

# **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:** 120•.-  
<http://www.higea.org/dossierpersonal.html>
- **Personal:** Cita concertada en Higea, una hora aprox. **Precio:** 60•. Fuera de Higea: 75• + 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. 60 minutos aprox. **Precio:** 45•.  
<http://www.higea.org/informacionportelefono.html>
- **Por E-mail o Carta postal:** Te enviamos la información a tu e-mail o dirección postal. Máximo dos preguntas. **Precio:** 35•.  
<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](mailto:inf@higea.org) Web: <http://www.higea.org>



Marzo 2016

Estimad@ Amig@:

**Nuestro estado natural es la salud, la felicidad y el amor.** 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 y felicidad.

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 medicamentos, 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.-  
CoFundador 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: 30€.**  
**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](mailto:inf@higea.org)

**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. Páginas: 72, 15 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 7,25 •. <http://higea.org/calciomanialacaraocultadelaleche.html>

**El mito de la B12 (2ª edición).** Las personas con comen dieta vegana sufren menos deficiencia de B12 que las que convencionales. Páginas: 44, 15 x 21 cms. grapada. Autor: JMC. Precio: 7,50 •. <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.** 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 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 causa el deterioro ecológico y de la salud humana. 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: 7,50 •. <http://www.higea.org/preguntasyrespuestassobresaludyalimentacionvegetariana.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. 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: 11 •. <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 (NOVEDAD 2ª EDICION).** Una manera de vivir acorde a nuestras adaptaciones biológicas; buscando la estabilidad mental y emocional, garantiza una vista perfecta y sana. Páginas: 102, 14,8x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 9 •.

**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: 14 •.

**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: 7,50 •. <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: 10•.

**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: 10•.

**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: 9 •. <http://www.higea.org/aprendiendoavivir.html>

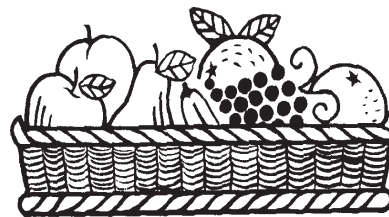
**Caminando hacia la salud.** Este libro enseña los requisitos vitales para estar sanos y felices, y cómo llevarlos a la práctica. Páginas: 184, 15x21 cms. Cubierta: Rústica a color. Autor: JMC. Precio: 9•. <http://www.higea.org/caminandohacialasalud.html>

**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: 8 •. <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."*

**El mito del ajo y la cebolla.** En esta guía comprobarás que tanto el ajo como la cebolla son tóxicos y lo ideal sería no incluirlos en nuestras dietas ni usarlos como medidas curativas. Páginas: 79, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 11 •.

**La agricultura ecológica desde la visión higienista.** Los alimentos cultivados orgánicamente satisfacen las necesidades de tu cuerpo, tu mente y espíritu y obtienes una salud excelente. Páginas: 137, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 18 •.

**Conoce los Beneficios de Combinar los Alimentos.** 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: 6,50 •.

**Dieta crudivegana para todo un año.** La dieta de esta guía es de alimentos vegetales crudos, bien combinados. Páginas: 63, A4 dossier. Autor: JMC. Precio: 10 •.

**Las frutas nuestro alimento ideal.** 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: 10•.

**La influencia de la dieta en tu salud mental.** Una dieta a base de alimentos vegetales favorece de forma directa y positiva en tu salud mental. . Páginas: 59 A4 grapada. . Autor: JMC. Precio: 7 •.

**¡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>

Producto/Servicio	Cant.	P.V.P	Dto.	Importe
<b>Si deseas ser miembro de Higea, escribe en el cuadro de la derecha la cifra de 25 Euros. Al dorso se explican beneficios</b>				

### RELLENA TUS DATOS

Num.Cliente : \_\_\_\_\_  
**Si no tienes número de cliente, rellena los siguientes datos:**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Calle: \_\_\_\_\_  
Localidad: \_\_\_\_\_  
Provincia: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

### FORMAS DE PAGO

(Leer normas al dorso)

- Ingreso Cuenta (Sólo España).  
IBAN ES05. BBVA.Nº: 0182-2079-40-0209426696
- Tarjeta VISA (Todos los países):  
Número de Tarjeta: \_\_\_\_\_  
Fecha de Caducidad: \_\_\_\_  
CVC2 (3 últimos dígitos, al dorso tarjeta): \_\_\_\_  
Titular tarjeta: \_\_\_\_\_  
DNI/NIF/Pasaporte: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

Subtotal

Gasto de Envío  
(Ver al dorso)

TOTAL PEDIDO

### FORMAS DE PEDIDO

(Leer normas al dorso)

- Por Correo Postal: (envía esta hoja)

### HIGEA

c/ Los Residenciales, 13-5ºD,  
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)

- Por Teléfono: 918461176

- Por internet: higea.org/pedidos.html

**iGracias por Tu  
Apoyo y Confianza!**

**ii Hazte Miembro  
de Higea !!**

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

Producto/Servicio	Cant.	P.V.P	Dto.	Importe
<b>Si deseas ser miembro de Higea, escribe en el cuadro de la derecha la cifra de 25 Euros. Al dorso se explican beneficios</b>				

### RELLENA TUS DATOS

Num.Cliente : \_\_\_\_\_  
**Si no tienes número de cliente, rellena los siguientes datos:**

Nombre: \_\_\_\_\_  
Calle: \_\_\_\_\_  
Localidad: \_\_\_\_\_  
Provincia: \_\_\_\_\_  
País: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

### FORMAS DE PAGO

(Leer normas al dorso)

- Ingreso Cuenta (Sólo España).  
IBAN ES05. BBVA.Nº: 0182-2079-40-0209426696
- Tarjeta VISA (Todos los países):  
Número de Tarjeta: \_\_\_\_\_  
Fecha de Caducidad: \_\_\_\_  
CVC2 (3 últimos dígitos, al dorso tarjeta): \_\_\_\_  
Titular tarjeta: \_\_\_\_\_  
DNI/NIF/Pasaporte: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_

Subtotal

Gasto de Envío  
(Ver al dorso)

TOTAL PEDIDO

### FORMAS DE PEDIDO

(Leer normas al dorso)

- Por Correo Postal: (envía esta hoja)

### HIGEA

c/ Los Residenciales, 13-5ºD,  
28770 - Colmenar Viejo (Madrid)

- Por Teléfono: 918461176

- Por internet: higea.org/pedidos.html

**iGracias por Tu  
Apoyo y Confianza!**

**ii Hazte Miembro  
de Higea !!**

<http://www.higea.org/haztemiembro.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 4,50€.
- 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 4,50€.
- 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 25 € 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 4,50€.
- 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 4,50€.
- 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 25 € 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 FICHEROS AUDIO RECOMENDADOS**

*Higea te presenta una serie de ficheros audio y DVD sobre salud natural, Higienismo y desarrollo personal*  
<http://www.higea.org/ficherosaudio.html>



**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-unmensaje deesperanza.html>

**AUDIO La Dieta del Amor.** Con este fichero de audio comprobarás que tienes la capacidad de activar Energía Amor con una vida consciente. Venimos a la Tierra con una serie de herramientas con las que podemos vibrar AMOR. Duración: 38 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-ladietadelamor.html>

**AUDIO Dieta para un Nuevo Mundo.** Escuchando este fichero de audio 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-dietaparaunnuevomundo.html>

**AUDIO La cara oculta de la leche.** Conoce 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-lacaraocultadelaleche.html>

**AUDIO No te comas los océanos.** Con este fichero de audio 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-notecomaslosocenos.html>

**AUDIO Aprendiendo a Ayunar.** Qué es el ayuno, sus beneficios, por qué ayunar, cuándo ayunar, cómo ayunar y errores habituales en el ayuno. Duración: 34 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,50 •. <http://www.higea.org/audio-aprendiendoaayunar.html>

**AUDIO La enfermedad es evitable** La enfermedad no nos ataca, no es contagiosa, la creamos, la desarrollamos. Lo que es contagioso es nuestra manera de vivir insana. Duración: 55 minutos. Autor: JMC. Precio: 3 •. <http://www.higea.org/audio-laenfermedadesevitable.html>

**AUDIO Consejos sanos y naturales para comer un menú más saludable.** Tu menú diario puede contribuir a la salud o a la enfermedad. Es importante conocer una serie de consejos dietéticos. Duración: 31 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,50 •. <http://www.higea.org/consejossanosynaturalesparacomerunmenumassaludable.html>

## **NOVEDAD H I G E A**

### **DVD Y FICHEROS AUDIO RECOMENDADOS**

*Higea te presenta una serie de ficheros audio y DVD sobre salud natural, Higienismo y desarrollo personal*  
<http://www.higea.org/ficherosaudio.html>



**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-unmensaje deesperanza.html>

**AUDIO La Dieta del Amor.** Con este fichero de audio comprobarás que tienes la capacidad de activar Energía Amor con una vida consciente. Venimos a la Tierra con una serie de herramientas con las que podemos vibrar AMOR. Duración: 38 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-ladietadelamor.html>

**AUDIO Dieta para un Nuevo Mundo.** Escuchando este fichero de audio 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-dietaparaunnuevomundo.html>

**AUDIO La cara oculta de la leche.** Conoce 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-lacaraocultadelaleche.html>

**AUDIO No te comas los océanos.** Con este fichero de audio 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. Autor: JMC. Precio: 2,75 •. <http://www.higea.org/cd-notecomaslosocenos.html>

**AUDIO Aprendiendo a Ayunar.** Qué es el ayuno, sus beneficios, por qué ayunar, cuándo ayunar, cómo ayunar y errores habituales en el ayuno. Duración: 34 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,50 •. <http://www.higea.org/audio-aprendiendoaayunar.html>

**AUDIO La enfermedad es evitable** La enfermedad no nos ataca, no es contagiosa, la creamos, la desarrollamos. Lo que es contagioso es nuestra manera de vivir insana. Duración: 55 minutos. Autor: JMC. Precio: 3 •. <http://www.higea.org/audio-laenfermedadesevitable.html>

**AUDIO Consejos sanos y naturales para comer un menú más saludable.** Tu menú diario puede contribuir a la salud o a la enfermedad. Es importante conocer una serie de consejos dietéticos. Duración: 31 minutos. Autor: JMC. Precio: 2,50 •. <http://www.higea.org/consejossanosynaturalesparacomerunmenumassaludable.html>

