

שמירת הלשון והפה

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |

שוקולד עשוי מיקקאו
וקקאו זה הרי פרי...



האדם הוא מזר הבריאה ואף קיבל מעלה יתרה משאר הבריות בעולם והיא כוח הדיבור.

כך פירש רש"י בעניין בריאת האדם: "ויהי האדם לנפש חיה" - שנתווסף בו דעה ודיבור.

בפרשתנו לומדים על מצבים לא טובים שבהם לקח האדם את מתנת הדיבור היקרה וקלקל באמצעותה, והפריד בין אנשים על ידי 'לשון הרע'. כתוצאה מכך הוא נענש בנגעים בראשו ואף בדד מחוץ למחנה מושבו. מכאן, אנו למדים על עוצמת הכוח שיש בדיבור שלנו היוצא מהפה.

מעניין לדעת האם גם לאכילתנו המתבצעת על ידי אותו הפה, האם גם לה יש אותה יכולת השפעה אדירה?

על מנת לענות על שאלה זו, נציץ קצת לתוך אוצר החכמה של הנשר הגדול, הרמב"ם, שמלמד אותנו ב'משנה תורה' (הלכות דעות ד, טו) כך: "רוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים".

נסה, בעזרת ד', להסביר את דבריו היקרים מפו.

רוב המחלות שבאות על האדם, לא עלינו, נובעות משתי סיבות:

- 1. אכילת מאכלים 'רעים'**, בזמננו הכוונה למזונות האולטרה-מעובדים כמו: בורקס, עוגות, שניצל צמחי, ארוחות בשקית להכנה מהירה, שתיה מתוקה, ממתקים וחטיפים - הגורמים להשמנה, סוכרת, מחלות לב וכלי דם, היפראקטיביות ועוד.
- 2. מכך שהאדם 'ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה'** - כלומר מופרזת - 'אפילו ממאכלים טובים'.

בדברים אלה יש חידוש גדול. בדורנו, שזכינו, ברוך ד', לשפע גדול של מזון, אפשר להיכנס ל'סופר' ולראות איך אנשים מעמיסים מוצרי מזון בעגלות הקניות, בן פורת יוסף. יוכל האדם לומר לעצמו: "מה הבעיה, אני בוחר לאכול מאכלים בריאים: לחם מלא, טחינה גולמית, שמן זית. נכון שאני אוכל מהם בכמות גדולה, אבל מה הבעיה? הרי סוף כל סוף אלה מאכלים בריאים!"

על זה אומר לנו הרמב"ם - יש גבול! גם אכילה של מאכלים בריאים צריכה להיעשות במידה.

הפלא הגדול יותר הוא הדרשה של הרמב"ם על פסוק במשלי בסוף הלכה זו וכך הוא כותב: "הוא ששלמה אמר בחוכמתו: 'שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו' כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוץ, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו". כאן, הרמב"ם יוצא מגדרו בדרשתו וכורך בנשימה אחת את חשיבות 'שמירת הלשון' יחד עם הצורך בשמירת הפה מאכילה מזיקה או בכמות מופרזת, ממש פלא פלאים!

שנוזה להסתכל על העולם דרך ה'משקפיים' של הרמב"ם ולאכול ולדבר כהלכה.

