

Lo scopo dell'igienistica naturale, come arte e scienza, è accertare e applicare le leggi della vita, perché l'uomo possa vivere sano ed equilibrato, continuare a farlo stare bene se è sano, insegnare a curarsi se è malato.

Il sistema igienistico è semplicemente il soddisfacimento di tutte le necessità primordiali della vita, dei malati e dei sani, nella dovuta proporzione e secondo i bisogni e le capacità di ogni organismo vivente, in qualunque circostanza.

Se interpretato nella giusta misura, questo significa che l'igienistica ristabilisce la salute con le cause della salute piuttosto che con quelle della malattia, come asserivano le antiche scuole della medicina.

Si riconosce inoltre che nella vita c'è sempre una tendenza alla salute, irremovibile come la legge di gravità.

La malattia diviene quindi la conseguenza di un disturbo delle condizioni di vita, naturale ed animale, ed è un'espressione amichevole del sistema organico in uno sforzo atto ad eliminare le condizioni e le sostanze tossiche che attentano a squilibrarlo.

Herbert Shelton