La Salud en la Torá

Desde hace miles de años, el judaísmo ha ofrecido un método perfecto de vida. En virtud de éste hecho, encontramos en él ramificaciones sólidas, que se extienden sobre todos los aspectos de la vida, incluyendo nuestro bienestar físico. Por ejemplo en el Talmud, fuente principal de la ley normativa (halajá) judía, podemos encontrar un sinnúmero de leyes prácticas sobre asuntos, materiales acompañadas de sus elevados conceptos espirituales. Esa combinación inusual se debe a que el judaísmo considera el aspecto material de la vida como un accesorio útil de su aspecto espiritual (el esencial) y, por lo tanto, les dedica a ambos toda la atención que merecen.

Este enfoque sobre el aspecto material de la vida abarca todo un sistema de leyes y recomendaciones cuya finalidad es asegurar el funcionamiento adecuado del aspecto material.

Y una considerable parte de dichas leyes se enfoca sobre ese aspecto en el hombre, o sea el cuerpo.

Extraído de La Salud en la Torá de Nissán Levrón.