

# *El Mito de los Resfriados*

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta 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.

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

Copyright José Manuel Casado Sierra  
Copyright 2006 Editorial Higea  
Primera edición: Diciembre de 2006  
ISBN: 84-88722-21-4  
Impreso en España por la Editorial Higea

**Editorial HIGEA**

C/ Los Residenciales, 13-5ºD  
28770- Colmenar Viejo (Madrid)  
Telefax: 918461176. E-mail: [inf@higea.org](mailto:inf@higea.org)  
Web: <http://www.higea.org>

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

**SI TIENES 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 !!**

# Contenido

- Introducción	7
- Nuestro cuerpo tiene un inmenso poder	9
- El desarrollo de la enfermedad	11
- Enfermedad aguda y crónica	13
- Causas del deterioro de nuestra salud	15
- El resfriado es un proceso curativo	17
- El resfriado no es contagioso	19
- El frío no causa los resfriados	21
- Qué hacer cuando tenemos un resfriado	25
- Ayunar	27
- Los requisitos de la salud	30
- Bibliografía	35
- Sobre el autor...	36
- Qué es Higea	37
- Libros de Higea recomendados	38
- Asesoramiento de Higea	39

# Introducción

Cuando llega el invierno frío y lluvioso es habitual oír a la gente que ha «cogido» su resfriado porque se ha enfriado al salir a la calle o al no abrigarse lo suficiente aquel día por la noche o se lo ha pegado su hermano o su compañero de trabajo. Por estas fechas la demanda de aspirinas y medicamentos para frenar el temido e incomprensible resfriado aumenta enormemente. Parece que en los Estados Unidos de América las más de 50 millones de aspirinas consumidas al día, lo que equivale a 20.000 toneladas de aspirina al año, no son suficientes para evitar que sufran anualmente más de ¡500.000.000 resfriados! Por ejemplo, los niños americanos menores de 4 años sufren una media de 8 resfriados al año.

Científicos y médicos a pesar de años y años de estudio y millones gastados en sus laboratorios siguen sin obtener la respuesta sobre la causa del común resfriado aunque siempre les queda echar la culpa a las bacterias o virus. La razón es porque quieren obtener una respuesta a través de sus microscopios olvidando el sentido común.

Si tienes un resfriado y acudes a un médico ya sabes lo que te espera, ¿verdad? Una aspirina o antibióticos, y un buen consejo, por supuesto: ¡abrigúese por favor! No te preguntará nada sobre tu estilo de vida: qué comes, dónde vives, en qué trabajas, qué bebes, cómo procesas tus emociones, tu nivel

de estrés, etc. Te recetará algo típico y se acabó la consulta, exculpándote de toda responsabilidad.

Si aplicamos una vez más nuestro sentido común y no nos dejamos llevar por la corriente de la sociedad convencional, podemos cuestionar lo que se considera como causa normal del común resfriado, los virus o el frío. **Un estilo de vida insano** es la causa de que tu cuerpo se haya saturado de toxinas hasta tal punto que se ha visto obligado a tomar medidas depurativas y curativas (el resfriado) para eliminar carga tóxica acumulada y purificarse. **El resfriado es un proceso curativo que inicia el organismo para desprenderse de desechos y purificarse.** En este proceso, las vías de eliminación que elige, son las respiratorias e incrementa la temperatura (fiebre) para acelerar el metabolismo y quemar más toxinas. **Lo más sabio es no interferir, no cortar esta acción curativa sino descansar lo máximo que se pueda, ayunar, no tomar medicamentos y reflexionar sobre nuestros hábitos de vida insanos que han provocado que el nivel de toxemia haya aumentado.** Al cabo de unos días se habrá terminado el proceso. Esta publicación te enseña a comprender qué el resfriado no es algo que te ataca o te invade sino es una consecuencia de tu manera de vivir.

Espero que te sean útiles las próximas páginas.

El autor.-