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

Maggio 2019

N. 17 - Speciale sugli Antibiotici - *ristampa*
La Polmonite – Il Giorno della Collera – Gli Antibiotici e i loro Danni – Gli Antibiotici – Come Sono Guarita dall'Artritismo – Le Bevande Rinfrescanti – La Sofferenza

N. 18 - Influenza, Bronchite e Asma - *ristampa*
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 - *ristampa*
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 - *ristampa*

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 - *ristampa*

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 - *ristampa*

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 - Aspirina, Emicrania - *ristampa*

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 - *ristampa*

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

N. 30 - Influenza, Virus - *ristampa*

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- *ristampa* -

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, Emicrania e Depressione - Ipotiroidismo & Depressione - Influenza Aviaria - Il Frutto

N. 32 - 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 - *ristampa*

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 – Vivere

N. 34 - Costipazione e Colite - *ristampa*

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 - *ristampa*

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 – Ptosi, 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 - *ristampa*

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 – il Vivere

N. 40 - Tumori / Fibromi / Prostata - *ristampa*

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 - Artritismo

- Basta con i Dolori dell'Artritismo – Spondilite Anchilosante - Artritismo – Addio all'Artritismo – Le Cure Igienistiche dell'Artritismo - La Gotta e il Cortisone – I Dolori dell'Artritismo – Artritismo 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 – Bebé / 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 Pappe - 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 / Bebé / 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 - *ristampa*

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) - *ristampa*

L'Aspirina - l'Edema - Caffè, tè, cacao & Coca cola - Terme, Balneoterapia …- Finalmente guarito - Medici incapaci - Nessun rispetto - Emicrania, 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 / Emicrania / 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'Emicrania
D/Risposte – Lo Zucchero – 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'Imbroglio 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 – Cavalier 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 - Troncare 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 … – Sciroppo di acero – Russare – la Cipolla – Aromi nei Prodotti Commerciali – La Nutrizione – lo Zucchero Industriale e i suoi Cugini - il Bisogno di Riposo – la Caffeina - 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 Caffeina – i Cereali – Filosofia dell'Igienismo – D/Risposte – Bottega del Demonio

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 – Bebé / 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 Bebé – il Cibo del Bebé – l'Indigestione nei Bebé – L'Esercizio è un Buon Rimedio? – Enervazione - Dove Trovare la Salute? – Antibiotici – Magrezza – Beati Noi …

N. 70 – Bebè / Bambini (seguito)

Piante Medicinali & Tisane – i Medicinali sono Veleni? – Effetti Secondari – L' Intelligenza Cellulare – Antibiotici – Malsana Mescolanza – Quando Digiunare? – Come Interrompere il Digiuno – Come Digiunare ? - Bebè Drogati – Anti-coagulanti – Pastorizzazione – Cibo dei Bambini – i Medicinali sono Veleni 2 ? - La Forza Vitale e la Sua Ricostruzione – Shock – Specialista Muore di Cancro – il Mio Credo – Auto-controllo … – Acidità

N. 71 – Anemia

i Condimenti – l'Anemia I-II – l'Allergia e l'Anemia - Gli Incurabili – il Corpo Cerca Sempre di Ristabilirsi – Le Malattie Cosiddette Auto-immuni – il Rimedio è la Malattia ! – Come curare le Malattie Croniche – la Spazzolatura dei Denti – Le Ricerche Futili – Vivere Senza Malattie – Finalmente Guarito - Medicina Commerciale – Digiuno e Riduzione Muscolare
i Succhi – La Grande Preparazione – lo Yoga Anti-fisiologico – Tetano e Ferite Chiuse –
Non Trattamenti Differenti – Spirito Libero

N. 72 – Glaucoma / Acufeni / Nervi / Spondilite

Bisogna avvelenare i Malati? – i Veleni Invasori – Volete Ristabilirvi ? – Incurabile? – Trasfusioni Sanguigne - Glaucoma e Acufeni – l'Uomo è Frugivoro – Glaucoma – la Statura Ideale – l'Operazione è Riuscita . . ma l'Ammalato è Morto – i Medicinali sono dei Veleni? – il Sale – in Caso di Incidente – Analisi Mediche Inutili – Veleni Progressivi – i Tranquillanti – Non Illudetevi – le Malattie Nervose e Mentali – Spondilite Anchilosante – Le Malattie dello Stomaco – l'Era Finale …

/ / / / / / / / / / / / / / / / /

Libri di Albert Mosséri

pubblicati in italiano

- **PICCOLA GUIDA VERDE** 5
- **LA NUOVA SCIENZA DI GUARIRE** 10
- **L'ARTE DI NUTRIRSI PER FORTIFICARSI** 10
- **AFFIDATE LA VOSTRA SALUTE ALLA NATURA** 10
- **ERNIA, EMORROIDI, VARICI, PROLASSO DI ORGANI come curarli senza operazioni o farmaci** 10
- **L'UOMO, LA SCIMMIA, IL PARADISO** 28
- **ALLA RICERCA DI UNA SALUTE PERFETTA** 30
- **IL GOULAG DELL'AIDS** 25
- **SALUTE RADIOSA CON IL DIGIUNO** 30
- **IL DIGIUNO, Miglior Rimedio della Natura** 30
- **LE 40 FRODI DELLA MEDICINA** 15

"Anche se la notte fu fatta per amare e il giorno troppo presto torna, noi non andremo errando alla luce fioca della luna." - G. G. B.

"…quando un libro insegna ad amare se stessi, gli altri e la vita in generale – in ogni luogo e tempo – quando indica chiaramente la strada per raggiungere sicuramente questa meta, il suo prezzo è inestimabile e il prezzo da pagare sulla copertina irrisorio… perché sarà anche vera salute e con questa tutto è possibile. " *– Igienista Provetto*

Per informazioni su altre pubblicazioni e per sottoscrivere l'abbonamento alla rivista

LE BON GUIDE DE L'HYGIENISME

bsa.associ@gmail.com

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 la natura ha di benefico 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 e 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.

Numeri Pubblicati

N. 1 Speciale sull'**Influenza**
N. 2 " sul **Colesterolo**
N. 3 " **Emicrania**
N. 4 " **Diabete -1**
N. 5 " **Diabete -2**
N. 6 " **Bambini / Bebè -1**
N. 7 " **Bambini / Bebè -2**
N. 8 " **Ipertensione**
N. 9 " **Tumori al Seno, Fibromi**
N. 10 " **Carenze**
N. 11 " **Carenze II**
N. 12 " **Zecche/Cuore/Otite**
N. 13 **Flebite/Varici/Arteriosclerosi**
N. 14 " **Cistite**
N. 15 " **Fegato**
N. 16 " **Vecchiaia**
N. 17r " **Antibiotici**
N. 18r " **Influenza, Bronchite, Asma**
N. 19r " **Buoni Progressi della Medicina**
N. 20r " **Donne - La Menopausa - I Bambini -3**
N. 21r " **Occhi e i Denti**
N. 22r " **Stanchezza**
N. 23r " **Errori Medici**
N. 24r " **Insonnia e Droghe mediche**
N. 25r " **Stomaco e Intestini**
N. 26r " **Cancro**
N. 27r " **Cuore, Ipertensione, Trombosi**
N. 28r " **Aspirina, l'Emicrania**
N. 29r " **Gotta e la Sciatica**
N. 30r " **Influenza, Virus**
N. 31r " **Depressione**
N. 32 - " **Ulcere**
N. 33r " **Anemia / Calcoli**
N. 34r " **Costipazione / Colite**
N. 35r " **Osteoporosi / Allergie**

N. 36 - “ AIDS / Micosi / Emorroidi
N. 37 - “ Virus / Influenza
N. 38 - “ Malattie della Pelle / Edema
N. 39r “ Costipazione / Colon
N. 40r “ Tumori / Fibromi / Prostata
N. 41 - “ Bronchite / Asma / Allergie
N. 42 - “ Artritismo
N. 43 - “ Stomaco
N. 44 - “ Ipertensione / Flebite
N. 45 - “ Cuore / Arterie
N. 46 - “ Stomaco / Intestini
N. 47 - “ Bebè / Bambini
N. 48 - “ Colesterolo /Bebè / Bambini - 4
N. 49 - “ Prostata
N. 50r Regole / Osteoporosi / Menopausa / Noduli / Fibroma / Incontinenza
N. 51 - “ Pelle / Fegato / Emorroidi
N. 52r “ 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 - “ Bebè / Bambini - 5
N. 70 - “ Bebè/ Bambini - 6
N. 71 - “ Anemia
N. 72 - “ Glaucoma / Acufeni / Nervi / Spondilite
N. 73 - “ Flebite / Sordità / Varici / Diabete

Titoli dei Numeri Pubblicati

il titolo è anche il nome del primo articolo della rivista

1 - Quando un Medico è Raffreddato ...
2 - L'Igienismo: Per Salvare la Salute …
3 - Emicrania, Insonnia, Depressione
4 - No alla Stimolazione delle Energie
5 - Il Fegato Grasso
6 - La Pausa Caffè e gli Stimolanti
7 - il Pepe
8 - il Vino o l'Uva ?
9 - il Vino o l'Uva ? II
10 - Le Carenze Spiegate
11 - Le Carenze di Proteine
12 - Attenzione alle Zecche
13 - Lo Stile di Vita Igienista
14 - L'Alimentazione Sequenziale
15 - Gli Errori che ci Rovinano
16 - L'Igienofilo in Società
17 - La Polmonite
18 - Ministro con l'influenza muore
19 - Il Menu del Dr. Densmore
20 - Le Donne Devono Avere le Mestruazioni?
21 - Un Dente ben Nutrito Non si Caria Mai
22 - La Fatica e la Stimolazione
23 - I Funghi, le Cipolle
24 - Sbarazzarsi di un Serpente Velenoso
25 - Essere Socievole
26 - La Fobia del Cancro
27 - Il Vostro Meraviglioso Cuore
28 - La scoperta del Menu Igienista
29 - Le Alghe
30 - Le Cure Dietetiche
31 - Il Calcio dei Latticini
32 - Il Regime di Patate
33 - I Succhi in Bottiglia
34 - Il Digiuno del Week-end
35 - La Dieta Essenziale
36 - AIDS, Una Meravigliosa Guarigione
37 - Il Virus dell'Influenza
38 - Il Sale Trattiene l'Acqua
39 - Siamo Due Maratoneti igienisti
40 - Abbiamo Avuto 45° Oggi
41 - La Storia di un Pugile
42 - La Storia di Maria e Bob
43 - La Mia Incredibile Storia
44 - L'Intelligenza Innata del Corpo
45 - Le Leggi della Natura
46 - La Vitamina B12
47 - Il Dolore
48 - Lo Zucchero Industriale
49 - In Caso di Incidente
50 - Pubblicità Diabolica
51 - E' mia Intenzione
52 - Gli Alimenti Esotici
53 - Influenza A: una frode
54 - Attendere la Vera Fame
55 - Che Cosa è Naturale?
56 - Le Allergie Alimentari
57 - L'Esercizio
58 - Caffè, Tè e Cioccolato
59 - Il Check-up o il Bilancio
60 - Le Ferite e le loro Cure
61 - Il Circolo Vizioso della Stimolazione
62 - Gli Alimenti Fermentati
63 - Il Problema dell'Acqua
64 - La Mia Storia
65 - La Saggezza del Corpo
66 - Il Miele & la Pappa Reale
67 - L'Igienismo
68 - L'Igienismo
69 - I Doni dell'Igienismo
70 - Il Grande Errore della Naturopatia
71 - L'Igienismo
72 - La Mostarda
73 - La Famiglia del Cavolo

“ La grande differenza tra l' Igienismo e la medicina è questa: l' Igienismo cerca di restaurare la salute coi mezzi sani, le condizioni sane, mentre il sistema medico cerca di guarire la malattia con gli agenti che sono conosciuti produrre la malattia negli individui sani. L' Igienismo rifiuta tutti i veleni e utilizza solo le sostanze e le condizioni benefiche per aiutare i processi curativi del corpo.”

- Dr Shelton

IGIENE NATURALE o IGIENISMO:

È un sistema pratico di vita nel rispetto delle leggi naturali per ottenere stabilmente salute e benessere.

L’Igiene Naturale è la vera scienza della salute.

IGIENISTA:

Un Igienista non è un terapeuta. L’Igienista autentico propone uno stile di vita e non una terapia.

I fattori della vita sana (cibo, aria, acqua, ecc.) devono essere impiegati in modo naturale, non terapeutico: LA SALUTE SI OTTIENE ADOTTANDO UNO STILE DI VITA SANO, non mediante terapie, per quanto costose e ricercate. L’Igienista sa che il digiuno è un potente alleato dell’organismo e lo utilizza per ripristinare l’ordine fisiologico.

UN IGIENISTA TROVA LE RISPOSTE GIUSTE PERCHÉ IN PRIMO LUOGO PONE LE DOMANDE GIUSTE.

il nostro motto

Qualunque cosa

si presume possano fare i farmaci,

la natura lo fa meglio

se le si obbedisce.

È la natura che guarisce.

o o o

- AFFIDATE LA VOSTRA SALUTE ALLA NATURA
Albert Mosséri

Let Us Have The TRUTH
Though The Heavens Fall

Sosteniamo la VERITA' Dovessero Cadere i Cieli.

- Dr. Shelton's Hygienic Review

www.igienismo.org