



**The World Foundation for Natural Science**  
**The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church**  
*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*  
World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)681-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org  
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org

Miércoles, 18. marzo 2020

## ¿Qué es la salud?

¿Existe algo que te impida vivir de una manera que corresponda a tu propia, auténtica y vital expresión?

Si así es, ¿qué es exactamente ese “algo”?

¿Qué es lo que amas y elogias de ti mismo?

¿Qué falta en tu vida?

¿Qué aprecias de tu vida?

¿Sientes que tu trabajo concuerda con tu propósito real de vida?

¿Percibes tu situación financiera tan sólida, o es el dinero un factor de estrés en tu vida?

¿Qué normas sigues que te gustaría romper?

Si un hada madrina viniera y tuvieras un deseo sincero, ¿Cuál sería?

Son preguntas y respuestas como éstas las que frecuentemente revelan más acerca del trasfondo de la enfermedad que lo que las pruebas de laboratorio, los informes médicos o los Rayos X pueden determinar. Porque no es suficiente enfocarse sólo en el cuerpo. El querer fortalecer la salud en el nivel físico sin tener en cuenta también el bienestar mental no funcionará. La verdadera curación sólo es posible cuando comprendemos que nuestro cuerpo físico es un espejo de nuestra salud espiritual, profesional, sexual, creativa, financiera, ambiental, mental, emocional y de nuestras relaciones personales. La enfermedad no es simplemente el resultado de genes defectuosos, un estilo de vida poco saludable o simplemente circunstancias desafortunadas, sino que también puede estar basada en la soledad, las preocupaciones financieras, el estrés o una relación infeliz.

En nuestras vidas hay cosas que deben cumplirse para garantizar que estemos vitales y protegidos de la enfermedad y que nos recuperaremos rápidamente en caso de enfermarse:

- Las relaciones saludables, incluyen unos fuertes lazos de familia, amigos, personas cercanas a nosotros y colegas
- Una forma significativa de pasar nuestros días, si trabajamos en casa o en otro lugar
- Una expresión creativa integral que le de a nuestra alma la oportunidad de desarrollarse
- Una espiritualidad en práctica
- Una vida sexual saludable
- Una situación financiera saludable que garantice que las necesidades básicas de nuestro cuerpo estén cubiertas y que no tengamos preocupaciones por el dinero

- Un medioambiente saludable libre de toxinas, amenazas de desastres naturales, exposición a la radiación, y otros factores perjudiciales
- Una actitud mental y emocional saludable basada en el optimismo y la satisfacción sin miedos, preocupaciones, depresión y otras tensiones mentales
- Una forma de vida propicia para el bienestar físico mediante una buena nutrición, ejercicio regular, suficiente sueño y la abstención de comportamientos adictivos poco saludables



La medicina ortodoxa de hoy en día sólo considera ligeramente nuestro estado mental, si es que lo hace. Porque nos reduce a nuestros cuerpos, principalmente provoca inseguridad y miedo. Esto es algo que estamos experimentando actualmente en forma muy clara con el coronavirus. Los virus vienen y se van, y siempre hemos compartido la Tierra y nuestras vidas con éstos. Pero, ¿por qué unas personas se enferman y otras no? ¿Por qué y cuándo los virus tienen un trabajo fácil con nosotros, y por qué no? Un estilo de vida saludable es esencial para nuestro sistema

inmunológico, eso es real. Pero otros factores tales como los aspectos enumerados anteriormente además de pensamientos y sentimientos positivos o estando libres de recuerdos que nos dejan tambaleándonos en la rueda del hámster del pasado, son igual de importantes.

Lo que los médicos llaman “psicosomático” – síntomas físicos que sólo existen en la mente – son de hecho las consecuencias fisiológicas de las respuestas de estrés repetidas que corroen al cuerpo hasta que colapsa. Estas dolencias son “psicosomáticas” en el sentido en que en realidad comienzan en la cabeza, o más bien con un pensamiento o sentimiento, por ejemplo con miedo. Nuestra mente consciente, la cual tiene “asiento” en la parte anterior del cerebro, sabe que tenemos miedo y que éste es “solo” un sentimiento. Pero nuestro cerebro reptiliano en el tallo cerebral, el hipotálamo, no puede distinguir entre un pensamiento abstracto de miedo y una situación real de amenaza para la vida. Cree que estamos inmediatamente amenazados de muerte y desencadena una respuesta de estrés que nos pone en un modo de lucha o huida e inutiliza a nuestro sistema inmunológico. Los mecanismos de autopreservación y autoreparación del cuerpo se detienen. Al mismo tiempo se desencadena una avalancha total de reacciones físicas. Hormonas tales como la adrenalina y noradrenalina provocan un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea, los vasos sanguíneos que se dirigen al tracto gastrointestinal y a las manos y pies se contraen mientras que el corazón y el cerebro reciben más sangre. Nuestro ritmo respiratorio se acelera, los músculos se tensan, se estimula la producción de ácido gástrico, los órganos reproductivos, por otro lado, dejan de funcionar y así sucesivamente. Esta respuesta de emergencia del cuerpo es en realidad un salvavidas, pero sólo está destinada para una situación breve y temporal. Si se convierte en una condición permanente, nos enfermamos, el cuerpo ya no puede relajarse, utiliza toda su energía para sobrevivir a la aparente emergencia e inevitablemente descuida sus tareas de protección y reparación.

Si nuestros pensamientos y sentimientos pueden causar enfermedad en nuestro cuerpo físico ¿no es por lo tanto, una conclusión lógica de reversión que también podemos restaurar la salud exactamente de la misma manera? Cuando el cerebro anterior consciente está dedicado a pensamientos positivos y está

bajo la influencia de emociones tales como el amor, la pertenencia, la cercanía, la alegría y la esperanza, el hipotálamo deja de desencadenar reacciones de estrés. El sistema nervioso simpático entonces se apaga. Los niveles de cortisol y adrenalina se normalizan. El sistema nervioso parasimpático toma el control. El sistema inmunológico se reactiva. Y el cuerpo puede reanudar sus procesos de autoreparación para evitar enfermedades y contribuir a la curación de alteraciones ya existentes.



**La mente sana al cuerpo, y no de alguna manera esotérica-metafísica. Es simplemente la fisiología.**

Todos conocemos el poder curativo del amor, y no es sólo un bálsamo para el alma sino también para el cuerpo. La soledad, la ira, el miedo y la amargura son venenosos para éste. Pero el anhelo de conexión, cercanía y pertenencia a nuestra familia, nuestra pareja y nuestros amigos está profundamente arraigado en nosotros. Si esto se cumple, el cuerpo responde con bienestar. Así, que el actual llamado al aislamiento, evitar el contacto físico y al abandono de la vida social es todo menos que propicio para superar la crisis desencadenada por el coronavirus. ¿Crees que te vas a enfermar? ¿Crees que permanecerás saludable? ¿Cómo respondes a las preguntas anteriores? No somos víctimas del destino, hay poder en nuestros pensamientos y sentimientos.

Libro recomendado relacionado con este artículo:

Lissa Rankin M.D.: La Mente Como Medicina: Un nuevo paradigma de salud, medicina y curación (Título en español)

Publicado el Miércoles, 18. marzo 2020 en las categorías [Coronavirus](#), [Salud](#)

<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/que-es-la-salud/>