

Caminando hacia la salud

por José Manuel Casado Sierra



El autor de este libro 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.

Reservados todos los derechos. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright por José Manuel Casado Sierra

Primera edición: noviembre de 2003

ISBN : 84-88722-18-4 . Depósito Legal: M-45991-2003

Imprime: Grupo Corporativo Visionnet. Tel.: 913117696.

C/ Cuatro Amigos, 25 posterior, 28029 Madrid.

Fotografía de la portada, cortesía de Patricia Cebada.

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 . Web: <http://www.higea.org>

**SINO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SITIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI NOS FACILITAS TU
E-MAIL TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡MUCHAS GRACIAS POR
TU CONFIANZA Y APOYO!**

*"Yo sólo puedo indicarte el camino...
Tú debes andar el camino
por ti mism@..."*
- Maestro Po, Kung-Fu

Introducción

"Ningún rango, ninguna corona, ningún poder, ninguna riqueza supera las recompensas de una salud radiante."

- Dr. Herbert M. Shelton

"Existe al menos un rincón del Universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mism@."

- Aldous Huxley

En 1988, a la edad de 21 años, cayó en mis manos un maravilloso libro, nada es por casualidad, en el que por primera vez en mi vida leía algunas palabras que hacían referencia a los requisitos de la salud. Decidí estudiarlos en profundidad y practicarlos en mi estilo de vida, lo máximo que pudiera. Mi entusiasmo fue inmediato y desbordante. Parecía como si hubiera descubierto un gran secreto y tuviera que revelarlo al mundo entero. Eso hice, desde luego. Era tal mi entusiasmo, que cada persona que me encontraba le hablaba de este gran descubrimiento. Cualquier lugar era perfecto para contar lo que había encontrado. En las fiestas nocturnas donde normalmente se bebía y bailaba, explicaba a los asistentes, de forma espontánea y natural, el camino de la salud. ¡Imaginaros los invitados de una fiesta de fin de semana haciendo un corro a un chaval que les contaba como estar san@s! En el gimnasio, donde acudía a levantar algunas pesas, muchos de los forzudos dejaban las mancuernas sudorosas y me escuchaban. Se fue corriendo la voz, y el gimnasio se convirtió en un improvisado centro de asesoramiento. Como a veces no era posible asesorar entre sudores

y esfuerzos físicos, el lugar elegido era algún parque de la localidad. Y si la persona no podía acudir a escucharme, íbamos a su casa y charlábamos como si nos conociéramos de toda la vida o si estaba muy enfermo, le daba mi punto de vista basándome en lo que había averiguado. Mi pequeña fama llegó a oídos de los mandos militares cuando tuve que hacer el servicio militar. Los médicos del ejército querían conocer quien era ese soldado que iba a las cuadras para hacer compañía a los caballos; que además aconsejaba a los veterinarios como cuidar a estos hermosos animales y varios sargentos de cocina le habían pedido consejo para alimentar a la tropa. Un día, en una de las innumerables guardias, el sargento presente, se acercó a la puerta de entrada donde yo estaba con un compañero pendiente de las llegadas y salidas. Empezó a preguntarme muy interesado cómo conseguir estar sano. Hablamos largo y tendido sobre el tema. Agradecí esos momentos pues la guardia era muy fría y tediosa. Finalmente, el joven sargento eufórico nos sacó de la guardia, ¡qué regalo sin duda!, y acabamos en la enorme cocina del cuartel comiendo una enorme ensalada de verduras crudas, mientras continuaba contándole cómo recorrer el camino. Al día siguiente, el sargento parecía como si le hubiera tocado el Gordo de la lotería, ¡qué revolución! ¡Qué tiempos aquellos! **Eso es lo que pretende este libro inspirador: ¡Una revolución! ¡Una transformación!**

Quizás antes la vida también me había presentado de una u otra forma los requisitos de la salud, pero no era el momento. Mi energía se dispersaba en otros asuntos, la mayoría mundanos. Pero todo llega en el momento adecuado. Cuando estamos preparados somos capaces de captar los regalos que llaman a nuestra puerta. ¿Y qué mayor regalo que conocer el camino de la salud? Conseguir la independencia económica es interesante pero lo es aún muchísimo más conseguir la independencia de nuestra salud y felicidad.

Precisamente eso es lo que más me atrajo del camino. Desde pequeñito me habían inculcado lo contrario. La salud era cosa del médico y había que obedecerle sin rechistar. Si decía salta, saltaba. Si decía, abre la boca, la abría. Si me vacunaba, no me quejaba. Si me ordenaba comer filetes, huevos y pescado, eso me ponían en el plato. ¿Qué iba hacer si no? Me hicieron creer que él era el que sabía. Dejaba en sus manos, mi salud. Todo el mundo lo hacía. Pero, tras experimentar y sufrir las consecuencias de mi dependencia y abnegación con la profesión médica, poco a poco fue cambiando todo. Empecé a dudar y eso me impulsó a buscar otros senderos. Mi salud no podía depender de ir a la consulta de un doctor. De tomar medicamentos. De vacunarme. De meterme en un quirófano. Mi felicidad auténtica no podía depender de cosas impermanentes. **La salud, la felicidad, la libertad nos pertenecen. Forman parte de nosotr@s mism@s. No hay que comprarlas sino permitir las que se manifiesten. El conocimiento y práctica de los requisitos de la salud son el camino para lograr esa plenitud.**

Al principio, me enfoqué en los requisitos de la salud físicos, sobre todo en la alimentación. Parecía que la dieta era la panacea de todos los males y que los seres humanos sólo éramos un enorme estómago. Sin embargo, poco a poco me fui dando cuenta de la importancia vital que tiene para nuestra salud y felicidad, el aspecto psicológico, emocional, espiritual y el amor que nos profesamos, porque nuestras decisiones y la práctica de ciertos hábitos dependen de nuestras creencias, de nuestros sentimientos, de nuestros deseos y de la imagen que tenemos de nosotr@s mism@s. Por eso, muchas veces aunque conozcamos cómo estar san@s, volvemos, aunque sea en menor intensidad, a nuestros hábitos de vida insanos. Si tenemos una imagen baja de nosotr@s mism@s, es habitual recurrir a ciertos alimentos, bebidas insanas, drogas y actividades proble-

máticas para hacernos daño. Si nuestra felicidad depende excesivamente de tener esto o lo otro o que las cosas salgan como deseamos, cuando no conseguimos nuestros deseos, intentamos desconectarnos de la realidad a través de la dieta, las drogas o la hiperactividad. Si tenemos miedo a expresar nuestras emociones o nos han enseñado que ciertos sentimientos son sinónimo de debilidad, puede crecer la represión emocional en nuestro interior por lo que somatizamos alguna enfermedad o algún problema óseo o articular. Por tanto, si sólo tenemos en cuenta los factores físicos de la salud, las posibilidades de estar san@s serán más complicadas. **Este libro pretende, en las próximas páginas, que seamos más conscientes de la importancia que tiene para nuestra salud y felicidad buscar el equilibrio entre nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo emocional, nuestra mente y nuestro ser interior.**

Muchas gracias por haber elegido este libro. Ha sido escrito con amor y con esmero. Espero que nos pueda servir a lo largo de nuestras vidas. He optado por escribirlo en primera persona del plural porque aunque yo sea el autor, también soy un ser humano ávido de mejorar, aprender, crecer y evolucionar. En realidad, en esencia, tod@s estamos en el mismo camino y tod@s queremos alcanzar objetivos parecidos. Un abrazo a tod@s. Mis mejores deseos.

La vida es un camino...