

## "ויצא הראשון אדמוני..." (בראשית כה, כה)

פרשת תולדות נותנת לנו מספר כלי אבחון רבי מעלה, לנפש האדם וסתריה, כמו גם לגופו ותחלואיו. ניתן לעמוד על תוכו של האדם דרך היכרות ראשונית וצפיה במעשיו, וניתן לעשות זאת, גם דרך הסתכלות חיצונית על גופו, דיבורו, וגם... צבע עורו. רש"י נותן לנו נקודת זמן מדויקת וכך כותב על הפסוק- "ויגדלו הנערים ויהי עשו" - כל זמן שהיו קטנים לא היו נכרים במעשיהם ואין אדם מדקדק בהם מה טיבם, כיון שנעשו בני שלוש עשרה שנה זה פירש לבתי מדרשות וזה פירש לעבודה זרה".

השאלה היא- איך מאבחנים לפני גיל 13 ?

רבקה הולכת ברחוב ומרגישה עוויתות בבטן. את הסיבה לכך מספק לנו רש"י: "כשהייתה עוברת על פתחי תורה של שם ועבר יעקב רץ ומפרכס לצאת, עוברת על פתחי עבודה זרה עשו מפרכס לצאת". תופעה זו גורמת לה לחשוש שאולי העובר סובל מפיצול אישיות. היא הולכת לבית מדרשו של שם, שמצידו, מרגיע אותה ואומר שזה לא אחד שסובל מפיצול אישיות, אלא שניים השומרים כל אחד על דעתו ואישיותו. וכל אחד "מתעורר" ליד המקום ש"מדבר" אליו.

עשיו יוצא אדמוני- הצבע האדום משקף עודף יאנג, עודף חום, היפראקטיביות, נטייה לאלימות, לציד, לרציחה. כך כותב רש"י- "סימן הוא שיהא שופך דמים". ניתן לזהות "אנשים אדומים" לא רק לפי "צבע עורם" אלא גם לפי חיתוך דיבור ומטבעות לשון: "הלעיטני" (רש"י- כמו ששנינו אין אובסין את הגמל אבל מלעיטין אותו), "האדום האדום הזה", "ויבז", "יקום אבי" (רש"י- לשון

קנטוריא). דיבור של "אנשים אדומים" הרבה יותר צעקני, קיצוני ואלים! אמנם, גם דוד המלך היה "אדמוני" וזו בדיוק הסיבה ששמואל נרתע מלהמליכו למלך, אך אמר לו הקב"ה, אל תדאג, הוא גם "יפה עיניים". הוא עדינו העצני. **"בשעה שהיה עוסק בתורה, מעדן עצמו כתולעת. ובשעה שהיה יוצא למלחמה, מקשה עצמו כעץ..."** עשיו לא עדין. הוא רק אדמוני ועייף מעברות, כדברי הגמרא: **"חמש עבירות עבר אותו רשע באותו היום, בא על נערה מאוסה, והרג את הנפש, וכפר בעיקר, וכפר בתחיית המתים ושט את הבכורה..."** (בבא בתרא טז, ב)

מצד שני, ניצב לו יעקב- "איש תם יושב אהלים" (רש"י- **אינו בקי בכל אלה, אלא כלבו כן פיו. מי שאינו חריף לרמות קרוי תם**). ניתן לנחש שעורו היה לבן (לא ראה שמש כי היה כל היום באוהל) ולא שעיר (אחרת לא היה חושש שיצחק ימשש אותו). ניתן גם להבין שהיה בעל קול חלש ודיבר בלשון תחנונים (רש"י- **"קום נא"**).

לאנשים אדומים יש נטיה לסבול ממחלות "אדומות-דלקתיות" (בעקבות האש שנמצאת להם בגוף) כגון: צרבות, אולקוס, כאבי ראש, התקפי לב, שבץ מוחי וכד', בעוד אנשים לבנים נוטים לסבול יותר ממחלות "לבנות-מימיות" כדוגמת: מעי רגיז, בעיות עיכול, שתן מרובה, צ'סטות, הפרשות וכד'.

האמור מכל,

את נטיית הלב של האדם כבר ניתן לחוש בעודו עובר במעי אמו, לצפות בעודו ילד עד גיל בר מצוה, ולראות בחוש מגיל בר מצוה ועד ערוב ימיו.

## "הלעיטני נא מן האדום הזה..." (בראשית כה,ל)

אם תהיתם לרגע מהו המאכל שעבורו היה עשיו מוכן לוותר על הכל, הרי שכמה פסוקים אחר כך נגלה שהמדובר הוא בנזיד עדשים. שואל רש"י-"ולמה עדשים? שדומות לגלגל שהאבלות גלגל החוזר בעולם. ועוד מה עדשים אין להם פה כך האבל אין לו פה שאסור לדבר. ולפיכך המנהג להברות את האבל בתחילת מאכלו ביצים שהם עגולים ואין להם פה, כך אבל אין לו פה כדאמרינן במועד קטן (כא ב): אבל כל שלושה ימים הראשונים אינו משיב שלום לכל אדם וכל שכן שאינו שואל בתחילה, משלשה ועד שבעה משיב ואינו שואל וכו'". אז מעבר לצורה החיצונית-סימבולית של העדשים ומעבר להיותן מקור מזון עתיק, הידוע למין האנושי כבר מתקופת האבות, הרי שיש בהן גם יתרונות בריאותיים רבים, כדלקמן:

העדשים מכילות את כמות החלבונים הגדולה ביותר מבין כל המקורות הצמחיים! כמות החלבונים המצויה בעדשים היא עד 35%, כאשר כמות דומה נמצאת בבשר אדום, דגים, עופות ומוצרי חלב. עדשים מכילות פחמימות (25-15 גרם לכל 100 גרם), הן מהוות מקור טוב לסיבים תזונתיים, וכמות נמוכה של קלוריות. בין השאר, הן מכילות גם רכיבים תזונתיים כגון חומצה

פולית, טריפטופן, מנגן, ברזל, זרחן, נחושת, ויטמין B1 ואשלגן. עדשים הן גם מקור נוסף לפיטוכימיקלים ופנולים- שני כימיקלים אורגניים הידועים ביתרונות הבריאותיים שהם מספקים. הסיבים התזונתיים הנמצאים בעדשים מסייעים לשליטה על רמות הסוכר בדם. סיבים תזונתיים מאטים את הקצב שבו המזון נספג על ידי הדם, ולכן משמרים את רמת הסוכר באופן קבוע.

העדשים הן מקור טוב לויטמין B קומפלקס, כגון חומצה פולית. צריכת חומצה פולית בקרב נשים הרות מסייעת במניעת מומים מולדים. החומצה הפולית המצויה בעדשים מסייעת ליצירת תאי דם אדומים, מועילה לנשים הרות, וממלאת תפקיד חשוב בשמירה על רמות ההומוציסטאין. כמו כן, ידוע כי היא מועילה ליתר לחץ דם ומונעת נזק לדנ"א, שעשוי לגרום לסרטן.

### **עדשים בצבעים:**

ישנם סוגים שונים של עדשים וניתן להבדיל ביניהם בקלות בגלל הצבעים השונים. לכל צבע יתרונות בריאותיים מעט שונים, בנוסף ליתרונות המשפחתיים המשותפים:

**עדשים כתומות-** הצבע הכתום מגיע מהימצאות הכימיקל הצמחי- בטא קרוטן. תזונה המכילה חומר זה מסייעת בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם, משפרת ראייה, שומרת על מערכת החיסון, על תהליכי גדילה תקינה ומפחיתה סיכון לסרטן. בנוסף הבטא קרוטן חשוב לבריאות העור ועשוי גם להאט תהליכי הזדקנות.

**עדשים שחורות-** סוג זה הוא העשיר ביותר בחלבונים, החיוניים לתפקוד המערכת החיסונית של הגוף ובניית שרירי הגוף.

**עדשים חומות או ירוקות** -הצבע מגיע בשל הימצאות הכימיקל הצמחי- לוטאין. תזונה המכילה לוטאין מסייעת בשמירה על בריאות העין ויכולה להאט את תהליכי הזדקנות העין, זאת כיוון שהחומר מגן על עדשת העין מפני נזקי חמצון והתפתחות עכירות (קטרקט). בנוסף לוטאין עשוי לסייע במניעת טרשת עורקים, מחלות לב וסרטן.