

PRINCIPIOS FILOSÓFICOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

2

PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA.

Palabras Claves: Salud holística, Equilibrio, Leyes de la naturaleza, Principios esenciales del ser humano, Cooperación armónica, Economía, Desarrollo,

Se entiende por salud holística, a un estado armónico de equilibrio dinámico entre los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano, en su contexto determinado y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad (figura 1.1). Entendiéndose como contexto al espacio geográfico, sociocultural y del tiempo donde el ser humano transita su camino de aprendizaje en la vida o cumple sus metas en cada una de sus áreas vitales.

Este concepto positivo de la salud es un complemento del que aparece en la Constitución de la OMS ⁷ “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”

La salud holística se fundamenta en tres principios:

- 1ro. **La salud es economía y desarrollo.**
- 2do. **Las tendencias universales de la naturaleza.**
- 3ro. **Las cinco leyes de la naturaleza.**

Primer principio: La salud es economía y desarrollo.

Los resultados de los trabajos de investigaciones científicas realizadas por los centros de investigación a nivel mundial en los últimos veinte (20) años, muestran que más del noventa por ciento (90%) de la incidencia de enfermedades infecciosas y crónicas se pueden evitar sólo con mejorar las inadecuadas condiciones de vida y del ambiente, además de los hábitos del estilo de vida. También se ha llegado a la conclusión que la más **efectiva y eficiente inversión para el desarrollo** del ser humano como persona o comunidad, es la que se hace para fomentar la salud y prevenir enfermedades; y que la capacidad económica del ser humano, su familia y la comunidad depende directamente de su estado de salud.

¿Es la salud es la base fundamental para la economía y desarrollo del ser humano?

Si Amigo, para reflexionar sobre este principio te pido que recuerdes un poco sobre los momentos en que tú o alguno de tus seres amados (hijos, pareja, padres, hermanos) han estado enfermos o han muerto por una enfermedad como: Diarreas, fuertes virosis, neumonías, infartos, trombosis, artritis, cáncer o intervención quirúrgica, accidentes, neurosis, entre otras. Con honestidad y ecuanimidad contesta las preguntas siguientes.

1. ¿Cuánto dinero gastaste o gastaron para restituir la salud del enfermo?
2. ¿Cuánto dinero gastó la institución que lo atendió?
3. ¿Cuánto dinero o bienes se dejó de producir para el hogar?
4. ¿Cuánto tiempo útil u horas productivas se perdieron?
5. ¿Cuánto perdió o gastó el patrón o la empresa para restituir la salud del trabajador?
6. ¿Cuánto dinero o recursos se dejó de producir o gastó para la rehabilitación?
7. ¿Cuánto sufrimiento, molestias, dolor, angustias padecieron tu y tus seres amados?
8. ¿Quiénes más fueron afectados por consecuencia de esta enfermedades?
9. ¿Cuántos más padecieron esta enfermedad?

Si mediante la adecuada gerencia de tus recurso no hubiera enfermado, reflexiona sobre lo siguiente.

1. ¿ Cuánto dinero o recursos económicos se hubiera producido o ahorrado?
2. ¿ Cuántos recursos gastados los habrías utilizado para educación, alimentación o para adquirir otros bienes?
3. ¿ Cuánto hubiera aumentado tu poder adquisitivo?
4. ¿ Cuánto dolor, sufrimiento y angustia se hubiera evitado?

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

5. ¿ Cuánto hubiera aumentado la productividad o capacidad económica y bienestar de tu hogar?

Ahora, amigo lector.

¿Que responde a la pregunta inicial?

**SOMOS AUTOGESTIONARIOS DE
NUESTRA VIDA LA SALUD ES
NUESTRO MÁS PRECIADO TESORO
ESTÁ EN NUESTRAS MANOS
FOMENTARLA**

Si analizaste en forma objetiva los conceptos anteriores y respondiste con honestidad las preguntas planteadas, comprenderás claramente las razones por las que es una necesidad inminente el que seamos eficientes autogestionarios de nuestra salud. La **Salud** es la base fundamental para el desarrollo integral del Ser humano. El peor error es esperar sentirse “enfermo” para comenzar a preocuparnos por la salud. Luego de pasar gran parte de la vida en actitudes extremas por defectos o excesos, intoxicándonos y autodestruyándonos, es una ilusión pretender que milagrosamente un médico nos proporcione la salud. Puesto que este profesional sólo es un orientador que facilita condiciones para que actúen nuestras funciones homeostáticas o autocurativas y retornemos al equilibrio dinámico de nuestro Ser. Por estas razones es que necesitamos actuar con responsabilidad y **conciencia previsiva**, que nos fomente la Salud individual, familiar y comunitaria.

Es a cada uno de nosotros a quien corresponde consolidar condiciones de vida y hábitos del estilo de vida para evitar que se altere o perjudique la armonía de los componentes Espiritual, Psíquico, Orgánico, Social y Energético de nuestra integridad como seres humanos. Tenemos todas las oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más felices.

Por lo antes expuesto, se puede concluir que la salud se debe a la coordinación armónica del funcionamiento de los componentes que integran el ser humano para el cumplimiento de su misión existencial o de vida y que la enfermedad es el producto del pronunciado desequilibrio o desarmonía de estas funciones. Que se manifiesta mediante el ajuste fisiológico o destrucción de parte del organismo al emplear sus mecanismos de

homeóstasis y defensa o autocurativos, para retornar al equilibrio dinámico de sus funciones. El desequilibrio o enfermedad generado y/o autoprovocado, está estrechamente relacionado con nuestras creencias o paradigmas negativos o inadecuadas costumbres en las condiciones de vida y hábitos autodestructivos a lo largo de nuestra vida.

En el estudio de cualquier enfermedad en los seres vivos o animados, desde los microorganismos unicelulares hasta los de gran complejidad como el ser humano, se puede decir que cada estado de salud o enfermedad se presenta como resultado del grado de equilibrio dinámico en la interacción entre la constitución genética y su ambiente. Los seres vivos se autoconstruyen valiéndose de sustancias químicas tomadas del mundo exterior. En este proceso de interacción con el ambiente para la alimentación y producción de bienes, existe un profundo contacto con agentes físicos, químicos y biológicos, que dependiendo del grado de conciencia y armonía con que los utilice, pueden ser fuentes generadoras de gran bienestar y salud o por el contrario fuentes de grandes sufrimientos o enfermedades.

El organismo de todo ser humano se desarrolla y mantiene por la persistente incorporación y asimilación de sustancias del medio ambiente o entorno que le dan energía para coordinar y efectuar en forma eficiente sus funciones, seguidas de una necesaria eliminación de aquellas que no han sido asimiladas, son metabolitos o desechos de su metabolismo.

Segundo principio: Las tres tendencias Universales

Cuando se estudian en el conocimiento empírico y científico las tendencias universales de la naturaleza, se observa que en el intercambio de energías, moléculas y sustancias entre los seres animados y entre los inanimados, bien sean creados por la naturaleza (naturales) o creados por los seres humanos (artificiales), se observa que en todo el universo material y no material se cumplen tres (3) tendencias complementarias; dos que tienden a los extremos y una que tiende a equilibrar. (figura 2.1),

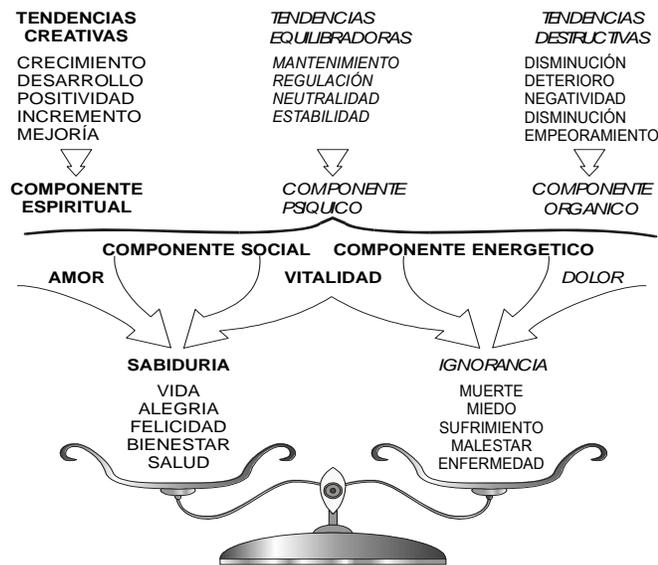
La visión holística de las tres tendencias universales nos permite enfocar y considerar al ser humano de manera global, como un todo donde por ser una manifestación de la naturaleza, en si mismo se cumplen una diversidad de factores en las que se

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

revelan la relatividad creativa y la relatividad destructiva. Estas como opuestas complementarias, tienden de manera antagónica y simultánea a coexistir para mantener el estado armónico de equilibrio dinámico que conduce a la salud holística. Estas tendencias son:

- a. **Tendencias creativas**, son aquella que conducen: a la vida, al crecimiento, al desarrollo, a la positividad, a la prosperidad, a la mejoría, al incremento del bienestar y a la salud.
- b. **Tendencias equilibradoras**, que fomentan: la regulación, el mantenimiento, el equilibrio, la neutralidad, la estabilidad y la homeóstasis.
- c. **Tendencias destructivas**, que nos llevan: a la muerte, al deterioro, a la negatividad, a la disminución, al empeoramiento, al malestar y al sufrimiento.

FIGURA 2.1. Relación de las tres tendencias universales con la salud del ser humano.



Estas tres tendencias se estudian con imparcialidad de los instrumentos de medida utilizados de manera objetiva en el método científico cuantitativo. Que en el campo de la salud se conocen como: mejoría o empeoramiento, estabilidad o inestabilidad e incremento o disminución. En el aprehendizaje de las vivencias en el camino de nuestra vida, también se observan en cada una de nuestras 18 áreas vitales, manifestándose según nuestros pensamientos, sentimientos y acciones creativas que tienden al

desarrollo integral de nuestro ser y fomentar bienestar. Por el contrario según nuestros pensamientos, sentimientos y acciones destructivas también tienden al deterioro o maximizar el sufrimiento.

Es necesario tener presente que cada ser humano es una **totalidad holística** y una manifestación de la naturaleza, por lo que en nosotros existen estas tres tendencias. Por ello nos podemos desplazar en un continuo que tiende hacia la creación e integración o hacia la destrucción y desintegración de nuestra vida. Las tendencias creativas nos permiten manifestar nuestro potencial de sabiduría con persistencia para compartir nuestro infinito amor, esto nos proporciona vida, alegría, felicidad, bienestar y salud. Por el contrario si nos dejamos llevar por las tendencias destructivas y por nuestra ignorancia le prestamos atención a huir o evitar el dolor físico o psicológico, generamos muerte, miedo, sufrimiento, malestar y enfermedad (figura 2.1).

La internalización y aplicación de estas tres tendencias nos sirve como una herramienta fundamental, de gran utilidad, para aprovechar eficientemente el momento presente. Si prestamos atención a nuestros pensamientos, sentimientos y acciones de tal manera que estemos conscientes de cuando nuestro sistema de creencias o decisiones nos inclinan hacia las tendencias creativas o hacia las destructivas, aprovechamos las grandes oportunidades que nos aportan la vida.

Al responsabilizarnos por las consecuencias de nuestras decisiones y acciones para maximizar la salud, el amor y la felicidad, nuestra y de nuestros seres amados, poseemos este bienestar y estamos en capacidad de poderlo compartir con nuestros semejantes, porque sólo podemos dar o intercambiar aquellos que ya poseemos. ¿Para qué nos sirve internalizar y aplicar estos principios?

Al Internalizar en nosotros estas tres tendencias, en otras palabras, haciéndolas parte de nuestros principios y carácter, practicándolas conscientemente, hasta que se convierta en un hábito de vida. Mediante la práctica de la atención consciente en el momento presente, realizando una continua auto observación objetiva de lo que pensamos, sentimos y de cómo actuamos en la vida, nos permitirá de forma analítica tomar decisiones

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

que maximicen nuestro bienestar y minimicen el malestar o sufrimiento.

El ser humano al utilizar toda su **vitalidad** o recursos para comunicarse consigo mismo o con el entorno (componente social) y realizar el trabajo de su vida (componente energético), puede ser guiado por su sistema de creencias con ignorancia, enfocando su atención en el miedo, evitando o huyendo del dolor emocional o físico, lo que genera la destrucción del Ser; con lo que sólo consigue más dolor, miedo, sufrimiento, malestar, enfermedad o muerte.

Si por otro lado, el ser humano se hace consciente de las consecuencias del acondicionamiento de su sistema de creencias y enfoca su vitalidad o atención a cultivar su sabiduría y dejar fluir todo el potencial de amor, seguridad y alegría que está contenida en la esencia de su ser. La balanza se inclinará hacia el lado donde se consolidara y gozara de una vida plena de felicidad, bienestar y salud.

Como podrás observar, tú eres quien decide hacia donde vas a enfocar tu atención. Si realmente estas dispuesto a dejar de preocuparte por tus temores y a **ocuparte por tu bienestar** o salud, es necesario que superes el paradigma de la cultura de la guerra, enfermedad y del miedo, que hasta el momento ha imperado. Por el contrario, necesitas prestar atención a consolidar el paradigma o la cultura del amor y la salud contenido en las tendencias creativas. Con ello te permitirás cultivar con seguridad todo el infinito potencial de amor y alegría de vivir depositado en la semilla de tu Ser.

Es necesario que estar consciente de la Ley de causa efecto, la cual significa que según la tendencia a la que le prestemos atención y de acuerdo a las decisiones que tomemos, tanto nosotros como los demás recibiremos las consecuencias; porque sólo atraemos y hacemos que se haga realidad en nuestra vida aquello a lo que le prestamos atención, aunque nunca hallamos querido que nos ocurra. Si producto de la falta de conocimiento o la inadecuada aplicación de estas tendencias (ignorancia), nos inclinamos hacia las energías y pensamientos negativos, atraeremos la destrucción o deterioro de la integración armónica de los cinco componentes de nuestro ser. Pero si prestamos atención a los pensamientos positivos y virtudes, maximizamos las tendencias creadoras e

incrementaremos la integración armónica de nuestro ser, con lo que se manifiesta todo nuestro potencial de plena madurez psicológica y trascendencia de nuestro ser, al concretizarse nuestro propósito de vida y con ello, consolidamos una vida útil, saludable y feliz.

Leyes fundamentales para la toma de decisiones.

Toda toma de decisiones lleva implícito 3 leyes fundamentales:

- 1ra. La finalidad**, es la de maximizar el bienestar y minimizar el sufrimiento.
- 2da. La renuncia**, hay que olvidarse o renunciar a lo que no esté relacionado y a favor de la alternativa elegida o prioritaria.
- 3ra. El riesgo**, se corre el riesgo de equivocarse o por el contrario se toma la decisión correcta.

¿Cómo saber cuándo se toma la decisión correcta?

Sólo se sabe cuando decidimos de manera analítica y sin la impulsividad de la mente reactiva o de nuestros prejuicios. En otras palabras cuando con objetividad le prestamos atención a los mensajes que recibimos de la esencia de nuestro ser. Si hemos decidido de manera creativa o correctamente puede manifestarse con síntomas orgánicos como: palpitación o calor o rubor, acompañado de sentimientos placenteros de paz, felicidad, vitalidad y amor. Pero si hemos elegido de manera destructiva o equivocadamente los mismos síntomas orgánicos son acompañados por sentimientos displacenteros como: miedo, tristeza, rabia y frustración (cuadro 2. 1)

¿Cómo se logra la tendencia al bienestar?

Mediante la aplicación simultánea de los siguientes tres pasos:

1. Teniendo claro los ideales de tu vida, pidiéndole continuamente al Creador que te aporte Sabiduría, Amor y Persistencia para conocer tu propósito de vida y cumplir con amor, eficiencia y humildad tu misión de vida y sobre todo que te ilumine para que se desarrolle todo el inmenso potencial de amor por ti mismos.

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

- Definiendo las metas ideales de tu vida, haciendo énfasis en la persistencia por aquellas que más se ajustan a tu razón de existir (áreas existenciales) o propósito de vida, que corresponden a satisfacción de tus necesidades y que facilitan tu plena autorrealización, qué es lo que realmente, de verdad, tu quieres que se té de.
- Cultivar la sabiduría, mediante la eficiente aplicación del conocimiento para tu bienestar y dejando fluir tu naturaleza. Viviendo cada momento presente de tu existencia, aprendiendo con persistencia y creatividad del resultado de tus pensamientos, sentimientos y decisiones para superar tus temores o confusiones en el desempeño de cada área vital de tu vida.

CUADRO 2.1. Síntomas ante las emociones generadas por la percepción de estímulos.

EQUILIBRIO DINÁMICO POR MANTENERSE ENTRE LOS PARÁMETROS DE LO NORMAL		DESEQUILIBRIO DINÁMICO POR IR A EXTREMOS EN DEFECTOS O EXCESOS	
TENDENCIA CREATIVA		TENDENCIA DESTRUCTIVA	
DECISIÓN CORRECTA		DECISIÓN INCORRECTA	
EMOCIÓN DE PLACER	EMOCIÓN DE INDIFERENCIA	EMOCIÓN DE DISPLACER	
<i>SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS</i>	<i>SÍNTOMAS ORGÁNICOS</i>	<i>SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS</i>	
ALEGRÍA	RUBOR	TRISTEZA	
JÚBILLO	PALPITACIÓN	MELANCOLÍA	
AMOR	LLANTO	RABIA	
VITALIDAD	TOS	DOLOR	
DICHA	DOLOR	ANSIEDAD	
PAZ	ARDOR	ANGUSTIA	
ARMONIA	HAMBRE	MIEDO	
SALUD	NAUSEAS		
FELICIDAD	INAPETENCIA		
BIENESTAR	MAREOS		
	ESCALOFRÍOS		
	HIPERTEMIA		
	ASTENIA		
	DISNEA		
	SOMNOLENCIA		
	PESADEZ		

EN EL APRENDIZAJE DEL CAMINO EVOLUTIVO DE NUESTRA EXISTENCIA. CADA UNO DE NOSOTROS TIENE EL NIVEL Y CALIDAD DE VIDA QUE NOS HEMOS ACONDICIONADO Y MERECEMOS. AL ROMPER NUESTRO EQUILIBRIO DINÁMICO

¿Por qué es necesario la autorregulación de estas tendencias?

Al prestar atención al momento presente en cada paso del camino de aprendizaje en nuestra vida terrenal, centrada en autorregular con sabiduría nuestros pensamientos, sentimientos y acciones hacia las tendencias creativas: **Gozamos**

plenamente de todas las oportunidades y potencialidades que el **Creador** nos aporta a través de la naturaleza, **disfrutamos** de los avances científicos y tecnológicos que nos ofrecen el comercio y **somos cada día más felices** al aprovechar las facilidades que nos brindan los seres que nos aman y aprecian. AL vivir en armonía con las tendencias creativas y las leyes de la naturaleza nos permitimos el crecimiento y desarrollo de toda la potencialidad de la esencia de nuestro **Ser**, lo que nos lleva a vivir con salud holística. En otras palabras, manteniendo constancia y flexibilidad en la ejecución consciente de las actividades en la vida, reflexionando con creatividad y aprendiendo de nuestros éxitos y adversidades en cada proceso, mejoraremos continuamente la eficiencia de los procesos en la consolidación del objetivo buscado. Esto es **PERSISTIR** por nuestra salud.

EN ALGUNOS SERES HUMANOS "INTELIGENTES" GENERALMENTE LAS CREENCIAS ERRÓNEAS O MALAS COSTUMBRES TIENEN MÁS FUERZA QUE LA CONCIENCIA. AUNQUE ESTÉN CONSCIENTES DE QUE LES GENERAN SUFRIMIENTO. PREFIEREN AFERRARSE A SUS CREENCIAS DESTRUCTIVAS.

Tercer Principio: Las cinco leyes de la naturaleza

En la filosofía de la Salud Holística y en el Naturismo como el eje integrador de todas las herramientas y acciones para el fomento de la salud y la previsión de enfermedades; con el propósito de cultivar una vida útil, saludable y feliz, se hace énfasis en la necesidad de mantenerse en equilibrio y armonía con las leyes de la naturaleza. Estas Leyes son un conjunto de 5 principios universales que se observan en la naturaleza, son los principios que facilitan la evolución natural y el equilibrio dinámico de la interrelación y función armónica de los componentes del universo para promover la manifestación de la energía creadora del universo. En nuestra madre tierra, corresponde a los principios por los que se manifiesta la naturaleza en su armonía funcional. A partir de esto surge la pregunta siguiente:

¿Cómo se relacionan estas leyes de la naturaleza con la Salud Holística?

En lo que respecta a la vida del planeta Tierra, este proceso se manifiesta a través de un conjunto

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

de 5 leyes fundamentales. Es una prioritaria necesidad el estar consciente e internalizar la puesta en práctica de los procesos que con eficiencia, nos mantenga en armonía con la naturaleza, su creación y su equilibrio. Esto permitirá la mejor manifestación de nuestra naturaleza como seres humanos “**Hechos a imagen y semejanza del Creador**”. Cada ley nos conduce a un principio esencial del ser humano. Entendiéndose como: **esencia**, lo que el **Ser** es, lo más puro y acendrado de la naturaleza humana y como esencial a lo principal e imprescindible del ser humano. Estas leyes y estos principios esenciales son:

Leyes de la naturaleza	Principios esenciales del Ser humano
1ra. Ley del propósito existencial de cada ser.	1ro. Principio de trascendencia del ego.
2da. Ley del cambio.	2do. Principio de cultivo de la sabiduría.
3ra. Ley del equilibrio dinámico.	3ro. Principio de autoamor.
4ta. Ley de cooperación armónica entre los seres.	4to. Principio del servicio amoroso.
5ta. Ley del gozo del bienestar existencial.	5to Principio del gozo existencial.

1^{ra}. Ley del propósito existencial del ser:

Si realizamos un estudio de los seres inanimados y animados que existen en la naturaleza y nos preguntamos **¿Cuál es la razón de su existencia?**. Nos hacemos consciente de que la naturaleza no se creó en su evolución al azar o por una casualidades del Creador, sino que cada componente de los reinos: Mineral, vegetal y animal tiene una razón de existir. Si se observa la naturaleza vemos que entre lo más común o “insignificante” de cada reino se destacan:

En el reino mineral: **Las rocas**, en semejanza con los seres humanos, constituyen el esqueleto de la tierra, son las bases y columnas que soportan el resto de la vida en el planeta. **El polvo**, conformado por un conjunto de elementos inorgánicos, orgánicos y sustancias químicas, que sirven de nutrientes a bacterias, hongos y plantas. Este polvo corresponde a las células y constituye un rico medio de cultivo para el crecimiento y desarrollo de la vida. La tierra donde se inicia la cadena alimenticia

como principal fuente para la generación de la energía potencial almacenada en los carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. También destacan:

El agua, al igual que en la sangre, la linfa y el fluido del espacio intersticial e intracelular, es el líquido que hidrata al planeta a través de los ríos, mares y nubes, que son los canales de circulación a través del planeta, además de ser es un medio de cultivo de vida para los seres acuáticos. Es también el principal sistema de transporte para el intercambio de nutrientes y productos del metabolismo.

El aire es una mezcla gaseosa homogénea conformada por nitrógeno, oxígeno, carbono, vapor de agua, polvo cósmico y otras sustancias; contribuye a conformar el combustible para canalizar las reacciones químicas en el planeta, De aquí que el oxígeno es el principal alimento de los seres vivos (animales y seres humanos) en la tierra.

La luz, proveniente del sol y del cosmos nos proporciona el calor y la energía lumínica que vigoriza al planeta y hace posible una temperatura adecuada para la vida de todos los seres vivos.

En el reino animal, existen desde seres unicelulares hasta complejos sistemas como el de los seres humanos, que son una manifestación más de la naturaleza en el planeta, en este reino se destacan:

Las bacterias, que tienen la misión de descomponer las sustancias orgánicas y minerales en sus más simples elementos químicos o en sustancias más sencillas que sirven de nutrientes para reiniciar la espiral de vida, son el abono del polvo de donde se originó la vida.

Las moscas, mediante sus larvas en conjunto con los zamuros y las hienas tienen la misión de consumir y descomponer los excesos de proteínas de las carroñas hasta dejar a los cadáveres en su estructura ósea que se descompone en polvo.

También existen animales que contribuyen a mantener el equilibrio poblacional de las especies y que sirven como fuente para la elaboración de alimentos, medicinas, vestidos; Instrumentos de protección, trabajo y transporte. Como también existen animales que al igual que las flores, las rosas y piedras preciosas adornan y embellecen al planeta y nos aportan gozo espiritual.

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

Entre todos los animales sobresalen los seres humanos, que por ser los más evolucionados seres vivos del planeta, utilizan su creatividad para servirse de manera “inteligente” del resto de los seres del planeta y del universo, como son los minerales, vegetales y animales.

La Naturaleza también se manifiesta a través de las **plantas** o vegetales, que son la primera fuente orgánica de alimentos para todos los animales, incluyendo al humano. Entre estas encontramos, las frutas, las verduras, las hortalizas, los tubérculos, los cereales, las leguminosas y las oleaginosas. Además existen plantas que pueden ser usadas como medicinas, para elaborar vestidos, para la construcción y para el embellecimiento del entorno y gozo del espíritu.

Esta primera ley del propósito existencial de cada ser, nos conduce al primer principio esencial del ser humano, como es el de Trascendencia del ego.

1^{er} principio esencial: Trascendencia del ego. Corresponde a la persistente superación de nuestras limitaciones, confusiones o temores. En otras palabras, es el camino de vida donde el ser humano con persistencia y de manera consciente, ejecuta las actividades de su vida reflexionando con objetividad, sabiduría y creatividad; para con autoresponsabilidad, aprender del resultado de sus decisiones y acciones en cada proceso de sus áreas vitales, y lograr con eficiencia el objetivo buscado en la superación de sí mismo ,de sus temores y confusiones para consolidar el máximo de su plena autorrealización o salud holística. Este primer principio nos lleva a hacernos las dos preguntas siguientes:

¿Cuál es la misión de vida de los seres humanos en la naturaleza?

Cayendo en el plano filosófico, al revisar todos los recursos que la naturaleza pone a nuestra disposición, como los minerales, las caídas del agua, los amaneceres y anocheceres y las bellezas naturales, se hipotétiza que la misión de los seres humanos es la de aprender a superarse a sí mismos. Para gerenciar de manera eficiente todos esos recursos para gozar de su existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más felices. Contribuyendo con la dirección de la gran orquesta de la creación, en el contexto histórico donde vivimos, para

cooperar armónicamente con el equilibrio dinámico de la naturaleza, al transitar por la espiral de la vida, que nos llevan a evolucionar o trascender.

¿Cuál es el propósito de vida espiritual del ser humano?

Al analizar las teorías filosóficas, judeocristianas, precolombinas, iniciáticas y orientales, se concluye que la razón de la existencia espiritual del ser humano, es la de superar las limitaciones del alma o mente para liberar su espíritu e integrarse a la unidad universal del Creador del universo o resucitar. Por ello es necesario transitar el camino de la vida en paz y armonía con nosotros mismos, con nuestros semejantes, con la naturaleza y con **el espíritu guiado por el Ser Supremo**, para cooperar con el fomento del bienestar de los seres en la naturaleza.

En su conjunto, los seres en la naturaleza existen en un permanente intercambio de energía o sustancias que contribuye a la armonía de la espiral de la evolución, lo que nos conduce a la segunda ley de la naturaleza, la ley del cambio.

2^{da} Ley natural del cambio.

Al realizar con objetividad un recorrido por la evolución del planeta, desde la prehistoria al presente, se puede evidenciar que la naturaleza se mantiene en equilibrio dinámico. Mediante un permanente cambio, del cual, el tiempo de la ontogenia de un ser humano es sólo una milésima fracción de segundo comparado con los millones de años de existencia de los seres humanos. Se observa ese continuo cambio en los sistemas de gobiernos; desde los tiempos de guerra prehistóricas hacia la constitución de las comunidades e imperios, que pasaron por la existencia de conquistadores y esclavos, a reinados que evolucionando se convierten en feudos, para pasar de dictaduras religiosas a dictaduras militares y actualmente están en un proceso de mejoramiento para constituirse en democracias.

Por otro lado se ven los “ciclos” terrestres anuales y diarios, se evidencia que estos son producto de los cambios de posición del planeta, en su movimiento de traslación, rotación e inclinación sobre su eje y del gran movimiento en la espiral

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

intergaláctica que realiza la vía láctea, en conjunto con el resto de los componentes del universo. En este devenir de los cambios de la naturaleza y la sociedad existe una continua simbiosis entre los opuestos complementarios y sinérgicos que, de manera continua e indivisible, cooperan en el mantenimiento del equilibrio dinámico. En ese equilibrio dinámico podemos observar los cambios de los complementario, representados en el siguiente esquema:

CUADRO 2.2. Sinergia de los opuestos complementarios y el cambio.

EXTREMO EN DEFECTO	EQUILIBRIO DINAMICO		EXTREMO EN EXCESO	
<i>Amanecer</i>	Mañana	Mediodía	Anochece	<i>Noche</i>
<i>Helado</i>	Frío	Fresco	Caluroso	<i>Calor</i>
<i>Nacimiento</i>	CreCIMIENTO	Maduración	Envejecimiento	<i>Muerte</i>
<i>Ingnorancia</i>	Información	Erudición	Conciencia	<i>Sabiduría</i>
<i>Depresión</i>	Tristeza	Alegría	Felicidad	<i>Gozo</i>
<i>Indiferencia</i>	Odio	<i>Querer</i>	Amor	<i>Sobreprotección</i>
<i>Quietud</i>	Pereza	Acción	Actividad	<i>Hiperquinesia</i>
<i>Rbo</i>	Egoismo	Comercio	Cooperación	<i>Regalo</i>
<i>Enfermedad</i>	Malestar	Bienestar	Salud	<i>Autorealización</i>
<i>Muerte</i>	Subsistencia	Vida	Sobrevivencia	<i>Supervivencia</i>
<i>Dstrucción</i>	Reconstrucción	<i>Equilibrio</i>	Reparación	<i>Creación</i>

En lo que se refiere a reino animal, al cual pertenecemos los seres humanos y al revisar la ontogenia de sus vidas, se observa que existe una espiral de vida donde las especies van evolucionando para adaptarse mejor al medio. Sucediéndose en cada ser cambios continuos a través de: movimientos entre parejas en el acto de procrear la especie, movimientos de gametos (óvulos y espermatozoides) para la fecundación, movimientos de organelos o elementos intracelulares para la multiplicación y reproducción celular que conduce a la diferenciación y desarrollo del plan genético, cambios en el proceso de nacimiento; transcurre la vida del nuevo ser en un continuo cambio que conduce a su crecimiento y desarrollo, multiplicación, envejecimiento y muerte.

El ser humano que se forma de un indefenso y dependiente embrión o feto que amerita un vientre materno por un promedio de nueve meses. Luego nace como un “inocente” instintivo y dependiente ser que con el servicio amoroso de padres y educadores va creciendo, desarrollándose, madurando y envejeciendo hasta morir. Aún como cadáver, continua cambiando en su desintegración

para llegar a elementos esenciales que lo conforman. En su existencia terrenal va aprendiendo a superar sus limitaciones y acondicionamientos para estructurar y armonizar la función simbiótica de sus componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético para cumplir las misiones de vida de cada componente, que se caracteriza de la siguiente manera:

- 1) **La misión orgánica** de reproducirnos o multiplicarnos y conservar la existencia de la especie a través de “nuestros hijos”,
- 2) **La misión espiritual**, es la de conocer nuestra razón de existir o el **propósito** por el cual el Creador nos permitió la vida terrenal y cumplir nuestros ideales de autorrealización, sirviendo con amor y humildad a la misión que el Ser Supremo nos encomendó,
- 3) **La misión psíquica**, que es la de aprender de la “gran-Diosa” oportunidad, que nos ofrecen los cambios que ocurren en la “escuela de la vida” para evolucionar superando o trascendiendo las limitaciones de nuestro ego y acondicionamientos culturales que nos apegan a lo imperecedero de lo material o a los recuerdos destructivos del pasado, que nos alejan del desarrollo de las infinitas potencialidades de amor, seguridad y alegría de vivir que existen en nuestro Ser,
- 4) **La misión social**, es la de cooperar armónicamente con nuestros semejantes, el entorno natural y cultural, interrelacionándonos con nuestros semejantes con el mismo **amor** con que deseamos que se comuniquen con nosotros mismos y
- 5) **La misión energética**, es la de gerenciar de manera eficiente los recursos que el Creador nos aporta a través de la naturaleza, los ofrecidos por seres humanos mediante el intercambio de los avances científicos y tecnológicos para maximizar el bienestar humano y minimizar el sufrimiento. Además, de los bienes, tiempo, afecto, atención y servicio amoroso que nos facilita los seres que nos aman y estiman para que seamos cada día más felices.

Aunque en nuestra vida cotidiana, algunas personas según su sistema de creencias, aprecian la

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

vida cotidiana como ciclos rutinarios, cuando en realidad es un permanente cambio de energía manifestado en millones de células que mueren diariamente y son sustituidas por nuevas células. Cambios en nuevos momentos presentes que van a la ilusión del pasado y se recrean a partir del devenir de nuestro futuro, cambios de ropa, cambios de posición y lugares, nuevos tiempos o épocas del año. El presente de un nuevo día nunca es igual que el de los días pasados. Por la realidad de la ley natural del cambio, es que nuestra vida es como el agua del río, aunque nos lleve la corriente nunca tomamos o estamos en contacto con la misma agua. (Heraclito)

Al observar la realidad de la **ley natural de cambio** podemos comprender la necesidad de aceptar y aprovechar las innumerables **gran-Diosas** oportunidades que nos ofrece el cambio y decidir dejar de verlo como una amenaza para nuestra vida, porque realmente es una **gran oportunidad** para mejorar continuamente nuestras existencias en función a nuestras metas o propósito de vida. De esta manera tenemos el control de las circunstancias y estamos abiertos para el aprendizaje que nos permite vivir solo el momento presente de la espiral de nuestro camino de aprendizaje terrenal, donde el movimiento que genera el cambio es el motor que mantiene el crecimiento sostenido de nuestro desarrollo holístico como seres humanos.

Es conveniente que estemos atentos a la necesidad existencial de la ley de cambio, admitiéndola, confiando en nosotros mismos para aprovechar las oportunidades que nos ofrece, sin oponer resistencia por aferrarnos a las viejas costumbres del acondicionamiento sociocultural y tradiciones que nos mantienen atados al pasado. Que en algunos momentos, cuando ilusionados nos aferramos a esas costumbres sufrimos y hacemos sufrir a nuestros seres amados.

Al vivir de manera plena y consciente cada momento presente con nuestros principios esenciales y en atención hacia las tendencias creadoras, aprovechamos de manera eficiente las grandiosas oportunidades de la ley natural del cambio. Sin mirar hacia el pasado con nostalgia, frustración u odio, ni temer a los posibles cambios que nos trae el futuro con suposiciones o prejuicios que nos generan angustia o distrés. Porque el pasado y el futuro son ilusiones que solo existen en nuestras mentes.

En realidad nos corresponde vivir el momento presente, asimilándolo o dejándonos llevar a lo largo del proceso de cambio. Buscando el modo de maximizar el bienestar y minimizar el sufrimiento que ¿supone? el cambio. Observando con claridad, para desarrollar la capacidad de trascender o ir más allá de las dificultades “problemas” de nuestra personalidad en los retos y oportunidades que nos ofrece la ley del cambio.

La realidad de la existencia sólo está en el momento presente. Es por ello que la ley del cambio corresponde con el segundo principio, el cultivo de la sabiduría.

2^{do} Principio esencial: Cultivo de la Sabiduría.

Corresponde al proceso de aprehender o apropiarse del conocimiento para aplicarlo productivamente en la vida y el fomento del bienestar. Es el camino de vida donde el ser humano está consciente de que es sólo un instrumento de la obra del Creador del Universo, una manifestación de la naturaleza. Por lo que, viviendo plenamente el momento presente, cumple con eficiencia, amor y humildad la misión que el Creador le ha encomendado a través de la cooperación armónica con las leyes de la naturaleza. La misión existencial del ser humano, es la de superar su falta de conocimientos y destrezas, y de manera persistente liberarse de sus temores y confusiones de su personalidad o ego, para con seguridad, gozar plenamente de su existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.

El cambio, una “gran-Diosa” oportunidad.

El significado del término **cambio** es tomar o poner una cosa por otra. En todos los procesos de la vida está siempre presente el cambio y se da en el movimiento o en las diferentes transformaciones de la energía, así como en la evolución del tercer planeta del sistema solar en el que habitamos, constantemente se observa que la madre naturaleza cambia y con respecto a estos cambios evolutivos podemos mencionar entre otros los siguientes aspectos:

- La tierra tiene entre 46.000 a 3.800 millones de años, sobre ella se formaron enormes nubes de vapor y gases que dieron origen a los primeros mares y lagos. Posteriormente las plantas comenzaron a crecer, tan solo hace aproximadamente 2.500 millones de años,

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

los dinosaurios vivieron hace unos 160 millones de años y los primeros humanos, existieron desde hace unos 3 millones de años. El humano aprendió a prender fuego hace 350.000 años y hace solo unos 250.000 años aparecieron los primeros homo sapiens.¹¹

- La tierra se mueve alrededor del sol a una velocidad de 107.200 kph. y en este giro da origen al año y a los cambios de estaciones. Por otra parte gira alrededor de su eje a 1.600 kph y en este giro continuo da origen a los cambios del día: Amanecer, mañana, mediodía, atardecer, noche, media noche y amanecer para continuar nuevamente su proceso giratorio y aunque no lo sentimos la tierra firme y los continentes se separan 25 milímetros por años. Así mismo también existe el ciclo cambiante del agua y del aire.¹⁰ Con respecto a la ínfima vida orgánica de los seres animados como plantas y animales, observarás también el cambio continuo de uno y otro, en su eterno nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte.
- Si imaginariamente hacemos un recorrido desde tu fecundación hasta el presente, observaremos los cambios ocurridos en ti, desde la unión del óvulo de tu madre con el espermatozoide de tu padre, durante los nueve meses de vida intrauterina recordarás tus movimientos y tu nacimiento, luego a lo largo de tus periodos de: Neonato, lactante, infante, niñez, adolescente, joven, adulto, anciano y hasta la muerte orgánica. Con el continuo cambio de tu vida has estado creciendo y desarrollándote en tus cinco dimensiones: espiritual, psicológica, orgánica, social y energética. Has aprovechando cada gran-Diosa oportunidad que te ha dado el cambio para aprender a superarte física y emocionalmente a ti mismo.
- Estando consciente de que en realidad el cambio es una constante de todos los tiempos tanto en la naturaleza, como en la ciencia, la tecnología y el contexto socio cultural, nos preguntamos ¿Para qué

hacemos cambios en cada una de nuestras áreas vitales de nuestra existencia?

- AL observar los continuos cambios de posición o lugar, de vestidos, de alimentación, de conocimiento, de creencias, de comunicación, de vehículos, entre otros; se concluye que el propósito fundamental es tener un mejor bienestar o sentirnos más a gusto.
- En los últimos tiempos el mundo esta cambiando a gran velocidad y tanto los seres humanos como las organizaciones adoptan estos cambios para sobrevivir o subsistir. Estos cambios si son aprovechados para nuestro crecimiento, nos permiten ser más eficientes y productivos en nuestro camino de aprendizaje facilitándonos nuestro crecimiento y desarrollo integral como seres humanos en continuo proceso evolutivo.

Al abrirnos al cambio tenemos la gran-Diosa oportunidad de superarnos a nosotros mismo y de manera responsable evolucionar, siendo cada día mejores. Mientras que al resistirnos involucionamos o sufrimos. Entendiéndose como responsable: El que vive conscientemente el momento presente de su vida, con la persistente capacidad de emitir una respuesta analítica y creativa ante el aprendizaje de las circunstancias de la vida, solucionando problemas o dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o proceso, generador de mayor bienestar.

Según nuestro sistema de creencias podemos ver el cambio como:

1. **Un reto,**
2. **Una amenaza y**
3. **Una gran-Diosa oportunidad.**

Un reto, si nuestra cosmovisión es que la vida o el mundo es un campo de batalla donde venimos a luchar por la existencia donde cada semejante es un enemigo o rival a vencer. Como consecuencia veremos al cambio como un reto donde tenemos que hacernos más productivos para competir en un mundo cada día más global, donde nuestra capacidad de aprendizaje, la flexibilidad y la

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

disposición al cambio se convierten en nuestras cualidades más importantes para ganar o perder.

Una amenaza si nuestra cosmovisión es que la vida o el mundo es amenazante porque yo no puedo, me siento incapaz o me da miedo porque me puede hacer daño. Esto nos lleva a que veamos al cambio como una manera de enfrentar un peligro donde se hace necesario busca un aliado que nos aporte protección, defensa o guíe. También esta gran-Diosa oportunidad del cambio suele ser visto como amenaza que nos conduce a huir, a evitar por miedo o resignarse con sumisión y tristeza a sufrir sus consecuencias.

Una gran-Diosa oportunidad para reflexionar o aprender sobre nuestra manera de pensar, sentir y actuar, sobre las posibilidades de mejorar continuamente porque tenemos la mente abierta a la innovación a las sugerencias y a las nuevas ideas, porque sentimos confianza en nuestras potencialidades y en que el Creador nos guía.

El Cambio es inevitable en cualquier ser humano u organización que quiera seguir siendo exitosa y triunfar en este camino de aprendizaje terrenal de este mundo tan cambiante.¹² Nos abrimos y aprovechamos los nuevos paradigmas o retrocedemos a cero. De acuerdo con el sistema de creencias que se utilizó en el pasado o forma de ver y actuar en la vida muchas veces no contribuye a la toma de una decisión acertiva en el presente y cuando nos quedamos en el pasado, renunciamos al futuro.

Al aplicar la ley del cambio en la espiral de nuestra vida nos lleva a la siguiente ley. La ley natural de la cooperación armónica para cumplir el propósito de la existencia de los seres en la naturaleza.

3^{ra} Ley natural del equilibrio dinámico

Los estudios científicos de los cambios o variaciones de los elementos y fenómenos de la naturaleza, relacionados con la biología, la bioquímica, la fisiología y la biología molecular de los seres vivos y en especial de los seres humanos, confirman que para mantener la vida es necesario que se evite ir a los extremos en defecto o exceso. Por lo que es fundamental mantenerse dentro de unos parámetros o rangos de normalidad que

permita al organismo cumplir con eficiencia sus funciones vitales dentro de un estado armónico funcional. La Ley del Equilibrio Dinámico es la manera constante y periódica como se presentan los hechos o fenómenos naturales para mantener el equilibrio dinámico de la Naturaleza. En el ser humano permite a cada componente mantenerse en dinamismo cambiante del estado armónico funcional conocido como salud.

Al observar la naturaleza nos hacemos consciente que la misma cambia continuamente, manifestándose con la presentación de hechos o fenómenos naturales que parecen repetirse periódicamente dentro de unos límites que consideramos dentro de lo normal, según la proximidad al Ecuador o a los polos y la altitud del espacio geográfico, la hora del día o la estación del año en que se encuentre. Aunque en realidad son movimientos que siguen un espiral producto de los continuos cambios en el contexto del tiempo, el espacio natural o artificial y el espacio sociocultural; para algunos parece como si se repitiera continuamente los mismos ciclos de la vida, sin percatarse que nada en la naturaleza es estático.

En nosotros, como otra humilde manifestación de la naturaleza por ser parte de ella, desde la vida intrauterina se sucede un interminable proceso de muerte fisiológica de millones de células del organismo que continuamente son renovadas por otras nuevas. También los conocimientos y formas de ver el mundo cambia en la medida que evolucionan los avances científicos y tecnológicos, maduramos y envejecemos y aún después de muertos; los cadáveres aunque se embalsamen para conservarlos, también cambian en su proceso de descomposición de la materia para retornar a los elementos que los componen.

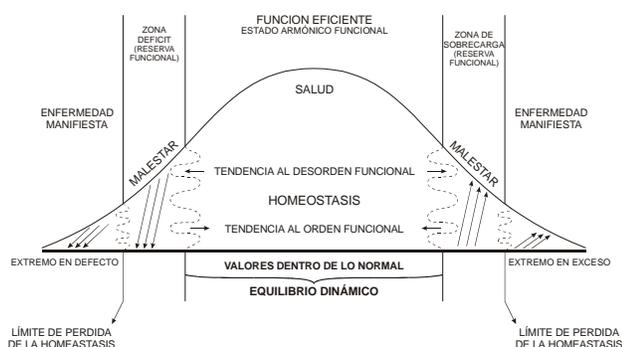
La naturaleza para mantener el equilibrio dinámico utiliza mecanismos de autorregulación para controlar las tendencias destructivas o del desorden funcional y retornar al orden funcional mediante la acción hacia las tendencias creativas. En el caso de los vegetales y animales a este mecanismo autorregulador lo denominamos homeóstasis. Siendo la razón de existir de la **Ley de Equilibrio Dinámico**, en el ser humano, la de mantener un estado armónico funcional o un funcionamiento eficiente que definimos como salud. En otras palabras, un proceso funcional donde se

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

produce el máximo bienestar o fomento de la salud y se minimiza el sufrimiento, con la menor inversión de recursos, aplicando acciones sencillas, fáciles de evaluar y que producen un mínimo de efecto dañino.

La representación gráfica de las medidas cuantitativas de la probabilidad con que se manifiestan estos hechos cambiantes de la naturaleza, tienden a ser como una curva Gaussiana o de distribución "normal" donde el valor "normal natural" tiende a estar en el registro de mayor frecuencia (figura 2.2 y cuadro 2.3)

FIGURA 2.2. Representación gráfica de la Ley del equilibrio dinámico



EJEMPLOS:

Hemoglobina	12	16		
Hematocrito	36	48		
Glicemia	70	110		
Presión sistólica	80	110	140	90
Presión diastólica	40	50	90	110
Frecuencia respiratoria	10	14	20	30

CUADRO 2.3. Ley del equilibrio dinámico y opuestos complementarios

EXTREMO EN DEFECTO		EQUILIBRIO DINÁMICO		EXTREMO EN EXCESO	
Sufrimiento	Malestar	BIENESTAR		Sobre bienestar	Superbienestar
Indiferencia	Odio	Cariño	Amor	Consentir	Sobreprotección
Deprimido	Triste	Malestar	Alegría	Jubilo	Feliz
Madrugada	Amanecer	Mediodía		Atardecer	Noche
Malvado	Malo	Bueno		Siervo	Santo
Robar	Egoísmo	Compartir	Prestar	Altruismo	Filantropía
Ignorancia	Confusión	Información	Conocimiento	Comprensión	Sabiduría
Fracaso	Equivocación	Acertación	Triunfo	Autorealización	Perfección
Nacimiento	Niñez	Adulto		Anciano	Muerte
Pesimo	Malo	Regular	Bueno	Buenísimo	Excelente

Cuando los animales son sometidos a extremos en defecto o excesos, presentan malestar por que caen en zonas de reservas funcional, bien sea por déficit o sobrecarga (figura 2.2), ya que se intensifican los mecanismos de homeostasis y se manifiestan síntomas y signos que indican que se ha caído en desequilibrio. Si se intensifica el extremo y

se superan los límites de pérdida de la homeóstasis, se manifiesta la enfermedad orgánica.

Entre las evidencias que nos aporta la naturaleza sobre esta Ley, en el campo de la bioquímica y fisiología humana, destacan los valores hematológicos, la química sanguínea y parámetros fisiológicos que se consideran dentro de la normalidad. Entre los que se citan:

Hemoglobina: 12 a 16 gr/dl.
 Hematocrito: 36 a 48 Vol. %.
 Leucocitos: 3000 a 10000 x cm³.
 Creatinina: 0,9 a 1,3 mg/dl.
 Glicemia: 70 a 120 mg/dl.
 Colesterol: 50 a 200 mg/dl.
 Triglicérido: 40 a 170 mg/dl.

Presión sistólica: 90 a 140 mg
 Presión diastólica: 50 a 90 mmHg.
 Frecuencia cardiaca: 50 a 90 Lpm.
 Frecuencia respiratoria: 14 a 20 rpm.
 Temperatura corporal: 36,5 a 37,5 °C.
 Alimentación: 2 a 3 comidas/día.
 Calorías: 25 a 40 Cals/KgPc/día.

En lo que respecta a los seres humanos existe una estrecha interrelación y acción complementaria e interdependiente de todos los componentes del ser que se manifiesta en la máxima siguiente:

“CUANDO EL ESPÍRITU ESTA REPRIMIDO PORQUE LA MENTE NO SE HA LIBERADO DE LOS RECUERDOS TRAUMÁTICOS DEL PASADO, ES EL CUERPO QUIEN LO LLORA MANIFESTÁNDOSE EN LA CONDUCTA, EL SÍNTOMA O LA ENFERMEDAD, PIDIENDO A GRITOS AYUDA”

En el estudio de los fenómenos de la naturaleza se observa que cuando los espacios naturales están en extremos, se hace casi imposible la vida. **Son ejemplo de ello:** el centro de los helados polos o glaciares, las aguas termales de alta temperatura, altas temperaturas de los volcanes, la sequía en las dunas de los desiertos. También se producen fenómenos en extremos, que pueden acabar con la vida, como es el caso de los movimientos sísmicos que generan terremotos, las tormentas con vientos huracanados, los desbordamientos de ríos y las erupciones volcánicas. Sin embargo, a pesar del

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

distrés o sobretensión que generen estos cambios extremos. a través de ellos la naturaleza nos esta dando sus mensajes sobre el principio esencial del autoamor. De esta Ley se concluye:

- a. Si deseamos nuestro bienestar, salud y felicidad es necesario evitar los extremos en exceso o defecto porque producen desequilibrio que atenta contra nuestra armonía funcional o vida saludable.
- b. Es necesario que estemos atentos y seamos previsivos evitando residenciarnos en zonas donde existen grandes fallas o proximidades de cauces de ríos o aguas turbulentas para evitar someternos al daño que los extremos generan.
- c. El distrés, las crisis psicológicas, al igual que las enfermedades, son productos de las tensiones a las que nos sometemos por el paradigma de nuestro sistema de creencias o hábitos que conducen a acciones extremas. Estos extremos nos exponen al desequilibrio dinámico funcional, que se manifiesta por síntomas generados por los mecanismos autorreguladores que procuran recuperar el equilibrio funcional o la salud.

En el campo sicosocial, de acuerdo a nuestros paradigmas mentales, en muchas ocasiones si somos tratados con indiferencia; nos sentimos mal por no ser tomados en cuenta o por ser rechazados, lo cual juzgamos como falta de amor y en general tomamos conductas reactivas dañinas buscando llamar la atención pidiendo afecto, ser tomados en cuenta. Pero si somos sobreprotegidos y mimados en exceso también nos sentimos maltratados, agobiados o fastidiados; todo esto puede bloquear nuestra autoestima y confianza en nuestras potencialidades.

Al revisar algunas necesidades orgánicas básicas como agua, aire, luz y comida, observamos que si tomamos poca **agua** y nos deshidratamos, se alteran las funciones de la circulación sanguínea y linfática para el transporte de oxígeno y nutrientes, la regulación de la temperatura corporal, el transporte de “elementos formes de la sangre” (glóbulos rojos, blancos y plaquetas), de hormonas, de neurotransmisores, de inmunoglobulinas, entre otros. También se altera la eliminación de desechos o toxinas productos del metabolismo celular, a través de los órganos excretorios y en los casos graves de deshidratación podemos morir. Si por el contrario se toma demasiada agua se presenta una sobrehidratación con alteración de las mismas

funciones y en casos extremos en excesos, es como si cayésemos en un pozo o una piscina y tragásemos mucha agua, también podríamos morir ahogados. ¿Lo mató el agua o la imprudencia?

Aire, si no respiramos adecuadamente no se realiza la oxigenación de los tejidos con eficiencia; se altera la función respiratoria mitocondrial generadora de ATP. (Energía potencial orgánica) por deficiencia del combustible (oxígeno) necesario para la cadena respiratoria y la generación de energía. Esto produce hipoxia tisular que llevara a un deficiente metabolismo y función celular. Si por el contrario, se va al extremo en exceso y se somete al organismo a altas concentraciones de oxígeno podría producir una lesión en los pulmones y otros tejidos del organismo por estrés oxidativo, lo que podría ser fatal.

Luz, si la evitamos o no nos exponemos a los rayos, solares no se estimula al nivel de la piel la síntesis de la vitamina D, lo que produciría una alteración del metabolismo y desarrollo osteomuscular, que se puede manifestar en los niños como raquitismo y en los adultos como osteomalacia y osteoporosis. En ambos casos se producen alteraciones en el sistema inmunológico o de defensa en todo el organismo , incluyendo la piel y aumentando la predisposición a sufrir enfermedades infecciosas o bacterianas. Si se va al extremo en exceso y nos exponemos demasiado al sol, padeceremos quemaduras pudiéndose llegar hasta la insolación y la muerte. ¿Podríamos decir que nos mató el sol?.

Comidas, las evidencias científicas obtenidas en los resultados de los trabajos de investigación realizados en los últimos veinte cinco años, han demostrado que el consumir en exceso carnes rojas, sobre todo preparadas a la plancha, a la brasa o frituras. Al igual que el excesivo consumo de grasas de origen animal, huevos, embutidos o y productos altos en calorías cusan alteración al organismo por estrés oxidativo dado por la generación metabólica de radicales libres que son radicales de oxígeno con un electrón libre (O_2° , $H_2O_2^\circ$ y OH°). Cuando estos están en un exceso que superan a los antioxidantes y barredores de radicales libres, producen daño en las membranas y en las estructuras de las células, relacionado con el estrés oxidativo. Con el consiguiente incremento de riesgo a enfermar o mueren prematuramente por: asma, cáncer, infartos, trombosis, artritis, envejecimiento prematuro, entre otros. ¹⁴ También se ha observado

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

que si se va al extremo en defecto y se consume pocos vegetales, frutas, fibras dietéticas, vitaminas y oligoelementos, se disminuye en el organismo los niveles de sustancias antioxidantes con lo que también aumenta el riesgo a sufrir enfermedades o muerte prematura por estrés oxidativo tal como se explica en los libros Estilo de vida salud y enfermedad¹⁴ y el de Nutrición para consolidar una vida útil, saludable y feliz (en prensa), escrito por el autor

Al mejorar nuestro sistema de creencia, nos permitimos la oportunidad de aprender a vivir con objetividad, atentos al momento presente evitando reaccionar como autómatas a las circunstancias y a estímulos internos o externos que atraviesan los filtros mentales de nuestros sistemas de creencias, con ello nos permitimos la gran oportunidad de aprender a vivir conscientemente con nuestro auténtico **YO** y a mantenernos en un equilibrio dinámico funcional que nos permitirá fomentar nuestra salud y bienestar.

En otras palabras autorrealizarnos como seres humanos de manera holística o integral, nos alejamos de la subsistencia o el sufrimiento por reaccionar a los acondicionamientos socioculturales del pasado, a los prejuicios y a los temores por el futuro. Siendo nosotros los que poseemos la potestad de tomar las decisiones y actuar, tenemos la responsabilidad de conducir el volante o timón del vehículo de nuestras vidas para cumplir la visión o el propósito de nuestra existencia, por ello que la Ley del equilibrio dinámico nos conduce al principio esencial de autoamor.

3^{er} Principio esencial: Autoamor. Se refiere a la autorresponsabilidad de aplicar lo mejor de las potencialidades y conocimientos para la consolidación y fomento, de una vida útil, saludable y feliz. Es el camino de vida donde se realiza cada actividad o servicio de nuestras áreas vitales poniendo lo mejor de los potenciales de nuestro ser, conocimiento y recursos en el cumplimiento de la responsabilidad consigo mismo, para ser cada día más productivo y feliz, cooperando armónicamente con el propósito de la existencia de todos los seres y de la creación.

Soy el conductor de mi vida.

Imaginemos que somos los propietarios y chóferes de un vehículo al cual le hacemos

mantenimiento y conducimos acompañados de nuestros seres amados y vamos a realizar un recorrido vacacional desde las montañas andinas hasta las playas del mar Caribe. En ese recorrido existen dos tendencias (¿destinos?): a) Las tendencias creativas donde hacemos el recorrido de ida y vuelta sin ningún contratiempo y gozamos a plenitud de las vacaciones, y b) Las tendencias destructivas en las que podríamos sufrir un accidente como un , chocar , voltearse o caer por un precipicio y hasta perecer en conjunto con nuestra parejas, hijos y padres.

Siendo tú el chofer y dueño del vehículo ¿De quién o de qué depende el que se cumpla una u otra tendencia?. Es lógico contestar que depende del grado de responsabilidad y de la atención que prestes en el mantenimiento preventivo y a la conducción cuidadosa para fomentar tu vida por un útil, saludable y feliz recorrido.

Esta analogía se aplica a tu existencia terrenal, porque tú eres el chofer que conduce tu vida y en tus manos está la responsabilidad de conducir el vehículo de tus componentes como ser humano por el equilibrio dinámico, fomentar un crecimiento y desarrollo integral para que te proporciones bienestar, salud holística o autorrealización. Por el contrario tienes la opción de conducirte por los extremos en exceso o defecto que te generan sufrimiento y autodestrucción.

¿Aplica el ser humano esta ley natural del equilibrio dinámico?

Sí, en todo el camino desde el nacimiento hasta la muerte física de cada uno de los seres humanos o su ontogenia de vida, se posee la potencialidad de aplicar la ley del equilibrio dinámico de manera natural e instintiva o de manera consciente, a través de:

1. Los mecanismos de biorretroalimentación, con lo que se mantiene una evaluación, seguimiento y reajustes sistemáticos o continuos, de todos los cambios que se dan tanto en el medio interno como externo.
2. Los mecanismos de la homeóstasis, que se aplican para controlar o regular la función orgánica que permita un estado armónico funcional del cuerpo humano, que se manifiesta en salud física.

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

3. Los sistemas de comunicación y dirección integrados por: el sistema nervioso, el endocrino y el circulatorio, que como una red, se interrelacionan con cada componente del Ser de manera recíproca y sistémica para lograr una cooperación armónica e interdependiente.

El ser humano se vale de un complejo sistema de alarma que le alerta cuándo a través de sus pensamientos, sentimientos y acciones está sobrepasando los límites de la armonía funcional. Estos se manifiestan a través de las emociones con síntomas placenteros, indiferentes y de alarma o displacenteros, tanto psicológicos como físicos que le indican al ser humano si se encuentra o no entre los valores del equilibrio dinámico representados en el cuadro 2.1 y la figura 2.1, pudiéndose manifestar placer o displacer.

¿Qué es malestar en Salud Holística?

Es un sentimiento psicológico o físico del ser humano ante un estímulo interno o externo que genera una emoción displacentera como respuesta al desequilibrio en la armonía de sus componentes o sistemas funcionales. (Cuadro 2.2.) Que le hacen sentir subjetivamente a la persona que algo anda mal y no está en el equilibrio dinámico funcional o sano. El síntoma es también una manifestación de la respuesta autorreguladora (homeóstasis) del organismo para mantener el equilibrio dinámico que puede estar o no relacionado con disfunción orgánica o con signos de enfermedad.

Entendiéndose como enfermedad al estado funcional disarmónico, generalmente producto de la respuesta de los componentes del ser humano, ante la exposición a extremos en defectos o excesos. Mediante la respuesta de homeóstasis procura retornar al equilibrio dinámico de sus funciones, manifestándose en el proceso un conjunto de síntomas y signos que al ser clasificado reciben el nombre de un síndrome o de una enfermedad específica.

Si el ser humano se apropia del conocimiento que le dan las bases estructurales de la ley del equilibrio dinámico, lo internaliza y aplica de manera acertada y previsible en su vida, fomentará su bienestar humano, su desarrollo integral y logrará evitarse muchos sufrimientos o

enfermedades, además de lograr su autorrealización personal. Esta ley nos hace consciente que al exponernos de manera prolongada, brusca e intensa a los extremos en defecto o excesos, se genera desequilibrio o estrés, que si no se canaliza adecuadamente puede producir distrés manifestado por sufrimiento o enfermedad.

El distrés es un malestar que se confunde con la tensión de la vida conocida como estrés¹³ El estrés es el nivel de tensión que sentimos como respuesta ante la valoración de los estímulos percibidos en nuestra vida. Eso que denominamos estrés no es más que el efecto de la valoración que hacemos, de acuerdo a nuestro sistema de creencias, de los estímulos emocionales: Sociales, físicos, químicos y energéticos que percibimos de nuestro interior o del entorno mediante los receptores. Al pasar los estímulos captados por el tamiz de nuestras creencias aprendidas y depositadas en nuestra memoria podemos creer o pensar que tenemos el control de la situación y estamos en un óptimo nivel de estrés (Eutrés) o por el contrario podemos pensar que perdemos el control, proyectando o creyendo que las tensiones superan nuestras capacidades de respuestas con lo que llegamos un inadecuado manejo del estrés (Distrés).¹³

Si la persona se siente en Eutrés, siente emociones placenteras de amor, alegría y seguridad, además, puede sentirse bien con: júbilo, vitalidad, dicha, paz, armonía, salud, felicidad y bienestar. Si cree estar en Distrés puede sentir emoción de displacer dado por síntomas de: Rabia, tristeza o miedo, lo cual le genera ansiedad, incomodidad o dolor y confusión mental, pudiendo experimentar de: rubor, palpitaciones, náuseas, respiración desigual, boca seca o mala digestión, etc.¹³ (cuadro 2.1).

Si la persona al valorar los estímulos percibidos basándose en su sistema de creencias, responde con un distrés tipo alto nivel negativo mental, le resultara difícil razonar. Por lo que **emocionalmente** responde reactivamente en función a sus miedos y en consecuencia se olvida del entrenamiento o instrucciones previas sobre cómo enfrentarse de manera adecuada al problema, incrementándose su ansiedad, angustia o confusión de pensamiento, llegando a actuar de un modo estúpido y hasta autodestructivo en base a su rabia o al miedo sufrido y desde el punto de vista **físico** puede presentar rápidas palpitaciones del corazón,

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

respiración desigual, boca seca, sudoración, rubor, dolores, cefaleas, vértigo, náuseas, hambre, estomago revuelto, diarreas, entre otros.¹³

Si por el contrario, responde al distrés con un bajo nivel negativo mental puede **emocionalmente** creerse solo, triste o deprimido; con una sensación de que el mundo es un lugar desierto y negro que no ofrece nada de interés, por lo que se siente sin entusiasmo, miserable y sin esperanza o sin alegría de vivir. Cualquier cosa le parece un esfuerzo muy grande, no sentirá interés ni orgullo por lo que esté haciendo. Las personas que responden con bajo nivel de estrés **físicamente** se desempeñan de manera letárgica, moviéndose con lentitud y sin entusiasmo, actuando con torpeza y muchas veces cometiendo errores graves.

La ansiedad es un estado malestar que genera inquietud, zozobra o angustia al ser humano que la padece, en los momentos que debido a sus creencias responde ante la valoración los estímulos de la vida con distrés o en base a sus creencias primaria displacenteras. En otras palabras responde reactivamente según sus miedos, rabias o tristezas.

Esta inquietud o angustia que se crea producto a las respuestas reactivas de protección, por miedo de perder la subsistencia física y social, es la reacción más común que realiza el individuo para restablecer su seguridad y la homeóstasis. Durante la ansiedad en el organismo se suceden cambios fisiológicos que tienen efectos antianabólicos, catabólicos, antirreproductivos e inmunosupresores beneficiosos y sin efectos adversos, si se canalizan adecuadamente. Pero si no se manejan adecuadamente el estrés o si la intensidad del factor estresógeno supera los mecanismos de defensa y el distrés se hace crónico según las creencias del individuo. Se acentúan los cambios neuroquímicos, ocasionándose una disfunción del sistema nervioso autónomo, incrementándose el riesgo de padecer enfermedades asociadas al distrés, como: úlceras gastrointestinales, disfunciones sexuales, hipertiroidismo, hipertensión arterial, infarto al miocardio, cáncer, hipertiroidismo, obesidad, depresión, tendencia a sufrir infecciones y trastornos psiquiátricos.¹³

También la ansiedad causada por un inadecuado manejo del estrés (Distrés) se puede manifestar por: Dolor de cabeza, visión borrosa, vértigo, pesadez mental, parestesias, sensación de cabeza ligera,

cambios del humor, dificultad para concentrarse, pérdida de la memoria y sensación de adormecimiento en el cuerpo.

La ansiedad es un sentimiento universal, experimentado por el ser humano cuando crea o proyecta situaciones amenazantes o peligrosas, esta ansiedad produce los cambios psiconeuroinmuno-endocrinológicos necesarios para la defensa con huida o pelea o bien para tratar de restablecer el equilibrio dinámico de sus funciones. Por ser la ansiedad un síndrome directamente asociado a la respuesta de distrés que presenta un cortejo de síntomas y signos somáticos y psíquicos que en muchas oportunidades se confunden con enfermedades específicas, necesitan ser valorados muy objetivamente para establecer la diferencia entre una enfermedad psicósomática y una orgánica (cuadro 2.4).

Si los seres humanos estamos más conscientes de los mecanismos de biorretroalimentación y autocontrol que utilizamos en el camino de nuestras vidas, vivimos más productivamente la gerencia de: los recursos humanos, las ideas, los materiales, la energía y el tiempo, fomentaremos nuestro bienestar humano o una vida útil saludable y feliz. Este es el propósito de la Ley del equilibrio dinámico, que al cumplirla por medio del Principio esencial de autoamor, nos conduce a la Ley natural del la Cooperación armónica.

EL BLOQUEO MÁS LIMITANTE PARA LA FELICIDAD DEL SER HUMANO SE ENCUENTRA EN EL TEMOR A PERDER SU PERSONALIDAD O A ESE EGO QUE ERRÓNEAMENTE CREE QUE ES SU IDENTIDAD. DE ESTA MANERA PIERDE SU LIBERTAD QUEDANDO PRESO ENTRE SUS CADENAS MENTALES

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

CUADRO 2.4. SINDROMES CAUSADOS POR LA ANSIEDAD QUE SE CONFUNDEN CON ENFERMEDADES ESPECIFICAS¹³

ENFERMEDADES ESPECIFICAS	CORTEJO SINDROMATICO COMÚN CON ANSIEDAD POR DISTRÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cardiovasculares Angina de pecho, infarto miocárdio, arritmias, hipertensión arterial. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Taquicardia, palpitaciones, mareos, visión borrosa, dolor en el pecho, dificultad para respirar. rubor, extremidades frías
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intoxicación alimentaria Glutanato monosódico, aflatoxicosis, deficiencia de vitaminas y elementos, intoxicación por bacterias y virus. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escalofrío, temblores, inquietud, astenias, mareos, dolor generalizado, pesadez postprandial, distensión, diarrea.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gastrointestinales Úlcera péptica, enfermedades Crohn, colitis. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor abdominal, dispepsia, diarrea, cólico, estreñimiento, hambre.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hematológicos Anémia, Leucémia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mareos, fatiga, astenia, debilidad, palpitaciones.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Neumológicas: Tumores, epilepsias, Encefalopatías. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor de cabeza, visión borrosa, vértigo, pesadez mental, parestesia, sensación de cabeza ligera, cambios de humor, dificultad para concentrarse y de memoria, sensación de adormecimiento de partes del cuerpo.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiratorios: Asma, Rinitis aguda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultad para respirar, espasmo, pluriro orofaríngeo, tos.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reumatológicas: Lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoidea. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolores articulares y/o musculares, astenia rigidez articular.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ginecológicos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suspensión de la menstruación, alteración del ciclo menstrual, dolores menstruales, disminución del deseo sexual, acto sexual doloroso, eyaculación precoz, insatisfacción sexual, disfunciones sexuales, esterilidad.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Endocrinológicas Diabetes mellitus, Feocromocitoma, impulinoma, tiroideopatías 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mareos, sudoraciones frías, palpitaciones, dolor de cabeza, inquietud, temblores, astenia, sensación de hambre, debilidad, cansancio fácil.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psicosociales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rabia, miedo, tristeza, abusos de drogas aceptadas o no socialmente, tabaco y sedantes, polifagia, labilidad emocional, irritabilidad, estados obsesivo compulsivo, estados depresivos, fobia, aislamiento.

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

4^{ra} La ley natural de la cooperación armónica

La existencia de la vida es el producto de un estrecho y recíproco intercambio de energías y sustancias donde cada ser coopera con su entorno, y donde la madre naturaleza nos proporciona con amor incondicional, todas las oportunidades que necesitamos para que gocemos al máximo nuestra vida existencia. Se observa que cada ser existe porque tiene la misión existencial de cooperar para, mantener la armonía y el equilibrio dinámico de la vida terrestre. Así se comprende la razón por la que existen los seres animados e inanimados en la naturaleza y como la ley del cambio continuo actúa en el transitar del proceso de evolución de los seres del planeta.

En lo que respecta al ser humano en su espiral de vida, constituida por: la secuencia de: fecundación, nacimiento, crecimiento, educación, desarrollo, multiplicación, creación, envejecimiento y muerte; la naturaleza en todo momento le recuerda la lección de vida o la necesidad de cooperar y servir con amor. (Figura 2. 3)

Para que tu existieras se necesitó que tu madre y tu padre se unieran en el acto sexual, luego que los dos gametos se fecundaran y que como embrión, dependieses durante un promedio de nueve meses de tu madre para que te alimentara y protegiera en su vientre con amor incondicional. Después del momento de tu nacimiento como un indefenso recién nacido, necesitaste de otras personas que cooperaran con tu madre en este proceso, para recibirte, ligarte y cortarte el cordón umbilical; Además, de limpiarte y abrigarte.

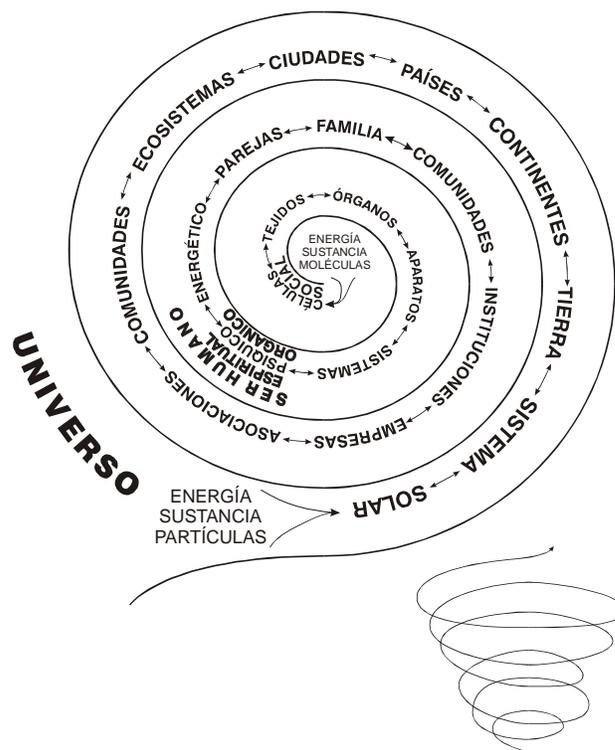
El ser humano, entre todos los recién nacidos y concretamente entre los mamíferos, es el ser más indefenso y dependiente, necesita de alguien que lo abrigue y le introduzca la fuente de alimento en la boca, porque no es capaz de buscarla por sus propios medios, necesita de alguien que lo limpie al evacuar. Por ejemplo: para que nos llevemos el alimento a la boca necesitamos de toda una cadena de seres humanos que han participado desde la construcción de las herramientas de arado o para el cultivo del producto, su cosecha, transporte, venta y preparación para servirlo a la mesa y comerlo.

Desde el punto de vista de nuestra capacitación, también se necesita de varios educadores (padres,

hermanos, abuelos, docentes) que lo, orienten y eduquen en la vida hasta el momento que llegue a ser adulto. En el caso de que llegue a ser profesional universitario necesitara de la cooperación de un promedio de 32 docentes y un gran número de compañeros de estudios y amigos que cooperen con él para que logre su graduación. Luego de adulto, bien sea como profesional o no, necesita de la cooperación recíproca con otras personas con quienes interactúa de manera directa o indirecta para ganar un sueldo, alcanzar las metas o para construir los ideales.

Todo Ser en el universo es producto de la interacción recíproca de energías, partículas y sustancias. El universo se concibe como la trama de un todo dinámico del cual nosotros sólo somos una pequeña fibra del hilo en la tela de la vida, (que incluye siempre en forma esencial al observador), tendiente al logro de un propósito para un objetivo común. (Figura 2. 3)

FIGURA 2.3. Representación simple de la Ley de cooperación armónica



Por lo que holísticamente se considera al mundo en que vivimos, como una red de interconexiones a un nivel global en el que los fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales son

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

todos recíprocos e interdependientes,¹³ donde las partes o componentes cooperan armónicamente de manera simbiótica para conformar un todo dinámico o un sistema integrado. Este proceso natural esta en contraposición con la idea clásica de analizar al mundo como partes que existen en forma separada e independientes, como dualidades o paradigmas que se anulan y que en algunos casos se enfrentan entre sí hasta destruirse.

En el plano físico u orgánico, todo ser vivo tanto celular como multicelular, está conformado por un conjunto de moléculas que cooperan energética y químicamente entre sí, para conformar los organelos celulares o enzima. Estas se integran en microsistemas celulares, que a su vez cooperan de manera energética, bioquímica y mecánica con otras células para conformar tejidos o colonias celulares; al continuar integrándose van conformando los órganos que cooperan de manera interdependiente en la conformación de subsistema o aparatos como: El neurológico, el endocrino, el músculo esquelético, el cardiovascular, el respiratorio, el digestivo, el cutáneo, el inmunológico y el genito-urinario que representan el componente orgánico del ser humano y del animal.

En el caso del cuerpo humano, desde el nivel celular existe la integración de células diferenciadas o no que se integran en tejidos y órganos que conforman sistemas funcionales del cuerpo humano tales como:

- 1) Comunicación y dirección interna, integrado por los sistemas nervioso, endocrino y circulatorio,
- 2) Sostén y protección conformado por los sistemas osteomuscular, cutáneo mucos y tejido conjuntivo,
- 3) Nutrición, integrado por los sistemas respiratorio, circulatorio digestivo y los órganos excretorios,
- 4) Percepción y defensa compuesto por los órganos de los sentidos, receptores internos y sistema inmunológico y
- 5) Reproducción conformado por los órganos sexuales internos y externos.

Como un todo indivisible el cuerpo humano es el vehículo donde se integran de manera interdependiente los componentes espiritual, psíquico, social y energético para conformar al ser humano. Este al cooperar con su opuesto complementario forma la pareja de padres, que en unión con los hijos integran las familias; las cuales cooperan con sus semejantes y el entorno para establecer las comunidades que comparten en un contexto histórico integrado por el espacio geográfico, temporal y sociocultural donde cooperan para constituir las ciudades y los países del planeta. Estas realidades es que la Ley de Cooperación armónica entre los seres conduce al principio esencial del servicio amoroso.

4^{to} Principio esencial: Servicio amoroso. Se refiere a la responsabilidad de aplicar lo mejor de las potencialidades y conocimientos para que los semejantes a quienes servimos consoliden y fomenten una vida útil, saludable y feliz. Es la acción de facilitar las mejores condiciones a través de lo mejor de nuestros conocimientos, recursos, tiempo y afectos para que el Ser servido sea cada día más saludable, útil y feliz, cooperándole incondicionalmente para que con plena libertad, crezca y desarrolle el máximo de sus potencialidades. En otras palabras, aportando lo mejor de nuestros recursos a la Energía Creadora del Universo, cooperamos armónicamente, para promocionar el equilibrio y armonía de la madre naturaleza.

EL SUFRIMIENTO NO ES EFECTO DE LA MISERIA O LA IGNORANCIA, SOLO ES PRODUCTO DE NUESTRO CONFORMISMO A MANTENERNOS COMO MISERABLES E IGNORANTES. YA QUE LA IGNORANCIA ES LA PEOR DE LAS ENFERMEDADES.

5^{ta} Ley natural del gozo del bienestar existencial

Al preguntarnos ¿cuál es la razón existencial de los seres de la naturaleza? ; los minerales, las piedras preciosas, el petróleo, las fuentes de energía, las corrientes de agua, las cascadas, los ríos, los mares con sus playas, el mundo marino, las montañas con sus nevadas, los amaneceres, el firmamento, el clima, las plantas y los animales. Es la de cooperar de manera simbiótica para mantener

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

el equilibrio dinámico de la naturaleza, el cual fomenta el bienestar humano, cooperan aportando abono, alimento, medicamento, abrigo o protección. Además.

Al analizar la razón de ser de los inventos científicos y tecnológicos como son: los medios de transporte, telecomunicación, represas hidroeléctricas, utensilios para preparar e ingerir los alimentos, vestidos, muebles para el descanso y trabajo, viviendas e infraestructuras para las empresas de trabajo. Además de los conocimientos a los que podemos acceder, el entrenamiento, las profesiones, las creaciones plasmadas en libros, cuadros, cine, radio televisión; las universidades, los medios para el turismo, descanso, y los deportes, entre otros; Nos conduce a pensar que:

“TENEMOS TODO PARA GOZAR DE LA EXISTENCIA, DISFRUTAR DEL BIENESTAR Y SER CADA DÍA MÁS FELIZ.”

Si amigo. Al estudiar el propósito de la naturaleza, de la ciencia y tecnología y de los seres que nos aprecian, se confirma que realmente no nos falta nada para ser útiles, saludables y felices y gozar de nuestra existencia. Porque:

Dios quiere nuestro gozo existencial.

Si observas con atención consciente toda la naturaleza, notarás que el Creador, a través de ella nos proporciona vegetales, animales y minerales para la comida, protección, vestido, medicina y gozo espiritual.

Existen minerales, plantas y animales que consumimos. Por ejemplo, minerales como: hierro, calcio, zinc, cloro, selenio, nos sirven de comida y medicina. También recibimos piedras, arenas, arcilla o tierra, metales y cerámica para la construcción. Por otra parte el reino vegetal, nos aporta lino, algodón, cocuiza y madera. El reino animal nos proporciona pieles, seda y lana para nuestra protección. Para el gozo espiritual, recibimos de la belleza contenida en las orquídeas, rosas, flores, frutas, animales hermosos y las piedras o metales preciosos. No conforme con ello reúne los tres reinos de la naturaleza en los paisajes naturales como: bosques, montañas, playas, sabanas, etc., para nuestro disfrute existencial.

Entre todas las manifestaciones de la naturaleza, es el ser humano, el que tiene el mayor nivel

evolutivo y es quien está en capacidad de administrar y disponer del resto de los elementos de la creación. Como observa la madre naturaleza nos proporciona con su amor incondicional todo lo necesario para que plenamente vivamos con felicidad y bienestar en este tránsito terrenal.

La ciencia y tecnología quiere el disfrute de nuestro bienestar.

Si estudias el propósito de los científicos y tecnólogos comprenderás que es el de solucionar o superar dificultades, para que tengamos un mundo con mejor bienestar y confort. Notarás que a comienzos de siglo la gran mayoría de las personas tenían que hacer un gran esfuerzo para recolectar la leña dispersa en el campo para cocinar, actualmente hasta en los grandes edificios se cocina sin mucho esfuerzo, con las cocinas a gas o eléctricas.

Nuestros antepasados, para comunicarse a distancia con otras personas lo hacían con señales de humo, golpes de tambor o cartas, actualmente es más rápido y sencillo con el teléfono, los celulares, el fax o Internet. También habitaban en cuevas, chozas o ranchos y dormían en el piso o catres; en la actualidad tenemos nuestros hogares en cómodas casas quintas o apartamentos con dormitorios.

Para transportarse de un estado a otro lo hacían a pie, a caballo o carretas; actualmente existen lujosos carros ferrocarriles y aviones.

Al estudiar el comercio de los avances científicos y tecnológicos encontramos que cada día se ofrecen mayores avances para que tengamos y disfrutemos de un mayor bienestar humano.

Los seres que nos aprecian nos facilitan la felicidad

Observarás que las personas que te aman y aprecian te facilitan lo mejor de sus conocimientos y recursos, para que tu seas cada día más feliz, al igual que tú haces con quienes amas, como tus hijos, padres o seres amados.

Teniendo presente que Dios nos proporciona todo para que gocemos de nuestra existencia, la ciencia y tecnología para que disfrutemos del bienestar humano y los seres que nos aman nos facilitan todo lo necesario para que seamos cada día más felices. Solo nos queda preguntarnos:

¿Conque finalidad la naturaleza nos proporciona tantos bienes, los seres humanos nos ofrecen sus inventos y nuestros seres amados nos sirven amorosamente con lo mejor de sí?

CAPITULO 2. PRINCIPIOS DE LA SALUD HOLÍSTICA

5to Principio esencial: Gozo existencial. Significa el optimo aprovechamiento de todo lo que nos proporciona el Creador, la ciencia y tecnología y nuestros seres amados para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz. Es el camino de vida donde de manera consciente, vivimos cada momento presente de nuestra existencia cumpliendo con eficiencia, amor y humildad con nuestra misión de cada día para superar de manera persistente los temores y las confusiones de nuestra personalidad o ego, para con seguridad gozar plenamente de nuestra existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz en unión con nuestros seres amados, semejantes y en armonía con la naturaleza

No cabe duda que es para nuestro gozo existencial o para el disfrute de nuestro bienestar. En la medida que nos amamos con honestidad a nosotros mismos, cooperamos armónicamente con los otros seres y con la naturaleza; nos corresponde responder con sabiduría, amor y persistencia estas tres interrogantes:

1. ¿Cuál es la causa básica o razón por la que sufrimos?

2. ¿Por qué razón no cooperamos armónicamente con los seres de la creación?

3. ¿Para qué, en algunos momentos actuamos contraviniendo las leyes de la naturaleza?

La causa básica del por qué, del para qué y de las lecciones que aprendemos al responder de manera ecuánime y honesta, estas interrogantes está condicionada por el paradigma de nuestro sistema de creencias (visión del mundo, valores, temores, autoestima y prejuicios) que mantiene los pensamientos, sentimientos de cada uno de nosotros, y que nos hace responsables de las consecuencias de nuestras decisiones y acciones. Solo se te sugiere que le pida al Creador Sabiduría, amor y persistencia para que te ilumine en el cumplimiento de su propósito de vida, gozando de tu existencia con tu óptima salud holística y bienestar humano pleno de felicidad. Para contestar las interrogantes anteriores es necesario estar consciente de los cinco principios esenciales del ser humano, por lo cual es prioritario internalizarlos de manera consciente ser autogerentes de nuestra vida.