

Asesoramiento Higienista Holístico Salud Natural, Autoayuda y Bienestar

**Desde 1990 Ayudamos a miles de
personas a Mejorar su Salud, su Bienestar y a
Curarse a sí mismas de forma Natural,
Consciente y Permanente**

**Enseñamos los principios esenciales de la salud
con un enfoque natural y holístico del ser humano.
para potenciar la capacidad autocurativa
innata del cuerpo y de la mente**

Forma de pago: Ingreso bancario o tarjeta.
Al contado también si es asesoramiento personal.

- **Dossier Personalizado** sobre el tema de salud, autoayuda, que nos pidas y te lo enviamos directamente. **Precio:** 100•.- <http://www.higea.org/dossierpersonal.html>
- **Personal:** Cita concertada en Higea, una hora aprox. **Precio:** 50•. Fuera de Higea: 70• + gastos desplazamiento dependiendo del lugar. <http://www.higea.org/informacionpersonal.html>
- **En Grupo, Curso:** Cita concertada en Higea o fuera de Higea. Precio consultar, depende de cuánta gente y dónde se imparta el asesoramiento o el curso.
- **Por teléfono:** Cita concertada. 45 minutos aprox. **Precio:** 30•. <http://www.higea.org/informacionportelefono.html>
- **Por E-mail o Carta postal:** Te enviamos la información a tu e-mail o dirección postal. Máximo tres preguntas. **Precio:** 20•. <http://www.higea.org/informacionporemail.html>

**Para solicitar estos servicios llama al 918461176 ó
accede a <http://www.higea.org/contacto.html>**

Impresos
Difusión cultural

HIGEA

«Viviendo en Armonía con la Naturaleza»
c/ Los Residenciales, 13 -5ºD
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)
<http://www.higea.org>
<http://www.redalternativa.com>

¡No me tires!

**Si no te interesa este envío o lo tienes repetido
quizás puedas dárselo algún amigo o amiga
o persona interesados. Muchas gracias.**

Sr. Cartero:	<input type="checkbox"/> Desconocido
	<input type="checkbox"/> Rehusado
Por favor, te agradeceríamos que nos indicaras con una X la causa de la devolución. Muchas gracias.	<input type="checkbox"/> Ausente
	<input type="checkbox"/> Dirección incorrecta
	<input type="checkbox"/> Pocos sellos

Nuestro distribuidor más cercano



Bienvenid@ a Higea

c/ Los Residenciales, 13-5ºD 28770 - Madrid Telefax.: 918461176.
E-mail: inf@higea.org Web: <http://www.higea.org>



Enero 2010

Estimad@ Amig@:

Nuestro estado natural es estar sanos, felices y amorosos, la forma de vivir tan materialista y antinatural nos desconecta de nuestra esencia. Nuestro cuerpo es autocurativo y atesora una sabiduría innata. La mente es muy poderosa. Nuestro ser interior es amor.

Nuestro poder inherente y latente, se manifiesta practicando un estilo de vida sano, natural y consciente: respirar mejor, beber agua pura, dormir lo necesario, comer una dieta vegetal, tomar el sol, ejercicio, evitar drogas medicamentosa, relajarse, equilibrio emocional, tener pensamientos positivos y racionales, cultivar cualidades de amor como la compasión, el perdón, tolerancia, paciencia, sensibilidad, empatía, etc.

Desde año 1992, en el que fundamos Higea, estamos comprometid@s en enseñar este estilo de vida a través de nuestras publicaciones, asesoramientos, cursos, actividades y webs. **La persona que lo practique puede lograr un estado de salud importante y un estado interno de paz, amor y alegría.**

Estos principios y requisitos higienistas están basados en el sentido común, en las Leyes de la Naturaleza y Cósmicas con las que la vida y la salud de todo ser vivo dependen.

Te agradecemos sinceramente que hayas elegido HIGEA. ¡Muchas gracias por tu apoyo y confianza!

Luz, Paz y Amor.

José Manuel Casado Sierra.-
Fundador de Higea

¡¡ Hazte Miembr@ de HIGEA !! Una buena elección para tu salud y bienestar

Accede a <http://www.higea.org/haztemiembro.html>
Es necesario tener acceso a internet y e-mail

Beneficios y Servicios por ser miembr@

- * Descuentos de un 10% en todas nuestras publicaciones, servicios y actividades
- * Tus pedidos sin importe mínimo
- * Acceso ilimitado a nuestros listados de Artículos (<http://www.higea.org/articulos.html>), Preguntas-Respuestas (<http://www.higea.org/preguntas.htm>) Imágenes (<http://www.higea.org/imagenes.html>)
- * Contacto con otr@s miembr@s a través de nuestro Foro de Miembr@s <http://www.higea.org/foro.html>
- * Recepción vía e-mail de nuestro Boletín de novedades y ofertas
- * Recibes un 12% de comisión si promocionas Higea <http://www.higea.org/ganadiner.html>

Hazte Distribuidor de Higea

Consigue entre un 12 a un 20% de descuento

Si deseas difundir la filosofía de Higea y obtener unos ingresos extras, solicita ser distribuidor. Podrás vender las publicaciones y servicios de Higea directamente o indicarnos la dirección de tu cliente para hacer las gestiones nosotros. **Pedido mínimo: 45€.** **Forma de pago:** Tarjeta de crédito o ingreso/transferencia bancaria.

**Si deseas tener descuentos, llámanos al 918461176
o escríbenos al e-mail inf@higea.org**

El mito de la B12 (2ª edición). Las personas que practican un estilo de vida vegetariano sufren mucha menos deficiencia de B12 que las que practican un estilo de vida convencional. Páginas: 44, 15 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 6,50 •. <http://www.higea.org/elmitodelavitaminab12.html>

El mito de las proteínas (2ª edición). Los alimentos ideales para conseguir los aminoácidos necesarios para que nuestro organismo fabrique después su propia proteína, son los vegetales. Páginas: 51, 14,5 x 20,5 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 6,50 •. <http://www.higea.org/elmitodelasproteinas.html>

Los Vegetales: La mejor fuente de Hierro. Conoce las razones científicas que demuestran que la dieta ideal para obtener todo el hierro que necesitas es la vegetal. Páginas: 36, 15 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 5•. <http://www.higea.org/losvegetaleslamejorfuente dehierro.html>

No cocines tu salud. Conoce los beneficios para tu salud de consumir una dieta vegetal cruda, principalmente frutas. Páginas: 46, 14,80 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 5•. <http://www.higea.org/nococinestusalud.html>

No te comas el planeta (2ª edición). La explotación animal y el consumo de una dieta a base de animales son unas de las principales causas del deterioro ecológico y de la salud humana. El autor te propone un menú solidario, ecológico y sano de recetas vegetales. Páginas: 72, 14,5 x 20,5 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 7,25 •. <http://www.higea.org/notecomaselplaneta.html>

Preguntas y respuestas sobre salud y alimentación vegetariana. Esta guía imprescindible contiene más de 50 preguntas sobre salud natural, Higienismo y alimentación vegetariana. Páginas: 45, 14,5 x 20,5 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 6,50 •. <http://www.higea.org/preguntas y respuestas sobre salud y alimentacion vegetariana.html>

Recetas sanas para vivir feliz (3ª Edición ¡CON 50 RECETAS NUEVAS!): Frutas, aguacates, frutos secos, semillas y verduras son los protagonistas de esta obra única en su género ya que sus 100 sabrosísimas recetas son totalmente crudas, sanas, sencillas, económicas y solidarias. Páginas: 134, 15x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autora: Natividad Casado. Precio: 11 •. <http://www.higea.org/recetassanasparavivirfeliz.html>

**Apúntate a las actividades
que organiza H I G E A**

Cursos Talleres Excursiones

Llámanos al 918461176 ó accede

a <http://www.higea.org/contacto.html>



Salud y Bienestar

"Acércate a la Naturaleza. Siéntate en una roca. Mantente en silencio y atent@. Observa a los pájaros cantar. A la bella mariposa revolotear. Al resto de los animales e insectos. Al viento azotar las ramas robustas de los árboles. A la diversidad y belleza de las plantas. A la fuerza del arroyo. Sé consciente y conecta con todo. Así descubrirás el secreto de la salud y de la vida."



¡Adiós a la menstruación dolorosa! La menstruación es una función natural y necesaria, tendría que surgir sin dolor si la mujer practica hábitos sanos. Páginas: 66, 14,8x21 cms. grapada. Autor: José Manuel Casado Sierra (JMC). Precio: 7,50 •. <http://www.higea.org/adiosalamenstruaciondolorosa.html>

Cómo Aumentar de Peso de forma Sana y Natural. Esta guía enseña los hábitos saludables físicos y emocionales necesarios para aumentar de peso. Fotos y dibujos de ejercicios. Páginas: 71, 14,8x21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 8•. <http://www.higea.org/comoaugmentardepeso.html>

Como evitar las enfermedades cardiovasculares de forma sana y natural . Si en el estilo de vida incorporamos ciertos hábitos de vida sanos (dieta vegetal, equilibrio emocional, etc.) y evitamos los insanos, no tendremos afecciones cardíacas. Páginas: 42, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 7 •.

Cómo Mejorar la Vista de Forma Natural y Permanente . Una manera de vivir acorde a nuestras adaptaciones biológicas; buscando la estabilidad mental y emocional, garantiza una vista perfecta y sana. Páginas: 71, 14,8x21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 7,50 •.

Cómo Superar las Alergias de forma Sana y Natural. La persona «alérgica» tiene una hipersensibilidad a ciertos elementos normales de nuestro entorno, causada por un nivel alto de toxicidad en su interior provocado por ciertos hábitos de vida insanos. Páginas: 103, A4 dossier. Autora: Natividad Casado Sierra. Precio: 10 •.

Cómo tener unos dientes sanos y longevos de forma natural. Aprende los hábitos sanos y naturales que contribuyen a que tus dientes estén sanos y duren para toda la vida. Páginas: 38, 14,8x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 6 •.

El Mito de los Resfriados. Lo que llaman resfriado no es más que un proceso curativo del cuerpo para purificarse y eliminar las toxinas acumuladas en su interior. Páginas: 39, 14,8x21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 6,50 •. <http://www.higea.org/elmitodelosresfriados.html>

La forma Natural de Cuidarse una Madre durante el Embarazo. El embarazo es un acto de amor de la madre hacia otro ser que depende de ella para vivir y desarrollarse. Páginas: 34, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 7•.

Guía Natural para lograr estabilidad mental. El estado natural del ser humano es la felicidad y para mantenerse en ese estado es vital mejorar lamentablemente con pensamientos racionales y positivos. Páginas: 39, 14,8x21 cms grapada. Autor: JMC. Precio: 5 •. <http://www.higea.org/guianaturalparalograrestabilidadmental.html>

La Importancia de los Valores Humanos en Tu Salud y Felicidad. El estado natural y divino del ser humano es el amor, la salud y la felicidad. Para activar ese estado innato y consciente es muy importante cultivar ciertos VALORES HUMANOS como el amor, la compasión, la felicidad, la paciencia, el perdón, la sensibilidad, etc. Autor: JMC. Páginas: 63, A4 dossier. Precio: 8•.

Visión Higienista de la salud y la enfermedad. En esta guía puedes conocer los conceptos del Higienismo, su historia y sus beneficios. Puedes aprender sobre lo qué es la enfermedad y la salud. Autor: JMC. Páginas: 65, A4 dossier. Precio: 8•.

Aprendiendo a vivir. La felicidad depende de tu interior, del conocimiento de tu naturaleza espiritual y de vivir de forma consciente. Páginas: 123, 15x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 7 •. <http://www.higea.org/aprendiendoavivir.html>

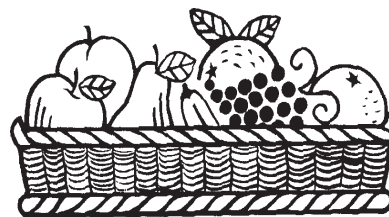
Caminando hacia la salud. Este libro enseña los requisitos vitales para estar sanos y felices, y cómo llevarlos a la práctica. Páginas: 184, 15x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 9•. <http://www.higea.org/caminandohacialasalud.html>

El mito de la enfermedad (3ª edición). La enfermedad no la cogemos sino que la creamos nosotros mismos al practicar un estilo de vida insano. Páginas: 116, 14,5x20,5 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 7 •. <http://www.higea.org/elmitodelaenfermedad.html>

Pensamientos Sanos y Poderosos (NOVEDAD). Los más de 200 pensamientos de esta guía, pretenden ser una herramienta para inspirarte y animarte a transformar tu vida. Págs: 91 A4 dossier. Autor: Natividad Casado Sierra. Precio: 12 •. <http://www.higea.org/pensamientossanosypoderosos.html>

Roger venció al sida. Este libro relata la historia real de un hombre que se recuperó del sida, gracias a sus deseos de vivir, el poder autocurativo de su cuerpo y el Higienismo. Páginas: 236, 13x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: Dr. Bob Owen. Precio: 15 •. <http://www.higea.org/rogervencioalsida.html>

The Matrix de la gripe A (NOVEDAD). Hay intereses ocultos tras la gripe, peligros del tratamiento oficial y la gripe no es causada por lo que denominan virus sino por nuestra manera de vivir insana. Págs: 100 A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 12 •. <http://www.higea.org/thematrixdelagripea.html>



Dieta y Recetas

"Una dieta saludable para el ser humano es aquella que consta de alimentos acordes a sus adaptaciones biológicas. Dichos alimentos son los vegetales, principalmente frutas crudas, comidos en cantidades y combinaciones correctas."

Conoce los Beneficios de Combinar los Alimentos. Los alimentos que el cuerpo no digiere se convierten en toxinas. Aprende a combinar los alimentos para una mejor digestión. Incluye recetas combinadas y tabla de combinación. Páginas: 56, 14,8x21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 5,50 •.

Dieta crudivegana para todo un año. La dieta diaria de esta guía es de alimentos vegetales crudos, bien combinados: frutas y frutos secos, aguacates y algunas verduras. Páginas: 63, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 8 •.

Las frutas nuestro alimento ideal (5ª edición NOVEDAD). Este célebre libro te informa de por qué una dieta a base de alimentos vegetales, principalmente frutas, es la más beneficiosa para el ser humano. Contiene recetas vegetales crudas. Páginas: 143, 14,5x20,5 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 11 •. <http://www.higea.org/lasfrutasnuestroalimentoideal.html>

Guía Natural de Composición Química de Frutas y Frutos Secos. Incluye además varios capítulos explicativos de los beneficios de consumir con frecuencia estos manjares que nos ofrece la Naturaleza. Páginas: 39 A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 7•.

La influencia de la dieta en tu salud mental (NOVEDAD). Una dieta a base de alimentos vegetales favorece de forma directa y positiva en tu salud mental. Páginas: 59 A4 grapada. Autor: JMC. Precio: 6.50•.

¡Adiós colesterol! ¡Bienvenida salud! (2ª edición). Opta por una dieta vegetal y libérate del colesterol que obstruye las arterias. Contiene menús y recetas vegetales cocinadas y crudas. Páginas: 48, 14,80x21 cms. grapada. Autor: José Manuel Casado Sierra (JMC). Precio: 6,50•. <http://www.higea.org/adioscolesterolbienvenidasalud.html>

Calciomanía: La cara oculta de la leche (2ª edición). La dieta vegetal es ideal para tener huesos sanos, fuertes y solidarizarse con millones de vacas y terneros que explota la industria láctea. Incluye recetas vegetales como queso vegano, mayonesa vegetal y helados vegetales. Páginas: 72, 15 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 7,25•. <http://higea.org/calciomanialacaraocultadelaleche.html>

Normas para los Pedidos

PEDIDOS PARA ESPAÑA:

- El Pedido mínimo es de 6•; para distribuidores, 30•.
- Si el pedido es sólo de publicaciones PDF, Servicios o solicitud como *miembr@* de Higea, no hay gastos de envío ni pedido mínimo.
- Es necesario tener e-mail y acceso a internet para poder descargar los ficheros.
- El envío postal de los pedidos que tengan algún producto no digital, se realiza a través de correos y sus Gastos de Envío son de 4,25•.
- Se enviará el pedido tras ser cobrado por ingreso o por tarjeta.
- Los reenvíos de pedidos devueltos por no recogerlos en correos, tienen gastos de envío de 4,25•.
- En el caso de que las publicaciones papel estuvieran deterioradas por imprenta, se tienen 7 días para su devolución a Higea, a partir de la fecha de entrega.

PEDIDOS FUERA DE ESPAÑA:

- El pedido sólo puede ser de publicaciones PDF, Servicios o solicitud como *miembr@* de Higea.
- No hay pedido mínimo. No hay gastos de envío.
- La forma de pago es por tarjeta de crédito.
- Tras recibir los datos del pedido enviaremos a tu e-mail la notificación del mismo. Las publicaciones PDF, tras recibir el pago, se pueden descargar de la web de Higea.

¡¡ Hazte Miembr@ de Higea !!

Accede <http://www.higea.org/haztemiembro.html>

**Por únicamente 18 • al año
tienes los siguientes Beneficios**

Boletín periódico, 10 % de Descuento en las publicaciones, productos, servicios y actividades. 12% comisión por promocionar Higea (<http://www.higea.org/ganadiner.html>)

Acceso ilimitado y gratuito al Servicio de Artículos (<http://www.higea.org/articulos.html>),
de Preguntas y Respuestas

(<http://www.higea.org/preguntas.htm>)

y de Imágenes

(<http://www.higea.org/imagenes.html>).

Contacto con otros Miembros

(<http://www.higea.org/foro.html>)

Normas para los Pedidos

PEDIDOS PARA ESPAÑA:

- El Pedido mínimo es de 6•; para distribuidores, 30•.
- Si el pedido es sólo de publicaciones PDF, Servicios o solicitud como *miembr@* de Higea, no hay gastos de envío ni pedido mínimo.
- Es necesario tener e-mail y acceso a internet para poder descargar los ficheros.
- El envío postal de los pedidos que tengan algún producto no digital, se realiza a través de correos y sus Gastos de Envío son de 4,25•.
- Se enviará el pedido tras ser cobrado por ingreso o por tarjeta.
- Los reenvíos de pedidos devueltos por no recogerlos en correos, tienen gastos de envío de 4,25•.
- En el caso de que las publicaciones papel estuvieran deterioradas por imprenta, se tienen 7 días para su devolución a Higea, a partir de la fecha de entrega.

PEDIDOS FUERA DE ESPAÑA:

- El pedido sólo puede ser de publicaciones PDF, Servicios o solicitud como *miembr@* de Higea.
- No hay pedido mínimo. No hay gastos de envío.
- La forma de pago es por tarjeta de crédito.
- Tras recibir los datos del pedido enviaremos a tu e-mail la notificación del mismo. Las publicaciones PDF, tras recibir el pago, se pueden descargar de la web de Higea.

¡¡ Hazte Miembr@ de Higea !!

Accede a <http://www.higea.org/haztemiembro.html>

**Por únicamente 18• al año
tienes los siguientes Beneficios**

Boletín periódico, 10 % de Descuento en las publicaciones, productos, servicios y actividades. 12% comisión por promocionar Higea (<http://www.higea.org/ganadiner.html>)

Acceso ilimitado y gratuito al Servicio de Artículos (<http://www.higea.org/articulos.html>),
de Preguntas y Respuestas

(<http://www.higea.org/preguntas.htm>)

y de Imágenes

(<http://www.higea.org/imagenes.html>).

Contacto con otros Miembros

(<http://www.higea.org/foro.html>)

NOVEDAD H I G E A **DVD Y CD RECOMENDADOS**

Higea te presenta una serie de CD y DVD inspiradores y conscientes que pueden ayudarte en tu camino de la salud, evolución y solidaridad.



DVD Un mensaje de Esperanza. Este DVD recoge tanto la entrevista exclusiva como la conferencia del autor del libro "Roger venció al sida", el Dr. Bob Owen, cuando vino a España en 1995. Una vez que los veas, tu vida no será la misma. Duración: 2h13'. Carátula a color. Autor: Higea. Precio: 15 •.
<http://www.higea.org/dvd-unmensajedeesperanza.html>

CD Dieta para un Nuevo Mundo. Escuchando este CD José Manuel Casado Sierra (JMC) te explica de forma clara y amena, dichas investigaciones científicas, por qué nuestra dieta biológica es la vegetal y los importantes beneficios que conlleva su consumo en nuestra salud. Duración: 50 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6 •. <http://www.higea.org/cd-dietaparaunnuevomundo.html>

CD La cara oculta de la leche. A través de este CD conocerás la horrible realidad que oculta la industria láctea. Expondremos el por qué la leche y derivados son insanos y tóxicos; y conocerás que la dieta más solidaria y más sana es aquella la vegetal sin leche y derivados. Duración: 41 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6•. <http://www.higea.org/cd-lacaraocultadelaleche.html>

CD No te comas los océanos. Con este CD comprobarás que una dieta sin pescado y otros productos animales es la ideal para estar más sano y no contribuir al deterioro de los mares, sus peces y sus recursos naturales. .Duración: 41 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6 •. <http://www.higea.org/cd-notecomaslosocenos.html>

HAZ TU PEDIDO AHORA

Por Internet: <http://www.higea.org/pedidos.html>

Por Teléfono: 918461176

Por Carta postal: Higea, c/ Los Residenciales, 13-5ºD
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)

NOVEDAD H I G E A **DVD Y CD RECOMENDADOS**

Higea te presenta una serie de CD y DVD inspiradores y conscientes que pueden ayudarte en tu camino de la salud, evolución y solidaridad.



DVD Un mensaje de Esperanza. Este DVD recoge tanto la entrevista exclusiva como la conferencia del autor del libro "Roger venció al sida", el Dr. Bob Owen, cuando vino a España en 1995. Una vez que los veas, tu vida no será la misma. Duración: 2h13'. Carátula a color. Autor: Higea. Precio: 15 •.
<http://www.higea.org/dvd-unmensajedeesperanza.html>

CD Dieta para un Nuevo Mundo. Escuchando este CD José Manuel Casado Sierra (JMC) te explica de forma clara y amena, dichas investigaciones científicas, por qué nuestra dieta biológica es la vegetal y los importantes beneficios que conlleva su consumo en nuestra salud. Duración: 50 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6 •. <http://www.higea.org/cd-dietaparaunnuevomundo.html>

CD La cara oculta de la leche. A través de este CD conocerás la horrible realidad que oculta la industria láctea. Expondremos el por qué la leche y derivados son insanos y tóxicos; y conocerás que la dieta más solidaria y más sana es aquella la vegetal sin leche y derivados. Duración: 41 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6•. <http://www.higea.org/cd-lacaraocultadelaleche.html>

CD No te comas los océanos. Con este CD comprobarás que una dieta sin pescado y otros productos animales es la ideal para estar más sano y no contribuir al deterioro de los mares, sus peces y sus recursos naturales. .Duración: 41 minutos. Carátula a color. Autor: JMC. Precio: 6 •.
<http://www.higea.org/cd-notecomaslosocenos.html>

HAZ TU PEDIDO AHORA

Por Internet: <http://www.higea.org/pedidos.html>

Por Teléfono: 918461176

Por Carta postal: Higea, c/ Los Residenciales, 13-5ºD
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)