

ZDROWIE A ZDROWE ŻYCIE OSOBY LUDZKIEJ

| | | |
|-------|-----------------------------------------------------------|----|
| 1.1 | Teza główna tematu ‘Zdrowie a zdrowe życie’ | 2 |
| 1.1.1 | Dwa cele tego tekstu | 2 |
| 1.2 | Pytania dotyczące ‘zdrowia duszy i ciała’ | 3 |
| 1.3 | Sposób na zdrowe życie: modlitwa i praca..... | 4 |
| 1.4 | Geneza chorób ciała i duszy | 7 |
| 1.5 | Samoistne oraz nabyte choroby duszy | 9 |
| 1.5.1 | Definicja zgorszenia (z katechizmu KK oraz z Biblii)..... | 11 |
| 1.5.2 | Spostrzeżenia dotyczące chorób duszy | 12 |
| 1.6 | Zdrowie biologiczne (cielesne) | 13 |
| 1.6.1 | Życie i zdrowie to dary | 13 |
| 1.6.2 | Potrzebne człowiekowi składniki pokarmowe w żywności | 14 |
| 1.6.3 | Mądre zasady spożywania pokarmu | 14 |
| 1.7 | Mądrość cierpienia - Jan Książek | 15 |

1.1 Teza główna tematu ‘Zdrowie a zdrowe życie’

Analiza elementów, decydujących o zdrowiu człowieka, musi uwzględniać dualność natury ludzkiej (duszę i ciało) „zanurzonej” w Rzeczywistości Duchowo-Materialnej czyli w Panu Bogu – Stwórcy wszechrzeczy.

W dualizmie osoby ludzkiej występuje nierozzerwalne zjednoczenie (zespolecie) duchowości z tkanką biologiczną - wyspecjalizowaną strukturą materii, zaopatrzoną w genetyczny kod DNA (*ciągle dla naukowców tajemniczy, chyba niemożliwy do całkowitego rozwikłania*).

1.1.1 Dwa cele tego tekstu

- (a) zracjonalizowana czyli odwołująca się do **rzeczywistości** argumentacja za zdrowym życiem;
- (b) próba sformułowania kilku porad praktycznych w tematach: ‘jak żyć zdrowo?’; ‘jak i czym się leczyć?’, niesprzecznych z zasadami nauki społecznej KK.

1.2 Pytania dotyczące ‘zdrowia duszy i ciała’

1. Co to znaczy być zdrowym, co jest istotą zdrowia?
2. Czy można zdefiniować elementy, wpływające albo nawet determinujące zdrowie biologiczne i zdrowie duchowe człowieka?
3. Co ważniejsze dla „zdrowego” życia: biologia (materia) czy duchowość; której choroby należy się obawiać bardziej: choroby duszy czy choroby ciała?
4. Jakie „działania” albo zaniechania prowadzą do pogorszenia własnego zdrowia?
5. Czy jesteśmy w stanie wpływać na swe zdrowie „bezkosztowo”?
6. Jak żyć zdrowo czyli realizować rzeczywiste ‘podobieństwo’ do swego Stwórcy?
7. Jak żyć, aby być zdrowym (duchowo i fizycznie)?
8. Jak skutecznie wychodzić z chorób duszy i ciała?
9. Co oznacza słowo ‘zgorszyć kogoś’?
10. Czy mamy możliwość bronić swe dzieci przed zgorszeniem (w ogólności „świata-otoczenia”)?

11. Czy dziecko jest w stanie obronić się przed zgorzeniem, w szczególności ze strony rodziców albo bliskich?

1.3 Sposób na zdrowe życie: modlitwa i praca

Jeśli człowiek potrafi „odwrócić się” od zła czyniąc dobro albo jeśli jego życie przebiega z intencjami obrony dobra, piękna i prawdy, to pojawiają się błogosławione „owoce” takiej postawy (w *każdym przypadku!*).

Zdrowe życie nie oznacza życia w zdrowiu biologicznym. Nie ma chyba osoby całkowicie zdrowej; każdy organizm jest w notorycznej walce z chorobami i czynnikami chorobotwórczymi.

Biologicznie chory, niepełnosprawny fizycznie (a nawet umysłowo) człowiek może realizować zdrowe życie. Jest jednakże warunek: potrzeba pomocy, udziału innych (... *któż z nas nie korzysta z pomocy innych*).

Realizacja zdrowego życia wymaga wysiłku (**pracy**). Koszty tej pracy nie „idą na marne”. One składają się na budulec duchowej i materialnej, zdrowej struktury życia rodzinnego (społecznego). „Paliwo silnika”

wykonywającego tę pracę jest niewyczerpywalne, bo pochodzi ze Źródła Wszechrzeczy – od Stwórcy¹.

Szczegółowe decyzje życiowe najlepiej podejmować w szczerzej rozmowie ze Stwórcą, w **modlitwie**, z rozumnym analizowaniem treści: biblijnych oraz redagowanych przez magisterium KK². Modlitwa osoby pozostającej w łasce uświęcającej jest „pancerzem”, skutecznie odpierającym ataki ‘osobowego zła’. Modlitwa **uzdrowia** osobę (uzdrowia rzeczywistość), bo „włącza” (myślę, natychmiast) pośrednictwo naszych świętych patronów, aniołów, Matkę Bożą i Tych naszych bliskich, którzy wyprzedzili nas na drodze do wieczności.

Aby zachować zdrowie duszy i ciała, powinienem ustawicznie

¹ Patrz uzasadnienie mechanistyczne w artykule p.t. „Analiza przemian osoby ludzkiej i przemian cywilizacyjnych pod wpływem...” w dziale „Wzrastanie w Chrystusie i z rodziną SRK”

² Zachęcamy do analizowania katechizmu KK; encyklik; adhortacji; homilii; artykułów; książek. Wiele aktywnych łączy internetowych do takich treści umieszczono w dziale „Wzrastanie..”

- dbać o zdrowe relacje więzi osobowych w rodzinie i w swoim otoczeniu (*nastawione na rozwój dojrzałości*);
- modlić się (osobiście i wspólnotowo) o życiową mądrość dla siebie i swoich bliskich;
- bezgranicznie ufać, że o wszystkim co mnie spotka³ (spotyka mnie dobro i zło, radość i cierpienie) wie Pan Bóg i On uzdolni mnie do przezwyciężenia słabości (aż do chwili naturalnej śmierci).

Wyczuwam **zdrowe** (błogosławione) owoce rodzinnej modlitwy wspólnotowej, o tę formę modlitwy proszę wszystkich czytających ten tekst.

Niedzielne i świąteczne **spotkania rodzinne** powinny (bez wyjątku) odbywać się w kościele parafialnym rodziny „goszczącej”, przed albo po wspólnym: obiadowaniu; wieczorzowaniu; urodzino-imieninach...⁴

³ Patrz wiersz Jana Książka pt. „Mądrość cierpienia”, punkt 1.7.

Myślę, że brakuje takich spotkań rodzinnych, należących przecież do obyczajowości kultury łacińskiej, osobowościowej. Spróbujmy. To się uda, jeśli postanowimy o tym w swoich rodzinach.

Jestem przekonany, że włączenie rodzin do Krucjaty Różańcowej (w intencji: dobra dla Polski i dobra każdego z nas) już jest skuteczne.

1.4 Geneza chorób ciała i duszy

Aby ciało dobrze funkcjonowało musi być zasilane poprawnie zbilansowanymi czyli potrebnymi mu składnikami biologicznymi (białka, węglowodany, cukry, minerały, witaminy, metale). Ciało korzysta z życiodajnego źródła energii słonecznej, napędzającej naturalne

⁴ Dobrze dobrane potrawy (bez nadmiaru cukru, soli, mięsa i alkoholu), spożywane w atmosferze wzajemnej życzliwości to lekarstwo dla ciała i duszy. Nie włączajmy telewizora. Pośpiewajmy razem, posłuchajmy muzyki, zagrajmy w grę towarzyską, z udziałem najmłodszych. Słuchajmy ich. Pytajmy się, co ich interesuje, jakie mają plany względem swojej przeszłości.

i przyrodnicze „obiegi” masy i energii. W delikatnej, harmonijnej, ukształtowanej na przestrzeni milionów lat równowadze biosystemów jest możliwe podtrzymanie życia biologicznego wielu zróżnicowanych, środowiskowo wyspecjalizowanych gatunków roślin i zwierząt.

Łatwo dostrzec zgubne skutki źle zbilansowanego zasilania organizmów w składniki. Dotyczy to zarówno roślin („przenawożenie” albo jałowość gleby) jak i ludzi. Szkodliwe są zarówno nadmiary (tłuszczów, cukrów, używek) jak i niedomiary (białka, witamin, minerałów).

Istnieją poważne opracowania, objaśniające przyczyny wielu chorób i niedomagań, tkwiące w źle zbilansowanej, ubogiej albo przebogaconej diecie⁵.

Łatwo zauważyć analogie przyczynowo-skutkowe.

⁵ <http://www.terapiagersona.com.pl/film.html> - strona informuje o terapii leczenia żywnością autorstwa Maxa Gersona

W promieniach Słońca odradza się piękne w swej formie (czasem groźne) życie biosystemów. Tylko w postawie otwartej na promienie Miłości Stwórcy, można osiągnąć dojrzałość do szczęścia prawdziwego, do wiecznego zespolenia ze Stwórcą.

Główną przyczyną choroby duszy jest niedobór (lub brak) relacji miłości. Brak relacji miłości blokuje rozwój człowieka do takiego stopnia, że

- całkowicie hamuje życiowy proces (dowodem są udokumentowane zgony tzw. „dzieci wilków”;

- prowadzi do samounicestwienia (dowodem są samobójstwa więźniów, całkowicie izolowanych od innych ludzi).

1.5 Samoistne oraz nabyte choroby duszy

Człowiek ma niestety skłonność do zła, wynikającą z duchowego skażenia (żeby nie powiedzieć zakażenia) jakim jest (ciągle obecny) grzech pierworodny. Jeśli ta duchowa trucizna nie zostanie wcześniej zneutralizowana w procesie wychowawczym, to „skutecznie” powiększa się grono następnych trucicieli.

Wygląda na to, że ludzkość jest na etapie bardzo zaraźliwej epidemii, choroby duszy, roznoszonej przez środki masowego przekazu. To właśnie środki masowej dezinformacji „skutecznie” oddzielają człowieka od źródła Prawdy, Miłości i Miłosierdzia. To one (przez źle rozumianą i wykonywaną pracę Pań i Panów redaktorów, dziennikarzy) oferują mu nieprawdziwy obraz rzeczywistości, obraz zamazujący cel życia człowieka (zbawienie do życia wiecznego) i fałszujący hierarchie wartości. Medialni potentaci (opłacając sownie swych pracowników pieniędzmi, uzyskiwanymi z reklamy) wykorzystują wirtualny świat mediów, **jak dźwignię**, do niszczenia wartości i obyczajowości kultury łacińskiej.

My chrześcijanie wierzymy i wiemy (wskazują na to doświadczenia i masowe świadectwa ludzi szlachetnych i Świętych), że dla poprawnego rozeznania co jest dobrem a co nim nie jest, potrzeba stałego oczyszczania własnej woli, rozumu i nadziei. To oczyszczanie, nazywane sakramentem pokuty, jest realizowane, przy naszej wolnej woli, z cudowną pomocą łaski Miłości i miłosierdzia bożego.

1.5.1 Definicja zgorszenia (z katechizmu KK oraz z Biblii)

ZGORSZENIE to działanie (*albo oddziaływanie trucicielskie albo zaniechanie*), które doprowadza osobę/osoby do zła. Zaniechania, zaniedbania skutkujące zgorszeniem są najczęściej związane z osobą (ojca, matki, brata, siostry,..) albo z grupą osób (*rodzina, grupa rówieśnicza, społeczność*).

Są elementy, związaniem z życiem i z organizacją życia społecznego, które mogą inicjować, wspomagać, wzmacniać gorszenie (*szczególnie młodocianych oraz niedojrzałych*), np.:

- mody (*racjonalnie nieuzasadnione, pozerskie, teatralne, paskudne*);
- opinie (*nieprawdziwe; nieracjonalne, oszczercze, krzywdzące*);
- postawy (*pozorne, teatralne, interesowne*);
- instytucje (*np. sądy wydające absurdalnie niesprawiedliwe wyroki*);
- prawodawstwo (*jeśli jest nastawione przeciwko człowiekowi; gdy broni zło w czystej albo zakamuflowanej postaci*).

Poszanowanie godności człowieka wymaga rozumnych, wielostronnych działań pozytywnych. Takie działania „neutralizują gorszycielstwo”.

Katechizm KK:

Kto używa władzy w celu zgorszenia jest odpowiedzialny za zło.

Biblia:

.. kto by się stał powodem grzechu – gorszycielowi - ... lepiej byłoby kamień przywiązać do szyi...

1.5.2 Spostrzeżenia dotyczące chorób duszy

Należy zauważyć, że

- każdy grzech jest chorobą duszy, jest uświadomionym przeciwstawieniem się woli Stwórcy, woli wspierania dobra (*myślą, słowem i czynem*);
- cierpienie, wywołane chorobą duszy skutkuje bólem istnienia;
- w bólu istnienia człowiek jest często groźny dla siebie i dla innych niczym „zranione zwierzę”;

- w bólu istnienia człowiek nadużywa (alkohol, narkotyki) i niszczy siebie a często i „swoje” życie (*życie nie jest swoje, jest bezcennym, niepowtarzalnym, cudownym darem samego Stwórcy a więc nie jest własnością „stworzonego”*; *zrodzone w łonie kobiety życie jest święte czyli należy do Stwórcy nawet gdy....*).

1.6 Zdrowie biologiczne (cielesne)

1.6.1 Życie i zdrowie to dary

Życie i zdrowie to dary, otrzymane od Stwórcy. Trzeba się o nie rozsądnie troszczyć, uwzględniając potrzeby drugiego człowieka oraz dobro wspólne. Organizacja państwowa (społeczeństwo) powinny wspomagać proces zdrowego dojrzewania człowieka, takiego, które skutkuje odpowiedzialnością za swe decyzje i za swe postępowanie.

W centrum potrzeb dojrzewającego człowieka są: żywność, ubranie, świadczenia zdrowotne, mieszkanie, podstawowe wykształcenie, zatrudnienie, pomoc społeczna.

1.6.2 Potrzebne człowiekowi składniki pokarmowe w żywności

Jeśli organizmowi brakuje jakiegoś potrzebnego składnika, to daje o tym znaki (nadmierne łaknienie, poszukiwanie łakoci...). Trzeba uczyć się rozsądnie analizować te niewyraźne sygnały, trzeba korzystać z porad dietetyków, nie zaniedbywać zrównoważonej diety.

1.6.3 Mądre zasady spożywania pokarmu

Największym błędem jest spożywanie pokarmów w pośpiechu. Próbuje przed każdym posiłkiem zwracać się najpierw do Darczyńcy, w modlitwie dziękczynnej:

„dziękuję Ci Panie Boże za ten posiłek i za tych, którzy go przygotowali; naucz mnie dzielić się chlebem i radością ze wszystkimi, przez Jezusa-Chrystusa”.

1.7 Mądrość cierpienia - Jan Książek⁶

Żebyś mógł zrozumieć ten świat i ludzi,
żebyś mógł znaleźć swoje miejsce w życiu
żebyś docenił smak każdej przemijającej chwili
musisz swoje wycierpieć...

Wszystko to, co jest ci przeznaczone i odmierzone
musi się dokonać
bo jest zapisane w programie twojego wzrastania.

Nie próbuj się buntować
odrzucać doświadczenia, jakiemu zostałeś poddany,
to tylko pogorszy twoją sytuację

⁶ "Zamieszani w życie", patrz także www.srk-al.pl

osłabi twoje siły.

Na nic zdadzą się próby pójścia na skróty przez życie
wymyślonym scenariuszem wolnego człowieka.

Jest tylko jedna droga najrozsądniejsza
jaką powinieneś wybrać,
droga pokory i akceptacji
droga nadziei i wiary ponad wszystko.

To ona zaprowadzi cię do twojego przeznaczenia
do twojego szczęścia

Wtedy zrozumiesz głęboki sens cierpienia
i dostrzeżesz Tego, który cię kocha
i prowadzi Ojcowską ręką przez wszystkie ciernie życia.