

# Cos'è l'IGIENISMO?

*L'Igienismo è l'arte di vivere in buona salute  
nel rispetto delle leggi della natura e per la buona conoscenza  
degli alimenti specifici alla razza umana.*

L'**Igienismo** è una concezione rivoluzionaria della salute, nata negli Stati Uniti all'inizio del 19° secolo, ad opera di alcuni medici dissidenti.

I suoi principi sono stati affinati nel 20° secolo grazie al lavoro magistrale del Dr. Herbert Shelton (dottore in medicina e filosofia) che ha fatto di tutte le conoscenze scientifiche sparse una magnifica sintesi delle leggi della Vita.

Questa concezione è rivoluzionaria nel senso nobile del termine perché è agli antipodi dei modi di pensare abituale, i quali hanno ingigantito la diversità straordinaria dei sistemi di cura.

L'Igienismo, al contrario, ci insegna l'inutilità della ricerca, o dell'uso delle medicine o dei vari tipi di terapia.

Sulla base di scienze come la fisiologia, l'anatomia, la biologia, la bionomia o l'ecologia (scienza che tratta dell'adattamento corretto dell'organismo all'ambiente) e d'altre, l'Igienismo ci permette di capire che:

- Tutto è retto da determinate leggi naturali. Da cui l'importanza di conoscere le leggi della vita e quelle che reggono in modo particolare la specie umana.
- Nella favolosa organizzazione della vita interna cellulare, non c'è spazio per il rischio. In altri termini la teoria fatalista di microbi, virus, è una nuova demonologia insensata. Quanto alle vaccinazioni, sono una novità assolutamente illusoria.
- Il nostro organismo, e lui solo, possiede la prerogativa di farci uscire dal disordine (malattia) grazie al suo proprio potere di auto-guarigione che si manifesta quando sono state rimosse le cause del disequilibrio.
- Esiste una linea di continuità (legame) e di evoluzione tra i diversi stati patologici: acuto, cronico e di degenerazione.

Contrariamente alla medicina ufficiale che cura i sintomi, l'Igienismo ci dice: **eliminate la causa e l'effetto sparirà.**

L'Igienismo è quindi un insegnamento tratto direttamente dalla vita, attraverso l'osservazione delle sue Leggi. E' il bagaglio culturale più prezioso al quale l'uomo sano di mente potrebbe rivolgersi, cosa che gli permetterebbe di vivere libero ed autonomo per tutta la vita. In una parola, è una vera arte di vivere.

L'Igienismo insegna i principi di base per chiunque, ma ciascuno deve dosare questi fattori di salute secondo il proprio potere di assimilazione per diventare l'artefice della propria salute.

Albert Mosséri