

# הזיכרון ושמירתו במקורות הרפואה היהודית

■ פروف' זהר עמר PhD

קול הצמחים, 16 (2012), עמ' 31 - 33.

## אוף שפירת הזיכרון במוות והסיבות לשכחה

גם בעולם הקדום ידע שהזיכרון קשור למוח. החל מהפילוסופים היוונים, כמו אפלטון, ועד למאה השבע-עשרה, ראו הזיכרון מען רישום בחומר המוח. הם תיארו את אופן יצירוי - בלעתם רישום הזיכרון שהתקבל מחושי האדם הורפס כביכול על שעונות הנשמה. חקיקת הזיכרון דומה כ כתיבה של דיו על נייר, וכטבון שקיים הבדל בין יכולות הזיכרון של אדם צער לבן אדם מבוגר:

הלוּךְרַדְ – לִמְהָא דְזַמָּה?  
לְדוּןְכְּתָבָה עַל נֵירְךְשָׁ.  
וְלֹעֲפַדְךְןְ – לִמְהָא דְזַמָּה?  
לְדוּןְכְּתָבָה עַל נֵירְמַחְזָקָ  
(משנה אבות, ד, כ)

על פי התפיסה הקדומה, פגעה או הפרעה בתחום הדפסת הרישומים, או מחיקתם מסיבות שונות, הם שגרמו לשכחה. להלן נססה להסביר בקצרה כיצד לדעת הקדומים המידע נרשם ציכרון במוח, דבר שיאפשר לו להבין את העקרונות של דרכי הטיפול שלהם בשכחה, ובהתאם, ללהות את עצמי המרפא המתאים לטיפול להגברת הזיכרון ולמניעת השכחה.

על פי תורת הרפואה הילנית-ערבית, בגין האדם שליטת רוח (פנימה) המאפשרת לו לפעול מוקורה של רוח זו הוא באoor הנשאף אל הגוף עם הנשימה, שם היא נפרדת לשולש רוחות: הרוח החיונית הנוצרת בלב, הרוח הטבילה הנוצרת בכבד והרוח הנפשית המיצרת במוח. הרם יצא מhalb עם הרוח החיונית, דרך העורקים לכל חלק הגוף. הוא מגע גם אל המוח, דרך עורקי הצוואר הגדולים, ומשם עבר לעורקים קטנים יותר, המתפתלים למיען רשת, ורק הוא הופך ל"רוח נפשית". הפרעות ברמות הרוחות למוח פוגעות בנפש הנפשית שאחריות על הזיכרון. כך למשל מסביר את הרומכט: "בהתנות האור שמי מעט, ישתנה העין הנפשי שניינו נכר. וזה תמצא אנשים רבים שהפסד פעולותיהם הנפשיות נכר בהפסד האור. וזה יגרום להם לקוצר ההבנה ולחסרן הזיכרון".

על פי תורת ארבעת היסודות והליך, סבב הקדומים שכל המחלות, לרבות הפרעות בחיכון, נוצרות מחוסר איזון בהםם. לפי תיאוריה זו, אחד הגורמים המזיקים ביותר

## הנוגנות הכריאות של חז"ל

בספרות חז"ל יש סוגה ספרותית מיוחדת העוסקת בנהוגות בריאות המבוססת על יעד עטמי, אמונה ודעות שהו מקובלות בקרבם הימים. הנוגנות אלה עסקו בכל אורך חייהם, ולעתים ניכרות בספר הפתוח בהם, שנوعד כמובן לשיער בזכירתן. יש סדרה של מאמרם כיצד להימנע משכחה וכך נטען לשפר את הזיכרון:

תיר: חמשה דברים משכךים את הלימוד: האכל מהה שאוכל עכבר וממה שאוכל חחול, והאכל לב של בתהום, ורגל בזעם, והשותה מים של שיר רחצת ורחהץ רגלי זו על גבי זו; יש אמרם: אף הסוכה כל' תחת מרושתו.

חמשה דברים משכךים את הלימוד: פת פחמן וכל שק פחמן נאשן ועגן והאכל בעזה מתולת מלת ונרגל בשעמן פת, והרגל בין גבושים, והשותה מים של שיר עספה; יש אמרם: אף הסוכבל אכבען מלת ואכל (הוריות ג, עב)

חומר שאין להבין את הדברים כפשוטם, וכבר האמוראים עסקו בתלמוד בהרחבתה בניסיון לפרש ונcona את הדברים המובאים בבריתא הקדומה יותר. גם בימי יש המתחכמים למשאל בשאלת הנפוצה: עד כמה נכנן שהרגל בא'כלית' פירות הדית משכח את לימונו, או לחופין, מי שרוגל בשם זית מшиб את לימונו, אין כאן המקום להתחמוד עם הסוגיה: עד כמה הנוגנות אלה רלוונטיות בימיינו, והאם יש לנו תוקף ממשי שהוכחה על ידי הקדומים בדרך הסוגה, הניסיון או במתוך אמפיריו. אם הולכים בעקבות הגאנום שקבעו: "דרבן לאו אסotta איןן... ולא דברי מצוע איןן - היליך לא תסמכן על אילן אסוטא" (אוצר האגדות ליטשון סטן, טע), בגישה זו אחותו כמה מהראשונים, ואף הרמב"ם לא תמיד אימץ את הנוגנות חז"ל וקביעות כאלה המופיעות בתלמודו, ופעמים שאף חלק עליהן, מפני שסביר שיש לילך על סמכר הדעת הרפואית המעודכן שבמיין).

כאמור, בהנוגנות חז"ל מזכירים בעיקר מני' מזונות ומאכלים שמומלץ לאכול אותם או להימנע מהם, אבל אין בהתייחסות לצמחי רפואי מובהקים. لكن אפוא נפנה לספרות הרפואית הקדומה, שם נמצא מגוון סמנים רפואי ששימושם להגברת הזיכרון, אינם לפחות מוגבלים לטענה שיטה אחרת להקללה על הזיכרון באמצעות אנטיצאיציות (ראו מוחות מג. עט), או עשיית סמנים וראשי תיבות, כמו שמצואים בהגדה של פסח בהקשר לשער המכות: "רב' יהודה היה נתן בהם סימן דצ' ע"ש באח"ב. בתלמוד ירושלמי נאמר שכדי שאדם יגע למיטב הזיכרון, הוא צריך להבini את תלמו ברמה שיאכל להסביר, כאשר הוא מגיע לרמה שתוארה זו, אחד הגורמים המזיקים ביותר

## משמעות הזיכרון בתפיסת היהדות

לזכרון יש משמעות גדולה בתולדות היהדות התוראה מצאה את האדם לכור אירעדים חשוביים הקשורים להיסטורוגרפיה היהודית, למשל "זכרון את-היום זהה אליו אשר יצאתם ממצרים מבית עבדים לא תשבח" (וירם נח, ז-ט). הזיכרון חשוב למצוות מסיפות, כמו "זכור את יום השבת לקדשו" (שנתוב ב-ז), ובאופן כללי אנו מוצאים לזכור את כל התורה על מנת לקיימה, כמו שנאמר בענין מצוות ציצית: "אזכירם את-כל-מצוות יהוה וששעתם אותם" (נכבר ספ. לט), אחת המצוות החשובות ביותר בהיותם היא לימוד תורה, המכובדת לזכור את כל מצוות התורה לפרטיה ולהעבירה לזרות הבאים, למען לא יסור זכרה לעד. חז"ל הדגישו את חשיבות קיום תורה התמל"י כאמור בזיכורתה, וכי שאים ממש מזאת חסוט. בטיו לך מופיע בסודות מאמרם חריפים בספרות חז"ל, כמו "כל המשכך דבר אחד מתלומו עבר בלוא..." (מנחות צט, עט, השהו: יומא לת, עט)

## הדרך לשמר הזיכרון

בעולם של הקדומים, את כל המדיע והידוע שאים רכס במחולך חייו הוא נאלץ לזכור. היה זה עולם שבוסס בעיקר על רכישת ידע שהועבר כתורה שבבעל פה, לרוב בני האדם, האפשרות להשתמש באמצעות רישום וכתיבה (למשל בספרים) הייתה חסורה או מוגבלת בזאת, לעומת עולם היה חסר את כל הטכניות ואפשרויות התיעוד המפותחות, שמסייעות לאדם המודרני לזכור.

חז"ל מציעים שלל שיטות המסייעות לזכרת מידע, והראשונה שכון היא שינון וחזרה על החומר במשך שנים כל החיים, במחזירות ולא הפסיק (אבות דרכ"א, כט, כמו שכבר כתוב בתורה: "שְׁנִנְתֶּם לְבָנָיו וְדָבְרָתָם"). ר' שפטיה בשם ר' יוחנן אומר, שיש לשון בזمرة ובנעימה ומילה לב, שט. שיטה אחרת להקללה על הזיכרון היא באמצעות אנטיצאיציות (ראו מוחות מג. עט), או עשיית סמנים וראשי תיבות, כמו שמצואים בהגדה של פסח בהקשר לשער המכות: "רב' יהודה היה נתן בהם סימן דצ' ע"ש באח"ב. בתלמוד ירושלמי הוא צריך להסביר את תלמו ברמה שיאכל להסביר, כאשר הוא מגיע לרמה שתוארה זו, אחד הגורמים המזיקים ביותר

אללה היה מגוון, כתורפות נפרדות או מורכבות: באכילה, בלעיסה, כשיוקי או קקוטרת, או אף כשן במריחאה או בהרחה. הטיפול ממוקם היה מותאם לטבעו האישי של החולה, והוא מותנה בנטילת התורפות במינו המתאים, שכן בחילוקן מדבר בחומרים פיעלים ומסוכנים.

להלן נביא דוגמאות מהיבورو של ר' יעקב עמדין (1776-1698), המביא סורה של מרשםים שטענו לבטל את הליחה הלבנה:

... יתמוש צימוקים מטבקים ולבודה זהה, מכל אדר אוקיא, ושני שקלים כרכום, יכתחש ייחד, יתקח מטה בכל יום אגאנ, זה סייר השכחה ויטקי תלחזה וזהד הזרחות והשלל. וילולם מצסכי (=שרף אלת מסטיק) עם פפל פלפל שחור או צפת (=עטרן) עם תרדל.

ואלא יתקע לעשוה ק' בלי עצת רופא מובהק הפוך טבע הנעלם (המחלול) אם אין חם, כי אז יזקק לו וברם חרופים.

להלן נתמקד בשני צמחים שהיו מפורסמים ביותר בעולם הרפואה הקדם כ"צמחי זיכרון":

### לבונה

הלבונה - עצי בשמיים כן הסוג 'בוזיליה' (*Boswellia*) הגדלים במצוות אפריקה, בחצי האי ערב ובזהו. חריצת גזע העץ גורמת להפרשת מוהל חלי במקומות הפגיעה. המוהל מתיבש ומתגבש לטיפות שרכ' ומשמש כסמן קטורת ולרפואה. לבונה זכה' היא כנראה שרכ' טהור נקי. ויש מי שסביר שמדובר לבונה המופקת מעיצים בעלי שרכ' לבן (א. *sacra*, ג'ון *cognata*), וביגוד לשרכ' החום-שחור המופק ממינים אחרים. שרכ' הלבונה נחשב לסמן הקטורת החסיכה ביותר בעולם העתיק לזרוכי קורש וחולין (מוגמר, הפגת ריח רע, ניקוי, רפואה ועוד).

על הקשר בין הזיכרון לבונה יש רמזים כבר במקרא. בין מרכיבי הקונחה שהיו מבאים בבית המקדש הייתה בונס' לסתות, לחיטה, ולשמן - קומץ של לבונה, ועל כך אמר רפסוק: "זה קוטיר בכנן את-אזכורתה הפזבקה אשפה ריח פיחת לה", ויקרא ב. ב. הריח שעולה מהתיקת הלבונה כככל מכךיר את מעשי הטובים של האדם לפניו הקב"ה. לעומת זאת, האישה הסוסה לא הביאה לבונה, ודוחוקה היעדר קטורות זו מזכיר את עוננה: "מנחת זיכרון מזקירת עז" (גמבר ג, טו), על רקע זה מובנים דבריו הביקורת של הגבאי夷 שיעשו על הרשעים המקטירים לבונה במקדש: "מזקירות לבנה מברך עז" (ישעיה טו, ט).

סגולותיה של הלבונה בשיפור הזיכרון מופיעות בספרות הרפואית, וכך למשל מתראה בסופר אלקזוני בן המאה השלש-עשרה, באציקלופדיה שלו:

"לבונה (לעאן) - זה עץ שצמוח בר אומאן... כי שמתה מבלשתו נהה חרכ' שכל ואבדר מסיע לו לחזור את הרברם שזכה אונם. פיבש את הצעים הדרומים ומונע את גידול הסமארם שלתתפסם. משומשים בו כגד גודת עם שונן ברוחים ומוסלק אותה, מהדק את השכל ועוצר את יצירת הדם מהארך".

אגוד מוסקט (*Myristica fragrans*)  
אזווב תרבותי (מיירן) (*Origanum marjorana*)  
אלת המטסיק (*Pistacia lentiscus*)  
ביבונג (*Matricaria recutita*)  
טריגונלה החילבה (*Trigonella foenum-graecum*)  
דבשה לבנה (*Melilotus albus*)  
דולעת הנחש (*Bryonia spp.*)  
הלייבורום שחור (*Hellborus niger*)  
זינגיבר (*Zingiber officinalis*)  
זינגביל (*Sinapis alba*)  
כלך הצלבנה (*Ferula galbaniflua*)  
כלנית (*Anemone coronaria*)  
לבונה (*Boswellia spp.*)  
מליסה רפואית (*Melissa officinalis*)  
מרווה רפואית (*Salvia officinalis*)  
מנתה (נענע) (*Mentha spp.*)  
ナルסיס (*Narcissus spp.*)  
נגלה ריחני (*Viola spp.*)  
ספלול (*Aristolochia spp.*)  
עץ הבושם ההודי (*Aquilaria agallocha*)  
פיגם (*Ruta spp.*)  
פלפל שחור (*Piper nigrum*)  
פקואה (פטריה) (*Agaricus spp.*)  
פרג תרבותי (*Papaver somniferum*)  
קחוונית הפירטרון (*Anacyclus pyrethrum*)  
קינמון (*Cinnamomum spp.*)  
קנה הבושם (*Acorus calamus*)  
קצח הגינה (*Nigella sativa*)  
שבלוטת נד (*Nardostachys grandiflora*)  
שבר לבן (*Peganum harmala*)  
 תפוח (*Malus sylvestris*)  
רשימה זו מכילה צמחי מאכל ותבלין, אך גם סמנים רפואיים מובהקים, הכול בהתאם לממצאים הקיימים באותה התקופה, השימוש בסממנים שעשין מי שיק מאל הרפואות כי שער אמן, כי הם מקומות מנוחן היכטום (הלהווין) אשר הוא חומר השכחה וכמו יעשה מי הרגרים וטשולים לליהו הקרה בין חניון (גרגונית החילבה) ונדרי קוקיא (לא מזוהה) חנקראם פילולש קוגיאש, כקצא בהם מהרפוות השתוות המילוחות לנקות המות והרפוות שונים שיגרמו להפרשת הליחה הקרה (שכאماור מפרעה לרישום הזיכרון במוח) באמצעות חומרים מששלים, גרגור, עיטוש וחוקן.

הגורמים לשכחה, ככלומר מעבר הרוח למוח, הוא קור ולחות, או קור ויבש. תקנות הקור עלולה לגרום להתגברות הליחה הלבנה והרטובה. אך אפוא הטיפול המתאים הוא מתן תורפות הפקיות/ניגורות, אשר יאזור את הגוף ושיבוי את הזיכרון. ככלומר, תורפות שתכונתיות הן חום ויבש.

### צמחי מרפא לטיפול בשכחה

בחברי הרפואה היוונית והרומיות יש התייחסות רבה לסמן מרפא ששימושו להגברת הזיכרון או לחפותו למשמעות שכחה גם מספרות ימי הביניים נותרו בידינו מאות מרשימים וסמכני מרפא ששימושו לצורך כך. התורפות הן מעולם החוי, מהחצב, ובעיקר מעלים הצומת. יתרה מזאת, קיימים גם כמה חברים שהזכירו במיוחד רק לעניין זה.להלן מזכיר כמה מהם:

הרופא המוסלמי אבן אל ג'זאר, בן המאה העשירית ותלמידו של הרופא היהודי יצחק הישראלי, כתב ספר למען אחד השליטים המוסלמיים בימיו, אשר ליה במלחת השכחה חיבור זה העתק ותורגם לעברית בידי הבנאים. נביא רק ציטטה אחת, על מנת להוכיח כיצד הוא ממליך לנ��ות את המוח מהליהו הלבנה הגורמת לשכחה. הוא מציע שיקויים רפואיים שונים שיגרמו להפרשת הליחה הקרה (שכאماור מפרעה לרישום הזיכרון במוח) באמצעות חומרים מששלים, גרגור, עיטוש וחוקן.

ישעין מי שיק מאל הרפואות כי שער אמן, כי הם מקומות מנוחן היכטום (הלהווין) אשר הוא חומר השכחה וכמו יעשה מי הרגרים וטשולים לליהו הקרה בין חניון (גרגונית החילבה) ונדרי קוקיא (לא מזוהה) חנקראם פילולש קוגיאש, כקצא בהם מהרפוות השתוות המילוחות לנקות המות והרפוות שונים שיגרמו להפרשת הליחה הקרה (שכאماור מפרעה לרישום הזיכרון במוח) באמצעות בחוקפים החומים.

חיבור מעניין נוסף הוא של ר' אריה אברם ממודנא (1571-1848), בכותרת ספרו "לב הארי" מופיע המשפט הבא: "למוד אדם דעת לעזר הזיכרון בכל החכמות".

מעבר לכך, התייחסות נרחבת לכך ישנה גם בספרים נוספים, כמו למשל בחיבורו של הרמב"ם, באציקלופדיה הרפואית "צורי הגוף", שנכתבה על ידי ר' נתן בן יואל פלקירה בן המאה השלוש עשרה, בחיבור של ר' יצחק בר' משה האפוא"ר בן המאה החמש-עשרה, באוצר החיים של הרופא האיטלקי יעקב צהлон בן המאה השבע-עשרה, בחיבורו הרפוא של הרופא הירושלמי דוד דיסילו, וכן בספר "מגדל עוז" של הרוב יעקב עמדין.

להלן נביא דוגמאות לצמחי מרפא (לפי סדר האלפ-בית) שנזכרו בחיבורים אלה, אשר שמשו לטיפול בעליות הזיכרון. כל אחד מהצמחים הללו הוגדר על ידי המחברם כ"חם ויבש".





דעת הנחש



לוד

### העמותה הישראלית לצמחי מרפא

חמי מוגזת קלאסיק  
הזרחים לאהל  
ריבת ותערובת  
/ב.ב. 11/2) ספיו  
אלהן תאן הבודגן  
/ל. אליעזר גנובסקי-הבודגן  
/י. אלייזה הדר

א. ג'נסיסטר  
הפלטינום ג'נטילין  
אליג'ו. ג'אנטון ג'נטילין  
א. ג'אנטון ג'נטילין

את הבלאדור בהסתדר. כאשר גילהה זאת אימנו היא פנתה בdagotah לאביה הרופא, ר' רפאל מודכי מלבי, וביקשה את התערבותו. הסב שלח לקרוא לצד מבית המדרש, גער בו ולימדו כיצד להשתמש בבלאדור בנטחת.<sup>3</sup>

### סיכום

המקורות היהודיים מציעים של פתרונות מעשיים לשמרות החיכרין, כאן התייחסו בקצרה לפתרונות התחרופתיים, כפי שהיו מקובלים בעולם הרפואה הקדומה. השאלה היא, כמובן, אם ניתן לסמוך על תרופות אלה בימינו, ואם הן עומדות במבנה הרפואה והמודרנית דומה שאין לכך תשובה חד-משמעית, וכל דבר צריך להבחן לפחות של עזין, אין ספק שחלק מצמחי הרפואה שהזכירנו היו בשימוש רק בשל תוכנותיהם כחמים ויכנים, כסמנטים ששוטרים את היוויזיות הילחה הלבנה ואולם, לאחר שהתיאוריה הרפואית הקדומה, המתארת את אופן הפעולות הפיזיולוגיות של גוף האדם, אינה תקפה ברובה לפי תפיסת הרפואה המודרנית בימינו, אפשר שגם כמה מסמנטים אלה אינם עילאים כלל. במקרה אחדים ניתן לטעון, שהקדומים אכן למדו ניסiou של מאות בשיטות על ייעולותם של חלק מהסמנטים הללו, רק שהם טעו בהשכלה הכנוך של אופן פעולותם. במקרים אחדים, כמו בצלם הבלאדור, נראה שהבעיה אינה קשורה בכלל הצלם בטיפול בשכחה, אלא בתופעות הולואי לעילוותם. מחקרים מודרניים שנערכו על השימוש ב.ב. חצץ מצאו של מרכיבים שונים המשפיעים, הצמח מזביבים על מרכיבים שונים המשפיעים, בין היתר, על מערכת העצבים. מכך יכולות וחיל השכחה המצוי ב.ב. תורא משתחמת הולכת ותועה מהה טמן, אשר על ק נכספה גם כלמה נפסם לאוכל הבלאדור (=בלאדור), אשר לשמע אונם מרטאל כפומיו דאייש שיש ב.ב. תרפה ומזהו להולאות מחלות זה. האנשים שמעו את שמו רפו ידי קל ושברו עמו שלפעמים חן האוכל באלו סכנת ובכן שואו היה גומי עיפיהם ל.ל. לבוכו ולשפר שחי בכתם לפני איזה כוס מכך כי וכמי האחד הקדושה תובג, ווועני משפטן הכליהור ומה מעשנו.

**צפת הבלאדור בספרות היהודית**  
בלאדור (Semecarpus anacardium) מכובדי היבטים גם בשם הלטני "אמקריד". זה עץ גדול, שגדל בדרך כלל מזרחה אסיה, בעיקר בהודו. הוא נשא פרי אליפטי שחור הננתן בתוך מציצות בשורת צהבהба כאשר הפרי בשל. פרי ולמציצות שנהנה היסטוריה עשירה ברפואה האירופית היהודית, ואולם הוא הופיע והגיע למדרחוב התקופה ואחר כך לאחיפה רק לאחר כבושי האסלאם<sup>4</sup> עד מהרה נודעו סגולותיו הרפואיות, ובכל ספר הרפואת, לא יצא מן הכלל, הוא נזכר בערך בסוגתו לחיזוק החיכרין. ייחד עם זאת, כמו מהרפואים מציעים בהסתיגות, שיטילתו עלולה להיות מסוכנת ואף לגרום לתופעות לוואי קשות. בהמשך נביא לכך דוגמה.

בספרות היהודית, החל מהמאה החמיש-עשרה, שנקראים רבים ל"ען החיכרין", תלמידי חכמים נהגו להשתמש בו כסגולת לשמר את פרי לימון, ואולם רבים גם נמנעו מליטול את הבלאדור, מחשש שיגיע לכל סכנה או לטירוף הדעתה ואך למוות. בשל כך הייתה נפוצה האמרה: "חוור חזור, ואל תצטרך בבלאדור".

מקורות אחדים מצינים שחכמי ירושלים במאה השבע-עשרה והשמונה-עשרה נהגו להשתמש בבלאדור. על כך אמר שומעים, לדוגמה, ממכבת שהפינה מאחד מחכמי פאס לר' יהוסף קונקי איש ירושלים בשנת תס"ג (1707):

כ' קצת תיכון וחושב בחצרת בית ה' בראבע אסות של הלהקה חשקה נפשם בתרור, ומוחמת מהמות חיל השכחה המצוי ב.ב. תורא משתחמת הולכת ותועה מהה טמן, אשר על ק נכספה גם כלמה נפסם לאוכל הבלאדור (=בלאדור), אשר לשמע אונם מרטאל כפומיו דאייש שיש ב.ב. תרפה ומזהו להולאות מחלות זה. האנשים שמעו את שמו רפו ידי קל ושברו עמו שלפעמים חן האוכל באלו סכנת ובכן שואו היה גומי עיפיהם ל.ל. לבוכו ולשפר שחי בכתם לפני איזה כוס מכך כי וכמי האחד הקדושה תובג, ווועני משפטן הכליהור ומה מעשנו.

על ר' חזקה די-סילות מגודלי הכהנים הספרדים של ירושלים, מוספר שנגה להשתמש בטעם וזכה זכה בחירות השכל ובכירון מפlia. עלי' זה נפטר בגיל צעיר, בן ארבעים, ובן די-סילות, שהתפרנס לימי כרופא מובהק, גדל והת่าน כל' יתום על ברכו סבר. הוא מספר בחיבורו הרפואי, "פר' הדס", כיצד ניג ליטול

### מקורות והערות:

1. ע. עמר, שמירת הגוף להרמג'ם: פירושו של ר' יעקב צהлон החוף להלכות דעת פרק ד, נוה-צער תשס"א עמ' 46.
2. יעקוב עף המהגות הבריאות, מהדורות מונסיה, עמ' 99.
3. G. Bos, *Ibn al-Jazzar on forgetfulness and its treatment*, London 1995, p. 49.
4. ד' עמר ו' בוכמן, צרי הגוף ללב נתן בן זיאל פלקויה, הגותה המדורה למולות הרפואה, אוניברסיטת בר-אילן, תל אביב תשס"ד.
5. מגלע עוז, ירושלים תשכג, עמ' 77.
6. אלקיים, עקיב אלמלקלאת, בירחות (ללא צוין תאריך), עמ' 233.