





REF 90413

"Silabario de la buena salud". -

p. 86

## Jubilado del comercio escribió libro para practicar autocuración

José Miguel Comas Palma, curicano residente en Viña del Mar, explica que su interés es ayudar a "un cambio de vida en las personas".

José Miguel Comas Palma tenía desde hacía muchos años la inquietud de contribuir a la autocuración de las enfermedades a través de prácticas naturales. Un largo seguimiento de las enseñanzas de Cristo y meditaciones en torno a los problemas de la salud y la influencia de los elementos como la tierra, el agua, el aire y el fuego lo llevaron a estructurar un libro (72 páginas) que tituló "Silabario de la buena salud", subtítulo "Autocuración", el cual fue autoeditado en una tirada de mil ejemplares que él mismo ha colocado en algunas librerías de Valparaíso y Viña del Mar.

En el libro se firma solamente como José Miguel. En la entrevista relata que nació en Curicó, vivió en Santiago por mucho tiempo y, luego de jubilado, estuvo dos años en Canadá, donde tiene dos hijos, y que, luego de

compartir su residencia con otros dos hijos que viven en la zona, se ha quedado acá, dando forma al libro que había comenzado a gestar durante su estadía en Canadá. Vive en Gómez Carreño.

Fundamentalmente sigue las enseñanzas de Cristo para "curar el espíritu y el cuerpo", dice. Fue seguidor muy cercano de esa doctrina, lo que compartió con sus lecturas sobre temas de medicina, lo que siempre le interesó.

Asegura que "comemos mal, respiramos mal, nos sentamos mal. Pero si a una persona le enseñamos a comer lo que corresponde, a respirar como corresponde y a sentarse como se debe, entre otros consejos muy importantes, la persona va a ganar en salud y en calidad de vida". Pero reconoce que cuesta que las personas sigan estas recomendaciones.

Consultado, entonces, sobre la posibilidad de "predicar en el desierto", como dice la sabiduría popular, asegura no tenerle miedo a eso y que, de lo que se trata es, justamente, de enseñar pacientemente en la esperanza de que los consejos sean seguidos y las enseñanzas asimiladas por la gente.

"La idea es proporcionar recomendaciones para enfrentar los problemas de la salud; ofrecer cambios en el sistema de vida de las personas, y en eso uno no debe dejarse desanimar. Para eso es el libro", dice con serenidad y a veces con pasión en sus palabras.

Sin desconocer la importancia de la medicina tradicional, asegura que



# Jubilado del comercio escribió libro para practicar autocuración [artículo].

Libros y documentos

## FECHA DE PUBLICACIÓN

1994

## FORMATO

Artículo

## DATOS DE PUBLICACIÓN

Jubilado del comercio escribió libro para practicar autocuración [artículo]. retr.

## FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

## INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

## UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile