

Los 7 Pilares Fundamentales de la Salud

Sabía usted que tiene el poder de decidir su propio nivel de salud, el nivel de ingreso económico que va a disfrutar de ahora en adelante, el tipo de relación sentimental que siempre ha soñado, hacer lo que toda su vida ha deseado, en fin, tomar el control de su vida?

Literalmente lo mencionado en el párrafo anterior es una verdad, ahora, sólo necesita responderse la siguiente pregunta:

Que tanta verdad se encuentra usted listo para aceptar?

La mayoría de las personas (98%) desconoce su verdadero potencial y se cree víctima de las circunstancias externas, con lo que pierden el control de su vida y se convierten así en el resultado de la forma de pensar o de actuar de alguien más, pero esto no tiene que ser así.

El ser humano es en esencia un ser espiritual o un ser que proviene de algo mucho más grande y que impregna todo lo existente y lo no existente. Como las escrituras nos indican, hemos sido creados a imagen y semejanza de DIOS, de modo que visto desde esta perspectiva, tenemos el poder de ser cocreadores de nuestras circunstancias o bien, visto desde otra perspectiva, de la del no creyente, el ser humano proviene de energía y la ciencia nos dicta una ley que dice que la energía no se crea ni se destruye, solamente se transforma, lo que nos da nuevamente la posibilidad de, como seres energéticos que somos, poder transformar nuestra energía (pensamientos), en nuevas creaciones (nuestras circunstancias).

En conclusión esta verdad nos indica que el ser humano tiene el poder de generar sus propias circunstancias, lo que nos desata de posibles cadenas que hasta ahora nos pueden haber tenido atrapados.

El cuerpo es entonces una extensión del espíritu o de la fuerza creadora del universo, o lo que es lo mismo, una división física del espíritu o de la energía, cuya tendencia es hacia el continuo crecimiento y máxima expresión. Es por esta misma razón que nuestro cuerpo contiene en su interior el código para regenerarse a si mismo, para curarse a si mismo.

Los pilares fundamentales de la salud se convierten así en la materia prima que nuestra entidad como seres humanos (espíritu, emociones, mente y cuerpo), necesita para mantener una salud que esté en constante mejoría y dinámicamente estable.

Imagine usted un edificio construido con material de pobre calidad, columnas débiles, sobre un terreno falseado y posiblemente con clavos, uniones y remaches oxidados. Ahora imagine el mismo edificio construido con material de primera, con columnas hechas a la medida y de una composición robusta, sobre un terreno previamente tratado con bases sólidas y finalmente, los mejores clavos, remaches y uniones.

Cual cree usted que resistiría un temblor o un huracán con más facilidad y cual se vendría al suelo rápidamente.

Bueno, la analogía anteriormente mencionada representa lo que el ser humano está haciendo con la materia prima con la que construye su cuerpo. Las condiciones de la naturaleza representan el desgaste diario al que somos expuestos por el solo hecho de estar con vida.

Los siete Pilares Fundamentales de la Salud son entonces todas aquellas situaciones que el ser humano normalmente realiza, pero que dependiendo de en qué forma las haga, así obtendrá salud o disfunción.

1. Pensamientos:

Literalmente somos lo que pensamos. Aquellos pensamientos que dominen nuestra mente se convertirán, tarde o temprano, en su equivalente físico.

Lo importante aquí es que la mayoría de las personas piensa en algo positivo que desean lograr por 1 o 2 segundos, acción seguida de la justificación de por qué no ha sido o no será posible lograrlo por 20 segundos. Y ya que los pensamientos que dominen nuestra mente se terminarán convirtiendo en su equivalente físico, es fácil entonces comprender por qué la mayoría de las personas no logra concretar sus anhelos más profundos.

El estrés es una fuerza necesaria para un adecuado desarrollo pero que cuando se da en exceso, produce inestabilidad de alguno de los eslabones de la salud que termina generando algún síntoma físico, mental o emocional.

El ser humano es un ser emocional y eso es bueno y natural sin embargo, cuando patológicamente el cuerpo se vuelve adicto a alguna emoción, terminará buscando más y más la condición que provoca esa emoción y en algunos casos, tanto la causa como la emoción son negativas y tienden a perpetuarse con una consecuencia negativa por estrés emocional que termina también generando síntomas físicos, emocionales o mentales.

Usted puede aprender la mecánica mental que le puede liberar de resultados negativos obtenidos a través de toda su vida, del exceso de estrés y de emociones negativas destructivas e impulsarle a conseguir sus propios deseos tan rápido como el mismo momento en que empiece a aplicarla.

2. Alimentación:

Nuevamente se aplica la frase de que somos lo que comemos. En definitiva el cuerpo necesita de la mejor calidad de alimentos y desde luego, alimentos que provoquen una respuesta positiva en cuanto a conservación del peso, bienestar mental, emocional, la estabilización de los niveles de energía y otros aspectos vitales del funcionamiento normal.

Lo anterior solo será posible hasta que iniciemos un programa de alimentación de acuerdo al metabolismo individual y no respondiendo a una fórmula general que es lo que la mayoría de practicantes de la ciencia de la nutrición recomienda. Esto debe ir de la mano con la aplicación de la mejor calidad de alimentos posible.

La mayoría de alimentos que deben excluirse de una dieta sana deben ser todos aquellos desarrollados en presencia de productos agroquímicos, así como aquellos animales cuyo desarrollo se haya dado irrespetando las leyes naturales. También los alimentos procesados o que duren más de una semana en el paquete, ya que para eso se les agrega una cantidad enorme de aditivos que alteran la salud.

Es importante entonces que usted conozca, primero que todo, la forma en que funciona su metabolismo, para de esta manera adaptar las proporciones con respecto a proteínas, carbohidratos y grasas que debe consumir en cada tiempo de comida, segundo, la mejor calidad de alimentos posible y tercero, cuales evitar del todo y que equivocadamente todos los días en las revistas, periódicos y televisión se nos dice que debemos consumir, es decir, aclarar la confusión que existe pero en este caso, por parte de alguien que no está casado con ninguna marca ni producto, sino que únicamente busca su salud.

3. Hidratación:

La cantidad y la calidad de agua que ingiera el ser humano es esencial para la salud ya que, entre otras cosas, se tiende a confundir la señal de sed por señal de hambre y las personas terminan consumiendo más alimento del que realmente necesitan.

Un problema común es pensar que hidratarse es tomar cualquier líquido y lo cierto del caso es que muchos de los líquidos con los que se substituye el agua, producen pérdida extra de agua por orina, tal es el caso de muchas gaseosas, té y café, con lo que se agrava aun más el cuadro.

Lo ideal en este caso es conocer la cantidad de agua que usted requiere al día de acuerdo a su caso personal y desde luego, cuales son las condiciones ideales que el agua debe presentar, así como cuales evitar.

4. Ejercicio:

El ser humano tiene en su código genético la programación para tener que moverse, ya que en los inicios, para conseguir alimento o huir para no ser alimento de otro animal, había que correr. Los genetistas han descubierto que se necesitan 100000 años para que el código genético cambie un décimo de un 1%, lo que nos deja prácticamente con el código genético de nuestros ancestros de hace 100000 años que tenían por obligación que cazar para vivir.

Es necesario así que cualquier ser humano tenga una rutina diaria de un mínimo de ejercicio ya que nuestro cuerpo fue diseñado para moverse.

Lo recomendable en este caso es conocer, de acuerdo a sus niveles de estrés, en cual categoría queda usted para que la dosis diaria de ejercicio le ayude a mejorar y no le pase lo que es más común y es que se abusa del ejercicio provocando irónicamente ganancia de grasa. Las tres categorías son: hasta 15 minutos al día, hasta 30 minutos al día, hasta 45 minutos al día

5. Recuperación:

Al igual que en caso anterior, para que haya adecuada regeneración física y psíquica, el ser humano requiere un mínimo de horas de sueño al día y en horas específicas en las que los mecanismos de regeneración estén en funcionamiento.

Es necesario entonces conocer las horas ideales para estar ya dormido, las condiciones óptimas de la habitación en cuanto a luz, energía de extra baja frecuencia, ruidos, campos electromagnéticos, etc, así como los factores de la rutina diaria que le pueden estar generando insomnio, especialmente luego de las 2 a.m.

6. Respiración:

Todos necesitamos del aire para vivir.

El oxígeno posee un potencial energético que al combinarse con el agua, genera energía potencial de sanación, conocida en algunos lugares como prana, chi, fuerza vital, aura, y que es en realidad la fuerza que mantiene al ser humano en actividad y con vida.

Una mecánica alterada de respiración (85% de las personas la tiene así), puede provocar, entre otras cosas, dolores de espalda, de cuello y de cabeza, venas varicosas, bloqueos de energía, entre otras cosas.

Usted debe conocer la técnica para restablecer una mecánica adecuada de respiración que le asegure un funcionamiento óptimo de su sistema respiratorio y por ende de su cuerpo y emociones en general.

7. Luz solar:

No existe organismo sobre la superficie de la tierra que no depende de una u otra manera de la luz solar.

Entre otras cosas, el tomar sol todos los días de manera responsable, estabiliza los ciclos de sueño y permite la producción de la vitamina D que es considerado el anticancerígeno más potente del ser humano y su carencia ha sido asociada a amplia cantidad de procesos cancerígenos.

En síntesis, podemos afirmar que el realizar y conocer el correcto funcionamiento de los 7 principios fundamentales de la salud, sumado a una inquebrantable fe de que nuestro cuerpo va a mejorar, nos va a llevar a gozar de enorme salud, felicidad y prosperidad.