

Mishnah Berakhot 2:6

רסן לילה הראשון שמתה אשתו. אמרו לו תלמידיו, לא למדתנו, רבנו, שאכל אסור לרחץ. אמר להם, איני כשאר כל אדם, אסונים אני:

The mishna relates another episode portraying unusual conduct by Rabban Gamliel. **He bathed on the first night after his wife died. His students said to him: Have you not taught us, our teacher, that a mourner is prohibited to bathe?** He answered them: **I am not like other people, I am delicate [istenis].** For me, not bathing causes actual physical distress, and even a mourner need not suffer physical distress as part of his mourning.

Yoma 75a:2

§. "דאגה בלב איש ישקנה", רבי אמי ורבי אסי, חד אמר: ישקנה מדעתו, וחד אמר: ישקנה לאחרים.

The Gemara explains another verse in Proverbs: **"If there is care in a man's heart, let him quash it [yashkena]"** (Proverbs 12:25). **Rabbi Ami and Rabbi Asi** dispute the verse's meaning. **One said: He should forcefully push it [yashena] out of his mind.** One who worries should banish his concerns from his thoughts. **And one said:** It means **he should tell [yesihena] others his concerns**, which will lower his anxiety.

Siddur Ashkenaz, Weekday, Shacharit, Preparatory Prayers, Asher Yatzar 1

ברוך אתה יהוה אלהינו מלך העולם אשר יצר את-האדם בחכמה וברא בו נקבים ונקבים חלולים חלולים גלוי ונודע לפני כסא כבודך שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם אי אפשר להתקיים ולעמד לפניך אפילו שעה אחת. ברוך אתה יהוה רופא כל-בשר ומפליא לעשות:

Blessed are You, Adonoy our God, King of the Universe, Who formed man with wisdom and created within him openings and hollows. It is obvious and known in the presence of Your glorious throne that if one of them were ruptured, or if one of them were blocked, it would be impossible to exist and stand in Your Presence even for a short while. Blessed are You, Adonoy, Who heals all flesh and performs wonders.

Vayikra Rabbah 34:3

גמל נפשו איש חסד, זה הלל הזקן, שבשעה שהיה נפטר מתלמידיו: (משלי יא, יז) דבר אחר, וכי ימוד, הדא הוא דכתיב הנה מהלך והולך עצם, אמרו לו תלמידיו רבנו להיכן אתה הולך אמר להם לעשות מצוה, אמרו לו וכי מה מצוה זו, אמר להן לרחץ בבית המרחץ, אמרו לו וכי זו מצוה היא, אמר להם, הן. מה אם איקונין של מלכים שמעמידים אותן בבתי טרטיאות ובבתי קרקסיות...

Another Thing: 'But if he is impoverished', here it is written, "The merciful man does good to his own soul (Proverbs 11:17)," this [refers to] Hillel the Elder, who, at the time that he was departing from his students, would walk with them. They said to him, "Rabbi, where are you walking to?" He said to them, "To fulfill a commandment!" They said to him, "And what commandment is this?" He said to them, "To bathe in the bathhouse." They said to him: "But is this really a commandment?" He said to them: "Yes. Just like regarding the statues (lit...

Bava Metzia 62a:2

ורבי יוחנן האי וחי אחיך עמך מאי עביד ליה מבעי ליה לכדתניא שנים שהיו מהלכין בדרך וביד אחד מהן קיתון של מים אם שותין שניהם מתים ואם שותה אחד מהן מגיע לישוב דרש בן פטורא מוטב שישתו שניהם וימותו ואל יראה אחד מהם במיתתו של חברו עד שבא ר' עקיבא ולימד וחי אחיך עמך חייך קודמים לחיי חבריך

The Gemara asks: **And Rabbi Yoḥanan, what does he do with this verse: “And your brother shall live with you”?** The Gemara answers: **He requires the verse for that which is taught in a baraita: If two people were walking on a desolate path and there was a jug [kiton] of water in the possession of one of them, and the situation was such that if both drink from the jug, both will die, as there is not enough water, but if only one of them drinks, he will reach a settled area...**

Mishneh Torah, Human Dispositions 4:1

הואיל נהיות הגוף פריא ושלם מדרכי השם הוא. ושהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מדיעת 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 להסד את רגליו יעמד מיד:

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.

Kol Bo 118:11

:שלשה מביאין לידי דאגה. צער גדול. וגדול צפרנים. ובגדים פצועים