

LE BON GUIDE DE L'HYGIENISME

nutrizione corretta



salute



vitalità

Secondo l'insegnamento prezioso del dr. H. M. Shelton

Bimestrale redatta da Albert Mosséri, 10290 Rigny-La-Nonneuse

Edizione italiana a cura dell'Associazione Igienista di Brescia



Numeri Pubblicati

N. 17 - Speciale sugli Antibiotici

La Polmonite – Il Giorno della Collera – Gli Antibiotici ed i loro Misfatti – Gli Antibiotici – Come Sono Guarita dall'Artrite – Le Bevande Rinfrescanti – La Sofferenza

N. 18 - Influenza, Bronchite e Asma

Qual è la Causa Principale della Bronchite - Come Curare la Bronchite
Come Evitare le Bronchiti - l'Asma - Metodi Costruttivi per Guarire
l'Asma - Delle Guarigioni Piuttosto Rapide - L'Aceto - Gli Spostamenti
Vertebrali - Il Ripostiglio - Igiene Naturale

N. 19 - Buoni Progressi della Medicina

Il Menu del Dr. Densmore – La Ricerca Medica negli Ospedali – Le
Medicine Efficaci – Intossicazione da Glucosio – I Buoni Progressi della
Medicina – Comprendere la Malattia – La Capacità Funzionale dei
Nostri Organi – Il Caffè & i Condimenti – Bisogna Bere Acqua? –
Vivere Intelligentemente – Possiamo Paragonarci agli Altri? –
Condimenti – Il Sensazionalismo Medico – Il Vaccino Anti-Tetano

N. 20 - Donne - Menopausa - Bambini

Le Donne Devono Avere le Mestruazioni? - Le Malattie Femminili - Le Tumefazioni ai Seni - Un Fibroma - La Menopausa - Una Menopausa Senza Disturbi - I Bambini Grossi - Il Bambino Soffriva di Stipsi – Le Tonsille - I Bambini Grassi: i Ciccioni - Il Morbillo – I Medicinali che Hanno Dimostrato la loro Efficacia: Illusione – Il Regime Paradisiaco - Il Sale è Nocivo - Il Sale e la Canicola

N. 21 - Occhi e Denti - ristampa

Un Dente Ben Nutrito Non si Caria Mai - I Denti - Salvate i Vostri Denti - Gli Alimenti Integrati - Il Glaucoma - La Cataratta - L'Anestesia - I Regimi Curativi della Naturopatia - Malato Nonostante gli Alimenti Biologici! - Le Compagnie di Assicurazione – L'Equilibrio Acido-Basico - L'Igienista in Società

N. 22 - Stanchezza

La Stanchezza & La Stimolazione - Come Accumulare La Vitalità - Come Gestire la Nostra Energia - I Condimenti - L'abuso Alimentare – Per Vivere più a Lungo - La Legge Del Dr Lindlahr - La Vita Igienista - Globuli Bianchi?

N. 23 - Errori Medici

La Medicina è Illusoria - I Trattamenti - I Medici Fanno Troppi Errori - Le Operazioni Inutili - Il Falso Diabete - Le Difese del Corpo Contro i Virus e i Microbi - Si Può Dare Fiducia? - L'Indottrinamento Medico - La Ricerca Medica - La Storia Gloriosa dell'Igienismo - La Morte “Improvvisa” - La Malattia

N. 24 - Insonnia e Droghe mediche - ristampa

Le Emozioni Negative – Le Forti Emozioni – Un Sonno Senza Sonniferi - Per Aumentare di Peso – I Ritmi del Sonno – L'Insonnia – Il Burro – Sonno o Narcosi ? – Come Vivere 100 Anni Felici – L'Istruzione

N. 25 - Stomaco e Intestini - ristampa

Il Movimento degli Alimenti Nell'Intestino – La Stipsi – Il Vomito – La Penicillina – Diarrea – Indigestione – La Colite – Le Feci Normali – Pubblicità Diabolica – Golosità

N. 26 - Cancro - ristampa

Morte di un Attore Celebre – Le Cattive Mescolanze – Il Cioccolato – Esercizi per Intellettuali – Le Fritture – Da Dove Viene il Cancro – Il Cancro – Acidi Ossalico e Urico - Perché no agli Alimenti Acidificanti? – Sali Biologici e Chimici – Eutanasia

N. 27 - Cuore, Ipertensione, Trombosi - ristampa

Un Fotografo Cardiopatico – Ipertensione – Studente in Medicina – Ipertensione, Colesterolo e Anti-Coagulanti – Nutrirsi in Vacanza – Gli Anti-Coagulanti & Il Cuore – Grassi & Coaguli – L'Ipertensione – Anti-Coagulanti – Trombosi Coronaria – L'attacco Cardiaco – Aceto – Sedativi, Stimolanti e il Cuore – La Mostarda – La Menta

N. 28 - l'Aspirina, l'Emicrania

Il Miele – Quanti Pasti al Giorno? – L'Aspirina e i suoi Misfatti – I Mal di Testa – L'Emicrania – I Mal di Testa e la Tossiemia – L'Aspirina e le sue Conseguenze

N. 29 - Gotta e Sciatica

– La Digestione dei Farinacei

– La Scienza & la Sciatica – I Misfatti del Cortisone – I "Focolai di Infezione" – La Gotta – La Sciatica – Artrite & Calcificazione – Il Cortisone, una Stampella Pericolosa – La Gotta – I Denti – Giovinezza – Il Credo dell'Igienista

N. 30 - Influenza, Virus

La Paura dei Microbi – Le Influenze & i Virus – Gli Antibiotici – Il Virus dell'Influenza – Il Contagio – La Febbre – Danni degli Antibiotici – I Crauti – Un'Insalata al Giorno – La Banana – La Lattuga Contiene Proteine – Il Dente di Leone – Microbi & Virus – Primo Non Nuocere

N. 31 - Depressione

- I Tranquillanti - Depressione & Stimolazione

- Le Forti Emozioni - Come Gestire la Nostra Energia? - Si Può Digiunare Senza Bere? – Dove Prendete le Proteine? - Costruire il Sistema Immunitario – I Sedentari - Come Gestire le Tentazioni - Errori Medici – L'Herpes Genitale - Allergie, Eemicrania e Depressione - Ipotiroidismo & Depressione - Influenza Aviaria - Il Frutto

N. 32 - le Ulcere

Gli Antisettici – Le Ulcere – L'Ulcera dello Stomaco – Basta con le Ulcere – Il Latte – Gli Exploit dei Nostri Organi – Bisogna bere Acqua? Il Caffè & i Condimenti – Sali Bio & Sali Chimici – La Pubblicità in TV – Calmon – AIDS

N. 33 - Anemia / Calcoli

L'Igienismo, una Speranza – Tendenze Suicide – Frutta, Verdure, Noci e Semi - La Pulizia dell'Organismo – Formaggi – La mia Storia – Esercizio e Longevità – Schiavo delle Credenze? – Anemia – Allergia e Anemia – I Calcoli Biliari – I Calcoli - Le Varici – Controllare il Diabete – Falso AIDS – Divento Freddolosa

N. 34 - Costipazione e Colite

Come Praticare l'Igienismo – Le Epidemie, la Vera Causa – La Colite Ulcerativa – Tutto Viene Dallo Stomaco – La Colite – Una Storia Vera – Storia Vissuta – L'Aspartame – La Vitamina C – Calmon, La Vita – Influenza Aviaria

N. 35 - Osteoporosi / Allergie

Storia Vissuta – Epatite – Una Nuova Vita con l'Igienismo – Il Lavoro Interiore del Corpo - L'Igienismo & i suoi 10 Principi - Un Pasto Senza Sintomi - Comprendere la Salute e la Malattia - L'Allergia - Asma e Allergia - Raffreddore da Fieno e Allergia - Edema - Ero Magro e Debole - Rammollimento delle Ossa – L'Osteoporosi – Dove Prendere il Calcio? – Ipoglicemia – Vegetarismo – Medicina Colpevole – Calmon

N. 36 - AIDS / Micosi / Emorroidi

Medicinali e Veleni – L'Immunità Non Esiste – Test Scientifici – Medicina Commerciale – Supplementi Alimentari – Siete Sempre Stanchi? – Il Grande Potere in Voi – Micosi – Proteine Animali e Vegetali – Guarigione Meravigliosa – Ptosì, Varici, Emorroidi, Prolasso di Organi – Decesso per AIDS – Spiegazione della Tossiemia – Maratoneta – Fidarsi Ciecamente – Test Fasulli – Se Mi Ammalo il Dottore Saprà? – La Rabbia Che Non Esiste – AIDS

N. 37 - Virus / Influenza

Il Virus dell'Influenza – Il Contagio – Come si Curano gli Animali? - Alito Cattivo – La Guerra Microbica – Microbi e Batteri – I Virus Non Sono in Causa! – Combattere La Febbre – Il Mito Del Contagio – Antibiotici & Loro Misfatti – Antibiotici – Il Contagio – La Cura di Breuss – D/Risposte – Credenze

N. 38 - Malattie della Pelle / Edema

La Pelle Sensibilizzata dagli Antibiotici – La Psoriasi – I Succhi – Le Malattie della Pelle – Problemi di Pelle, Prostata, Emicrania – La Psoriasi (2) – La Malattia non è Nemica della Vita – Gli Innesti – L'acne & Il Cioccolato – Il Dolore – Grossi Pasti o Piccoli Pasti – L'Infiammazione – Il Morbillo – Rispettare L'Alternanza – Le Promesse della Medicina – Macelli e Cadaveri – La Morte Improvvisa – Cortisone

N. 39 - Costipazione / Colon

Proteine Animali o Vegetali? - Si Può Vivere Solo di Frutta? - La Vitamina B12 - Il Caffè, Come Rompere la Dipendenza - Colon Cicatrizzato - La Malattia non Viene dal Cielo - Cinque Operazioni al Colon – Stipsi - Una Stipsi Ostinata - Stipsi

N. 40 - Tumori / Fibromi / Prostata

Cancro alla Prostata? - Ho Guarito il mio Cancro - Vero Cancro e Falso Cancro Diagnosi Erronea del Cancro - Cancro, Cosa Fare? - Biopsia Affidabile? - Specialista Muore di Cancro - La Vitamina C Guarisce il Cancro? - Gli Anti-Dolore – Tumori al Seno – Vomito e Diarrea – Guerra al Cancro - Cancro: il Racket più Lucrativo - Nuovo Rimedio Contro il Cancro - Prostatite – Gonfiore alla Prostata – Il Pretesto dell'Eredità

N. 41 - Bronchite / Asma / Allergie

Igienismo in un Mondo Ideale – Stampelle e Atrofia – Bronchite - Congestione Polmonare – Forze Vitali non Infallibili – Allergico a Tutto - Raffreddore da Fieno – Raffreddore & Polipi Nasali – Sanguinamenti del Naso - Polmonite – Asmatico dalla Nascita – La Tosse – Bronchite Cronica – Asma - Non ho Più l'Asma – Basta con l'Asma, Basta Ipotiroidismo – Il Polso - Eredità – Asma – Asma, Sinusite, Prostata – Dialogo Con un Asmatico - Esperienza con gli Asmatici – L'Asma – Il Veterano Aveva l'Asma – Mascherata

N. 42 - Artrite

- Basta con i Dolori dell'Artrite
– Spondilite Anchilosante - Artrite – Addio all'Artrite – Le Cure Igienistiche dell'Artrite - La Gotta e il Cortisone – I Dolori dell'Artrite – Artrite Acuto - Perché la Medicina Nega di Esaminare il Metodo Igienista - *Calmon*: Un Mondo Folle

N. 43 - Stomaco

- i Funghi – I Primi Igienisti – Volete una Diagnosi
- La Dipendenza Nefasta – Proteine Animali o Vegetali? - Assenza di Mestruazioni – Proteine, Farinacei, Sostanze Grasse - Indigestione – La Gastrite – Gastrite Acuta – Stomaco K/O - Acidità di Stomaco – Comprendere la Salute e la Malattia - *Le Diable est la Table*

N. 44 – Ipertensione / Flebite

- Siamo Fruttariani? – l'Ipertensione ½
– Avevo l'Ipertensione - L'Ipertensione e le Emozioni - Pressione Sanguigna Normale - Librerie Mediche – Ipertensione 3 – Trombosi e Aspirina - La mia Flebite – Avevo un Coagulo – I Grassi e gli Anticoagulanti - Arteriosclerosi e Trombosi – Facoltà

N. 45 – Cuore / Arterie

I medicinali sono nocivi ai sani – Quando chiamate un medico - Quando la medicina giudica – Invecchiare senza malattie – L'Angina di petto - Apoplessia, Aneurisma, Miocardite – Le malattie cardiache – Arterie occluse - Arteriosclerosi – Dolori cardiaci – Difetti funzionali del Cuore - Il Cuore e lo Zucchero – La tensione del Cuore – Le palpitazioni cardiache - Il Cuore debole – Le Arterie indurite – La Miocardite acuta – La Flebite - Endocardite – Le Gengive che sanguinano – Peccato

N. 46 – Stomaco / Intestini

Vitamina B12 – Vitamine Sintetiche – Le Ulcere – I Polipi - L'Ulcera Gastrica e Duodenale – La Colite – Bisogna Costringere gli Intestini ... - La Fistola Anale – L'Enterite – La Stipsi – La Stipsi e la Crusca - Stipsi Tenace – Flautolenze – Indigestione Intestinale - Dispepsia – Coliche Intestinali – Intestini – Ulcera dello Stomaco - Gastrite – L'Ordine Naturale

N. 47 – Bébé / Bambini

Alleviare il Dolore - Proteine Animali e Vegetali - Pipì a Letto - Bambini Nervosi - Coliche Intestinali - Coliche - Diarrea dei Bambini - Indigestione - Stipsi - Angina di Gola - Tonsillite - Pertosse - Adenoidi - Malattia delle Pappes - Scarlattina - Influenza - Malattia del Latte Snaturato - Orecchioni - Morbillo - Rosolia - Il Bebè ha rischiato di morire - Come Nutrire i Bebè - I Grossi Bebè - Per non Ammalarsi - La Varicella - Naturale Ordine

N. 48 – Colesterolo / Bébé / Bambini

Igienismo - Aiutare la Natura - Otite Esterna e Interna - Otite Media - Niente Farinacei ai Neonati - I Medicinali Sono Veleni - La Natura ha Previsto dei Rimedi ? - Malattie Falsamente Incurabili - Il Colesterolo e la Flora Intestinale - il Colesterolo Animale - L'Uomo

N. 49 – Prostata

- Lo Shock - Esercizi Inutili di Respirazione - Proteine Animali e Vegetali - Curare i Malati - Scolo di Pus dal Sesso - Restringimento dell'Uretra - La Prostatite - Ingrossamento della Prostata - La Prostata si sgonfia - Le Operazioni inutili - Gli Antisettici - L'Infezione - i Succhi - Medicina Commerciale - I Custodi della Salute - Salire sugli Alberi - Paradiso del Diavolo

N. 50 – Regole / Osteoporosi / Menopausa / Noduli Fibroma / Incontinenza

La Trappola delle Assuefazioni - Copertura - I Metalli Pesanti - L'Uomo Preistorico non era Cacciatore - La Dismenorrea - Basato sulla Fisiologia - I Microbi sono Dovunque - Aiutare la Natura - Assenza del Ciclo Mestruale - Mestruazioni - Menorragia - Varici e Vomiti durante la Gravidanza - Cancro dell'Utero - Noduli al Seno - Farmaci - Polipi Interni - Fibroma - Menopausa - Leucorrea - Fine del Mestruo - Menopausa - Osteoporosi - Auto-guarigione - Pseudo igienisti Professionali - L'Era Finale

N. 51 – Pelle / Fegato / Emorroidi

L'Esercizio e gli Igienofili - Nella Mia Corrispondenza - il Caffè - la Pubblicità e gli Omega 3 - le Eruzioni Cutanee - le Verruche - i Nei - Ricerca dei rimedi - Cortisone - Eczema - Prurito - Foruncoli - Psoriasi - Cure alle Malattie della Pelle - Congestione del Fegato - Emorroidi - Influenza suina, aviaria ... - Spazzolare i Denti - Varici - Edema - Evoluzione della malattia Dodici medici - D/R - Indipendente - Naturopatia - Medico curante

N. 52 – Ricerca / Falso Cancro (1)

L'Aspirina - l'Edema - Caffè, tè, cacao & Coca cola - Terme, Balneoterapia ...- Finalmente guarito - Medici incapaci - Nessun rispetto - Eemicrania, Ulcera e Cancro - La Tecnica della paura - La Ricerca e il Cancro - La Ricerca medica e il Telethon - Ricerca medica - La Causa del Cancro - Domande/risposte - La Malattia Cade dal Cielo - Tragedia

N. 53 – Ricerca / Cancro (2)

Si uccidono i Cancerosi - Il Falso Cancro - La Causa del Cancro - I Noduli al Seno - Volete una Diagnosi ? - I Tumori - Cancro e Leucemia - Trattamento del Cancro - Trasfusioni Nocive - Il Cortisone - Gli Antibiotici & La Polmonite - Cosa Aspettarsi dall'Igienismo - Domande/Risposte - L'Uomo, la Scimmia, il Paradiso - Comunicazioni Costruttive

N. 54 – Virus / Microbi

Ordine Igienista ... - Bisogna Avvelenare i Malati? - Forze della Vita ...
Gli Sgombratori di Terreno, Microbi, Virus... - L'Infezione - il Contagio non Esiste - Microbi - Parassiti Intestinali - il Contagio ... - Mangiatori di Virus - Diatesi - Globuli Bianchi - Difese dell'Organismo - Microbi e Virus - Nessun Rimedio - Le Cavie Umane - D/Risposte - Nemico Pubblico - Valutare i Medicinali - Antibiotici ...- Spirito Libero

N. 55 – Veleni

- i Rimedi della Natura – l'Alcool e il Lievito
- Essere Socievole - Guarire la Malattia? - Sempre di Fretta – Bisogni dell'Organismo Malato - Malattie Improvvise – Tolleranza ai Veleni – Igienismo Senza Veleni - Il Veleno Feticcio – Aspirina: un Assassino – Sali Minerali - I Veleni Sono dei Rimedi ? – Un Veleno alla Riscossa – Strada della Morte - Medicinali e Rischi – Veleni di Qua e di Là – Igienismo e Medicina - D/Risposte – Rimedi del Cancro – La Pillola – Gli Esercizi e l'Immunità

N. 56 – Occhi / Anemia

Volete una Diagnosi? – Difficoltà dell'Igienofilo in Società - Buono per Uno, Cattivo per l'Altro – Malefatte dell'Aspirina - Pericoloso per gli Occhi – l'Anemia – Anemia Aplastica Grave - Anemia Perniciosa e Vit B12 – D/Risposte - Medicina – Epidemie – Surmenage

N. 57 – Virus / Microbi

- Vivere Senza Malattie – il Trattamento Medico – Amalgame di Mercurio - Potere Auto-Curativo – Digestione del Latte - Anticorpi e Immunità non Esistono – Istinto di Auto-Preservazione - I Virus Causano la Malattia ? 1-2-3-4 – La Teoria dei Virus Obsoleta - I Virus Sono Niente Senza Terreno – Cavie – Trattamento Medico - Piante Medicinali – Cura dell'Uva – Bocca a Bocca – Carnivori

N. 58 – Depressione / Eemicrania / Allergie

Volete Ristabilirvi Rapidamente? – Gli Acidi – Viva la Disobbedienza! - Raffreddore da Fieno – Asma, Allergia e Raffreddore da Fieno - Mal di Testa – Nozione di Rimedio – La Depressione – Esaurimento Nervoso – Il Mal di Testa Finalmente Guarito – L'Eemicrania - D/Risposte – Lo Zuccherò – Cos'è la Malattia? - Gli Anticorpi: una Favola? – Bravi Ragazzi

N. 59 – Ricerca Medica / Effetti Secondari

Essere Socievole – Pazientate per Vedere – l'Esperienza – Le Piante Medicinali - Mescolanze Incompatibili – Essere Manipolati – Igienismo: Niente Veleni - La Tossiemia – le Leggi della Natura – I Progressi della Medicina - Cavie Umane? – Effetti Secondari – l'Azione del Corpo Ammalato - Ricerca e Fondi – Droghe Miracolose – Quando il Tamburo

è Vuoto - l'Imbroglione dei Test Scientifici – Il Cancro e la Ricerca – Popoli Sani - la Causa – il Sollievo – Libertà – Medicinali Efficaci – Sono Felice

N. 60 – Ferite / Ulcere

Come Curare le Ferite – la Digestione degli Alimenti – Banane - Si può Vivere Esclusivamente di Frutti? – l'Uomo è una Creatura che Beve? - L'Ulcera dello Stomaco – Ulcere – il Tetano – il Miglior Alimento - Si Spara sui Sintomi ! – la Medicina Commerciale – il Pasto di Frutti - i Frutti sono Nutrienti – la Stimolazione – Salute Perfetta - Igiene Naturale – Non sono preoccupato perché ...

N. 61 – Stimolazione / Riposo

Medicinali Efficaci – Equilibrio Acido-Basico – Riposo e Metabolismo - La Stimolazione – Siamo Granivori Noi? – il Riposo Fisico - il Riposo Fisiologico – il Riposo Mentale – il Riposo Sensoriale - L'Ipertensione – Fallimento della Pratica Medica – L'Ipotensione I Minerali da Evitare – D/Risposte, Fry – L'Igienismo – Bevitori di Latte - Tabagismo – il Caffé – L'Odore dei Carnivori

N. 62 – Piante Medicinali & Tisane

Malefatte delle Piante Medicinali – i Prodotti Dietetici - Perché le Piante Medicinali Sono Nocive – Nel Corpo Regna la Legge - Le Piante Medicinali – il Russamento – Le Tisane – Enervazione e Tossiemia - D/Risposte – Apnea – Narcolessia – La Mela – Cavaliere Igienista Si Può Vivere Esclusivamente di Frutta? – Vivere Senza Malattie

N. 63 – Malattie della Pelle

Cure per la Psoriasi – l'Allergia – il Latticello – l'Eczema - Troncando le Cattive Abitudini – Operazioni Inutili – Vivere Senza Misura - La Calvizie – Trasfusioni Sanguigne – Domande/Risposte - Pionieri dell'Igienismo – la Siesta – Quando si Tollerano i Veleni il Prezzo della Salute – la Vera Salute

N. 64 – Depressione / Epatite

Guarire senza riammalarsi – Ladro di Vitamine – Alimenti e Depressione – Depressione o Benessere – Una Vera Salute – Auto-Guarigione – Epatite – Psichiatria – Stress e Digestione – Abusi Alimentari e Anoressia – Regime Paradisiaco – i Condimenti – il Pasto di Frutta – l'Aglio – D/Risposte – Infiammazione – i Succhi – lo Yogurt – Forze Vitali – il Latte – Esercizi di Respirazione – l'Igienismo e l'Istinto – Dopo il Digiuno – Affinità ...

N. 65 – Intelligenza delle Cellule

Le Meraviglie del Corpo Umano I – II - La Grande Forza in Voi – Regimi Alimentari ... – Sciropo di acero – Russare – la Cipolla – Aromi nei Prodotti Commerciali – La Nutrizione – lo Zucchero Industriale e i suoi Cugini - il Bisogno di Riposo – la Caffaina - D/Risposte – Autocritica – la Melassa

N. 66 – Sonno

il Miele – il Sonno I – Addormentarsi Facilmente - Come Convincere i Bambini – il Sonno II – l'Insonnia – Fattore di Salute Sconosciuto – Condimenti: un Trucco – il "Bisogno" del Sale – Condimenti – il Sale – Condimenti & Spezie – la Febbre – Dolcificanti – la Banana – la Caffaina – i Cereali – Filosofia dell'Igienismo – D/Risposte – Bottega del Demone

N. 67 – Crisi Curative

La Crisi Curativa 1, 2, 3 – il Dr. Tilden - Cosa Aspettarsi Quando si Migliora la Dieta – Difficoltà del Principiante - La Nozione di Guarigione – le Verdure e le Crudità – L'Amido Puro – Storico del Pane – i Sotto-Prodotti Animali - Né Pane, né Cereali – D/Risposte – i Piaceri della Tavola

N. 68 – Diabete / Ipoglicemia

L' Igienismo e i Rimedi – i Danni dell'Insulina - Diabete e Problemi Mentali – il Diabete, 1- 2 - 3 - 4 – Ipoglicemia - il Diabete Giovanile – lo Zucchero – l'Operazione - D/Risposte – Medici & Lavaggio del Cervello – lo Stomaco Malato - L'Esercizio – il Cuore – la Carne – l'Aspirina - Gli Alimenti Rimedio – Al di Là delle Barricate

N. 69 – Bébé / Bambini

Cos'è che Guarisce ? – l'Intelligenza Innata del Protoplasma - Risparmiate i Vostri Reni – il Contagio non Esiste – l'Uomo è Frugivoro - Cosa Significa la Parola “trattare” – Quando Superiamo i Nostri Limiti - Il Mio Bambino non Vuole Mangiare le Verdure – Tra i Pasti Esercizi per i Bébé – il Cibo del Bébé – l'Indigestione nei Bébé – L'Esercizio è un Buon Rimedio? – Enervazione - Dove Trovare la Salute? – Antibiotici – Magrezza – Beati Noi ...

//////////

Libri di Albert Mosséri

pubblicati in italiano:

- **PICCOLA GUIDA VERDE**
- **LA NUOVA SCIENZA DI GUARIRE**
- **L'ARTE DI NUTRIRSI PER FORTIFICARSI**
- **AFFIDATE LA VOSTRA SALUTE ALLA NATURA**
- **ERNIA, EMORROIDI, VARICI, PROLASSO DI ORGANI
come curarli senza operazioni o farmaci**
- **L'UOMO, LA SCIMMIA, IL PARADISO**
- **ALLA RICERCA DI UNA SALUTE PERFETTA**
- **IL GOULAG DELL'AIDS**
- **SALUTE RADIOSA CON IL DIGIUNO**

In preparazione:

- DIGIUNO, MIGLIOR RIMEDIO DELLA NATURA
- LA SALUTE CON GLI ALIMENTI COMPATIBILI
- LE 40 FRODI DELLA MEDICINA
- DIGIUNARE PER RIVIVERE

Per informazioni su altre pubblicazioni e per sottoscrivere l'abbonamento alla rivista **LE BON GUIDE DE L'HYGIENISME** contattare:

Associazione Igienista di Brescia, Via Marchetti 19, 25126 Brescia

e-mail: bsa.associ@libero.it

IGIENE NATURALE

L' Igiene Naturale rappresenta l'ultima fase della sofferenza e allo stesso tempo il revival* del primordiale modo di vivere dell'uomo.

Essa incorpora tutto ciò che di benefico ha la natura e provvede ad usarlo in modo intelligente sopperendo alle nostre necessità fisiologiche e biologiche per una salute perfetta.

Il principio basilare dell'Igiene Naturale è che la buona salute è normale e naturale e che possiamo ottenerla e mantenerla eliminando le cause di malattia e fornendo al corpo i requisiti naturali, determinati da uno studio di anatomia e fisiologia.

L'Igiene Naturale rende comprensibili le cause di malattia in modo che queste possano essere evitate e provvede a far capire come poter superare le malattie già esistenti.

Essa si basa su un modo di vivere naturale e una nutrizione appropriata per il mantenimento della buona salute, e sul riposo ed il digiuno per la sua ristorazione.

L'Igiene Naturale, d'altra parte, vi aiuta a salvarvi dalle medicine, dai medici e dai frequenti check-up, oltre ad evitarvi il bisturi del chirurgo. Non pensate, infatti, che sia quasi l'ora di mettere fine alla sindrome del medico, dell'ospedale e della chirurgia ?

Imparerete che ci sono pochissime condizioni patologiche che non possono essere aiutate dall'Igiene Naturale; che molte situazioni disperate possono essere risolte, che può essere conquistata qualsiasi condizione reversibile oltre a far tornare indietro l'orologio biologico ed aggiungere ulteriori anni alla vostra vita.

Cercate di comprendere l'Igiene Naturale. Quando realizzerete le inevitabili conseguenze provocate dalla violazione delle Leggi Naturali, e vi renderete conto delle esperienze fatte da migliaia di igienisti grati, capirete che l'unico approccio alla preservazione della buona salute è il modo di vivere naturale e la rimozione delle cause della malattia.

H. M. Shelton

* **Revival:** ritorno di moda, d'attualità.

dal libro: *Introduzione all'Igiene Naturale*
Presentazione e compilazione di Mozzoni Damiano
per Associazione Igienista Italiana
Copyright © 2006 A.I.B. Tutti i diritti riservati.

LE BON GUIDE DE L'HYGIENISME

nutrizione corretta • salute • vitalità

Numeri Pubblicati

- N. 17 - Speciale sugli Antibiotici
- N. 18 - “ sull’Influenza, la Bronchite e l’Asma
- N. 19 - “ sui Buoni Progressi della Medicina
- N. 20 - “ sulle Donne - La Menopausa - I Bambini
- N. 21r “ sugli Occhi e i Denti
- N. 22 - “ sulla Stanchezza
- N. 23 - “ sugli Errori Medici
- N. 24r “ su Insonnia e Droghe mediche
- N. 25r “ sullo Stomaco e Intestini
- N. 26r “ sul Cancro
- N. 27r “ sul Cuore, Ipertensione, Trombosi
- N. 28 - “ sull’Aspirina, l’Emicrania
- N. 29 - “ sulla Gotta e la Sciatica
- N. 30 - “ Influenza, Virus
- N. 31 - “ Depressione
- N. 32 - “ sulle Ulcere
- N. 33 - “ sulla Anemia / Calcoli
- N. 34 - “ sulla Costipazione / Colite
- N. 35 - “ sull’Osteoporosi / Allergie
- N. 36 - “ su AIDS / Micosi / Emorroidi
- N. 37 - “ sui Virus / Influenza
- N. 38 - “ sulle Malattie della Pelle / Edema
- N. 39 - “ su Costipazione / Colon
- N. 40 - “ Tumori / Fibromi / Prostata

- N. 41 - “ **Bronchite / Asma / Allergie**
- N. 42 - “ **Artrite**
- N. 43 - “ **Stomaco**
- N. 44 - “ **Iperensione / Flebite**
- N. 45 - “ **Cuore / Arterie**
- N. 46 - “ **Stomaco / Intestini**
- N. 47 - “ **Bebè / Bambini**
- N. 48 - “ **Colesterolo /Bebè / Bambini**
- N. 49 - “ **Prostata**
- N. 50 - **Regole / Osteoporosi / Menopausa / Noduli / Fibroma / Incontinenza**
- N. 51 - “ **Pelle / Fegato / Emorroidi**
- N. 52 - “ **Ricerca / Falso Cancro (1)**
- N. 53 - “ **Ricerca / Falso Cancro (2)**
- N. 54 - “ **Virus / Microbi**
- N. 55 - “ **Veleni**
- N. 56 - “ **Occhi / Anemia**
- N. 57 - “ **Virus / Microbi**
- N. 58 - “ **Depressione / Emicrania / Allergie**
- N. 59 - “ **Ricerca Medica / Effetti Secondari**
- N. 60 - “ **Ferite / Ulcere**
- N. 61 - “ **Stimolazione / Riposo**
- N. 62 - “ **Piante Medicinali / Tisane**
- N. 63 - “ **Malattie della Pelle**
- N. 64 - “ **Depressione / Epatite**
- N. 65 - “ **Intelligenza delle Cellule**
- N. 66 - “ **Sonno**
- N. 67 - “ **Crisi Curative**
- N. 68 - “ **Diabete / Ipoglicemia**
- N. 69 - “ **Bebé / Bambini**
- N. 70 - “
- N. 71
- N. 72

Titoli dei Numeri Pubblicati

Questi titoli costituiscono anche il nome del primo articolo della rivista

- | | |
|---|--|
| 1 - | 36 - AIDS, Una Meravigliosa Guarigione |
| 2 - | 37 - Il Virus dell'Influenza |
| 3 - | 38 - Il Sale Trattiene l'Acqua |
| 4 - | 39 - Siamo Due Maratoneti igienisti |
| 5 - | 40 - Abbiamo Avuto 45° Oggi |
| 6 - | 41 - La Storia di un Pugile |
| 7 - | 42 - La Storia di Maria e Bob |
| 8 - | 43 - La Mia Incredibile Storia |
| 9 - | 44 - L'Intelligenza Innata del Corpo |
| 10 - | 45 - Le Leggi della Natura |
| 11 - | 46 - La Vitamina B12 |
| 12 - | 47 - Il Dolore |
| 13 - | 48 - Lo Zucchero Industriale |
| 14 - | 49 - In Caso di Incidente |
| 15 - | 50 - Pubblicità Diabolica |
| 16 - | 51 - E' mia Intenzione |
| 17 - La Polmonite | 52 - Gli Alimenti Esotici |
| 18 - Ministro con l'influenza muore | 53 - Influenza A: una frode |
| 19 - Il Menu del Dr. Densmore | 54 - Attendere la Vera Fame |
| 20 - Le Donne Devono Avere le Mestruazioni? | 55 - Che Cosa è Naturale? |
| 21 - Un Dente ben Nutrito Non si Caria Mai | 56 - Le Allergie Alimentari |
| 22 - La Fatica e la Stimolazione | 57 - L'Esercizio |
| 23 - I Funghi, le Cipolle | 58 - Caffè, Tè e Cioccolato |
| 24 - Come Sbarazzarsi di un Serpente Velenoso | 59 - Il Check-up o il Bilancio |
| 25 - Essere Socievole | 60 - Le Ferite e le loro Cure |
| 26 - La Fobia del Cancro | 61 - Il Circolo Vizioso della Stimolazione |
| 27 - Il Vostro Meraviglioso Cuore | 62 - Gli Alimenti Fermentati |
| 28 - La scoperta del Menu Igienista | 63 - Il Problema dell'Acqua |
| 29 - Le Alghe | 64 - La Mia Storia |
| 30 - Le Cure Dietetiche | 65 - La Saggezza del Corpo |
| 31 - Il Calcio dei Latticini | 66 - Il Miele & la Pappa Reale |
| 32 - Il Regime di Patate | 67 - L'Igienismo |
| 33 - I Succhi in Bottiglia | 68 - L'Igienismo |
| 34 - Il Digiuno del Week-end | 69 - I Doni dell'Igienismo |
| 35 - La Dieta Essenziale | 70 - |
| | 71 - |
| | 72 - |