Mamo, a dlaczego w zdrowym ciele jest zdrowy duch?

- Mamo, a dlaczego w zdrowym ciele jest zdrowy duch?
- Dlaczego pytasz, chyba nie jesteś chory?
- Nie jestem chory. Po prostu jestem ciekawy, a to chyba nie jest choroba?
- Rzeczywiście, ciekawość to nie choroba, a w przypadku dzieci jest raczej oznaką ich zdrowego podejścia do życia.
- To o co chodzi z tym zdrowiem?
- To bardzo ważne pytanie, na które szuka odpowiedzi bardzo wielu lekarzy.
- I co? Czy znaleźli odpowiedź?
- Ludzkie ciało ma dużo tajemnic. Lekarzom wiele z nich udało się odkryć. Mimo to ciągle jeszcze zadziwia swoimi niezwykłymi możliwościami.
- A co z duchem, czy duchy również chorują?
- Trudno na to odpowiedzieć, bo ducha nie można zbadać. Ale też i trudno sobie wyobrazić, by duch miał, na przykład, katar.
- Duch z katarem, dobre sobie.
- Właśnie, takie rzeczy raczej się nie zdarzają. Zresztą nikomu choroby nie życzymy, lepiej by wszyscy byli zdrowi.
- O co zatem chodzi w powiedzeniu? Co wspólnego ma zdrowe ciało ze zdrowym duchem?
- Okazuje się, że bardzo wiele. Nasze zdrowie zależy od nas samych.
- To oczywiste. Zależy od tego czy zimą jesteśmy ciepło ubrani, czy chodzimy w czapce, czy nosimy szalik.
- Tak, to prawda. Nasze zdrowie zależy też od tego, czy dobrze się odżywiamy, czy dobrze się wysypiamy oraz czy zanadto się nie zamartwiamy.
- Tak rzeczywiście, to się zgadza. Gdy zanadto martwię się klasówką w szkole, to ból głowy jest gotowy.
-Właśnie. Coraz więcej lekarzy uważa, że nasze zdrowie zależy od naszych myśli. Jeśli zdarzy się nam zachorować, chociażby lekko się zaziębić, szybciej wyzdrowiejemy, jeśli szczerze tego będziemy chcieli.
- Chyba wszyscy chcą być zdrowi.
- Tak? Czy aby na pewno? A może mi przypomnisz, kim jest symulant.
- Symulant to ktoś, kto udaje że jest chory, chociaż wcale nim nie jest.
- Dodaj jeszcze, że taką przypadłość niezwykle często mają dzieci, gdy do szkoły nie chcą chodzić. Tobie też się czasem taka symulowana choroba się zdarza.
- Nie, ależ skąd. Mnie naprawdę ból głowy wówczas często się przydarza.
- Właśnie, dużo zależy od naszego nastawienia. Jeśli mamy pozytywne myśli to naszemu ciału łatwiej zwalczyć chorobę. Dlatego, gdy zdarzy się nam zachorować, nawet jeśli będzie to ciężki przypadek, zawsze trzeba być dobrej myśli.
- To ja tak sobie myślę, że nigdy więcej nie będę chorował.

Maczek

wydrukowano dnia: 31.10.2026 COPYRIGHT © ADB 2026