

¡Adiós Colesterol! ¡Bienvenida Salud!

por José Manuel Casado Sierra



El autor de la presente publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud.

En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

1ª Edición: 1995

2ª Edición: julio de 2002

Copyright 2002 por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-06-0

Impreso en España

Editorial HIGEA

c/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Teléfono: 91.846.11.76. Fax: 91.846.42.16

E-mail: inf@higea.org . <http://www.higea.org>

SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS .

SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU
CONFIANZA Y APOYO!

Introducción

Desde que empecé a cambiar mi estilo de vida y a estudiar todo lo referente a la salud humana, me he dado cuenta que a la mayoría de las personas les falta información y la que reciben a menudo ha sido adulterada, falsificada y distorsionada. Referente al colesterol sucede algo parecido. Un tema tan sencillo y tan obvio muchas personas lo complican increíblemente. Muchos me comentan que comen de todo, y según ellos alimentos muy sanos y no entienden por qué sus niveles de colesterol aumentan tanto.

Tristemente la ignorancia predomina en nuestra sociedad. La razón de ello es porque hay numerosos intereses comerciales y personas que prefieren llenarse los bolsillos de dinero antes que contar la verdad. Teniendo en cuenta la numerosa información científica existente sobre la salud humana de la más rigurosa naturaleza de los últimos 30 años, la cual es accesible, sobre todo para los que se dicen llamar "expertos", ya no puede haber ningún ápice de dudas al respecto.

Con este libro pretendo que el lector saque sus propias conclusiones y decida por si mismo. De hecho nuestro destino está guiado por las decisiones que tomamos día a día. Toma la decisión de vivir un estilo de vida insano y enfermarás, en cambio decide vivir sano y estarás sano. Así de fácil.

Las causas de un exceso de colesterol no tienen misterio y son fáciles de evitar. Una vez que las conozcas y las evites tus niveles de colesterol se ajustarán y no tendrás que preocuparte más sobre las consecuencias de su exceso. Sin embargo, lo más importante es la decisión y la actitud de la persona para cambiar. Busca algún motivo que te impulse a mejorar tu vida, en este caso, tu salud. Búscalo, encuéntralo iy adelante!