

Когда случаются большинство инфарктов? Не угадаете!

В статье «Напряжение после отдыха: полезно или вредно?» мы писали, что, по мнению наших мудрецов, резкий переход от отдыха и наслаждения к труду и посту представляет опасность для жизни.



Вернуться с отдыха на работу

Любопытный факт: большинство инфарктов случаются на следующий день после выходного, наперекор всякой логике. И еще один любопытный факт: часто сердечные приступы и инсульты происходят, как ни странно, именно в утренние часы – сразу после пробуждения.

А вот что об этом говорит Талмуд (Гитин 70а):

«Пятеро ближе к смерти, чем к жизни (т.е. в пяти ситуациях жизни человеку угрожает серьёзная опасность), и вот они... если (человек) спал и [быстро] встал (Раши объясняет, что, проснувшись, необходимо немного выждать, прежде чем вставать); если поел и [быстро] встал; если [быстро] встал после совокупления...»

Рабби Исраэль Меир а-Коэн из Радина, автор известнейшего алахического труда Мишна Брура, пишет в нем (Мишна Брура 1:8), что, несмотря на обязанность еврея вставать с рвением по утрам для служения Творцу и немедленно приступать к выполнению утренних заповедей: произнесению благословений, чтению «Шма Исраэль», наложению тфилин и т.д., необходимо все-таки чуть-чуть подождать, прежде чем выпрямляться после сна, поскольку резкое и внезапное напряжение может быть опасно для здоровья.

Получается, что еврейские мудрецы древности не только записали около 1600 лет назад в святых книгах те знания, которые сегодня исследователи открывают, обрабатывая статистические данные (что опасности поджидают людей в первый час после утреннего пробуждения), но и добавили также соображения, которые современным ученым еще предстоит открыть: причина опасности – в резком вставании с постели; плавный же подъем значительно уменьшает эту опасность.