה... התחדשות... ושנה שבה נזכה להיות לראש של הבחירות שלנו ולא לזנב של הדפוסים הישנים.

הרב משה ארמוני



רגע של שקט לפני הנספח

נספח: טראנס מודרך לסדר הסימנים

את הטראנס אפשר להקריא בקול, לאט ובנחת, לפני הסדר או במפגש נפרד. שלוש הנקודות מסמנות עצירה קצרה. מי שמקריא ישאיר מרווח של נשימה בין משפט למשפט.

עצמו עיניים בעדינות... ותנו לגוף להתרכך מעט... שאיפה עמוקה פנימה... ונשיפה איטית החוצה... ועוד שאיפה... ועוד נשיפה... ותנו לכל מה שמחכה בחוץ להישאר לרגע מחוץ למרחב הזה... עכשיו אין צורך להספיק... אין צורך לפתור... אין צורך להסביר... רק להיות... עם הנשימה... עם הלב... עם השנה שהולכת ונסגרת... ועם השנה החדשה שעומדת להיפתח...

דמיינו את שולחן ראש השנה לפניכם... שולחן ערוך... אור רך... אווירה של התחלה... ועל השולחן מונחים הסימנים... אבל הפעם כל סימן הוא לא רק מאכל... הוא שער... שער לתנועה פנימית... שער לבחירה... שער לתיקון... ואתם עוברים ביניהם לאט... אחד אחרי השני... בלי לחץ... בלי למחר... רק להקשיב למה שכל סימן מבקש ללמד אתכם...

והנה התפוח בדבש... התבוננו בו בדמיון... ותנו למילה אחת לעלות בתוכם... המתקה... לא למחוק את העבר... לא להתכחש למה שהיה... אלא לשנות את הטעם שהוא משאיר בתוכם... אולי היה משהו בשנה הזאת שנשאר מר... אכזבה... כאב... טעות... מילה שנאמרה... משהו שלא הסתדר כפי שרציתם... ושאלו את עצמכם בשקט... איזה זיכרון אני מוכן להפסיק לטעום כמרירות... ומה אני יכול לקחת ממנו כחכמה... כגבול... כאמונה... כצמיחה... ואמרו בלב... אני לא יכול לשנות את מה שהיה... אבל אני יכול לשנות את הטעם שהוא משאיר בי...

ועכשיו עברו אל התמר... ותנו למילה סיום להיכנס פנימה... יש דברים שסיימו את תפקידם... אבל אנחנו עדיין ממשיכים לשאת אותם... כעס ישן... מאבק... אשמה... ציפייה... פחד... אולי רצון שמישהו סוף סוף יבין... יתנצל... יחזיר... יודה... ושאלו את עצמכם... מה כבר הסתיים במציאות אבל עדיין לא הסתיים בתוכי... ומה אני מוכן להפסיק להזין... ואמרו בלב... מותר למה שסיים את תפקידו להסתיים בשלום...

ועכשיו עברו אל הכרתי... והרגישו את המילה הפרדה... לא בהכרח להפריד מאדם... אלא להפריד מדפוס... צעקה... ריזיו... שתיקה... תלות... פחד לומר אמת... צורך לנצח... צורך להציל... ושאלו את עצמכם... איזה דפוס אני מוכן לכרות השנה כדי שהקשר יוכל להיות בריא יותר... ואמרו בלב... אני יכול לאהוב בלי להיסחף... לכבד בלי למחוק את עצמי... להציב גבול בלי להפוך את האחר לאויב...

ועכשיו עברו אל הסלק... ותנו למילה פינוי להופיע... יש דברים שתופסים בתוכנו מקום גדול מדי... זיכרון... פחד... עלבון... דאגה... סיפור משפחתי... משהו שיושב בכיסא המרכזי ומנהל את כל החדר... ושאלו... מה תופס בתוכי יותר מקום ממה שמגיע לו... ומה הייתי רוצה לשים במרכז במקום זה... אולי אמונה... אולי שמחה... אולי בריאות... אולי אהבה... אולי שליחות... ואמרו בלב... אני לא חייב למחוק את מה שהיה... אני רק מפסיק לתת לו את הכיסא המרכזי...

ועכשיו עברו אל הקרא... ותנו לשתי המילים להדהד... לקרוע... ולקרוא מחדש... אולי יש משפט ישן שאתם אומרים לעצמכם שנים... אני כזה... אני לא אצליח... אצלנו תמיד ככה... אין לי מזל... אני לא יודע להשתנות... ודמיינו את המשפט הזה כתוב לפניכם... ואז שאלו... האם זו באמת אמת... או מסקנה ישנה שהפכה לגור דין... ודמיינו שאתם קורעים את המשפט הישן... ובמקומו כותבים משפט חדש... מדויק יותר... רחב יותר... כזה שמשאיר מקום לבחירה... ואמרו בלב... העבר מסביר אותי... אבל הוא לא גוזר אותי...

ועכשיו עברו אל הרוביה... ותנו למילה ריבוי להיכנס פנימה... לא רק מה אני רוצה שייפסק... אלא מה אני רוצה שיגדל... יותר אמונה... יותר בריאות... יותר שיחה בבית... יותר שמחה... יותר נדיבות... יותר נוכחות... ושאלו את עצמכם... מה אני רוצה שיהיה יותר ממנו בחיי בשנה הקרובה... ואיזה תכונה טובה שקיבלתי מן הדורות שלפניי אני רוצה להגדיל ולהעביר הלאה... ובחרו דבר אחד בלבד... וראו איך הוא נראה בפועל... ואמרו בלב... מה שאני בוחר להרבות... מתחיל לתפוס יותר מקום בחיי...

ועכשיו עברו אל הרימון... פתחו אותו בדמיון... וראו את כל הגרגרים שבתוכו... כל גרגר הוא נקודה טובה... זכות... חסד... סבלנות... אמונה... רגע שבו בחרתם נכון... רגע שבו התאפקתם... רגע שבו נתתם... רגע שבו קמתם אחרי נפילה... ושאלו את עצמכם... איזה טוב כבר קיים בי ואני רוצה להרבות השנה... ואיזה טוב קיבלתי מן הדורות שלפניי ואני רוצה להעביר הלאה... ואמרו בלב... מה שאני מזין בתוכי... גדל...

ועכשיו עברו אל הדג... ראו אותו נע בתוך המים... לא קפוא... לא נאבק בכל רגע... נע... זורם... מסתגל... ושאלו את עצמכם... איפה בחיים אני מחזיק חזק מדי מפחד לאבד... איפה אני מתקשה לקבל... איפה אני מתקשה

לשחרר... ומה יקרה אם אעשה את שלי ואז ארפה מעט... ואמרו בלב... אני עושה את שלי... ומאפשר לברכה לזרום...

ועכשיו הגיעו אל הראש... ראש של דג או כבש... ותנו למילה הנהגה להיכנס פנימה... להיות לראש ולא לזנב... לא לשלוט באחרים... אלא להפסיק להיגרר... לא להיות מופעל מיד מכל פחד... מכל כעס... מכל דעה... מכל דפוס ישן... ושאלו את עצמכם... באיזה תחום בחיי אני רוצה השנה לעבור מתגובה לבחירה... מזנב של נסיבות לראש של דרך... ומה תהיה הפעולה הראשונה שלי... ואמרו בלב... אני לראש של הבחירות שלי... ולא לזנב של הדפוסים שלי...

ועכשיו ראו את כל הסדר כמסע אחד... להמתיק... לסיים... לכרות... לפנות... לקרוע ולקרוא מחדש... להרבות... להרבות את הטוב... לאפשר זרימה... ולהנהיג... ותנו לכל שלב לקבל מקום בתוכם... לא את הכול בבת אחת... רק את מה שנכון לכם עכשיו...

ועכשיו שאלו את עצמכם את השאלה הגדולה של השנה החדשה... לא רק מה אני מבקש שיקרה לי השנה... אלא מי אני רוצה להיות בתוכה... איך אני רוצה לדבר... איך אני רוצה לאהוב... איך אני רוצה להגיב... איך אני רוצה להתנהל מול הפחד... מול המשפחה... מול הגוף... מול הכסף... מול השליחות שלי... מול הקב"ה...

ותנו לתמונה אחת לעלות... תמונה שלכם בתוך השנה החדשה... קצת יותר בהירים... קצת פחות אוטומטיים... קצת יותר בוחרים... קצת פחות משכפלים... קצת יותר אוהבים... קצת פחות פחדים... לא מושלמים... אבל מכוונים...

ועכשיו אמרו בלב... ריבונו של עולם... עזור לי להיכנס לשנה הזאת לא רק עם בקשות... אלא עם בחירה... עזור לי להמתיק את מה שכאב... לסיים את מה שסיים את תפקידו... לכרות את הדפוס ולא את האהבה... לפנות מן המרכז את מה שמקטין אותי... לקרוע גזרי דין ישנים ולקרוא את חיי מחדש... להרבות את מה שמוסיף אור... להרבות את הטוב שכבר קיים בי... לאפשר לברכה לזרום... ולהנהיג את חיי מתוך אמונה, אחריות, אהבה ובהירות...

קחו נשימה עמוקה... ובשאיפה הכניסו פנימה את המילה התחדשות... ובנשיפה שחררו עוד מעט מן השנה שהייתה... שאיפה... בחירה... נשיפה... אוטומט... שאיפה... אמונה... נשיפה... פחד... שאיפה... הנהגה... נשיפה... היגררות...

ובעוד רגע נחזור לכאן... אבל נחזור עם משפט אחד פשוט... אני לא רק מבקש שנה חדשה... אני בוחר להיכנס אליה כאדם חדש מעט יותר... חופשי יותר... מודע יותר... אוהב יותר... ומכוון יותר.

ועכשיו התחילו להרגיש שוב את הגוף... את הידיים... את הרגליים... את הנשימה... את המקום שבו אתם נמצאים... אפשר להזיז מעט את האצבעות... לקחת עוד נשימה עמוקה... וכשזה מרגיש נכון... לפתוח את העיניים...

שנה טובה ומתוקה... שנה של תיקון... ברכה... התחדשות... ושנה שבה נזכה להיות לראש של הבחירות שלנו ולא לזנב של הדפוסים הישנים.

הרב משה ארמוני

הבהרה

המידע על הסגולות הרפואיות של הסימנים מובא בחוברת כידע כללי, המבוסס על הרפואה המסורתית והעממית ועל המחקר התזונתי, ואינו מהווה ייעוץ רפואי, אבחון או המלצה לטיפול. אין להפסיק טיפול רפואי או תרופתי על סמך הכתוב כאן. מי שנוטל תרופות קבועות, נשים בהריון ומיניקות, ילדים וחולים כרוניים יתייעצו עם רופא לפני שימוש רפואי בצמחים, בזרעים או בקליפות.

העבודה הפנימית המוצעת בחוברת נועדה לאנשים בריאים בנפשם המבקשים להתבונן ולבחור. מי שנמצא בטיפול נפשי, או חש מצוקה, יעשה את העבודה בליווי מתאים.

קרדיט לתמונות

התמונות בחוברת לקוחות ממאגר ויקישיתוף ומפורסמות ברישיונות חופשיים; המנדלות צוירו במיוחד לחוברת זו. פרטי הצלמים והרישיונות:

תפוח בדבש · רישיון: CC BY 2.0 · צילום: Robert Couse-Baker May you all have a sweet year (365-271) (6194230350).jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:May_you_all_have_a_sweet_year_(365-271)_(6194230350).jpg	
תמר · רישיון: CC BY-SA 4.0 · צילום: AKCD2 Various-dried-dates-kurma.jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Various-dried-dates-kurma.jpg	
כרתי · רישיון: CC0 · צילום: Raysonho @ Open Grid Scheduler / Grid Engine LeeksSupermarket (cropped).jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:LeeksSupermarket_(cropped).jpg	
סלק · רישיון: CC BY 2.0 · צילום: liz west Beets in basket.jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Beets_in_basket.jpg	
קרא · רישיון: Public domain · צילום: George Chernilevsky Cucurbita moschata Butternut 2012 G2.jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cucurbita_moschata_Butternut_2012_G2.jpg	
רוביה · רישיון: CC BY-SA 3.0 · צילום: Toby Hudson BlackEyedPeas.JPG https://commons.wikimedia.org/wiki/File:BlackEyedPeas.JPG	
רימון (וגם בשער) · רישיון: CC BY-SA 4.0 · צילום: Ivar Leidus Pomegranate (opened).jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pomegranate_(opened).jpg	
דג · רישיון: CC0 · צילום: ウィキ太郎(Wiki Taro) Grilled fish HIMEMASU or Oncorhynchus nerka in a restaurant by Lake TOWADA Aomori Prefecture Japan.jpg https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Grilled_fish_HIMEMASU_or_Oncorhynchus_nerka_in_a_restaurant_by_Lake_TOWADA_Aomori_Prefecture_Japan.jpg	
ראש · רישיון: CC BY-SA 4.0 · צילום: Acabashi A Portland ram at Shipley, West Sussex, England.JPG https://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_Portland_ram_at_Shipley,_West_Sussex,_England.JPG	