

Selected Quotations on Health from Chumash, Talmud, and Rambam

Shemos, Parashas Beshalach 15:26

...I am G-d your healer.

(כו) ויאמר אם שמוע תשמע לקול יקוק אלהיך והישר בעיניו תעשה והאזנת למצותיו ושמרת כל חקיו כל המחלה אשר שמת במצרים לא אשים עליך כי אני יקוק רפאך:

Shemos, Parashas Mishpatim 21:19

The double *lashon, rapo y'rapeh*—"You shall surely heal"—is expressed in the context of two men quarreling, in which the aggressor strikes the other with a stone or his fist.

(יה) וכי יריבן אנשים והכה איש את רעהו באבן או באגרף ולא ימות ונפל למשכב:
(יט) אם יקום והתהלך בחוץ על משענתו ונקה המכה רק שבתו יתן ורפא ירפא:

Devarim, Parashas Va'Eschanan 4:9

Only beware for yourself and greatly beware for your soul (life), lest you forget the things that your eyes have beheld and lest you remove them from your heart all the days of your life, and make them known to your children and your children's children—

(ט) רק השמר לך ושמר נפשך מאד פן תשכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי חייך והודעתם לבניך ולבני בניך:

Devarim, Parashas Va'Eschanan 4:15

Take very good care of your lives...

(טו) ונשמרתם מאד לנפשתיכם כי לא ראייתם כל תמונה ביום דבר יקוק אליכם בחרב מתוך האש:

Devarim, Parashas Ki Seitzei 22:2

...and you should return [a lost object] to him.

(ב) ואם לא קרוב אחיך אליך ולא ידעתו ואספתו אל תוך ביתך והיה עמך עד דרש אחיך אתו והשבתו לו:

Babylonian Talmud, Berachot 57b

Three things restore a person's good spirits: beautiful sounds, sights, and smells (*music therapy, art therapy, and aromatherapy?*).

שלשה משיבין דעתו של אדם, אלו הן: קול ומראה וריח.

Babylonian Talmud, Shabbat 108b

R. Shmuel says: A drop of cold water for the eyes in morning and hot water for the limbs at night are far better than all the collyria(salves) in the world.

אמר שמואל: טובה טיפת צונן שחרית, ורחיצת ידים ורגלים בחמין ערבית, מכל קילורין שבעולם.

Babylonian Talmud, Gittin 70a

Elijah said to R' Nassan: Eat a third and drink a third and leave the remaining third of your stomach empty. Then, when you get angry, there will be sufficient room for your rage.

אמר ליה אליהו לר' נתן: אכול שלישי ושתה שלישי והנה שלישי, לכשתכעוס תעמוד על מילואך.

Rambam, Hilchos Deos, Perek Daled (4:1)

Since having a healthy and whole body is of the way of [G-d's] name—as it is impossible to understand or know anything about the Creator when one is sick—one must stay far from things which destroy the body and accustom himself to things which preserve one's health. And they are [as follows]: One should eat only when he is hungry and drink only when he's thirsty. He also should not delay urination or defecation ("he should not delay his holes") even one minute. Rather, whenever one needs to urinate or defecate, he should go immediately.

הלכה א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים, ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

Rambam, Hilchos Deos, Perek Daled (4:4)

A day and night together lasts 24 hours. It is sufficient that a person sleep one third of that time, which is eight hours. It should be at the end of the night so that there will be from the beginning of his sleep till sunrise eight hours. One will then be found to rise from his bed before sunrise.

הלכה ד

היום והלילה כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שלישי שהוא שמונה שעות, ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות, ונמצא עומד ממטתו קודם שתעלה השמש.

Responsa related to Smoking from

HaRav Moshe Feinstein (z"tz"l)

Iggros Moshe, Yoreh Deah, Part 2, #49

פימן מט

בדבר עישון סיגריות

ז' דחנכה תשכ"ד.

מע"כ ידידי הנכבד הר' אהרן קירשענבוים
שליט"א.

הנה בדבר עישון סיגריות ודאי מכיון שיש חשש
להתחלות מזה מן הראוי להזהר מזה, אבל לומר
שאסור מאיסור סכנתא מכיון שדשו בה רבים כבר
איתא בגמ' בכה"ג שומר פתאים ה' בשבת דף קכ"ט
ובנדה דף ל"א ובפרט שכמה גדולי תורה מדורות
שעברו ובדורנו שמעשנין, וממילא אף לאלו שמחמירין
לחוש להסכנה ליכא איסור לפנ"ע בהושטת אש
וגפרורים למי שמעשן.

ידידו מברכו,

משה פיינשטיין

Igros Moshe, Choshen Mishpat, Part 2, #76

סימן עו

אם יש איסור בעישון סיגריות

אסרו חג שבועות תשמ"א

מע"כ ידידי הנכבד מאד בן תורה וירא שמים באמת מוהר"ר ד"ר ר' מאיר רוזנער שליט"א.

הנה ליתן כלל להא דאמרו שומר פתאים ה' בשבת (קכ"ט ע"ב) ובגדה (מ"ה ע"א) בשני דברים שאיכא בהם חשש סכנתא ולא זהירי בהו, אף שודאי בסתם חשש סכנתא אסור לסמוך ע"ז אף אם יודמן כה"ג בדבר שיש בו חשש סכנתא ולא זהירי בהו אינשי, נראה פשוט בדבר דאיכא הרבה שלא קשה להו לבריאותם כלום כגון הרבה מיני אוכלין שהאינשי נהנין מהם ביותר כבשרא שמנא ודברים חריפים ביותר אבל קשה זה לבריאותן של כמה אינשי, ליכא בזה איסור מלאוכלן מצד חשש סכנה, מאחר דהרוב אינשי לא מסתכנין מזה. ועיין ברמב"ם פ"ד מדעות שנקט שם עניני אוכלין ומשקין הטובים לבריאות הגוף והרעים לבריאות הגוף ולא כתב בלשון איסור לא מדאורייתא ולא מדרבנן שאסרו חכמים, כדכתב בהסרת מכשול שיש בו סכנת נפשות בפ"א מרוצח ה"ד שאסור להניחו ומחוייבין להסירו אפילו שהוא חשש רק לעצמו מעשה דקרא דהשמר לך ושמור נפשך ובלאו דלא תשים דמים, וכשאיכא רק חשש סכנה אסרו מדרבנן ומכין מכת מרדות (שם בה"ה) וחשיב פרטי הדברים ע"ס הפרק וגם בפ"ב, אלא כתב רק הקדמה מסברא בעלמא בראש הפרק הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי א"א שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא

חולה, לפיכך צריך להרחיק עצמו, והוא משום דעל כל הדברים האלו שפרט אותם לא שייך לאוסרן ממש מאחר דהרוב מהן עניני הנאה הן ולרובא דרובא דאינשי לא מזיק להו כלום ואיכא הרבה מהן שא"א להזהר בהו להרבה אינשי שטרידי בפרנסתן ואיכא הרבה שלא שייך שיזהרו בזה עניים שמרויחין רק מה שמצומצם לכדי חייהם שלכן לא שייך לאסור אלא רק לעורר להעלמא במה שידעו איזה דבר הוא טוב ואיזה דבר הוא רע וליעץ להם כהלשון שנקט הרמב"ם שם בכל הפרק. ולדברים כאלו דמי עישון סיגריות שאלו הרגילין בזה נהנין מזה מאד ומצטערין כשאין להם סיגריות עוד יותר מחסרון מיני אוכלין טובים, ואף יותר מחסרון אוכלין לגמרי לזמן קצר, והקלקול לחלות מזה הוא עכ"פ רק מיעוט קטן וכ"ש להתלות מזה בסרטן (קענסער) ובעוד מחלות מסוכנות הוא קטן ביותר דאף שמע"כ ראה הרבה חולים שמע"כ שהוא רופא ונמצא בבית החולים ורואה כמעט בכל יום חולים בסרטן הריאה והגרונן וגם באיברים אחרים שנמצאו יותר באלו שמעשנים סיגריות, וכן הוא נמי גם בשאר בתי חולים, מ"מ ודאי כל החולים הנמצאים בבתי החולים וגם בצירוף אלו שלא באו לבתי החולים הוא מיעוטא לגבי אלו דעלמא שנמצאו בבתייהם שלא נחלו כלל, ובחשש כזה אמרינן שומר פתאים ה'.

אבל ודאי מן הראוי לכל איש ובפרט לבני תורה שלא לעשן מאחר שהוא חשש סכנתא ואין בזה שום תועלת וגם הנאה לאלו שלא הורגלו בזה וממילא ודאי אין להתרגל לזה ולא יניח אדם לבניו הקטנים שיתרגלו בזה אף אם הוא עצמו נתרגל, וגם בלא ענין חשש הסכנה הזה יש לאסור להתרגל בזה דהא ודאי אין להמשיך עצמו לרבות תאוות והנאות, אלא אדרבא מהראוי לכל אדם למעט עצמו מתאוות ותענוגים יתרים. והנני ידו מוקירו,

משה פיינשטיין