

El Mito de la Enfermedad

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.

Primera edición: 1999

Segunda edición: agosto de 2002

Copyright por José Manuel Casado Sierra

ISBN : 84-88722-14-1

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!

«Esta publicación está dedicada a todos los hombres y mujeres que han difundido y difunden por todo el mundo, los principios higienistas, en especial, a los ilustres higienistas ya fallecidos T. C. Fry, H. Shelton y al Maestro Jesús de Nazaret que vino al mundo a enseñar y a dar ejemplo del verdadero amor y las auténticas enseñanzas espirituales y principios de la salud plena. A todos ellos, ¡muchísimas gracias!»

Introducción

"La enfermedad es un esfuerzo curativo, una lucha de los poderes vitales para purificar el sistema y recobrar el estado normal. Este esfuerzo debería ser ayudado, dirigido y regulado, si es necesario, pero nunca suprimido...La enfermedad es un proceso de purificación. Es una acción curativa. Es una lucha vital para vencer las obstrucciones y mantener libres los canales de circulación."

**- Dr. Emmet Densmore de su libro
"Cómo la Naturaleza Cura"**

El objetivo principal de este libro es aclarar cuál es el sentido real de la enfermedad y qué es aconsejable hacer cuando se produce. Además, pretende, que el lector sea consciente que la salud es inherente al ser humano, es el estado normal de todos los seres vivos. Experimentar un estado excelso de salud y felicidad no es una utopía sino el resultado lógico del conocimiento y práctica de sus requisitos. La salud es consecuencia de vivir una vida sana como la enfermedad es consecuencia de hacer lo contrario. Este principio sencillo, pero profundo, ha sido olvidado y manipulado por la Medicina Moderna que basa su filosofía en la patología y la administración de medicinas y vacunas. Dado el sufrimiento tan generalizado que experimentan millones de seres humanos al no prestar atención al principio mencionado y seguir los consejos médicos, intentaremos, guiarles, en las próximas páginas hacia el camino que les conduce hacia la independencia de su salud.

Si el lector es receptivo a la lectura que se le presenta y consigue llevar a la práctica los consejos que se le dispensan, prácticamente tendrá garantizado un nivel de salud tan elevado que sobrepasará ampliamente las más altas expectativas que tuviera al respecto. Sería importante que el lector utilizase el sentido común y su capacidad de discernimiento que conlleva no aferrarse, dentro de

lo posible, a las tradiciones, mitos y costumbres en el ámbito del cuidado del cuerpo y la mente. De esta forma, no se cerrará a las ideas que se exponen aunque éstas sean muy nuevas o diferentes a las que le han inculcado a lo largo de su vida.

La filosofía y principios en que se basa esta publicación provienen de mi propia experiencia y de lo que he aprendido de la Ciencia de la Vida y de la Higiene Natural o Higienismo, que enseñan los principios y leyes naturales necesarios para aumentar la consciencia, la felicidad interior, el amor incondicional hacia uno mismo y mantener un nivel excelso de salud. Y recuperarla si ésta se ha perdido o alcanzarla si nunca se hubiera tenido.

El derecho de todo ser humano es ser feliz y estar sano. La enfermedad es producida por el estilo de vida inadecuado del individuo. Si desea recuperarse debe suprimir las causas que produjeron la enfermedad. **La enfermedad no nos ataca sino que la creamos.** Cuando ésta se halla en sus primeras fases, ya sea lo que llaman resfriado, gripe, las que terminan en itis (faringitis, apendicitis, etc.), la enfermedad es aguda siendo un medio reparador y curativo. Si la persona persiste en sus hábitos físicos, emocionales y psíquicos insanos, la enfermedad puede convertirse en crónica (cáncer, diabetes, osteoporosis, enfermedad coronaria, etc.), pudiendo producirse una degeneración orgánica importante y a veces irreversible según los casos.

Tener salud no es un milagro, es una consecuencia de actos diarios acordes a las leyes naturales. Si nos cuidamos de forma natural, si somos constantes en ello a pesar de las presiones sociales y culturales, si la moderación predomina en nuestra forma de vivir, será cuestión de tiempo y de paciencia alcanzar un bienestar total en nuestro ser físico, psíquico, emocional y espiritual. Dependerá del interés, de la voluntad, del carácter y de la paciencia de cada uno. La comprensión, el perdón y el amor hacia uno mismo es muy importante para sentirnos mejor y lograr mejorar a un ritmo acorde y afín a nuestros límites y posibilidades. Haz lo que puedas y tómate todo el tiempo que sea necesario.

El autor.-