



# L'Alimentation Supérieure

*Herbert M. Shelton*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**L'Alimentation Supérieure** Herbert M. Shelton

 [Download L'Alimentation Supérieure ...pdf](#)

 [Read Online L'Alimentation Supérieure ...pdf](#)

# **L'Alimentation Supérieure**

*Herbert M. Shelton*

**L'Alimentation Supérieure** Herbert M. Shelton

## Téléchargez et lisez en ligne L'Alimentation Supérieure Herbert M. Shelton

---

236 pages

Présentation de l'éditeur

Si le nom du docteur Shelton suggère à lui seul une approche différente et nouvelle de la santé, le mouvement Hygiéniste dont il est le plus célèbre porte-parole et qui vit le jour au dix-neuvième siècle est malheureusement encore peu connu de nos jours. Pourtant il ne s'agit pas d'une mode passagère et opportuniste. La voie hygiéniste ne propose pas de régime miracle, elle ne prétend pas guérir des maladies bien précises. Il faut savoir que la plupart des maladies sont des carences et des déficiences, en vitamines, enzymes ou minéraux (ce que la médecine officielle néglige effrontément, en traitant uniquement les réactions symptomatiques). C'est à ces carences que l'hygiénisme s'attaque, car ils sont la cause de nombreux maux. Cela implique d'abord un reconditionnement total de l'organisme, une désintoxication, par le jeûne en priorité, mais aussi et surtout par une alimentation supérieure à base de fruits, de légumes, de céréales et de noix. L'alimentation a en effet perdu son rôle physiologique primordial pour devenir uniquement un plaisir du palais, un produit de consommation pour qui la quantité et la variété valent plus que la qualité. Ce livre est un vibrant réquisitoire contre les déviations de notre société qui se mettant au service des institutions, néglige celui de l'Homme, se tenant ainsi à la remorque de l'argent, plutôt qu'à l'avant-garde d'un véritable progrès de l'humanité. La voie hygiéniste est celle que nous trace la nature : de la nutrition du bébé jusqu'à la préparation à l'hiver, il faut que l'organisme fonctionne, se alimente, élimine et se protège, comme nous l'enseigne la nature dans les différentes manifestations de sa sagesse. Biographie de l'auteur

Le docteur Shelton est sans aucun doute l'Hygiéniste le plus influent du 20<sup>ème</sup> siècle. C'est un homme dont les idées et les efforts incessants ont formé un mouvement de santé qui est sur le point de transformer la santé et ses soins autour du globe. Il est né en 1895 et a fondé l'American Natural Hygiene Society. En 1948, avec le concours des docteurs Benesh, Esser, Gehman et Gian Cursio, il a contribué à la renaissance de l'Hygiénisme. Il a dirigé une Maison de Jeûne qu'il a appelée Health School c'est à dire Ecole de Santé. Il a soigné plus de 30.000 malades dans sa Maison, venus du monde entier. Il est l'auteur de 35 livres, la plupart de plus de 500 pages. Il a publié une revue intitulée Dr Shelton's Hygienic Review, mensuelle, depuis 40 ans, et qui est pleine d'idées de son esprit fertile. Chaque numéro de cette revue est écrit avec le feu et la force de la jeunesse. Chaque numéro est étudié par les élèves et les lecteurs contemporains dans le domaine de la santé. Dans ses écrits, Shelton a critiqué la médecine et même les patients pour leur négligence des lois de « cause et effet » et leur vaine recherche du remède dans les laboratoires ou dans la jungle. Toutefois, ses écrits n'étaient pas seulement un tour de force iconoclaste, mais avaient pour but d'instruire et de souligner la simplicité de maintenir la santé sans médicaments ni aucune thérapie. Sa méthode consistait en une cure de jeûne à l'eau, suivi d'un menu Hygiéniste et la réforme du mode de vie. Il n'admettait aucune thérapie, fût-elle naturelle.

Download and Read Online L'Alimentation Supérieure Herbert M. Shelton #WJNS6OA1Y5D

Lire L'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton pour ebook en ligneL'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton à lire en ligne.Online L'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton ebook Téléchargement PDFL'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton DocL'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton MobipocketL'Alimentation Supérieure par Herbert M. Shelton EPub

**WJNS6OA1Y5DWJNS6OA1Y5DWJNS6OA1Y5D**