

Rogério Miguez

Saúde e o Ano Novo

Mais um ano iniciou. Quantas expectativas. Esperança mais uma vez a brilhar. Rogativas mil.

Entre os muitos pedidos formulados nesta hora de transição quando um período de 365 dias se encerra e outro novíssimo desponta, destaca-se um: desfrutar de saúde no ano começante.

Solicitação das mais justas, muito apropriada, pois com saúde podemos trabalhar, agir, construir, bem pensar, ou seja, tudo fica mais realizável quando dispomos desta dádiva; desta forma nada mais natural o desejo ardente, sincero, em tornar-se saudável, de preferência o ano inteiro.

Contudo, raros são aqueles que se dão realmente conta da complexidade da petição. Desconhecem sua fundamental e indispensável participação neste processo. Alguns creem que dormirão e acordarão sem as muitas mazelas presentes; outros esperam graças de Deus restituindo-lhes a saúde plena; soluções milagrosas, surgidas do nada, devem acontecer, afinal é um Ano Novo e por qual razão não esperar o ano corrente repleto de novidades?

Este correto desejo se expressa sem muitos destes solicitantes perceberem que já durante a passagem do ano constroem condições para que o anseio não se realize, vivendo um paradoxo, pois desejam algo, mas agem por destruir as bases que poderiam levar à concretização do que aspiram.

Sim, é um fato!

Como a pessoa pode pedir saúde a Deus, se o Ano Novo inicia com toda a sorte de abusos comprometedores de uma vida saudável?

- Há o consumo de alcoólicos, afinal festa de Ano Novo “pede” muita bebida, cerveja, vinho, champagne..., senão, não é comemoração. É preciso beber, alguns até literalmente cair, agredindo vigorosamente o corpo, para quem foi pedido saúde!? Não é um contrassenso? Ninguém precisa beber alcoólicos para se divertir, caso contrário é melhor pedir a Deus que os livre do vício, antes de pedir saúde. Se a ingestão de bebidas alcoólicas fosse condição necessária para alcançar um estado de espírito alegre, trazendo contentamento, como fazem os não adeptos das bebidas? Jamais serão felizes!? Mesmo a desprezível taça de vinho não é adequada, não há nada podendo justificá-la, provado está que o suco de uva proporciona os mesmos benefícios do vinho. Assim, como esperar saúde para o Novo Ano se o iniciamos agredindo o nosso físico, obrigando-o a metabolizar líquidos, para os quais não se adaptou ao longo de nosso elaborado processo de evolução? Em relação à outra droga lícita, o uso do fumo, temos as mesmas ponderações a fazer, ou seja, usando o tabaco diariamente como esperar saúde plena no futuro? Cremos ser desnecessário elaborar os mesmos raciocínios em relação ao consumo das drogas ilícitas, estas causam devastação maior ao corpo em menor tempo considerando as lícitas.
- Outro costume muito difundido nesta hora tão especial é a ingestão de alimentos em demasia, além da capacidade orgânica em bem digeri-los, afinal, dizem, se não houver uma ceia farta e diversificada, não é festa, não tem graça, pois comer o que já comemos todos os dias não traz nenhuma satisfação extra. A questão não é exatamente de comer pratos mais elaborados ou comidas exóticas para bem caracterizar o momento, mas sim o volume ou a quantidade de alimentos ingeridos em pouco espaço de tempo. Não é incomum escutar daqueles acostumados às práticas dos exercícios físicos, rotina muito salutar se não levada a exageros, estarem “malhando” bastante para poder se esbaldar nas festas de final de ano. Creem ter o organismo uma capacidade infinita de lidar com excessos de alimentos sem prejudicar o seu bom funcionamento. A máquina corpo não pode ser solicitada a trabalhar em demasia continuamente, se assim o fazemos, este

complexo elétrico-eletrônico se danifica, pouco a pouco, criando as condições inversas das desejadas, ou seja, ele começa a se desgastar prematuramente e em pouco tempo está doente, exatamente o que não se quer.

Estes dois exemplos caracterizam bem o descompasso entre as petições e as condutas, pois aqueles não encontram ressonância considerando os anseios sinceros por saúde, em função das ações destrutivas do próprio corpo.

Entretanto, saúde do corpo não se faz apenas com hábitos saudáveis materiais, há o campo das rotinas imateriais, podendo gerar doenças mais graves e destruidoras do que aquelas oriundas dos excessos entrando pela boca: aquilo que sai da boca!

Como esperar saúde no Ano Novo se continuamos:

- Maledicentes, deixando sair de nossas bocas palavras impregnadas de maldade, ironia e mentiras? O Espírito quando se pauta por esta conduta insistentemente, cria energias deletérias para o seu corpo físico atingindo todas as partes dele, especialmente a região da laringe, podendo estabelecer as bases para uma grave doença: o câncer. A região do cérebro também é fortemente atingida com a geração de pensamentos maldosos antecedendo as palavras articuladas.
- Pessimistas em relação a tudo e a todos? Os pensamentos negativos têm um poder destruidor, devastador, e muitos não se apercebem desta realidade. Intoxicam o corpo gradativamente com as suas reclamações, queixas, mau humor, destruindo no mesmo boas energias necessárias para dar harmonia ao conjunto físico. Esta agressão imaterial é poderosa, com possibilidade de criar doenças fantasmas, pois o corpo não está doente, mas o seu dono, o Espírito imortal sim, e para curar o Espírito não há remédio alopata ou homeopata capaz de alcançar tal desiderato. São aqueles doentes contumazes, resistentes a qualquer tratamento e a qualquer bom profissional da área médica.

Além destas citações, há os indolentes, sempre sem ânimo, sempre desgastados, sempre preguiçosos, sempre avessos a ajudar o próximo, e, em consequência, a eles mesmos? Muitos não movem uma palha para ajudar, estão continuamente em estado de letargia, nada fazem para se melhorar, esperam os outros fazerem por eles. O tempo parou para estes, aguardando milagres que não virão. O corpo humano é uma máquina extraordinária de trabalho, se não é exercitado, “enferruja”, neste estado desorganiza-se criando doenças. Entretanto, nada de exageros, apenas uma atividade contínua dentro das possibilidades de cada qual, utilizando as horas do dia com sabedoria e utilidade.

Estas são algumas despreziosas sugestões hauridas nos compêndios espíritas, há outras sem dúvida, todavia, se observarmos estas citadas já faremos muito para dar sustentação ao nosso salutar desejo de atravessarmos este Ano Novo com alguma saúde, quem sabe em melhor estado físico do que o do ano anterior.