

# Agricultura Ecológica desde la visión higienista

por José Manuel Casado Sierra





# "Agricultura Ecológica desde la visión higienista"

---

**por José Manuel Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright 2012 José Manuel Casado Sierra

Copyright 2012 Editorial Higea

Impreso en España por la Editorial Higea

ISBN: 978-84-88722-24-9

### **Editorial HIGEA**

C/Los Residenciales, 13-5ºD

28770- Colmenar Viejo (Madrid)

Telefax.: 918461176 . E-mail: [inf@higea.org](mailto:inf@higea.org)

Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS  
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO  
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN  
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE  
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

**Allí donde las estrellas y el sol brillan, allí donde las flores florecen, los árboles crecen y la hierba es verde es el lugar para el ser humano**

**La jardinería orgánica es la mejor manera de cultivar alimentos de calidad superior, sin envenenar el medio ambiente y al organismo**



# Contenido

Introducción	9
Definiciones de agricultura ecológica	13
Qué es la agricultura industrial y ecológica	19
- Consecuencias de las técnicas agrícolas modernas	21
- Qué es un alimento cultivado orgánicamente y sus ventajas	29
Pasos para crear tu huerto orgánico higienista	35
- Análisis del suelo	37
- Cómo crear un suelo fértil y vivo para el huerto	41
- Cómo empezar el huerto y cultivar alimentos	45
- La importancia del mulch, compost y las algas	49
- Necesidades del suelo para un huerto fértil	55
- Asociación de plantas	59
- Preferencias vegetales	63
- Plantas afines	65
- Rotación de las cosechas	71
- Control de insectos	75
- Síntomas específicos de las enfermedades de las plantas	81
- ¿Es posible tener un huerto en un piso?	83
Cultivo de árboles frutales	85
- Creación de un huerto de árboles frutales y sus beneficios	87
- La elección de los árboles	91
- Preparación del terreno para cultivar árboles frutales y frutos secos	93
- La plantación de los árboles	97
- Polinización de los árboles frutales	99
- La fertilidad del huerto	101

- La fertilización del suelo	103
- Control de insectos y enfermedades del huerto	111
- Tu huerto necesita insectos	113
- La poda de los árboles	115
- El aclareo de la fruta	119
- El cultivo de árboles: La manera ecológica de restaurar la tierra	123
Conclusión	127
Filosofía, Principios y hábitos del Higienismo	129
Bibliografía	133
Qué es Higea	134
Libros de Higea recomendados	135
Asesoramiento de Higea	136
Hazte Miembr@ de Higea	137



# Introducción

Estimado Lector/a:

Lo primero de todo agradecerte tu confianza e interés en esta publicación sobre la agricultura ecológica desde el punto de vista del Higienismo o Higiene Natural.

La agricultura orgánica es un sistema que consiste en cultivar plantas sanas en cooperación con la Naturaleza utilizando sólo materias naturales para mejorar el suelo y fertilizarlo, y para combatir los problemas con los insectos y las enfermedades.

Los procedimientos de la agricultura orgánica se valen del concepto del ciclo de la vida vegetal en un bosque virgen: nacimiento, vida, muerte, y el retorno a la tierra para la descomposición y enriquecimiento del suelo en los ciclos sucesivos.

La conservación del sistema ecológico en tu huerto puede ser un factor importante a la hora de conservar el ecosistema en tu propio cuerpo. Tu cosecha de alimentos cultivados orgánicamente satisfarán las necesidades de tu cuerpo y contribuirán a que tu salud sea excelente. Además, de mejorar tu salud mental, emocional y espiritual, pues la actividad en el huerto aparte de ser muy saludable pues

estamos en contacto con la Naturaleza: el sol, el aire, la tierra, los animales, el agua, etc., ayuda a crear un estado de paz interior aumentando la frecuencia energética del cuerpo, la mente y espíritu que repercutirá positivamente en nuestra actitud ante la vida.

**El huerto es la contrapartida de la Higiene Natural. La Higiene Natural y la agricultura orgánica funcionan ambas de la misma manera. Los higienistas se esfuerzan por dotar al cuerpo con las mejores condiciones para que goce de una salud óptima y evitar de este modo la enfermedad. El agricultor orgánico se esfuerza por dotar a su huerto de las mejores condiciones para cultivar plantas sanas, para trabajar con la naturaleza en vez de contra ella, para mantener el equilibrio de la naturaleza en lugar de destruirlo.**

Cultiva tantos alimentos orgánicos como puedas. Compártelos con otros agricultores orgánicos. Consigue frutos secos, semillas y frutas secas cultivadas orgánicamente de otras zonas. Sigue intentando producir u obtener frutas y verduras frescas cultivadas orgánicamente.

Para el resto algunos compromisos pueden ser necesarios. Consigue los alimentos de mejor calidad posible, lávalos en agua lo más pura posible, pela las frutas y verduras enceradas, y hízlo lo mejor que puedas. Trata de obtener alimentos cultivados en diferentes suelos, en diferentes partes del país, para asegurarte que obtienes una variedad de oligoelementos que pueden haberse dañado o destruido en ciertas zonas. Si comes la mayor parte de los alimentos crudos, puedes mejorar tu salud en comparación con los comedores convencionales.

Esta publicación proporciona consejos e información para la puesta en práctica de estas metas. Si pones en práctica estas recomendaciones puedes recolectar una cosecha copiosa de alimentos de excelente sabor, de un alto valor nutritivo, y libre de los residuos de fertilizantes químicos y de fumigadores tóxicos.

Gracias por tu apoyo y confianza. Esperamos que esta publicación sea de ayuda para ti.

Recibe un cordial saludo.

Muy cordialmente,

José Manuel Casado Sierra.-