



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 17. 10. 2018 | Petr Žítek

Nemoc je velký učitel. Umíte jí naslouchat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nemoc-je-velky-ucitel.-Umite-ji-naslouchat__s10012x11145.html

Věnujete dostatečnou pozornost přáním a potřebám vašeho těla? Zamyslete se nad tím, jakým toxickým faktorům své tělo vystavujete a udělejte něco pro své zdraví.



Nemoc k nám promouvá. Poslouchejte ji.

Nemoc není pouhou reakcí našeho těla na viry nebo bakterie, jak tvrdí doktoři, ani vyčerpávající zprávou od naší duše, jak naznačují celostní lékaři, je také

stavem, kterým může jednoznačně **vyzdvihnout návyky**, jenž v dnešní době nemusí být samozřejmostí.

- Umíte nemoci naslouchat a víte, čemu nás učí?

Celostní medicína, psychosomatika a ty další

Pětiletý výzkum kodaňské nemocnice jasně dokázal [vztah mezi psychikou a fyzičnem](#). Zkoumal spojitost času, za který se pacient uzdraví, a faktorů, které k tomu přispívají. Výzkum došel k jednoznačnému závěru:

„Nemocní, kteří dokázali odstranit alespoň dva negativní psychické vlivy, se uzdravovali až dvakrát rychleji než ostatní.“

Nešlo však o to, jestli problém, který zatěžoval psychiku, opravdu stál za vznikem nemoci. V mnohých případech se pacienty vyřešená psychická příčina lišila od toho, co považovali lékaři za podstatné. Poučení je tedy jednoznačné:

- Ať už v životě řešíme jakýkoliv problém, jeho **řešení bychom neměli odkládat**. To ale není jediná lekce, kterou nám nemoc může dát.

Nemoc jako učitel správných návyků



Nemoc neodkazuje pouze k duševním problémům a k tomu, že je neřešíme, ale může nám pomoci hlouběji reflektovat **naše současné bytí**. Ukazuje důležitost návyků, které v dnešní době mnozí z nás podceňují.

- Co je vlastně nemoc?

Je to jakási abnormální funkce těla, která může vést k **jeho vlastnímu poškození**. Tělo již není tím, co nese, ale co potřebuje nést. Už není jen bezchybný a mnohdy přehlížený nástroj, ale nástroj, který vyžaduje naší pozornost, má své potřeby a přání. Nemoc pak tyto mnohdy nesamozřejmé potřeby zcela nepřehlédnutelným způsobem ukazuje. Jaké jsou?

Máš na míň

Dnešní člověk žije v uspěchaném světě. Od rána do večera je nabádán k **odpovědnosti za svůj život**. Měl by se celoživotně vzdělávat, spořit, dělat ta

nejlepší možná rozhodnutí, ale hlavně obětovat první poslední práci. Jen to mu přinese alespoň minimální šanci na vlastní bydlení a poklidný důchod. Vše tohle se na současného člověka valí a on neví, **kam dřív skočit.**

Pochybuje, dvakrát přemítá nad každou volbou a až už nakonec volí jakkoliv, může se stát, že to nebude stačit. Není se tedy čemu divit, že zažívá pocit selhání, popřípadě se z něj stává workoholik. Pak ale přijde nemoc a skrze únavu těla nám jasně ukáže, co jsme doted' neviděli: Musíš si občas odpočinout! To ty jsi ten, kdo je podstatný! Nemoc říká: „Zpomal,“ a ukazuje, že to není žádná slabost, lenost nebo nedůslednost. I oddych patřit k životu. Nemoc nás tím léčí z **přebujelé zodpovědnosti** ke svému životu, která končí stresem, nebo dokonce nemocí.

Všeho s mírou

Nemoc však může být také tím, co nás konečné naučí **žít tady a teď**. Má k tomu ty nejlepší předpoklady. Neustálou dřinou a vypětím sice můžeme předejít některým budoucím problémům, ale těm současným v podobě nemoci jdeme naproti. Míra a žití v přítomnosti je tedy tím, co nám nemoc ordinuje. Problémům je sice dobré předcházet, ale lepší je některé řešit opravdu až tehdy, když nastanou.

Sláva sobectví

Klid na lůžku spojený s nemocí nám nakonec umožní uvědomit si, že svět se bez nás točit nepřestane. Vyléčí nás z toho, co si myslíme, že bychom měli dělat jak pro sebe, tak hlavně pro druhé. Umožní nám **vystoupit z nezdravých vztahů** a začít znovu s jinými prioritami. Nemoc nám říká, že tu nemáme a nemůžeme být jen pro druhé, okolí, ale že tu musíme být **také pro sebe**. V opačném případě to mohou být následky katastrofální.

- Ještě pořád chcete spěchat, hnát se a nerespektovat své fyzické a psychické potřeby? Opravdu si myslíte, že to za to stojí?

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz