

Concretando sobre "Salud"

El Cuerpo es la Estructura material de nuestra Consciencia, como ésta se hace visible a los sentidos físicos. Representa en lo Material Orgánico a nuestra Personalidad; es decir, que en el Cuerpo podemos observar el Estado Vibratorio de nuestra Consciencia. Tengamos en cuenta que **"Todo es Mente"**, y el Cuerpo es la expresión más densa de ésta, tomando la responsabilidad de servir al Alma para expresarse en los planos de la Materia, así como para evolucionar a través de las acciones, internas y externas, que puede emprender con él, según la condición y estado que en él procuremos. No es, pues, un "lastre" para el Alma, sino la "herramienta" más valiosa para su pretensión evolutiva.

Por vía Digestiva nutrimos al Cuerpo. Por vía Respiratoria nutrimos la Consciencia. A la Consciencia la condicionamos según la intensidad y amplitud con la que respiremos, y si es por la nariz o por la boca; si es por la nariz estimulamos el Córtex Cerebral; y si es por la boca se inhibe éste y estimulamos el mundo Emocional.

Respecto a la vía Digestiva, la Bioquímica predominante en cada alimento (sólido o líquido), fortalece o debilita determinadas reacciones Viscerales, y también las reacciones Orgánicas en general.

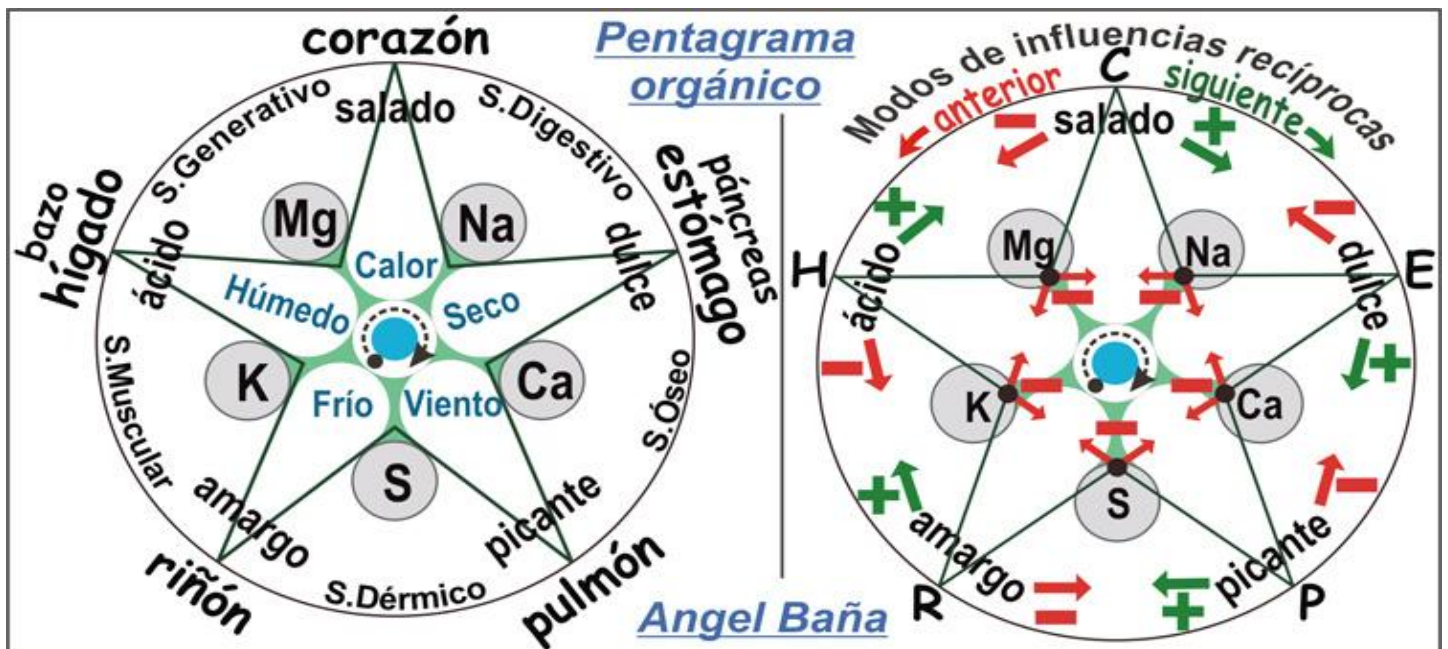
De lo anterior surge, que según qué alimentos ingerimos, así serán las respuestas de nuestro Cuerpo y de nuestra Mente, ya que ésta reacciona en función de la química "predominante" que le llega, y también según los estímulos, positivos o negativos, que genera cada Viscera y Glándula, a través del Cerebro, en nuestra Personalidad.

Y lo más trascendente de todo esto es que: **si bien** "Somos lo que comemos", ... "Comemos según Somos". Es decir, que el Subconsciente, que es quien dirige nuestra Personalidad, nos acerca a los alimentos que refuerzan nuestras Actitudes, y nos aparta de los que las debilitarían.

Por tanto, si queremos cambiar algo de nuestro Cuerpo, debemos primero cambiar lo respectivo de la tendencia de nuestra Personalidad.

Mi experiencia en Consultorio Naturista es: que en lo que Comemos está la Clave de fortalecer o debilitar tanto la Salud como las Actitudes, y tendencias de la Personalidad. La Bioquímica actúa con rapidez y no es precisa la Química de Laboratorios, pero, eso sí, si procuramos desechar los Pensamientos, Sentimientos y Actitudes que se oponen al Cambio.

Lo Dulce, lo Salado, lo Amargo, lo Ácido o lo Picante, influyen mucho y de forma diferente en nuestro estado de Ánimo y nuestras Actitudes y Aptitudes: **D.**>optimismo, dinámica, imaginación; **S.**>introversión, estática, sensibilidad; **Am.**>tristeza; **Ac.**>tensión, nerviosismo, tirantez; **P.**>excitabilidad.



"Pentagrama Orgánico". En él se relacionan entre sí Órganos esenciales, Sistemas orgánicos y 5 Elementos bioquímicos. **Todo tiene su "Pro" y su "Contra":** [signo "-" = afecta Mal] [signo "+" = afecta Bien]

El Tabaco, por encima de lo que afecta a lo Respiratorio, hemos de considerar lo que inhibe a los Lóbulos Cerebrales responsables de la toma de Consciencia de lo que vivimos en nuestro cotidiano. Cuando dejamos el Tabaco, es fácil que engordemos, pues inconscientemente recurriremos a más aceites o grasas que, igualmente, dificultan la toma de Consciencia, al generar una especie de "coraza" lípida protectora de influencias emocionales externas.

La Actividad física (ejercicios en general) que ejercitemos, no solamente incide en los aspectos del Cuerpo, sino que desarrolla las Neuronas "blancas" cerebrales responsables de interconectar las áreas "grises" donde se concretan las informaciones de los diversos Sentidos, así como también, y esto es muy importante a considerar, posibilitan la interrelación y coordinación entre ambos Hemisferios Cerebrales, crucial para que Emociones y Razonamientos no vayan desajustados ni desacompañados, y puedan intervenir ambos en cada acción.

Nuestra condición Ocular (Visión) determina los modos en que vemos al mundo y lo que de él consideramos. Surge de la Personalidad. Así, la persona tendente a observar los pequeños detalles, precisará una visión Miópica; y quien valora la observación del conjunto o panorámica, tenderá a la Hipermetropía. Todo ello se establece a través de los músculos torácicos y de brazos que ejercitemos; si los que empujan en las flexiones sobre el suelo (tríceps y pectorales externos) y abren el tórax (deltoides posterior y romboides), o los que atraen y contraen (bíceps y pectorales internos -pectoral menor-). Mas todo esto se inicia en la época de cuando somos bebés, si Gateamos suficientemente o nos aferramos a la red de corralitos o manos "tutoras" que generan un andar

prematureo. De mayor, el uso de "Tensores" en apertura de brazos, ayuda a fortalecer lo externo y controlar la Miopía que "focaliza" en exceso nuestra visión.

Si **las Grasas** protegen nuestra Sensibilidad (así como la protegen, la inhiben), **las Proteínas** potencian la competitividad y la Memoria; con ésta última, tenderemos a situarnos en lo que ya fue, y no en el Aquí y Ahora que precisa toda actitud evolutiva.

Los Pensamientos son "energías psíquicas estructuradas" que deambulan por los "campos atmosféricos" (campos morfogenéticos) que alimentamos entre todos los humanos, y como **tal alimento** de nuestra Mente, nos llegan para que sepamos los que acoger o los que rechazar.

Nuestro ser mental está constituido por una diversidad de tendencias psíquicas. Y nuestro libre albedrío se constituye como la resultante del actuar de todas esas tendencias que van operando en nuestro interior, a la mayoría de las cuales olvidamos. Por tal razón, no solemos saber de las propias contradicciones que existen en nuestro interior y que dificultan muchas de nuestras pretensiones, culpando así a voluntades ajenas. [ver imagen "Neurona de la Personalidad"]

Entre todos los Seres Humanos, hay tal diversidad de condiciones y requerimientos digestivos, que puede decirse a nivel general que "ellos son Omnívoros", pero la realidad de cada cual precisa una nutrición bien específica. La falta de información o de conocimiento no exime de sus perjuicios. Por lo que... no hay alimento "bueno" en sí mismo; depende de a quién va dirigido. [ver imagen última: "Fisiognología"]

El criterio de "control de Calorías de los Alimentos" pierde su sentido ante el hecho de la gran diversidad de capacidades digestivas y requerimientos bioquímicos existentes.

Los Virus, la Mala suerte, las Circunstancias, las Emociones, etc., no son la Causa de que enfermemos. Su razón está en el desconocimiento que tenemos de nuestra Naturaleza Humana y lo inadecuado de nuestros hábitos (nutricionales y de todo orden), que desequilibran y degradan nuestro Organismo físico-mental. Las influencias Bioquímicas condicionan Cuerpo y Mente, y luego ambos entre sí.

Recordando a Hipócrates diremos: "Que tu medicina sea tu Alimento, y el Alimento tu medicina", e igualmente... "Tus fuerzas naturales, las que están dentro de ti, serán las que curarán tus enfermedades". Pues si conocemos el contenido bioquímico predominante de los diferentes Alimentos y cómo afecta a cada Sistema y Víscera de un Organismo específico, no precisaríamos de químicas inorgánicas en las deficiencias funcionales del Ser. Sus efectos no se dejan esperar.

**A continuación, imágenes expresivas por sí mismas,
que aportan informaciones diversas:**

La bioquímica predominante en cada Alimento estimula unas funciones viscerales y debilita otras. Conocer nuestra condición y sus requerimientos es esencial para el estado y las capacidades de nuestro Cuerpo y de nuestra Mente.

Los Alimentos refuerzan los Campos por los que nos motivamos

Con la que como fija el rumbo de mi Mente

Angel Baña



Aceite

Vino

Angel Baña

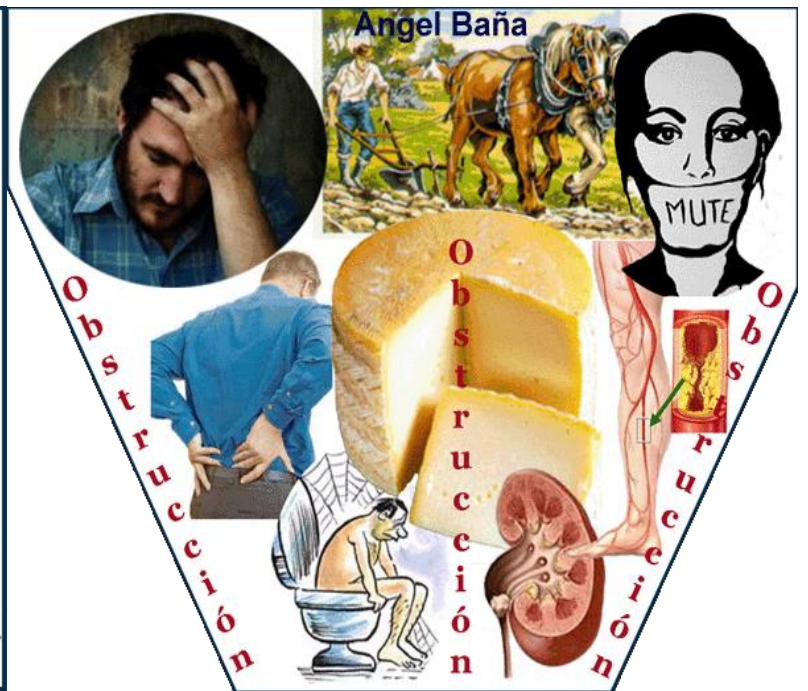
Depresión Tristeza

Obsesión Enfermedad

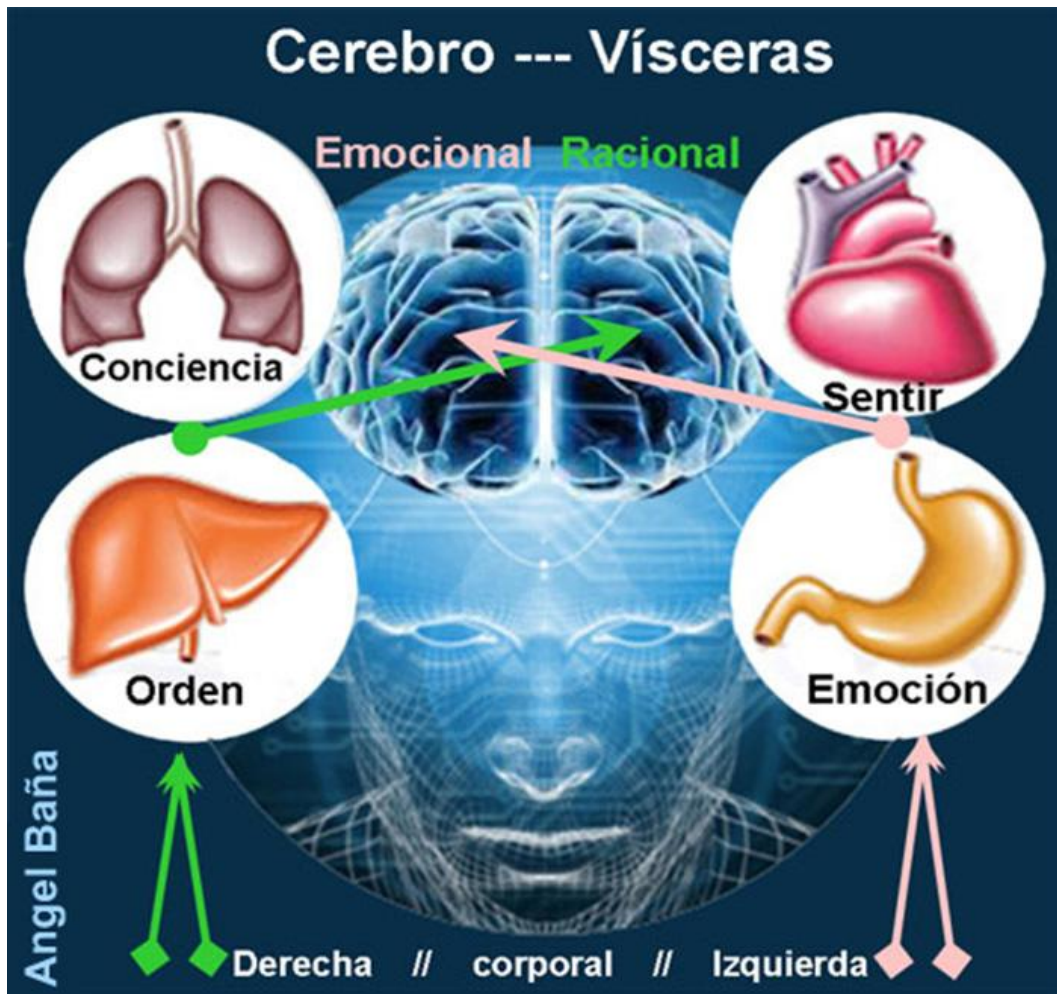
Angel Baña

Entusiasmo Optimismo

Salud Vitalidad

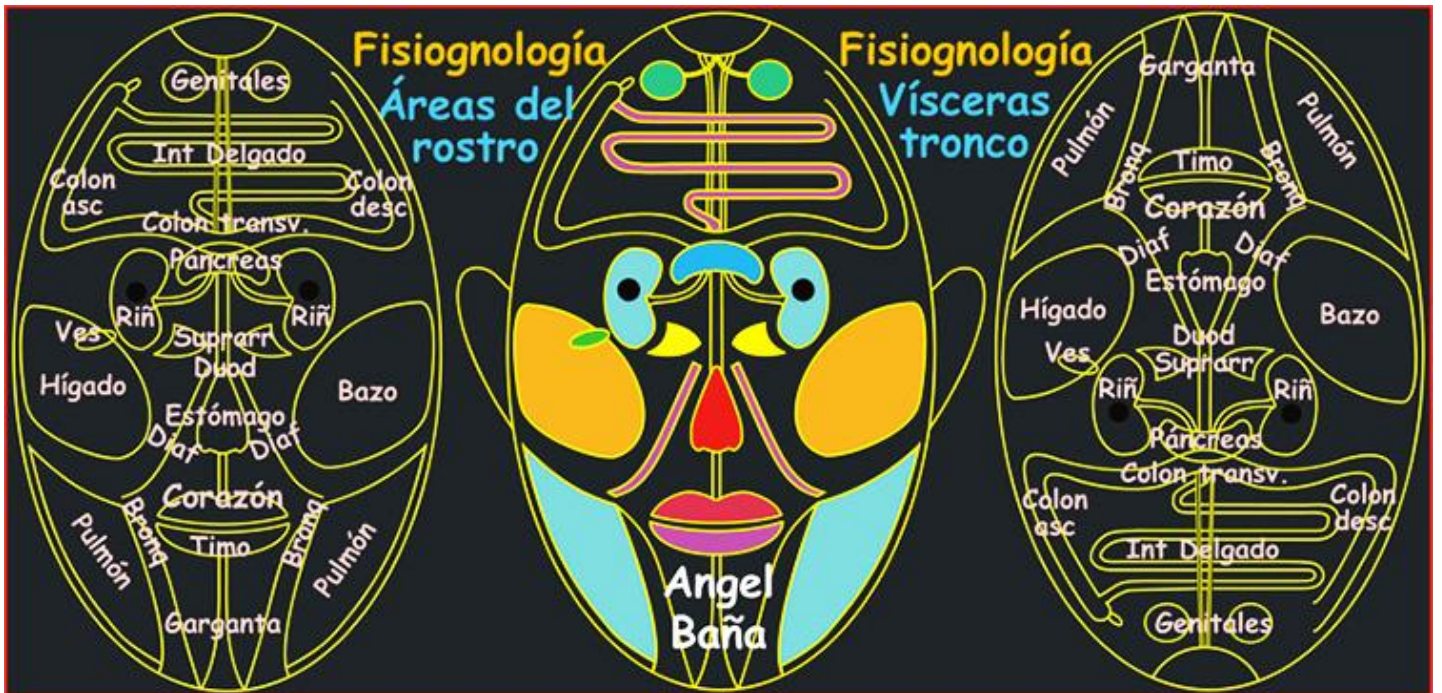


Esta otra imagen muestra las relaciones de **las 4 Vísceras de la caja torácica**, que intervienen, por su "**Unilateralización**" en la evolución filogenética, en la **especialidad que tienen los Hemisferios Cerebrales**:



Hígado y Pulmones: Responsables del Orden y Racionalidad.
Estómago y Corazón: Responsables de Emociones y Sentimientos.

Y por último, imagen que nos enseña **dónde observar en el Rostro**, con facilidad, **la condición de nuestros elementos orgánicos internos**:



A. B. (20 marzo 2026) - www.tuser.es