CIEN FRASES CÉLEBRES SOBRE LA SALUD

"La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad" .
Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

1. **L**os órganos lloran las lágrimas que los ojos se niegan a derramar. *Sir Willian Osler (1849 – 1916). Médico canadiense.*

2. **L**a salud no lo es todo pero sin ella, todo lo demás es nada. *A. Schopenhauer (1788 – 1860). Filósofo alemán.*

3. **E**l arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la Naturaleza cura la enfermedad. *Voltaire (1694 – 1778). Escritor y filósofo francés.*

4. **L**a salud humana es un reflejo de la salud de la tierra. *Heráclito (Siglo V antes de Cristo). Filósofo griego.*

5. **E**l ánimo es la más sana medicina. *Salomón. Ultimo rey Israel.*

6. **N**o hay cambio en la mente y en el alma que no se refleje en el cuerpo. *Aristóteles (Siglo IV antes de Cristo). Filósofo griego.*

7. **E**l ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla. *Joseph Leonard. Premio Novel de Medicina en 1985.*

8. **E**l principal objetivo de la terapia no es transportar al paciente a un imposible estado de felicidad, sino ayudarlo a adquirir paciencia delante del sufrimiento. *G. C.Jung (1876 – 1961). Médico y Psicoanalista Suizo.*

9. **E**l médico es el hombre que se mantiene a la cabecera del enfermo hasta que la medicina lo mate o la naturaleza lo cure. *Moliere (1622 – 1673). Comediógrafo francés.*

10. **N**uestra vida es generalmente abreviada por nuestra ignorancia. *Herbert Spencer (1820 – 1903). Filósofo, psicólogo y sociólogo británico.*

11. **U**n neurótico es un hombre que construye un castillo en el aire. Un psicótico es un hombre que vive en él. Un psiquiatra es el que cobra el alquiler. *Jerome Lawrence. Escritor y autor teatral norteamericano.*

12. **N**uestras células piensan. *Edison (1847 – 1931) Inventor norteamericano*

13. **L**os franceses guardan algunos locos en manicomios para convencer a los demás que no son locos. *Montesquieu (1689 – 1755). Pensador francés de la Ilustración.*

14. **E**l hombre a quien ni el dolor ni el placer perturban, y permanece inalterable en toda circunstancia, es merecedor de la inmortalidad. *Baghavad Gita. Libro épico-religioso Mahabarata.*

15. **L**a vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir. *G.C. Jung (1876 – 1961). Médico y Psicoanalista Suizo.*

16. **C**ome poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. *Miguel de Cervantes (1547 – 1616). Escritor español.*

17. **A**ntes que al médico llama a tu amigo. *Pitágoras (Siglo VI antes de Cristo). Filósofo y matemático griego.*

18. **S**ólo la alegría es garantía de salud y longevidad. *Santiago Ramón y Cajal (1852 – 1934). Médico español, premio Novel de Medicina en el año 1906.*

19. **L**os días de enfermedad estoy más cerca de Dios. *Santa Teresa de Jesús (1515 – 1582). Mística y escritora española.*

20. **Q**ue la respuesta amorosa templa el ánimo furioso y es medicina famosa. *Lope de Vega (1562 – 1635). Escritor español del Siglo de Oro.*

21. **O**ye la voz de la verdad divina y hallará tu dolencia medicina. *Francisco de Quevedo (1580 – 1635). Escritor español del Siglo de Oro.*

22. **T**enga cuidado con la lectura de libros sobre la salud. Podría morir de una errata de imprenta. *Mark Twain (1835 – 1910). Humorista y escritor norteamericano.*

23. **E**l que quisiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma. *Francisco de Quevedo (1580 – 1635). Escritor español del Siglo de Oro.*

24. **E**stimo que toda enfermedad guarda, en última instancia, relación con una falta de amor, o con un amor solamente condicional,... y estimo además que toda curación está relacionada con la aptitud para dar y aceptar amor incondicional. *Dr. Bernie Siegel (Siglo XX). Médico Oncólogo norteamericano.*

25. **U**n sanador es una persona que ayuda y apoya a los demás en su proceso de aprender a confiar en sus propias verdades y a vivir más plena y libremente. *Shakti Gawain (Siglo XX). Escritora de libros de autoayuda.*

26. **P**ara predecir los resultados de la tuberculosis pulmonar, es tan importante lo que está ocurriendo en la mente del paciente como en su pecho. *Sir William Osler (1849 – 1916). Médico canadiense.*

27. **L**a enfermedad es el resultado no sólo de nuestros actos, sino también de nuestros pensamientos. *André Maurois 1885 – 1967). Novelista francés.*

28. **L**os médicos no están para curar, sino para recetar y cobrar; curarse o no es cuenta del enfermo. *Molière (1622 – 1673). Comediógrafo francés.*

29. **E**l peor de todos los males es creer que los males no tienen remedio. *Francisco Cabarrus (1752 – 1810). Financiero español de origen francés.*

30. **L**a esperanza es el mejor médico que yo conozco. *Alejandro Dumas, hijo. (1824 – 1895). Escritor francés.*

31. **L**a naturaleza es el gran médico, y el hombre posee a esta en sí mismo. *Paracelso (1493 – 1541). Médico suizo.*

32. **N**o consultes al médico, sino al que haya estado enfermo. *Proverbio griego*

33. **L**a medicina cura, la naturaleza sana. *Proverbio romano*

34. **L**a alegría en el enfermo es el mejor jarabe, y así es bien procurársela; y cuando alegre lo vieres, cuéntalo por sano**.** *Mateo Alemán (1547 – 1615) Escritor español.*

35. **E**l sufrimiento depende no tanto de lo que se padece cuanto de nuestra imaginación, que aumenta nuestros males. *Francois Fenelón (1651 – 1715). Teólogo y escritor francés.*

36. **L**a salud es vivir en armonía con uno mismo. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

37. **N**o hay enfermedades, sólo hay enfermos. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

38. **E**l mejor médico es el que conoce la inutilidad de la mayor parte de las medicinas. *Benjamín Franklin (1706 – 1790). Político, científico e inventor estadounidense.*

39. **P**arte de la curación está en la voluntad de sanar. *Séneca (Siglo I después de Cristo). Filósofo romano de origen hispano.*

40. **M**édicos. Hombres de suerte. Sus éxitos brillan al sol y sus errores los cubre la tierra. *Montaigne (1533 – 1592). Pensador y escritor francés.*

41. **P**or desgracia los hombres no saben lo que vale la salud hasta que la han perdido. *Oxenstierna G. Thureson, Conde (1583 – 1654). Diplomático y político sueco.*

42. **S**i alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad. *Sócrates (Siglo V antes de Cristo. Filósofo griego.*

43. **L**os mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría. *Swift Jonathan 1667 – 1745). Escritor irlandés.*

44. **E**l arte de la guerra es como la medicina, siempre causando víctimas. *Voltaire (1694 – 1778). Escritor y filósofo francés de la Ilustración.*

45. **N**ada es más estimable que un médico quien, habiendo estudiado la naturaleza desde su juventud, sabe las propiedades del cuerpo humano, las enfermedades que lo asaltan, los remedios que lo beneficiarán, ejercita su arte con cautela y presta la atención igual al rico y al pobre. *Voltaire (1694 – 1778). Escritor y filósofo francés de la Ilustración.*

46. **N**o hay medicina ni médico para el miedo. *Proverbio escocés*

47. **L**o único que las medicinas pueden hacer es ayudar al cuerpo a poner en acción su propia fuerza curativa. Lo único que un médico puede hacer es ayudarte a encontrar tu propio poder sanador. La salud no puede ser forzada desde fuera, la salud es tu energía floreciendo. *Osho (1931 – 1990). Filósofo y místico hindú.*

48. **M**uchas enfermedades, tal vez la mayoría, pueden deberse en todo o en parte a una falsa percepción del tiempo. *Dr. Larry Dossey (Siglo XX). Médico esdounidense.*

49. **E**l que teme sufrir, sufre de temor. *Proverbio chino*

50. **L**a enfermedad es el resultado no sólo de nuestros actos sino también de nuestros pensamientos. *Mahatma Gandhi (1869 – 1948). Pensador y político hindú.*

51. **L**a mayor enfermedad hoy día no es la lepra ni la tuberculosis sino mas bien el sentirse no querido, no cuidado y abandonado por todos. *La Madre Teresa de Calcuta (1910 – 1997). Monja hindú premio Novel de la Paz.*

52. **E**l ejercicio de la oración, practicado habitualmente, debería ser considerado por la clase médica como el más conveniente y natural de todos los pacificadores mentales y calmantes nerviosos. *William James 1842 – 1910). Psicólogo y filósofo norteamericano.*

53. **L**os médicos trabajan sin cesar para la conservación de nuestra salud y los cocineros para destruirla. *Diderot (1713 – 1784). Pensador y escritor francés.*

54. **L**a investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano. *Aldous Huxley (1894 – 1963). Escritor inglés.*

55. **L**as enfermedades son los intereses que se pagan por los placeres. *Jhon Ray (1902 – 1984). Empresario norteamericano.*

56. **L**o importante no es lo que se come, sino cómo se come. *Epícteto (Siglo I). Filósofo griego de la escuela estoica.*

57. **Q**ue el alimento sea tu única medicina. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

58. **N**uestra premisa central es que una enfermedad, no es simplemente un problema físico, sino más bien un problema de toda la persona, la cual comprende no solamente el cuerpo sino también la mente y las emociones. Dr. *Carl Simonton (Siglo XX). Médico oncólogo estadounidense.*

59. **E**mpezamos a comprender que la salud del cuerpo está determinada en gran medida por nuestros procesos mentales: lo que pensamos de la vida y en especial de nosotros mismos, tanto en el nivel consciente como en el nivel subconsciente. *James Redfield (1950...). Escritor y Psicólogo norteamericano.*

60. **P**restemos atención a lo que sentimos dentro de nosotros mismos; pues esa conciencia resulta vital para nuestra salud. *Dr. Elson M. Haas (Siglo XX). Médico y escritor.*

61. **E**l sufrimiento es un correctivo que señala una lección que no hubiéramos captado de otro modo, y que no será erradicado hasta que aprendamos la lección. *Dr. Bach (1886 – 1936). Médico naturista.*

62. **L**a enfermedad es un problema físico y moral, que abarca a toda la persona. *Dr. E. Schneider (Siglo XX). Médico nutricionista.*

63. **S**i el cuerpo no elimina debidamente, la mente se vuelve tensa y nerviosa, y luego el cuerpo se pone enfermo. *Maimónides (1135 – 1204). Médico y teólogo judio.*

64. **U**n pensamiento de enfermedad es como un mensaje de muerte que se envía a las células del cuerpo, mientras que un pensamiento de salud es un mensaje de esperanza y sanación. *Bernard Siegel (Siglo XX). Médico Oncólogo norteamericano.*

65. Cada uno de nosotros somos verdaderamente nuestro doctor principal, con la Naturaleza como guía: tenemos en nuestro interior el conocimiento curativo que necesitamos. *Dr. Elson M Haas (Siglo XX). Médico y escritor.*

66. Aprender a contactar con la capacidad curativa existente en nuestro interior y utilizar ese conocimiento en la vida diaria es el buen camino para una mejor salud. *Dr. Elson M. Haas (Siglo XX). Médico y escritor.*

67. Vida honesta y arreglada
usar de pocos remedios
y poner todos los medios
en no apurarse por nada.
La comida moderada;
ejercicio y diversión;
salir al campo algún rato;
poco encierro, mucho trato
y continua ocupación.
Dr. Letamendi (Siglo XX) Médico y profesor español.

68. La función general de los sueños es intentar restablecer nuestro equilibrio psicológico. *Jung (1876 – 1961). Médico y Psicoanalista Suizo.*

69. El médico sabio prevé la enfermedad lejana. El médico mediocre prevé la inminente. El médico malo cura la presente. *Proverbio chino*

70. Cuando recordamos lo que en realidad se supone que debemos hacer en la vida, eso puede restablecer nuestra salud. *James Redfield (1950...). Escritor y Psicólogo norteamericano.*

71. La sanación real surge de un sentido renovado de lo que queremos hacer apenas recuperemos la salud. *James Redfield (1950...). Escritor y Psicólogo norteamericano.*

72. Quien anhele conservar la salud, no ha de pensar en nada que pueda quebrantarla, sino creerse siempre bueno y sano de cuerpo, porque esta actitud mental determinará saludables condiciones de vida. *O.S. Marden (Siglo XX). Autor del libro " El poder del pensamiento".*

73. El placebo es el doctor que uno lleva dentro. *Norman Cousin (Siglo XX). Escritor norteamericano.*

74. La salud de usted es la suma total de todos los impulsos positivos y negativos, que emanan de su conciencia. Para cada estado de conciencia existe un estado correspondiente de fisiología. *Dr. Chopra (1947...). Médico ayurveda norteamericano de origen hindú.*

75. La responsabilidad de toda enfermedad y de toda cura reside dentro de nosotros. *Dr. Chopra (1947...). Médico ayurveda norteamericano de origen hindú.*

76. Un paciente que se halle mortalmente enfermo puede recuperarse si cree que su médico es bueno. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

77. El cuerpo humano es la mejor farmacia que se haya concebido alguna vez, produce diuréticos, analgésicos, tranquilizantes, somníferos... *Dr Chopra (1947...). Médico ayurveda norteamericano de origen hindú.*

78. Las actitudes positivas, la agudeza mental y la voluntad de sobrevivir, entre otros rasgos psicológicos, pueden atenuar el envejecimiento. *Dr. Chopra (1947...). Médico ayurveda norteamericano de origen hindú.*

79. La enfermedad no es sólo el sufrimiento (pathos), sino también lucha (ponos), esto es, el esfuerzo del organismo para volver a la normalidad. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

80. La fe, la confianza, la creencia y la esperanza, son las fuerzas operativas que curan. El médico pesimista está expuesto al fracaso, el optimista será vencedor desde el principio. *Bacon (1561 – 1626). Filósofo inglés.*

81. Ciertos resultados siguen a ciertos pensamientos, y todo nos induce a suponer que es posible hacer pensar al enfermo los pensamientos que deseemos, y por este medio obtendremos los resultados que esperamos. *Dr. Parkins.*

82. Necesitamos los servicios de los médicos en la enfermedad y los de los amigos en la tristeza. *Sócrates (Siglo V antes de Cristo. Filósofo griego.*

83. Toda sustancia puede ser medicamento o veneno, sólo la dosis diferencia entre uno y otro*. Paracelso (1493 – 1541). Médico y alquimista suizo.*

84. La salud no es un estado de la materia sino de la mente. *Mary Baker Hedí (Siglo XX). Líder cristiana estadounidense.*

85. La creencia es la que permite que los enfermos se sanen por sugestión mental. *Claude Bristol (Siglo XX). Escritor del libro "El poder está en usted".*

86. El efecto placebo es la farmacia del cuerpo. Dentro de nosotros mismos existen sustancias químicas curativas. *Howard Brody (Siglo XX). Profesor e investigador norteamericano.*

87. Toda curación proviene de Dios. Para curar hay que permitir que la fuerza vital fluya, de forma que su acción estimule y despierte cada célula del cuerpo

incitándola a cumplir su cometido. *Edgard Cayce (Siglo XX). Vidente norteamericano.*

88. **S**i la mente enferma, la mente puede curar. *Carl Simonton (Siglo XX). Médico oncólogo estadounidense.*

89. **E**l sistema sanador es la forma que el cuerpo tiene de poner en marcha todos los recursos para combatir la enfermedad. El sistema de creencias suele ser el activador del sistema sanador. *Norman Cousins (Siglo XX). Escritor norteamericano.*

90. **L**as fuerzas naturales interiores son las verdaderas sanadoras de la enfermedad. *Hipócrates (Siglo V antes de Cristo). Padre de la medicina y autor del juramento hipocrático.*

91. **E**l efecto placebo es como la piedra angular para entender la comunicación entre la mente y el cuerpo en el proceso de curación. *Ernest Lawrence (1901 – 1958). Físico norteamericano premio Nobel.*

92. **E**l trabajo sin prisa es el mejor descanso para el cuerpo. *Gregorio Marañón (1887 – 1960). Médico español.*

93. **E**l Efecto placebo es la demostración palpable de cómo nuestra expectativa psicológica es capaz de prevalecer sobre las señales que proceden de nuestro cuerpo. *Paul Martín (1938...). Primer ministro de Canada.*

94. **L**a relación de la mente y el cuerpo es tal, que un cierto estado de mente encuentra de inmediato eco en el cuerpo. *Maudsley (1835 – 1918). Psiquiatra británico.*

95. **E**l amor cura a quien lo recibe y a quien lo da. *Karl Menninger*

96. **L**os cuerpos celestes influyen en el sistema nervioso y las enfermedades son perturbaciones del magnetismo animal. *Dr. Franz Anton Mesmer (1734 – 1815). Médico alemán, autor de la doctrina del magnetismo.*

97. **M**as importante que cualquier terapia es la creencia de parte del paciente de que logrará curarse, lo que lo sanará. *Franklin D. Roosevelt (1882 – 1945). Presidente de los EE.UU.*

98. **E**l atraso en el arte de curar se debe al excesivo respeto a los autores árabes y griegos, que debe ser reemplazado por el estudio directo de la Naturaleza. *Teofrasto Paracelso (1493 – 1541). Médico y alquimista suizo.*

99. **C**uando las partes del cuerpo y sus humores no se encuentran en armonía, entonces la mente se desequilibra, produciendo melancolía, pero así mismo, una mente tranquila y feliz hace que todo el cuerpo sea saludable. *Dr. Papai*

Pariz Ferenc (Siglo XVII). Médico de Transilvania.

100. La risa cura, es la obra social más barata y efectiva del mundo. *Roberto Pettinato (1955...). Humorista argentino.*