

**Who is Wise? One Who Eats Well?:  
Maimonidean Perspectives on Health and the Good Life  
Drisha Winter Kollel, Session I**

**I: Framing from the Guide**

**a) Ta'amei HaMitzvot and the "Welfare of the Body"**

The Law as a whole aims at two things: the welfare of the soul and the welfare of the body. As for the welfare of the soul, it consists in the multitude's acquiring correct opinions corresponding to their respective capacity....As for the welfare of the body, it comes about by the improvement of their ways of living with one another. As for the welfare of the body, it comes about by the improvement of their ways of living one with another. This is achieved through two things. One of them is the abolition of their wronging each other. This is tantamount to every individual among the people not being permitted to act according to his will and up to the limits of his power, but being forced to do that which is useful to the whole. The second thing consists in the acquisition by every human individual of moral qualities that are useful for life in society so that the affairs of the city may be ordered.

...man has two perfections: a first perfection, which is the perfection of the body, and an ultimate perfection, which is the perfection of the soul. The first perfection consists in being healthy and in the very best bodily state, and this is only possible through his finding the things necessary for him whenever he seeks them. These are his food and all the other things needed for the governance of his body, such as a shelter, bathing, and so forth . This cannot be achieved in any way by one isolated individual. For an individual can only attain all this through a political association, it being already known that man is political by nature.

It is also clear that this noble and ultimate perfection can only be achieved after the first perfection has been achieved. For a man cannot represent to himself an intelligible even when taught to understand it and all the more cannot become aware of it of his own accord, if he is in pain or is very hungry or is thirsty or is hot or is very cold. But once the first perfection has been achieved it is possible to achieve the ultimate, which is indubitably more noble and is the only cause of permanent preservation *Guide of the Perplexed*, trans. Pines, III:26.

**b) The Rambam's Rejection of the Body?**

And so, the totality of purposes of the perfect Law there belong the abandonment, depreciation, and restraint of desires in so far as possible, so that these should be satisfied only in so far as this is necessary. You know already that most of the lusts and licentiousness of the multitude consist in an appetite for eating, drinking, and sexual intercourse. This is what destroys man's last perfection, what harms him also in his first perfection, <sup>1</sup> and what corrupts most of the circumstances of the citizens and of the people engaged in domestic governance. For when only the desires are followed, as is done by the ignorant, <sup>2</sup> the longing for speculation is abolished, the body is corrupted, and the man to whom this happens perishes before this is required by his natural term of life; thus cares and sorrows multiply, mutual envy, hatred, and strife aiming at taking away what the other has, multiply. All this is brought about by the fact that

the ignoramus regards pleasure alone as the end to be sought for its own sake. Therefore God, may His name be held sublime, employed a gracious ruse through giving us certain laws that destroy this end and turn thought away from it in every way. He forbids everything that leads to lusts and to mere pleasure (Guide III 33).

**II: Grounding in the Mishneh Torah**

<p><b>Mishneh Torah, Transmission of the Oral Law 42</b></p>	<p><b>משנה תורה, מסירת תורה שבעל פה, מב</b></p>
<p>The main object of the matter being, that no man shall have a need of any other compilation in the world for any law of the laws of Israel, but this compilation shall be a cyclopedia of the whole Oral Torah together with a code of the statutes, customs and edicts which were enacted since the days of Moses our Master until the close of the Talmud, even as they were interpreted for us by the Gaonim in all their compilations which were compiled by them since the Talmudic era. Therefore, have I named this compilation Mishnah Torah; for, when one studies Holy Writ first and thereafter reads this Work, he obtains herefrom a complete knowledge of the Oral Torah, having no need to read any other book in between them.</p>	<p>כָּלֵלוּ שְׁלֵדְבַר, כְּדֵי שֶׁלֹא יִהְיֶה אָדָם צָרִיךְ לְחַבֵּר אַחֵר בְּעוֹלָם בְּדֵין מִדֵּינֵי יִשְׂרָאֵל; אֲלֵא יִהְיֶה חֹבֵר זֶה מְקַבֵּץ לְתוֹרָה שְׁבַעֵל פֶּה כְּלָה, עִם הַתְּקִנּוֹת וְהַמְּנַהֲגוֹת וְהַגְּזָרוֹת שֶׁנִּעְשׂוּ מֵיָמֵי מֹשֶׁה רַבֵּנוּ וְעַד חֹבֵר הַתְּלִמּוּד, וְכִמוֹ שֶׁפָּרְשׂוּ לָנוּ הַגְּאוֹנִים בְּכָל חֹבְרֵיהֶן, שֶׁחִבְרוּ אַחֵר הַתְּלִמּוּד. לְפִיכֵךְ קָרָאתִי שֵׁם חֹבֵר זֶה מִשְׁנֵה תוֹרָה – לְפִי שֶׁאָדָם קוֹרֵא תוֹרָה שֶׁבְּכַתֵּב תַּחֲלָה, וְאַחֵר כֵּךְ קוֹרֵא בְּזֵה, וְיִוָּדַע מִמֶּנּוּ תוֹרָה שְׁבַעֵל פֶּה כְּלָה, וְאֵינּוּ צָרִיךְ לְקַרֹּת סֵפֶר אַחֵר בֵּינֵיהֶם.</p>

<p><b>Mishneh Torah, Hilkhot De'ot 1:4</b></p>	<p><b>משנה תורה הלכות דעות א:ד</b></p>
<p>The straight path is the mean disposition found in each and every tendency of all the human tendencies. Such tendency is removed from both extremes an equal distance, and is not nearer to one than to the other. Therefore have the wise men of yore commanded that man should ever review his tendencies, estimate them, and direct them toward the middle-path so that he will be sound in body.</p>	<p>הַדֶּרֶךְ הַיְשָׁרָה הִיא מִדָּה בִּינוֹנִית שֶׁבְּכָל דְּעָה וְדְעָה מִכָּל הַדְּעוֹת שֶׁיֵּשׁ לּוֹ לְאָדָם. וְהִיא הַדְּעָה שֶׁהִיא רְחוּקָה מִשְׁתֵּי הַקְּצוֹת רְחוּק שׁוֹה וְאֵינָה קְרוּבָה לֹא לְזוֹ וְלֹא לְזוֹ. לְפִיכֵךְ צִוּוּ חֲכָמִים הָרִאשׁוֹנִים שֶׁיִּהְיֶה אָדָם שֵׁם דְּעוֹתָיו תָּמִיד וּמִשְׁעַר אוֹתָם וּמִכּוֹן אוֹתָם בְּדֶרֶךְ הָאֲמֻצָּעִית כְּדֵי שֶׁיִּהְיֶה שְׁלֵם בְּגוּפוֹ.</p>

**III: Chapter 4 of Hilkhot De'ot**

<p><b>Mishneh Torah, Hilkhot De'ot 4:1</b></p>	<p><b>משנה תורה הלכות דעות ד:א</b></p>
<p>Seeing that the maintenance of the body in a healthy and sound condition is a God-chosen</p>	<p>הוֹאִיל וְהָיִית הַגּוּף בְּרִיא וְשְׁלֵם מְדַרְכֵי הַשֵּׁם הוּא. שְׁהֵרִי אִי אֶפְשֶׁר שְׁיָבִין אוֹ יִדַע דְּבַר מִיִּדְעֵת הַבּוֹרָא וְהוּא</p>

<p>way, for, lo, it is impossible that one should understand or know aught of the divine knowledge concerning the Creator when he is sick, it is necessary for man to distance himself from things which destroy the body, and accustom himself in things which are healthful and life-imparting. These are: never shall man partake food save when hungry, nor drink save when thirsty; he shall not defer elimination even one minute, but the moment he feels the need to evacuate urine or feces he must rise immediately.</p>	<p>חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף. ולהנהיג עצמו בדברים המבריין והמחלימים. ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב. ולא ישתה אלא כשהוא צמא. ואל ישא נקביו אפלו רגע אחד. אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמד מיד:</p>
--	---

Next, pick at least 2-3 mishnayot from somewhere in the perek to learn in Havruta. I've reproduced the whole chapter at [the bottom of this source sheet](#), or, if you prefer, you can find it on sefaria [here](#).

**IV: Closing Sections of Chapter 4**

<p><b>Mishneh Torah, Hilkhot De'ot 4:20-3</b></p>	<p><b>משנה תורה, הלכות דעות, ד:כ-כג</b></p>
<p>Whosoever trains himself in these ways which were pointed out, I assure him that he will encounter no sickness all of his days, until he will die of old age; he will need no doctor; his body will be sound and well preserved throughout his life, unless his body be bad from its very formation or if there be a visitation of a pestilence or famine upon the world.</p>	<p>כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חלי כל ימיו עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרופא. ויהיה גופו שלם ועומד על בריו כל ימיו. אלא אם כן היה גופו רע מתחלת בריתו. או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחלת מולדתו. או אם תבוא מכת דבר או מכת בצרת לעולם:</p>
<p>But all of the aforesaid good rules none but the healthy should follow. One who is sick, or he who has a diseased limb, or one who followed bad habits for many years, for each of such there are different ways of cure and rules of conduct, according to the nature of his ailment, as it is more clearly stated in the book of medicine. As a rule a change in routine of life is the germ of disease.</p>	<p>וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו אין ראוי לנהג בהן אלא הבריא. אבל החולה או מי שאחד מאיבריו חולה או מי שנהג מנהג רע שנים רבות. יש לכל אחד מהם דרכים אחרים והנהגות כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות. ושנוי וסות תחלת חלי:</p>
<p>Wherever there is no doctor of medicine to be found, whether one is healthy or whether one is sick, it is not advisable for any one to deviate from the rules of conduct laid down in this chapter, for each of these leads to a good goal.</p>	<p>כל מקום שאין בו רופא. אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנאמרו בפרק זה. שכל אחד מהן לאחרית טובה מביא:</p>

<p>In any city where these ten conveniences are not found a disciple of the wise is not permitted to live: a physician, a surgeon, a bath-house, a comfort-station, running water, as a river or spring, a house of worship, a school teacher, a recorder, a collector of charity, and a tribunal with police powers.</p>	<p>כָּל עִיר שֶׁאֵין בָּהּ עֶשְׂרֵה דְבָרִים הָאֵלֶּה: אֵין תַּלְמִיד חֶכֶם רִשָּׁאי לְדוֹר בְּתוֹכָהּ. וְאֵלֶּה הֵן: רוֹפֵא. וְאָמֵן. וְבֵית הַמְּרַחֵץ. וְבֵית הַכֶּסֶּא. וְיָמִים מְצוּיִין כְּגוֹן נָהָר וְיַמְעִין. וְבֵית הַכְּנֶסֶת. וְיַמְלִיךְ תִּינוּקוֹת. וְלִבְלֵר. וְגַבְאֵי צְדָקָה. וְבֵית דִּין מִכֵּים וְחוֹבְשִׁים:</p>
---	---

**IV: Two Approaches to Reading This Strange Text**

**a) Grounding in Hazal**

<p><b>Shem Tov ben Abraham ibn Gaon, ad loc. (1283 – c. 1330)</b></p>	<p><b>מיגדל עוז, שם</b></p>
<p>Seeing as the maintenance of the body in a healthy and sound condition brings about a good end: Each of the things in this chapter are gathered from the words of physicians from the sayings of our Rabbis z"l, and are made explicit throughout the Talmud. Berakhot 49, Shabbat 38, 82, and 129, and the final chapter of Pesachim, Gittin 69, and several places in Ketubot. And these particulars are explicit and needed for everyone, and everyone agrees about them.</p>	<p><b>הואיל והיות הגוף עד לאחרית טובה הוא מביא. כל הדברים שבפ' הזה כלולים מדברי הרפואות במאמרי רז"ל מפוזרים בכל התלמוד. בברכות פרק הרואה (דף נ"ט) ובמס' שבת פ' כירה (דף ל"ח) ופרק מפנין (דף קכ"ט) ופרק המוציא (דף פ"ב) ופרק בתרא דפסחים. ובגיטין פ' מי שאחזו קורדיקוס (דף ס"ט) ובכתובות ובכמה מקומות. והם פרטים פשוטים וצריכים לכל והכל מודים בהם:</b></p>

**b) Scientific Consensus**

These are the chapters I have gathered, not that I have written them, but I have chosen them, from the works of Galen, ... the works of Hippocrates ... and I have meticulously investigated them Rambam, *Pirkei Moshe* (trans. From Arabic).

**Appendix: Chapter 4 of Hkhot De'ot**

**Mishneh Torah, Human Dispositions 4**

(1) Seeing that the maintenance of the body in a healthy and sound condition is a God-chosen way, for, lo, it is impossible that one should understand or know aught of the divine knowledge concerning the Creator when he is sick, it is necessary for man to distance himself from things which destroy the body, and accustom himself in things which are healthful and life-imparting. These are: never shall man partake food save when hungry, nor drink save when thirsty; he shall not defer elimination even one minute, but the moment he feels the need to evacuate urine or feces he must rise immediately.

(2) Man shall not eat his stomach-full, but should reduce about one fourth of the quantity which would sate him; nor shall he drink water during the meal, save a little mixed with wine; but when the food will commence to be digested in his bowels, he may drink whatever quantity he needs, nevertheless, he should not drink over-much water even after the food was digested. He shall not eat before a thorough examination of self whether there is a need for elimination. Man shall not eat without warming his body either by walking before mealtime, by some manual labor, or by some other form of exercise which will tire him. As a general rule, he shall exercise his body and tire it every day during the morning so that it will commence to perspire, when he shall rest a little until his spirit will be calm then eat. If he take a warm bath after hard exercise it is still better, after which he should rest a little then eat.

(3) Ever after a man eats, he should remain for a time sitting in his place, or leaning on his left side; he shall not walk, ride horseback, tire himself, exercise his body, or ramble about ere the food in his stomach is digested; and he who does ramble about or

**משנה תורה, הלכות דעות ד'**

(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 ישא נקביו אפלו רגע אחד. אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמד מיד:

(ב) לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו אלא יפחת כמו רביע משבעתו. ולא ישתה מים בתוך המזון אלא מעט ומזוג ביון. וכשיתחיל המזון להתעכל במעיו שותה מה שהוא צריך לשתות. ולא ירבה לשתות מים ואפלו כשיתעכל המזון. ולא יאכל עד שיבדק עצמו יפה יפה שמא יהיה צריך לנקביו. לא יאכל אדם עד שילך קדם אכילה עד שיתחיל גופו לחם. או יעשה מלאכתו או יתגעב בגע אחר. כללו של דבר יענה גופו וייגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחם וישקט מעט עד שתתישב נפשו ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע הרי זה טוב ואחר כך שוהה מעט ואוכל:

(ג) לעולם כשיאכל אדם ישב במקומו או יטה על שמאל. ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטיל עד שיתעכל המזון שבמעיו. וכל המטיל אחר אכילתו או שיגע הרי זה מביא על עצמו חלאים רעים וקשים.

tires himself after eating invites upon himself bad and serious ailments.

(4) The day and the night consist of twenty-four hours. It is enough that a man should sleep a third of it, which is eight hours. But it should terminate at the end of the night, so that from the time he commences his sleep till sun-dawn will be eight hours. As a consequence whereof he will arise from his bed before sun-up.

(5) Man shall not sleep with his face downward, nor with his face upward, but on his side; at the beginning of the night on his left side, and at the end of the night on his right side. He shall not sleep immediately after meals, but wait about three or four hours after eating. He shall not sleep in the day-time.

(6) Things which soften the bowels, as grapes, figs, morus nigra, pears, cucumis melo, cucumis sativus, or cucurbita, man shall eat before partaking of the principal dishes, and not mix it with the other food, but wait a bit till it leaves the esophagus, then take his meal; and things which stiffen the bowels as pomum granatum, quince, apples, or persicum he may eat right after the meal. But of these he should not eat in large quantities.

(7) When man desires to have fowl and beef in one meal, he should eat the meat of the fowl first; eggs and poultry in one meal, he should eat eggs first; meat of the flock and meat of the herd in one meal, he should eat the meat of the flock first; he should ever eat the lighter food first and the heavier food last

(8) During the summer season he should eat his food cold, and not much spices, and partake of vinegar; during the rainy season he should eat his food warm with a liberal dose of spices therein, and partake of some mustard and asafetida. And, in this way he may continue to do in cold zones and in warm zones, in each and every place that

(ד) היום והלילה כ"ד שעות. די לו לאדם לישן שלישי שהיא שמונה שעות. ויהיו בסוף הלילה כדי שתהיה מתחלת שנתו עד שתעלה השמש שמונה שעות. ונמצא עומד ממטתו קדם שתעלה השמש:

(ה) לא יישן אדם לא על פניו ולא על ערפו אלא על צדו. בתחלת הלילה על צד שמאל. ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלש או ארבע שעות. ולא יישן ביום:

(ו) דברים המשלשין את בני מעים כגון ענבים ותאנים ותותים ואגסים ואבטיחים ומיני הקשואים ומיני מלפפונות אוכל אותם האדם בתחלה קדם אכילה. ולא יערבם עם המזון. אלא שוהה מעט עד שיצאו מבטן העליון ואוכל מזונו. ודברים שמאמצין את בני מעים כגון רמונים ופרישים ותפוחים וקרוסטומולין אוכל אותן תכף למזונו. ולא ירבה לאכל מהן:

(ז) כשירצה אדם לאכל בשר עוף ובשר בהמה כאחד אוכל בתחלה בשר העוף. וכן ביצים ובשר עוף אוכל בתחלה ביצים. בשר בהמה דקה ובשר בהמה גסה אוכל בתחלה בשר דקה. לעולם יקדים אדם דבר הקל ומאחר הכבד:

(ח) בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבליים ואוכל את החמץ. ובימות הגשמים אוכל מאכלים החמים ומרבה בתבליים ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית. ועל דרך זו הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים בכל מקום ומקום הראוי לו:

which is fit for it.

(9) There are some extremely bad foodstuffs and it is proper that man should not eat them at any time. For instance, the large, salted, old fishes; or stale, salted cheese; or cummin and mushrooms; or old, salted meat; or unfermented wine; or stale odorous victuals; and likewise all kinds of food of a bad smell, or of extremely bitter taste, are to the body like poison. And there are some foodstuffs, while bad, are not as deadly as the former; it is, therefore, advisable for man to partake of them but little, and at long intervals; nor shall he accustom himself to make of them his staple food, or to partake of them constantly along with his staple food. For instance, large fishes, cheese, or milk older than twenty-four hours; meat of big oxen and big rams; beans, lentils, pease, bread made of barley, unleavened-bread, cabbage, leek, onions, garlick, mustard and raddish are all bad food, and it is inadvisable for man to partake of these save only a very small quantity, and during the rainy season only. But during the summer season he should not eat of them at all, save, however, beans and lentils are unfit to eat, neither in summer season nor in rainy season. Pumpkins should be eaten during the summer season.

(10) There are still other foodstuffs which are bad, but not as bad as these. They are: water fowl, young pigeons, dates, bread toasted in oil, or bread kneaded in oil, fine meal wherein no trace of bran was left, brine and herring-brine. Of these it is unfit to eat much. A wise man, who can control himself, and not be carried away by his desires, who would not eat of the named foodstuffs altogether, save when he needs them as a drug, behold, he is a strong man.

(11) Man should ever avoid himself from fruits of trees, surely not to partake overmuch thereof, even dried, not to mention fresh; but unripe fruits are daggers to the body. Likewise are Carobs ever bad to eat. And all citrous fruits are bad, and must not

(ט) יש מאכלות שהם רעים ביותר עד מאד וראוי לאדם שלא לאכלן לעולם. כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים. והגבינה המלוחה הישנה. והכמהין ופטריות והבשר המליח הישן. ויין מגתו. ותבשיל ששהא עד שנדרף ריחו. וכן כל מאכל שריחו רע או מר ביותר. הרי אלו לגוף כמו סם המות. ויש מאכלות שהן רעים אבל אינן כמו הראשונים לרע. לפיכך ראוי לאדם שלא לאכל מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה. ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאכלן עם מזונו תמיד. כגון דגים גדולים וגבינה וחלב ששהא אחר שנחלב כ"ד שעות. ובשר שורים גדולים ותישים גדולים והפול והעדשים והספיר ולחם שעורים ולחם מצות והכרוב והחציר והבצלים והשומים והחרדל והצנון. כל אלו מאכלים רעים הם אין ראוי לאדם לאכל מאלו אלא מעט עד מאד ובימות הגשמים. אבל בימות החמה לא יאכל מהן כלל. והפול והעדשים בלבד אין ראוי לאכלן לא בימות החמה ולא בימות הגשמים. והדלועין אוכלין מהן בימות החמה:

(י) ויש מאכלות שהם רעים ואינן כמו אלו. והם עוף המים ובני יונה הקטנים והתמרים ולחם קלוי בשמן או לחם שנלוש בשמן והסלת שגפפו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ריח מורסן. והציר והמוריס. אין ראוי להרבות מאכלות אלו. ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו ולא ימשך אחר תאוותו ולא יאכל מן הנזכרים כלום אלא אם נצרך להם לרפואה הרי זה גבור:

(יא) לעולם ימנע אדם עצמו מפרות האילנות. ולא ירבה מהן ואפלו יבשין ואין צריך לומר רטבים. אבל קדם שיתבשלו כל צרכן הרי הן כחברות לגוף. וכן החרובים רעים לעולם. וכל הפרות החמוצין רעים ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמים. והתאנים והענבים והשקדים לעולם טובים

be eaten but in small quantities during the summer season, or in warm zones. But figs, grapes and almonds are ever good to eat, whether dry or fresh; of them man may eat all he is in need of, but he should not make them part of his diet permanently, notwithstanding that they are better than all other fruits of the trees.

בין רטבין בין יבשין ואוכל אדם מהם כל צרכו. ולא יתמיד אכילתם אף על פי שהן טובים מכל פרי האילנות:

(12) Honey and wine are bad for the young but good for the old, particularly in the rainy season. A man needs during the summer season but two-thirds of the food he consumes during the rainy season.

(יב) הדבש והיין רע לקטנים ויפה לזקנים וכל שכן בימות הגשמים. וצריך אדם לאכל בימות החמה שני שלישים מה שהוא אוכל בימות הגשמים:

(13) Man should ever endeavor to have his bowels soft, near a bit to looseness. Here is a general rule in medicine: As long as there is either complete constipation or the voiding comes with great effort, it is a warning of impending serious ailments. What with shall man cure his bowels if they be somewhat constipated? If he be young, he shall eat every morning salted things, scalded, spiced with olive oil, brine and salt, but without bread; or drink hot extract of spinach, or of Carob mixed with olive oil, brine and salt; if he be old, he should drink in the morning honey in warm water, and wait about four hours, then he may eat his breakfast; this way he shall continue one day or, if needed, three or four days, until his bowels will become soft.

(יג) לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקשי חלאים רעים באים. ובמה ירפה אדם מעיו אם יתאמצו מעט. אם היה בחור יאכל בבקר בבקר מלוחים שלוקים מתבלין בשמן זית ובמורייס ובמלח בלא פת. או ישתה מי שלק של תרדין או כרוב בשמן זית ומורייס ומלח. ואם היה זקן ישתה דבש מזוג במים חמים בבקר וישהא כמו ארבע שעות ואחר כך יאכל סעדתו. ויעשה כן יום אחד או שלשה או ארבעה ימים אם צריך לכך עד שיירפו מעיו:

(14) And yet another rule was laid down with respect to the health of the body; As long as a man works, and tires himself out to the extreme, and does not eat to his full satiety, and his bowels are soft, no ailment will visit him, and his strength will increase, even though he partakes of foods which are considered bad.

(יד) ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף. כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חלי בא עליו וכחו מתחזק. ואפלו אוכל מאכלות הרעים:

(15) But whosoever sits idle and takes no exercise, or who withholds eliminations of his bowels, or whose bowels are constipated, even though he will eat only good food and keep himself up after the prescribed medical rules, he will suffer pain all his life, and his

(טו) וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל. או מי שמשהא נקביו. או מי שמעיו קשין. אפלו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה. כל ימיו יהיו מכאובים וכחו תישש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות. והוא עקר לכל החלאים. ורב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים.



strength will fade away. Ravenous eating is as deadly to the body of every man as poison, and is the base of all sickness; for, most diseases which visit man are not possible save either because of bad food, or because he fills up his bowels with overmuch food, even though the food be of good quality. Concerning this Solomon in his wisdom said: "Whoso guardeth his mouth and his tongue guardeth his soul against distresses" (Prov. 21.23), meaning, that whoso guards his mouth against bad food and ravenous eating, and his tongue from speaking aught but of the things he needs, guards his soul against distresses.

(16) The way of proper bathing: A man should bathe once every seven days, but never at meal-time, nor when hungry, only when the food will commence to be digested. His whole body one should wash in warm water of a temperature which does not scald the body; save the head on which he may use water of a temperature which would scald the body. Then he should wash his body in lukewarm water, then in water of a temperature lower than that, until he should finish washing his body in cold water. But upon his head he shall use neither lukewarm nor cold water. During the rainy season he should not bathe in cold water. He should not bathe before he will perspire and tire out his whole body; neither should he remain long in the bath-house, but as soon as he will perspire and tire his body he should wash freely and depart. He should examine himself before he enters the bath-house and after his departure if there be a need for elimination of the bowels. Likewise one should examine himself that way continuously before and after meals, before and after coition, before and after exercise, before and after sleeping, totaling ten times.

(17) On leaving the bath-house he should dress and cover his head in the outer room, so as not to expose himself to a draft, the precaution being necessary even during the summer season. After he departs from the bath-house he should linger a while till he be

או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפלו ממאכלים טובים. הוא ששלמה אמר בחכמתו (משלי כא כג) "שמר פיו ולשונו שמר מצרות נפשו". כלומר שומר פיו מלאכל מאכל רע או מלשבע ולשונו מלדבר אלא בצרכיו:

(טז) דרך הרחיצה. שיכנס אדם למרחץ משבעה ימים לשבעה ימים. ולא יכנס סמוך לאכילה. ולא כשהוא רעב. אלא כשיתחיל המזון להתעכל. ורוחץ כל גופו בחמין שאין הגוף נכוה בהן. וראשו בלבד בחמין שהגוף נכוה בהן. ואחר כך ירחץ גופו בפושרין ואחר כך בפושרין מן הפושרין עד שירחץ בצונן. ולא יעבר על ראשו מים לא פושרין ולא צונן. ולא ירחץ בצונן בימות הגשמים. ולא ירחץ עד שיזיע ויפרך כל גופו. ולא יאריך במרחץ אלא כשיזיע ויפרך גופו ישתטף ויצא. ובודק עצמו קדם שיכנס למרחץ ואחר שיצא שמה יהא צריך לנקביו. וכן בודק אדם עצמו תמיד קדם אכילה ואחר אכילה. וקדם בעילה ואחר בעילה. וקדם שייגע ויתעמל ואחר שייגע ויתעמל. וקדם שיישן ואחר שיישן. ובשעור הכל עשרה:

(יז) כשיצא אדם מן המרחץ ילבש בגדיו ויכסה ראשו בבית החיצון כדי שלא תשלט בו רוח קרה. ואפלו בימות החמה צריך להזהר. וישהא אחר שיצא עד שתתישב נפשו ויגוף גופו ותסור החמימות ואחר כך יאכל. ואם ישן מעט כשיצא מן המרחץ קדם אכילה הרי זה יפה מאד. ולא ישתה מים קרים בצאתו מן

composed in spirit, and rested in body, and be rid of the warmth, after which he may eat. If he sleep a while, after leaving the bath-house, before he partakes of a meal, it is very good. He should not drink cold water immediately after leaving the bath-house, needless to say that he should not drink while in the bath-house. If he be thirsty when leaving the bath-house, and is unable to restrain himself he should mix the water with wine or honey and drink. If he massaged himself with oil while in the bath-house, in the rainy season, after taking a plunge, it is wholesome.

(18) Man should not make a constant practice of blood-letting, and he should not let blood save when there is an extraordinary need for it. He should not let blood either during the summer season or during the rainy season, but a little in the spring (during the days of Nisan) and a little in the fall (during the days of Tishri). After his fiftieth year he should never let blood. Neither shall he let blood and go to a bath-house on the same day, nor let blood and start on a journey, nor on the day he returns from a journey; and on the day of blood-letting he should eat and drink less than his accustomed portion. On the day of blood-letting he should rest and not tire himself, nor take exercise, nor walk about.

(19) Semen is the vigor of the body, its very life, and the light of the eyes, and its too frequent emission sets decay in the body, wastes its strength, and ends life itself, which is as Solomon in his wisdom said: "Give not unto women thy vigor" (Prov. 31.3). Whosoever indulges in sensuality ages before his time, his strength fails him, his eyes become dim, a foul odor issues from his mouth and from underneath his arms, the hair of his head, eye-brows, and eye-lids fall out; the hair of his beard, under his arms and his feet grow heavier, his teeth fall out, and many more ailments besides these come upon him. Doctors of medicine said: "One in a thousand die of other diseases, and the rest of the thousand from overindulgence of sex. Therefore, must man

המרחץ ואין צריך לומר שלא ישטה במרחץ. ואם צמא כשיצא מן המרחץ ואינו יכול למנוע עצמו יערב המים ביו או בדבש וישטה. ואם סך בשמן במרחץ בימות הגשמים אחר שישתטף הרי זה טוב:

(יח) לא ירגיל אדם להקיז דם תמיד. ולא יקיז אלא אם יהיה צריך לו ביותר. ולא יקיז לא בימות החמה ולא בימות הגשמים אלא מעט בימי ניסן ומעט בימי תשרי. ומאחר חמשים שנה לא יקיז כלל. ולא יקיז אדם דם ויכנס למרחץ בו ביום. ולא יקיז ויצא לדרך. ולא ביום שיבוא מן הדרך. ויאכל וישטה ביום ההקזה פחות ממה שהוא רגיל. ויגונח ביום ההקזה ולא יגע ולא יתעמל ולא יטיל:

(יט) שכבת זרע היא כח הגוף וחייו ומאור העינים וכל שתצא ביותר הגוף כלה וכחו כלה וחייו אובדים. הוא שאמר שלמה בחכמתו (משלי לא ג) "אל תתן לנשים חילך". כל השטוף בבעילה זקנה קופצת עליו. וכחו תשש. ועיניו כהות. וריח רע נודף מפיו ומשחיו. ושער ראשו וגבות עיניו ורסי עיניו נושרות. ושער זקנו ושחיו ושער רגליו רבה. שניו נופלות. והרבה כאבים חוץ מאלו באים עליו. אמרו חכמי הרופאים אחד מאלף מת בשאר חלאים והאלף מרב התשמיש. לפיכך צריך אדם להזהר בדבר זה אם רצה לחיות בטובה. ולא יבעל אלא כשימצא גופו בריא וחקק ביותר והוא מתקשה הרבה שלא לדעתו. ומסיח עצמו לדבר אחר והקשוי בו כשהיה. וימצא כבד ממתינו ולמטה וכאלו חוטי הביצים נמשכים ויבשרו חם. זה צריך לבעל ורפואה לו שיעל. לא יבעל אדם והוא שבע ולא רעב אלא אחר שיתעכל המזון שבמעיו. ויבדק נקביו קדם בעילה ולאחר בעילה. ולא יבעל מעמד ולא מישוב. ולא בבית המרחץ ולא ביום שיכנס

be careful in this matter, if he desires to lead a good life. He should not yield to an urge save if his body be in good health and exceedingly vigorous, with involuntary erection despite diversion, and a pressure on the genitocrural arteries accompanied by warm wave over his body, when there is a hygienic need of relief. But he should not still an urge when sated and not when hungry, but after the food in his bowels be digested. Care should be taken, before and after, whether there is a need of elimination. Neither standing nor sitting; neither in the bath-house nor on the day of bathing; neither on the day of blood-letting nor on the day of departing for or returning from a journey; neither preceding nor following all these.

(20) Whosoever trains himself in these ways which were pointed out, I assure him that he will encounter no sickness all of his days, until he will die of old age; he will need no doctor; his body will be sound and well preserved throughout his life, unless his body be bad from its very formation or if there be a visitation of a pestilence or famine upon the world.

(21) But all of the aforesaid good rules none but the healthy should follow. One who is sick, or he who has a diseased limb, or one who followed bad habits for many years, for each of such there are different ways of cure and rules of conduct, according to the nature of his ailment, as it is more clearly stated in the book of medicine. As a rule a change in routine of life is the germ of disease.<sup>4</sup>*Baba Batra, 146; Ketubot 112. G.*

(22) Wherever there is no doctor of medicine to be found, whether one is healthy or whether one is sick, it is not advisable for any one to deviate from the rules of conduct laid down in this chapter, for each of these leads to a good goal.

(23) In any city where these ten conveniences are not found a disciple of the wise is not permitted to live: a physician, a surgeon, a bath-house, a comfort-station,

למרחץ. ולא ביום הקזה. ולא ביום יציאה לדרך או ביאה מן הדרך לא לפנייהם ולא לאחרייהם:

(כ) כל המנהיג עצמו בדרכים אלו שהורינו אני ערב לו שאינו בא לידי חלי כל ימיו עד שיזקין הרבה וימות ואינו צריך לרופא. ויהיה גופו שלם ועומד על בריו כל ימיו. אלא אם כן היה גופו רע מתחלת בריתו. או אם היה רגיל במנהג מן המנהגות הרעים מתחלת מולדתו. או אם תבוא מכת דבר או מכת בצרת לעולם:

(כא) וכל המנהגות הטובים האלו שאמרנו אין ראוי לנהג בהן אלא הבריא. אבל החולה או מי שאחד מאיבריו חולה או מי שנהג מנהג רע שנים רבות. יש לכל אחד מהם דרכים אחרים והנהגות כפי חליו כמו שיתבאר בספר הרפואות. ושנוי וסת תחלת חלי:

(כב) כל מקום שאין בו רופא. אחד הבריא ואחד החולה אין ראוי לו לזוז מכל הדרכים האלו שנקאמרו בפירק זה. שכל אחד מהן לאחריית טובה מביא:

(כג) כל עיר שאין בה עשרה דברים האלו אין תלמיד חכם רשאי לדור בתוכה. ואלו הן: רופא. ואמן. ובית המרחץ. ובית הכסא. ומים מצויין כגון נהר ומעין. ובית הכנסת. ומלמד תינוקות. ולבלר. וגבאי צדקה.

running water, as a river or spring, a house of worship, a school teacher, a recorder, a collector of charity, and a tribunal with police powers.<sup>1</sup> *Sanhedrin, 17. C. G.*

ובית דין מכים וחובשים: