

O REGIME DE SAÚDE DE MANUEL LEZAETA ACHARAN

Introdução

Jesus curou o homem totalmente. Ele é o médico da alma e do corpo. Sem Jesus não é possível a cura, porque Nele está a sabedoria ("Ele é a Verdade") e a força interior dada pela graça divina para viver de acordo com a vontade de Deus, que se manifesta nas leis naturais, nas leis divinas propriamente ditas, nas leis eclesiais e nas leis humanas rectas que não contradigam aquelas.

Jesus mandou curar os doentes e a Igreja obedeceu ao Seu mandato, sendo pioneira na organização dos primeiros hospitais. Hoje, em todo o mundo, há mais de 30.000 instituições da Igreja ligadas à saúde.

Se a santidade é a normalidade da alma. A saúde é a normalidade do corpo. A saúde não é simplesmente bem-estar físico, psíquico, espiritual e social, mas é o normal funcionamento de todo o organismo. Com efeito, quantas pessoas existem que apesar de se sentirem bem, morrem de repente.

Deus está sempre pronto a ajudar-nos, porque nos ama infinitamente mais do que qualquer pai ou mãe. É preciso, porém, estar atento às suas luzes e ajudas. Quando eu tinha 19 anos pensava que padecia de uma doença grave de coração, foi então que fiz uma oração em tom de desabafo: "Senhor, porque é que o homem sendo o ser mais perfeito da criação padece tantas doenças, ao contrário dos animais selvagens que vivem praticamente sem doenças?" Para meu espanto, uma semana depois, a providência divina permitiu que eu encontrasse um livro maravilhoso de Manuel Lezaeta Acharan* que foi a resposta à minha inquietação. Lendo este livro com muita atenção e compreendendo a sua original, importante e profundíssima doutrina filosófica de saúde, comecei a colocar em prática esses ensinamentos que me permitiram curar as minhas doenças agudas ocasionais e, desde então, até hoje, nunca mais tomei um medicamento. Pude inclusivamente divulgar esses ensinamentos que permitiram curar algumas pessoas dos seus padecimentos e salvar mesmo algumas da morte.

Neste pequeno opúsculo, portanto, caro leitor, encontrará um resumo de algumas das ideias desse livro, nomeadamente do regime de saúde do Dr. Manuel Lezaeta Acharan, que posto em prática com sabedoria e constância proporcionarão, seguramente, uma vida com mais saúde e alegria ao longo desta peregrinação, que é terra de luta e combate, até à vitória final. Que Deus Todo-poderoso e Nossa Senhora, "Saúde dos Enfermos", o ajude.

*Manuel Lezaeta Acharan – A Medicina Natural ao Alcance de Todos. Ed. Dinalivro. 1983.

I. A Doutrina Térmica de Manuel Lezaeta Acharan

Manuel Lezaeta Acharan, no final do século XIX e início do século XX, era um jovem que estudava medicina na universidade de Santiago, capital do Chile, país situado na América do Sul. Contudo, foi acometido de uma grave doença, que os seus eminentes professores e especialistas do país e do estrangeiro não conseguiram curar. Ao fim de cerca de dez anos de tratamentos, já desenganado pela medicina e profundamente angustiado, foi passar uns dias numa cidade, do interior. Foi quando, segundo o nosso autor, Deus permitiu que ele se cruzasse com o Padre Tadeo Wisent, missionário alemão, que lhe disse que ele estava gravemente doente, recomendando-lhe um regime de saúde. Tendo confiado naquele sacerdote, Lezaeta seguiu umas simples práticas de vida sã, que lhe permitiram restabelecer a sua saúde. A seguir, com a argúcia própria de um sábio, decidiu tentar explicar cientificamente como é que ficara curado. Durante 9 anos, seguiu o sábio ensino e as práticas do Pe. Tadeo de Wisent. E quando este sábio Capuchinho abandonou o Chile para ir curar leprosos na Colômbia, dedicou-se a estudar as obras dos seus mestres, especialmente a do célebre cura de Woerishofen, na Baviera, Alemanha, Padre Monsenhor Sebastião Kneipp, nascido em 1821, cuja obra o Papa Leão XIII, após ter sido curado por ele de insónias, abençoou e todos os que a abraçassem, distinguindo aquele sacerdote com a nomeação de “camareiro papal”.

O Dr. Lezaeta explica como concebeu a sua doutrina:

«A salvadora experiência do sistema Kneipp levou-me ao estudo de outros grandes mestres como Priessnitz, Kuhne, Rikli, Just, Bilz, Neuns, Lust, Angelats, Amílcar de Sousa, Vander, Bidaurrázaga, etc.

No entanto, não encontrei nestes geniais intuitivos a doutrina filosófica que explicasse a recuperação da minha saúde e reunisse os pontos de vista por eles expostos.

Neste empenho de muitos anos conheci felizmente a Iridologia. O estudo de numerosas obras sobre esta ciência levou-me à conclusão de que nada aproveitável havia no exame da íris, fazendo-o com critério anatómico ou patológico.

Pelo contrário, como fruto das minhas observações e experiências, formulei a minha Doutrina Térmica como base de normalidade no funcionamento do corpo humano. Esta doutrina foi sendo comprovada dia-a-dia por meio do exame da íris de milhares de doentes e sãos, que no decorrer de mais de 40 anos pude observar.

Nasceu assim a minha Doutrina Térmica, que vem a ser a pedra angular que fundamenta de forma evidente os diversos sistemas dos geniais intuitivos que deram vida ao Naturismo Universal e que explica os seus êxitos».

Lezaeta descobriu que as mesmas leis que fixam a órbita dos astros, que marcam as estações do ano e dirigem a vida do reino animal desde a baleia ao menor microrganismo, estas mesmas Leis que designamos com o nome de Lei Natural, regem também a vida do Homem.

Mas esta lei que é observada por todos os seres da Criação, que no irracional se manifesta pelo instinto que constantemente o guia, permitindo-lhe assim viver são e morrer de morte natural, é continuamente transgredida pelo homem ignorante e rebelde.

A Lei Natural é a vontade do Criador que impõe ao homem uma norma para cumprir o seu destino moral e físico.

A Lei Natural é norma de virtude e saúde, donde se conclui que o homem são mais facilmente se torna bom porque sente a alegria de viver, ao passo que o homem doente só com grande domínio sobre as suas inclinações mórbidas pode deixar de ser mau.

A vida do homem civilizado, com o seu instinto degenerado e ignorante dos mandatos da Lei Natural, desenvolve-se sem outro guia que não seja o espírito de imitação de erros alheios ou o próprio capricho.

Compreende-se, pois, a necessidade que há de cada indivíduo e, especialmente os pais de família se instruírem sobre a Ciência da Saúde, que está na observância da Lei Natural.

Os animais irracionais que vivem em liberdade, dirigidos pelo seu instinto, cumprem constantemente esta Lei, vivendo assim em perfeita normalidade fisiológica, que

equivale à Saúde Integral.

O homem, abusando do seu livre arbítrio, infringe constantemente a Lei Natural, levando ordinariamente, uma vida de doenças que termina, regra geral, com uma morte prematura e dolorosa.

A Lei Natural fixou a duração da vida dos mamíferos num período que representa 6 ou 7 vezes o seu total desenvolvimento: assim, um cavalo que leva 5 anos a desenvolver-se, deve viver normalmente, entre 30 a 35 anos; e o homem, que demora 25 anos a completar o seu desenvolvimento, deveria alcançar uma vida de 150 anos ou mais.

No entanto, os casos de longevidade são cada vez mais raros e o termo médio da vida em Portugal não vai além dos 75 anos, com tendência para baixar.

Compreende-se assim a importância que tem o conhecimento da Lei Natural, que permitirá ao homem viver são e regenerará os doentes. A ciência da Saúde até é factor capaz de resolver os problemas económicos e sociais, porque a pessoa saudável produz mais do que gasta e geralmente transmite uma boa herança aos seus filhos.

Segundo os Evangelhos, quando um doente se apresentava ante Nosso Senhor Jesus Cristo, implorando-lhe que o salvasse das suas doenças, Jesus realizava o milagre no corpo juntamente com o perdão dos seus pecados. Donde se conclui que a doença corporal se confunde com a doença da alma, porque a Lei Natural e a Lei Moral são a mesma coisa.

As leis naturais estão implícitas nos Dez Mandamentos da Lei de Deus. Por isso a sua observância compreende uma promessa: "Sereis abençoados e tereis uma longa vida". Isto quer dizer, que os Dez Mandamentos do Senhor são exigências da nossa natureza humana, na sua totalidade.

O Dr. Lezaeta sintetizou em dez preceitos as leis naturais, que aqui apresentamos:

- 1) Respirar sempre ar puro;
- 2) Comer exclusivamente produtos naturais;
- 3) Ser constantemente sóbrio;
- 4) Beber unicamente água natural;
- 5) Ter suma limpeza em tudo;
- 6) Dominar as paixões, procurando a maior castidade;
- 7) Não estar jamais ocioso;
- 8) Descansar e dormir só o necessário;
- 9) Vestir simplesmente roupas folgadas;
- 10) Cultivar todas as virtudes, procurando sempre estar alegre.

No cumprimento integral destes preceitos está a Saúde. A transgressão de um só destes mandamentos já é causa de doença, porque altera a normalidade funcional do organismo, que é Saúde Integral, como veremos.

1) RESPIRAR SEMPRE AR PURO

Dizia Hipócrates: «O ar puro é o primeiro alimento e o primeiro medicamento».

Com efeito, tem havido homens, como, por exemplo, o tão falado alcaide de Cork, na Irlanda, que, fazendo a greve da fome na prisão, prolongou 72 dias a sua existência sem consumir alimento algum, bebendo apenas água.

Pelo contrário, ninguém ainda pôde manter a sua vida sem respirar durante 8 ou 10 minutos, o que nos está demonstrando a sabedoria do preceito hipocrático.

Desgraçadamente, parece que, na prática, o homem não se capacitou ainda da importância que o ar tem como fonte de energia vital, pois, nas cidades principalmente, vive-se fugindo do ar puro e buscando o ar confinado e impuro das habitações, teatros, clubes, tabernas, etc.

Como alimento, o ar puro abastece a maioria das nossas necessidades fisiológicas, de tal modo que no campo, nos bosques, nas montanhas ou nas praias se pode viver, principalmente de Ar e, secundariamente de alimentos destinados ao estômago. Compreende-se assim a frugalidade dos

camponeses que, apesar dos seus rudes trabalhos e enérgico desgaste físico, vivem sãos com um pão integral e um prato de feijões por dia.

Ao contrário, nas cidades onde o ar como alimento não reúne as excelências do ar puro, para manter a energia vital, o homem necessita de sobrecarregar o estômago de alimentos, os quais por má escolha, mantêm um estado geral de insuficiência vital.

O ar deve entrar na nossa economia por duas vias: pelos pulmões e pela pele.

A pele é um segundo pulmão, ao mesmo tempo que um segundo rim, absorvendo normalmente a 4.^a ou 5.^a parte do oxigénio de que necessitamos e expelindo em análoga proporção os desperdícios do nosso desgaste orgânico.

Para que a pele desempenhe as suas funções, é indispensável que esteja em contacto directo com a atmosfera ou pelo menos que esta se renove sobre aquela, e daí a importância dos banhos de ar e o prejudicial uso de camisolas e roupa apertada ao corpo.

A respiração pulmonar deve fazer-se pelo nariz, com a boca fechada, pois o nariz é o guardião dos pulmões, aquecendo o ar demasiado frio e retendo as suas impurezas. Quanto melhor nos alimentarmos de ar, menos necessidade teremos de alimentos estomacais, e é por isso que as pessoas de insuficiência pulmonar, como os tuberculosos, têm uma grande actividade digestiva, sendo clássico o apetite destes doentes que nunca se satisfazem.

A ninguém convêm tanto os banhos de ar como às pessoas que sofrem dos pulmões; da mesma forma que aos doentes dos rins é especialmente útil a transpiração. Assim como para "ter uma boa digestão é necessário saber comer, também para respirar devemos saber fazê-lo, e daí a necessidade da ginástica respiratória, fazendo-a várias vezes por dia e, sobretudo, ao ar livre da manhã, respirações profundas por espaço de alguns minutos e com a boca fechada.

Devemos, pois, procurar o ar puro a toda a hora, como o alimento mais precioso para conservar a nossa saúde, dormindo todo o ano com a janela aberta e, no Verão, se for possível, num pátio ou debaixo das árvores, sobre a terra. Às pessoas que sofrem dos pulmões é especialmente necessário observar este conselho, não temendo o ar frio que é mais tónico que o tépido e dormindo com a cama defronte de uma janela aberta, evitando as correntes de ar.

Estes conselhos convêm a todos os doentes, já que o ar puro é o primeiro «medicamento».

2) COMER EXCLUSIVAMENTE PRODUTOS NATURAIS

Alimento natural é o que oferece a Natureza em cada lugar e na sua época. Ele convêm à nossa estrutura orgânica e necessidades fisiológicas, podendo comer-se no estado em que a Natureza o oferece.

O alimento natural apetece e é susceptível de ser comido tal qual o oferece a Natureza, sem o cozer, assar ou submeter a preparação prévia, tal como sucede com as frutas e sementes de árvores.

O saber escolher os alimentos é indispensável para manter a Saúde, já que o alimento digerido forma o sangue e este será da mesma qualidade daquele.

Duma boa nutrição depende a Saúde; e esta só pode existir introduzindo no nosso organismo os produtos destinados pela Natureza à nossa manutenção.

A ordem natural estabelece que o reino mineral sustenta o vegetal e este o animal, donde resulta que, ingerir substâncias minerais, como são quase todos os produtos farmacêuticos, é introduzir no organismo matérias estranhas que este não pode assimilar, ou seja incorporar nos seus tecidos vivos, e que necessita.

O animal em liberdade, com o auxílio do seu instinto busca o alimento, que lhe convêm, mas o homem, degenerado o seu instinto, crê poder comer quanto lhe apraz, sem mais limite que o de seus recursos ou de seu capricho.

Como se verá mais adiante, na infracção deste preceito da Lei Natural está a causa principal dos males e enfermidades do ser humano. Um célebre biologista disse: «Com os seus dentes o homem cava a sua própria sepultura».

Feitos tais ensinamentos na escola livrar-se-ia a criança de muitos males; mas parece que se prefere inculcar-lhe outros conhecimentos, sem qualquer utilidade prática.

Sábios como Cuvier, Schlikeyssen, Carrington, Lahmann, Christian, etc., demonstram sem lugar a dúvidas, que o homem é frugívoro, isto é, que o seu organismo está constituído para se alimentar de fruta; Darwin, Lamarck, Haeckel, etc., comprovam a analogia fisiológica do homem com o macaco, que é frugívoro. É esta uma verdade que já não tem contraditores. E, como disse o Dr. Amílcar de Sousa, a prática é superior a toda a teoria e mostra-nos como milhares de indígenas vivem nos bosques comendo apenas frutas, e acrescenta: «Ao fazer-se cozinheiro, o homem adoeceu, transformou a sua integridade biológica e abreviou a sua existência. O frugívoro tem a vantagem de poder viver sem necessidade de cozer, assar, frigir, nem fermentar. Esta conquista tem grande alcance.

O leitor compreende que, vivendo desta maneira, a mulher libertar-se-ia de muitos trabalhos que hoje lhe absorvem muito tempo e, além disso, comendo frutas e vivendo conforme a Natureza, teria os seus filhos sem dores de parto. «As doenças agudas não se instalam, porque as frutas não o permitem. As frutas são o alimento preparado nos laboratórios das árvores, que absorvem da terra a água e seus minerais, transformando-os pela acção do Sol divino em frutos dourados e prateados, graciosos, harmoniosos, que vêm após esses tecidos de seda, chamados flores, que nos encantam com os seus vivos matizes e com o seu embelezado perfume».

As vantagens do regime frugívoro são manifestas. Além de evitar a doença, é o meio mais seguro para chegar à sua cura. O raciocínio das pessoas que vivem exclusivamente de frutas é mais claro e livre, porque o sangue liberto de tóxicos irriga com melhor seiva as células nervosas que servem de instrumentos às faculdades da alma.

Os que vivem de frutas cruas não só se rejuvenescem e vigorizara, mas também se tornam imunes às doenças. Esta afirmação está comprovada com os testemunhos dos verdadeiros frugívoros do Mundo inteiro.

A carne dos animais não foi destinada para alimento do homem, e mais do que alimento é um excitante, devido aos tóxicos que possui, entre os quais a creatina, creatinina, cadaverina, etc., os quais, injectados num coelho em pequena proporção, causaram-lhe a morte imediata.

Se por natureza o homem fosse carnívoro, sentir-se-ia atraído para a carne crua, palpitante, e nesse estado a consumiria; mas, embora degenerado, o nosso instinto revolta-se ante os despojos sangrentos dos cadáveres e precisa transformá-los pela acção do fogo em algo parecido a biscoitinhos e que muda todas as suas propriedades físicas para fazê-las toleráveis aos nossos sentidos. Empenha-se assim o homem em enganar-se, não conseguindo isto com as nossas funções vegetativas que não dependem da nossa vontade e que, obrigadas à desarmonia orgânica, conduzir-nos-ão ao estado de doentes.

Com razão disse o Dr. Amílcar de Sousa: «A mentira mais convencional da nossa civilização é a mentira do alimento cozinhado: sobretudo a carne».

Se nos fixarmos nas características do carnívoro e do vegetariano, veremos que o tigre, o chacal, etc., se distinguem pelo seu instinto sanguinário, traiçoeiro e desleal, enquanto que os vegetarianos como o elefante, o boi, o cavalo, etc., são fiéis, nobres e pacientes.

As vantagens do regime mostram-nos que os animais mais fortes e de mais longa vida são os vegetarianos, como o hipopótamo, o elefante, a girafa, etc.

Estas diferenças observam-se também no homem. A carne, com os seus tóxicos, estimula as baixas paixões e conduz aos vícios: o alcoolismo, a sensualidade, o tabaco e o jogo. Faz o homem brutal e degenera a inteligência.

A alimentação de frutas e sementes desperta os sentimentos nobres e elevados, fortifica a inteligência e a vontade.

E para terminar este tema perguntamos: Que vamos buscar aos produtos cadavéricos do animal que este não tenha tirado do reino vegetal? Se o boi forma e mantém o seu corpo com a substância que extrai do pasto, quanto melhor poderá alimentar-se o homem com as substâncias concentradas nas frutas e sementes que durante seis, oito ou nove meses estão acumulando energias solares, magnéticas, eléctricas e de qualidade desconhecida, extraídas da terra e da atmosfera!

Aos perus, para se comerem gordos, dão-se-lhes nozes; se em lugar de matá-los nós comêssemos as nozes com que os alimentamos, evitaríamos extinguir uma vida e teríamos um alimento de primeira mão.

2.1. COMBINAÇÕES ALIMENTARES

Uma boa digestão exige além da temperatura normal do aparelho digestivo, alimentos naturais, boa mastigação e combinações alimentares correctas. Más combinações originam toxinas e fermentações prejudiciais.

O QUE COMBINA BEM

Frutas secas e mel,	com frutas frescas doces.
Leite, queijo e ovos,	Com cereais, feculentos e legumes.
Cereais, trigo, milho, arroz, aveia, etc.	com hortaliças, raízes ou frutas doces ou oleaginosas.
Feculentos ou tubérculos farináceos,	com hortaliças e sumo de uva
Legumes	com hortaliças e manteiga
Pão, queijo, gemas de ovo e nata,	Com frutas frescas, doces em compotas
Hortaliças, raízes e tomates,	com azeite, frutas oleaginosas e ovos.
Frutas doces,	com gema de ovo e pão
Legumes, azeites e frutas oleaginosas,	com tomates, abóboras, beringelas e saladas.
Azeites, hortaliças e raízes,	com ovos, batatas, cereais ou legumes secos.
Bananas e frutas farináceas,	com leite, ovos e frutas doces
Hortaliças (alface, aipo, chicória, etc.),	com cereais ou batatas doces
Saladas de folhas, talos ou raízes,	com Azeite, cereais ou batatas doces
Oleaginosas e azeitonas,	com cereais e hortaliça
Queijo, melhor fresco do que seco,	com cereais, pão ou batatas doces.
Ervilhas, feijões, lentilhas, grãos,	com hortaliça.
Cereais (trigo, milho, arroz, aveia, etc.),	com frutas secas doces.
Ovos, preferível cozidos,	com toda a espécie de vegetais.
Pão, melhor integral,	com frutas doces, hortaliças, leite, mel, ovos, azeite

O QUE COMBINA MAL

Ovos, leite ou queijo,	Com mel, frutas frescas ou secas.
Cereais e legumes,	castanhas ou bananas.
Cereais, trigo, milho, arroz, aveia, etc.	batatas e feculentos em geral.
Cereais e feculentos,	frutas ácidas.
Frutas oleaginosas, azeite e óleos,	frutas doces, mel e açúcares.
Crustáceos, carnes, peixes e aves,	frutas frescas e doces.
Vinhos e sal,	melancia ou leite.
Limão e outras frutas ácidas e vinagre,	tomates, leite, castanhas, bananas, cereais, feculentos e legumes secos.
Leite,	saladas cruas, hortaliças, tomates ou frutas sumarentas.
Ovos,	queijo ou leite.
Frutas,	hortaliças.
Mel ou açúcar,	hortaliças.
Azeitonas ou oleaginosas,	mel ou açúcar ou frutas doces.

Para evitar os inconvenientes das más combinações, a melhor regra será simplificar cada refeição a um ou dois produtos, variando estes nas diversas refeições do dia ou, melhor, cada dia, para proporcionar ao organismo os variados materiais de que necessita e que são açúcares, albuminas (pouca para os adultos), hidratos de carbono e sais minerais.

A quantidade é também outro factor que intervém na digestão, sendo a regra geral, para que esta se faça normalmente, nunca comer sem fome e toda a refeição terminar deixando algum desejo por satisfazer, pois alimentamo-nos do que o corpo assimila e não do que introduzimos em excesso.

Condição de uma boa digestão é, por fim, a tranquilidade nervosa e, para obtê-la, devemos evitar desgostos e preocupações, antes e imediatamente depois das refeições, ou durante elas.

Resumindo o exposto neste capítulo, temos:

1.º — A digestão é a base do processo vital e, quando ela é boa, assegura a Saúde do indivíduo, sendo toda a doença o efeito de más digestões, agudas ou crónicas.

2.º — Nos excrementos compactos, inodoros, abundantes e de cor bronzeada, temos um expoente de boa digestão.

3.º — Todo o regime curativo deve dirigir-se a normalizar a digestão, como caminho obrigatório para voltar à Saúde.

4.º — **A digestão requer:** *a)* temperatura normal do tubo digestivo; *b)* alimento adequado na base de frutas cruas, oleaginosas e saladas; *c)* comer com fome; *d)* mastigação completa e lenta; *e)* simplificar em cada refeição os manjares, evitando as más combinações de alimentos; *f)* comer com espírito tranquilo e alegre.

«Que o teu alimento seja a tua medicina e a tua medicina seja o teu alimento», significa curar os doentes pela alimentação racional, pela mesma razão que adoeceram por má nutrição.

Saber nutrir-se é, pois, a melhor higiene e também a ciência de restabelecer a Saúde dos doentes.

Assegura-se por isso, e um autor o expõe resolutamente na sua obra, que apenas o regime alimentício é suficiente para curar todas as doenças, chegando-se até a considerar desnecessária e prejudicial a aplicação de banhos frios e de vapor.

Sem desconhecer a grande importância que para o restabelecimento da Saúde tem um regime de alimentação racional que evite a introdução de matérias estranhas no organismo e purifique o seu sangue, é necessário também combater a febre interior do ventre, comum a todo o doente, em grau variável.

O organismo sem Saúde, geralmente não tem as energias suficientes para remover acumulações de matérias estranhas longo tempo retidas no corpo e, às vezes herdadas. Nestes casos é necessário estimular a Natureza e secundar a sua obra purificadora, por meio do conflito Térmico da pele.

Por outro lado, nem ainda com uma alimentação intestinal adequada se evita adoecer na cidade, pois a nutrição pulmonar está alterada com o ar impuro, e a nutrição cutânea sofre por falta de ventilação, por causa das roupas e abafos, o que origina estarmos diariamente a impurificar-nos por má nutrição e deficientes eliminações.

Ainda em casos simples, onde a recuperação da Saúde se poderia obter com dieta crua em três meses, o êxito obtém-se na terça parte do tempo, combinando o regime alimentar com banhos dirigidos a refrescar as entranhas do doente e tornar febril a sua pele.

Naturalmente, quanto mais rigoroso for o regime alimentar, mais moderada será a aplicação de banhos.

Com o regime corrente de comidas abundantes e indigestas, má nutrição pulmonar e cutânea e escasso exercício físico, é necessário activar os pulmões com frequentes respirações profundas e fazer mais enérgicas as funções da pele, expondo-a um momento, todos os dias, à acção tónica e fortificante do frio do ar ou da água para que, em conflito Térmico, se desperte reacção nervosa e circulatória. É preciso também favorecer as eliminações pela pele com a minha Lavagem do Sangue, todos os dias, em homens e mulheres de mais de cinquenta anos.

3) SER SÓBRIO CONSTANTEMENTE

Ser sóbrio é comer pouco, bem mastigado e em tempo oportuno. O excesso na comida é tão prejudicial como ingerir alimentos antinaturais porque, forçado o trabalho do aparelho digestivo, este se congestiona e aumenta de temperatura, produzindo-se fermentações nocivas que originam tóxicos envenenadores do sangue.

Por natureza o homem é um dos seres mais frugais da Criação, sendo surpreendente a pequena quantidade de alimento que necessita para reparar as suas forças. Assim Santo Hilário de Poitiers viveu seis anos comendo quinze figos por dia. Santo António, S. Bento e S. Bernardo viviam só de pão e água; S. Gregório e Santo Ambrósio, de pão e hortaliças, etc.

A questão está em aproveitar o que se come, resultando mais favorável ao organismo pouco alimento que passe a formar parte da sua economia do que muito que deixe matérias estranhas e o intoxique. Condição indispensável para isso é a boa mastigação e lenta deglutição.

Não devemos comer sem fome, porque é forçar o estômago que não estava preparado, expondo-o a uma má digestão. As nossas refeições devem ser feitas a horas determinadas, bastando para os adultos três, sendo a do meio-dia a principal.

Devemos sentar-nos à mesa com o espírito alegre, livre de preocupações e tristezas, repousando pelo menos quinze minutos depois de acabada a refeição.

Evitemos beber em excesso durante a comida, porque os líquidos dissolvem os sucos estomacais, debilitando a sua acção e dificultando o processo digestivo. Mastigar bem quer dizer triturar com os dentes, esmigalhar, reduzir a papa quase a líquido cada bocado, pois assim sofrem os alimentos a sua primeira digestão transformados pela saliva.

Não esqueçamos que metade da digestão se faz na boca, e as féculas digerem-se principalmente com a saliva, sem cuja preparação no estômago produzem ácidos venenosos que irritam os rins e o fígado.

As pessoas que carecem de dentes devem comer os alimentos ralados ou moídos, principalmente os que exigem uma cuidada mastigação.

Até mesmo a água deve beber-se a pequenos goles, procurando retê-la na boca, pois está provado que nesta se assimila principalmente a parte energética dos alimentos, assim como a parte química se absorve no tubo digestivo.

Os alimentos não devem chegar ao estômago com demasiada frequência, pois este cansa-se e debilita a sua força digestiva.

Compreende-se a importância que tem para a Saúde uma boa dentadura, a qual só pode conservar-se evitando os desarranjos digestivos. As pessoas que tenham dentes cariados devem obturá-los se for possível, ou extraí-los, pois de outro modo não servem senão de foco de putrefacções que envenenam o sangue e arruinam a Saúde.

Com o pequeno-almoço da manhã, o almoço ao meio-dia e jantar à tardinha, é o suficiente para um adulto.

O melhor sítio para comer é ao ar livre ou debaixo das árvores e, não podendo ser assim, fazê-lo numa sala alegre, com luz e sol, de forma a tornar agradável esta função tão importante para manter a vida.

Um erro muito corrente numa casa de família é servir os mesmos alimentos tanto aos adultos como aos adolescentes e crianças, os quais têm necessidades diferentes; por agora diremos que as albuminas convêm às crianças e na mesma quantidade prejudicam os adultos.

A sobriedade aconselha não encher demasiado o estômago de comidas, devendo levantar-nos da mesa satisfeitos, mas sem excesso, ainda com um pouco de apetite.

A fome insaciável, a necessidade de comer a toda a hora porque se sente debilidade, é indício seguro de graves transtornos digestivos, pois o que se come não é aproveitado.

O jejum é um dos meios mais seguros para curar as doenças, não só digestivas, mas principalmente as febres.

Os animais ensinam-nos a jejuar, pois quando se sentem doentes ou feridos não consomem senão água, por espaço de dois, três ou mais dias, até que o apetite, que indica o regresso à normalidade, os obriga a alimentar-se novamente.

O jejum pode ser absoluto, ingerindo apenas água, ou relativo, consumindo só frutas. O primeiro convém na febre dos adultos e o segundo nas doenças febris das crianças.

Jejuar uma vez por semana ou por mês é de grande proveito para qualquer pessoa porque, além de permitir descansar o aparelho digestivo, favorecem-se as eliminações de matérias mórbidas, pois que toda a actividade orgânica se concentra numa só função: a eliminadora.

Todas as religiões praticam o jejum como um meio de aperfeiçoamento moral, pois assim o corpo se vê livre das toxinas que perturbam as funções nervosas e especialmente cerebrais.

Também existe um semi jejum que consiste em tomar, um dia por semana ou de quinze em quinze dias, exclusivamente uma fruta, como sejam uvas, maçãs, laranjas ou nozes.

Regra fundamental de higiene alimentar é comer vegetais crus, especialmente frutas e sementes de árvores, com moderação e bem mastigadas.

4) BEBER UNICAMENTE ÁGUA NATURAL

A Natureza deu-nos a água como única bebida e pô-la à nossa disposição com mão generosa no rio, na fonte ou no ribeiro.

A água em união com o ar, a luz e a terra, são os alimentos indispensáveis para a vida animal e vegetal: os três primeiros aproveitamo-los directamente por meio dos nossos órgãos e a terra ingerimo-la indirectamente por meio dos produtos vegetais.

A água é a única bebida natural e não só é um alimento mas também um medicamento, tanto interna como externamente.

A água purifica e é este o efeito que produz usada em forma de bebida ou em banhos.

A Saúde pela água fria é a descoberta que imortalizou o nome de um camponês austríaco, Vicente Pricssnitz, verdadeiro génio que descobriu um novo caminho que marca a era de ouro da medicina natural.

A **hidroterapia** melhorada e popularizada pelo insigne cura de Woerishoffen, Padre Sebastião Kneipp, chegou ao seu aperfeiçoamento com o imortal Luís Kuhne, fabricante de móveis de Leipzig, que hoje figura entre os maiores benfeitores da Humanidade.

Os chilenos têm a honra de contar também com um sábio apóstolo da hidroterapia, discípulo de Kneipp, o conhecido e saudoso Padre Tadeo de Wisent, nosso mestre. Depois de Deus, Lezaeta deve a este humilde e bondoso sacerdote de Cristo a Saúde e a Vida, quando estava definitivamente desenganado pela medicina facultativa. Deixando para mais adiante o problema da água fria como agente de Saúde por agora diremos que a água, quando bebida, nos proporciona não só os seus elementos químicos, como também os seus agentes energéticos em dissolução e que são energias solares, eflúvios magnéticos, potência eléctrica, além de muitos outros elementos ainda não bem conhecidos, agentes estes que toma da terra, do ar e do sol, explicando-se assim que a melhor água para beber é a que desce da montanha e em constante movimento se despenha no seu trajecto.

São estas condições e elementos nomeados que caracterizam a «água viva», apta para

satisfazer as nossas necessidades fisiológicas, em oposição à «água morta» de poços ou lagoas estagnadas, prejudiciais à Saúde (1).

Para aproveitar as condições salutíferas da água devemos bebê-la saboreando-a, em pequenos sorvos e em quantidades moderadas, sempre fresca e natural, nunca fervida.

Como purgante, a água é insubstituível, tomada uma colher cada hora, sendo recomendada por Kneipp às pessoas presas de ventre.

As indigestões desaparecem numa ou duas horas tomando pequenos sorvos de água com o intervalo de 3 ou 4 minutos.

Um copo de água em jejum e outro ao deitar é meio fácil e seguro de manter limpos e activos o estômago e os intestinos.

Os intoxicados encontrarão na água, bebida com frequência e moderadamente, um meio excelente de facilitar as eliminações.

Os doentes, sobretudo quando têm sede, devem beber água fresca natural, em pequenas e repetidas porções, a fim de refrescar-se interiormente e dissolver e eliminar os tóxicos. As fadigas, impressões e dores passam com um copo de água fresca.

Se a água internamente actua como o melhor medicamento, aplicada externamente é um elemento insubstituível para conservar a Saúde.

A água deve beber-se fora das refeições e após pelo menos duas horas de se ter comido.

Nunca devemos beber água gelada com o corpo quente ou agitado, porque pode produzir resfriamentos nos pulmões ou no estômago, originando uma pneumonia ou catarro estomacal.

Para terminar este capítulo, exclamemos com o nosso saudoso Padre Tadeo: «Louvado seja mil e mil vezes Deus nosso Senhor que em tão simples elementos nos proporciona tão rico tesouro».

(1) As águas minerais não são recomendáveis, porque contêm em dissolução substâncias inorgânicas que o organismo não pode assimilar, obrigando-o a um trabalho extraordinário de eliminação pelos rins que assim se debilitam.

Santiago do Chile está dotado pela Natureza com a água mais pura do Mundo, uma vez que ela vem do derretimento das neves dos Andes. Desgraçadamente a Ciência Microbiana, impondo às Autoridades o seu critério convencional, estabeleceu a «cloretção» da água potável, impurificando-a com «cloro», elemento destruidor até dos canos que a conduzem.

5) TER SUMA LIMPEZA EM TUDO

A limpeza orgânica é Saúde; a impurificação é doença.

Assim como o funcionamento de um motor depende da limpeza de todas as suas partes, assim o funcionamento do organismo humano será normal se estiver limpo, e anormal se estiver sujo.

O motor é potente quando está limpo, e perde a sua força quando está sujo. Da mesma maneira o organismo impurificado perde a sua energia vital, e esta aumenta com a purificação orgânica.

A sujidade da pele é absorvida, passando ao interior e a limpeza externa purifica também o meio interno, e por isso dizia com razão Priessnitz: «As doenças curam-se melhor por fora do que por dentro».

Pela mesma razão com que diariamente lavamos a cara e as mãos, devemos também lavar todo o corpo, de manhã ao levantar, passando com uma toalha embebida em água fria por todo o corpo desde o pescoço até os pés, voltando depois para a cama ou secando-nos ao ar por meio de exercício, para provocar a reacção.

É incrível que uma prática tão simples seja de tão magnífico resultado, pois geralmente ela basta para manter durante todo o dia o nosso corpo leve e resistente às mudanças atmosféricas.

Este é o banho mais natural, simples e eficaz em todos os casos, quer se esteja são ou doente, convindo igualmente às crianças e aos velhos.

A limpeza que devemos ter não se reduz apenas à nossa pessoa, mas também a quanto nos rodeia. A casa em que habitamos deve estar livre de acumulações de pó ou matérias estranhas, até o último canto, e deve ser devidamente arejada e soleada, especialmente o quarto de dormir, não esquecendo aquele dito popular: «Onde não entra o sol entra o médico».

O quarto de dormir não deve conter mais móveis do que a cama, uma cadeira, uma mesa, não guardando nele as roupas usadas que estão carregadas de emanções insalubres.

Para manter a limpeza interna, uma pessoa normalmente saudável deverá fazer todo o ano e diariamente a sua ablução com água fria, ao acordar, dormir com a janela ou a bandeira aberta, fazer jejum de frutas ou saladas e evitar nas comidas produtos animais, principalmente carne e excitantes, como bebidas fermentadas, chá, café, tabaco, etc.

Tratando-se de adultos que vivem a vida da cidade, estes terão na minha «Lavagem do Sangue» o recurso indispensável para manter a pureza orgânica.

6) DOMINAR AS PAIXÕES, PROCURANDO A MAIOR CASTIDADE

Sendo o nosso sistema nervoso agente transmissor das energias vitais, qualquer desequilíbrio das suas funções afecta a normalidade geral do corpo e é, portanto, causa de doença. Por isso, todas as doenças estão filiadas num desarranjo nervoso, sendo este uma causa daquelas.

A nossa mente dirige toda a nossa actividade afectiva e esta por sua vez impressiona o sistema nervoso, donde se conclui a importância que tem a educação da força mental no domínio dos nossos nervos.

O estudo da força mental é considerado de grande importância, tanto para manter a Saúde como para recuperá-la e este estudo deu origem ao Mentalismo.

A força mental é atributo do homem e a ela se devem muitos fenómenos antes inexplicáveis, entre os quais citaremos o hipnotismo, o magnetismo animal, a transmissão do pensamento e da energia vital, etc.

É sabido que um susto, um desgosto ou uma grande alegria produzem desarranjos na digestão, o que equivale a dizer anormalidade geral, compreendendo-se facilmente que para manter o equilíbrio nervoso deve evitar-se toda a espécie de impressões fortes. A vida emocional e os excessos sexuais debilitam o sistema nervoso e arruinam a digestão, sendo assim grave causa de falta de Saúde.

A doença que o nosso povo chama «tensão» e que em muitos casos ocasiona a morte, não é outra coisa senão um desequilíbrio funcional por falta de direcção da mente.

A vida tranquila, sem ambições desproporcionadas e livre de preocupações intensas, é condição indispensável para uma boa Saúde.

O amor, se não for bem orientado, também pode ser causa de doença e até de morte.

É sabido que o ódio, o orgulho e a inveja envenenam o sangue, e a ira afecta directamente as funções do estômago e do fígado.

A luxúria é causa de males sem conta para o indivíduo e para a raça, comprometendo o seu futuro até à quarta geração.

O homem civilizado, principalmente das cidades, quase sem excepção, vem ao Mundo mais ou menos tarado, já que os pais, quase sempre doentes, transmitem aos seus filhos a sua constituição fisiológica com todos os seus defeitos. Este estado de doença congénita mantém um desequilíbrio funcional que afecta o sistema correspondente à função genética, estimulando prematuramente o desejo e levando o jovem à luxúria, causa da sua desgraça.

Os maus hábitos da juventude e, com maior razão, da infância, têm como principal causa anomalias do sistema nervoso por herança de um sangue impuro, perturbação que desaparecerá usando um regime alimentar na base de frutas cruas, e activas eliminações pela pele.

O homem luxurioso é doente e, dando rédea solta ao vício, precipita-se mais profundamente na sua anormalidade, da qual só poderá sair com um esforço mental que o faça concentrar as suas energias no propósito de voltar ao cumprimento das Leis Naturais.

Os animais que vivem em liberdade dão-nos exemplos de castidade, usando das suas

faculdades genésicas apenas algumas vezes no ano. A mesma lei que rege os animais impõe, também as suas normas ao homem, donde resulta que as transgressões que este faz do preceito da castidade são causa de constante desequilíbrio nas suas funções orgânicas, ou seja, falta de Saúde.

Normalmente o homem não deveria pensar em reproduzir-se senão após terminado o seu desenvolvimento e, demorando este processo 25 anos, até essa idade não deveria usar as faculdades correspondentes.

No entanto, dado o estado de degenerescência da espécie humana que encurtou tanto a duração da sua vida, pode-se antecipar um pouco os prazos, fixando os 21 anos como a época propícia do homem para a reprodução, sendo inconveniente o coito antes dos dezoito anos.

A duração da vida depende em grande parte de saber guardar a castidade na juventude, pois são essas reservas vitais as que nos permitirão afrontar com êxito as crises da idade adulta e a decadência da velhice.

Terminaremos este tema com as seguintes palavras de Angelats: «Um corpo doente provoca ordinariamente pensamentos contrários à recta razão e à verdade, e inclina a vontade para as coisas baixas, os gostos bestiais e os actos de rebeldia, porque o mau sangue corrompe o cérebro e o coração, inutiliza-os, excita-os e acaba por arruiná-los.»

7) NÃO ESTAR JAMAIS OCIOSO

O trabalho é uma dupla lei imposta ao homem: lei fisiológica, porque o movimento é vida, e lei moral, porque é mandato de Deus que disse ao homem: «Com trabalho e suor comerás o pão de cada dia».

O trabalho é fonte de bem-estar moral e material e, ao contrário, a ociosidade é causa da miséria física e depravação moral, já que conduz à falta de Saúde, pobreza e vícios. O trabalho, além do benefício material que nos proporciona, deixa na nossa alma a satisfação do dever cumprido e é fonte de virtudes.

O movimento é a vida e a inacção é a morte. Devemos, pois, mover-nos, trabalhar, suar. Sem suor o corpo adoce porque não expele todos os resíduos do desgaste orgânico. É sabido que as máquinas que não trabalham se enferrujam e acabam por inutilizar-se antes do tempo.

O exercício físico é um dos estimulantes da energia vital e, portanto, um agente de cura das doenças.

É conveniente que todas as pessoas que têm uma ocupação sedentária, pratiquem ginástica em casa, com o mínimo de roupa, ao levantar e ao deitar, combinando-a com banhos de água, ar, luz e sol e sempre ao ar livre ou num quarto com a janela aberta.

Sem dúvida que a ginástica mais natural é a do campo, cavando a terra, com a qual se desenvolve a actividade de todo o corpo ao mesmo tempo que descansa o espírito e se fortifica o sistema nervoso.

A natação é também uma boa ginástica, tendo prudência para não prolongá-la demasiado, porque arrefeceria a superfície do corpo e congestionaria os órgãos internos.

A subida de montes é um exercício muito saudável e completo, sendo fácil realizá-lo no nosso país montanhoso.

Finalmente, é muito recomendável o remar. O trabalho com os remos desenvolve a actividade de todo o organismo em forma rítmica e pausada, activando todas as funções vitais. Terminamos com as palavras do Monsenhor P. Poveda: «Estando ociosos roubamos glória a Deus, proveito ao próximo e mérito a nós mesmos».

8) DESCANSAR E DORMIR APENAS O NECESSÁRIO

A Lei Natural assim como nos impõe o trabalho e o movimento, manda-nos também descansar, a fim de reparar o desgaste produzido pela actividade orgânica. O descanso é urna consequência do trabalho e, logicamente, quem não se fatigou não deve descansar.

A Natureza indica-nos as horas de actividade que começam com o dia e terminam com o pôr-

do-sol. A maior actividade da Natureza começa à meia-noite e aumenta até ao meio-dia, decaindo desde o meio-dia até à meia-noite.

As horas mais favoráveis para o sono são antes da meia-noite, podendo-se afirmar que uma hora de sono antes das 12 horas da noite, vale mais do que duas horas depois da meia-noite. Desta forma, o melhor e mais satisfatório repouso tem lugar desde as 8 da noite às 4 da madrugada.

Sete ou oito horas de sono bastam para o descanso de um adulto; as crianças necessitam algo mais.

O excesso de sono enerva e intoxica.

A cama deve ser algo dura e, sendo possível, de crina, devendo ser colocada com a cabeceira dirigida para o norte para se aproveitarem melhor as correntes magnéticas.

O excesso de roupa na cama prejudica, devendo o corpo estar nu ou pelo menos com uma camisola folgada, para não dificultar a livre circulação do sangue.

Com o descanso adquirem-se novas forças e eliminam-se toxinas que dificultam o normal funcionamento do organismo.

A janela aberta todo o ano, e entreaberta quando o tempo estiver tempestuoso, é indispensável para que o sono seja reparador.

A posição de costas, com os membros esticados, favorece a circulação do sangue. Também é favorável dormir sobre o lado direito, devendo evitar deitar-se sobre o lado esquerdo, pois, nessa posição, as vísceras comprimem o coração, dificultando as suas funções. Se os mamíferos dormem sobre o ventre, também o homem, descansando sobre o plano anterior terá uma posição conveniente para o sono e assim não requer almofada.

9) VESTIR SIMPLEMENTE FATOS LARGOS

O homem possui a pele para estar em permanente contacto com o ar, assim como o peixe tem a sua para estar na água. Para este fim, a pele possui órgãos que lhe permitem aproveitar os elementos indispensáveis para a vida: ar, luz, terra e calor solar. Compreende-se assim que o homem deveria viver nu ou, pelo menos, com o mínimo de roupa para se não isolar dos elementos que são fonte de vida.

A nossa pele, com os seus milhões de poros, tem uma dupla função: eliminadora e absorvente. Pela pele eliminamos resíduos orgânicos em tal proporção que representam um equivalente a 30 por cento da eliminação dos rins. O suor é um produto equivalente à urina, donde se conclui que a pele é um segundo rim.

Quanto mais se activarem as funções eliminadoras da pele, menos trabalham os rins e vice-versa.

Daqui, a importância que para a Saúde tem o que transpirarmos diariamente, ainda que seja só uma hora, pois, com isso, evitar-se-ão doenças dos rins e manter-se-á o sangue limpo.

Além da função eliminadora, a pele tem a propriedade de absorver oxigénio do ar, calor e luz solar e emanações magnéticas e eléctricas do ambiente. A pele é, pois, um segundo pulmão. Se as funções da pele se paralisassem, ainda que por poucos minutos, dar-se-ia uma forte intoxicação e, possivelmente, até a morte.

Para realizar a sua dupla função eliminadora e absorvente, a pele necessita de estar liberta de roupas, em contacto com o ar, a luz e o sol, e daí a importância que têm para a Saúde os banhos de ar, luz e sol que deveriam tomar-se diariamente, pelo menos durante uma hora, da parte da manhã. As aplicações adequadas de água fria à pele activam as suas funções, repercutindo profundamente no nosso organismo e daí a importância da hidroterapia.

Conhecidas as funções da pele, compreender-se-á o quanto é nocivo para a Saúde o uso de roupas apertadas ao corpo, as quais impedem a sua ventilação e dificultam as reacções nervosas e circulatórias provocadas pelos agentes atmosféricos de frio e calor.

Camisolas, calções compridos e fechados, ligas, espartilhos, colarinhos ou sapatos apertados, são elementos de tortura e de castigo para a nossa Saúde. As nossas roupas devem ser amplas,

permitindo as correntes de ar sobre a pele, e os abafos não devem ser usados interiormente mas sim superficialmente, substituindo as camisolas pelo sobretudo (1).

Sobre a pele deveremos usar roupas de linho ou algodão, nunca de lã, para facilitar a absorção das matérias expulsas pelos poros.

A terra, que é um acumulador de energias vitais, ao mesmo tempo que um agente de purificação pela sua faculdade absorvente e transformadora das matérias decompostas, deveria estar, senão constantemente em contacto com os nossos pés, que seria o ideal, pelo menos um bocado cada dia, sendo muito útil, ao levantar-se, andar sobre a terra húmida ou sobre o orvalho da relva, procurando em seguida a reacção por meio de uma activa marcha.

Os sapatos devem ser largos e de material poroso, não se compreendendo o absurdo em que caem algumas pessoas de usar solas de borracha que impedem as correntes eléctricas e magnéticas, que devem passar através do nosso corpo para purificá-lo e vivificá-lo.

Uma das causas da falta de Saúde nas cidades e, sobretudo, entre as mulheres, está na falta de cuidado da pele, a qual, impossibilitada de realizar as suas funções, mantém um estado de impurificação interna, fonte permanente de males.

O meio mais simples e ao alcance de qualquer, para activar as funções da pele, está na fricção diária com água fria, ao saltar da cama, para o que basta uma toalha mais ou menos embebida em água fria que se passa por todo o corpo desde o pescoço até os pés, sem esfregar, vestindo-se sem secar e voltando assim à cama até que desapareça a humidade.

(1) Na antiguidade, os povos do Egipto, Caldeia, Israel, Grécia e Roma, desconheciam os sapatos, calças, calções, camisolas, chapéus e outras peças de vestuário actualmente em moda e supérfluas. Bastavam a túnica e as sandálias a que se juntava um manto, com o qual se mantinha a pele em constante contacto com o ar e os agentes físicos da Natureza.

10) CULTIVAR TODAS AS VIRTUDES, PROCURANDO ESTAR SEMPRE ALEGRE

A primeira virtude do homem é amar o Supremo Arquitecto, autor da Natureza, origem de todos os bens que desfrutamos.

O corpo não goza de paz espiritualmente clara e coração alegre, reinando harmonia nas funções fisiológicas e no estado de alma.

O homem que goza Saúde física e moral procura o bem do seu semelhante, a quem deseja ver desfrutar o seu próprio bem-estar.

A maldade e os vícios são geralmente consequência de estados patológicos do nosso organismo, já que o nosso espírito, através dos nossos órgãos corporais e de um sangue viciado e envenenado mantém um estado de irritação e congestionamento dos centros nervosos que os faz agir fora da ordem, caindo-se assim em actos delituosos.

O homem que sente e aproveita diariamente os benefícios naturais, tem um coração constantemente elevado ao Criador, colocando-se num plano mais alto que o afasta das misérias do vício. Além disso, as suas energias vigorizadas são suficientes para dominar as paixões e sobrepor-se às adversidades da vida.

Por outro lado, ajustando-se assim às Leis Naturais pode levar uma vida sem privações, porquanto gasta menos do que o corrente na alimentação e aproveita melhor o que consome, mantendo um estado de ânimo satisfeito que lhe faz sentir a alegria de viver.

Não esqueçamos que Saúde é virtude, alegria e bem-estar.

Doença é sinónimo de vício, desgosto, dor e desgraça sob todos os pontos de vista.

RESUMO DA SUA DOUTRINA

Sem pretender inventar nada no que respeita à Saúde, a Doutrina do Dr. Lezaeta estabelece um novo conceito de Saúde, fundamentado nas revelações da Iris de milhares de indivíduos, observados no espaço de mais de quarenta anos. Segundo este conceito, temos:

1° — Saúde é normalidade funcional do organismo nos processos de nutrição e eliminação que simultaneamente se realizam pelo aparelho digestivo, pulmões e pele. Mas para que estes dois processos se possam realizar com normalidade é necessário que o corpo esteja em equilíbrio térmico.

2° — Toda a doença é manifestação de "falta de saúde", ou seja, de desarranjo funcional. Daqui se conclui que, qualquer que seja o seu nome ou manifestação, a doença é de natureza funcional e não microbiana.

3° — Só a Saúde tem carácter positivo. Toda a doença demonstra fenómeno negativo, porque revela "falta de Saúde" em grau variável. Daqui se deduz que as doenças não se "curam", mas desaparecem mediante o restabelecimento da Saúde, que é normalidade funcional.

4° — A Patologia é simples classificação convencional ou nomenclatural de sintomas ou manifestações de falta de Saúde, ou seja, do estado de doente. Daqui se conclui que: não há doenças, só há doentes.

5° — Mas se à "doença" queremos dar personalidade positiva, é preciso concordar que, qualquer que seja o seu nome ou manifestação, toda a doença é causada por febre gastrointestinal, em grau variável. É esta febre a causa e também o ponto de apoio do desarranjo funcional do organismo, ou seja, o inimigo da saúde e causa única de morte. Não há doente sem febre.

6° — Os sintomas, classificados como doenças diversas pela Patologia, são simples manifestações de desarranjo das funções de nutrição e eliminação do organismo afectado. A diversidade de sintomas de "falta de saúde" depende do indivíduo, antecedentes hereditários, seu género de vida, ocupação, idade, sexo, clima, etc.

7° — Febre e não micróbio é o inimigo que se deve combater em todo o doente, qualquer que seja o nome ou manifestação da sua doença. Salvo acidente, só se morre de febre. O micróbio desenvolve-se quando o terreno é pútrido e tóxico.

8° — Febre é um fenómeno de natureza inflamatória e congestiva. Origina-se por reacção nervosa e circulatória quando os nervos são irritados ou submetidos a trabalho maior do que o normal. Existe febre quando a temperatura sobe além de 37 graus centígrados. Esta elevação de temperatura é efeito da reacção nervosa e circulatória nos tecidos afectados. Existe a febre interna e externa. A interna é destrutiva, enquanto que a febre externa é curativa.

A temperatura interna do corpo, que é a mais importante, só pode determinar-se pelo pulso, combinado com as revelações da íris. Num adulto em estado normal de repouso, 70 pulsações por minuto correspondem a calor interno de 37 graus centígrados; 80 pulsações acusam temperatura acima de 37,5; 90 revelam que a febre subiu para 38 graus; a 100 pulsações corresponde a febre de 39 graus; com 110 a temperatura subiu a 39,5; com 40 graus de febre as pulsações chegam a 120 e, quando estas aumentam, é indício seguro de que o calor no interior do ventre se elevou acima de 40 graus.

Até Nosso Senhor Jesus Cristo, Mestre cheio de sabedoria, parece querer revelar-nos os olhos como espelho da saúde do corpo:

"A candeia do teu corpo são os teus olhos. Se os teus olhos estiverem sãos, todo o teu corpo estará iluminado; mas se estiverem em mau estado, o teu corpo estará em trevas" (*Lc 11,34*).

Nas crianças recém-nascidas, as pulsações normais podem chegar a 150 por minuto; aos três anos são 100, para diminuir até 70 aos vinte anos. E passados os 60 anos, o pulso acelera-se a 80 pulsações por minuto, porque o estado inflamatório do aparelho digestivo se faz crónico. Em estado de doença, o pulso rápido anuncia febre, e se é mais rápido, inflamação maior; o irregular é indício de perigo e quando é intermitente, o perigo é ainda maior; se o pulso se toma muito débil, denuncia intoxicação perigosa, sobretudo quando é rápido e débil, com pouca temperatura à superfície do corpo.

II. A APLICAÇÃO DOS ELEMENTOS NATURAIS: A ÁGUA, A ARGILA, O SOL...

"Não há saúde sem boas digestões. Esta exige alimentos naturais, boas combinações e temperatura de 37° no aparelho digestivo. Existem remédios para toda a espécie de doenças, menos para ter saúde" (Dr. Lezaeta).

Sendo o ser humano um microcosmos, ou seja, uma síntese de toda a natureza, e um ser vivo, logicamente que os meios de cura mais adequados são também meios de vida e da mesma natureza. O homem não é um produto de um laboratório.

1. O Ar

O ar puro não só é o primeiro dos alimentos, mas também o primeiro dos "medicamentos". Nutre-nos e proporciona-nos energias química, magnética, solar, eléctrica, etc. Além disso, oxida os nossos produtos de desgaste, favorecendo a sua combustão e eliminação, realizando assim o duplo processo de nutrir-nos e purificar-nos. Como estas funções estão alteradas no organismo doente, compreende-se a importância que tem o ar puro para o restabelecimento da sua normalidade.

Sãos ou doentes, busquemos a toda hora o ar puro, fugindo dos locais fechados e respirando profundamente ao ar livre ou ventilado, na habitação. A pele necessita de andar em contacto com o ar.

2. A Luz

A luz é o alimento mais subtil do sistema nervoso, sendo, portanto, elemento indispensável à saúde, pois as nossas funções orgânicas são accionadas pelos nervos.

Com o mesmo fervor com que devemos buscar a toda a hora ar puro e fresco, devemos também expor-nos continuamente à luz e, especialmente, os doentes devem manter cheio de luz o quarto de dormir e, dentro do possível, que este elemento entre directamente com o ar puro por ampla janela aberta. Nada de pinturas ou papeis escuros nos quartos de dormir, devendo tudo ser de cor branca.

A luz favorece as reacções químicas e físicas do nosso organismo, sendo agente indispensável das trocas orgânicas, ou processo de renovação da célula e do sangue.

3. O Sol

Sem dúvida justifica-se o culto da humanidade pelo "Astro-Rei" e a sua adoração como deus por alguns povos, pois, à sua presença tudo prospera e vivifica e na sua ausência tudo se arruína e morre.

A natureza viva canta o seu hino ao Sol, enquanto este, majestoso, se eleva no horizonte, dissipando as sombras da noite e as penas da alma. Os doentes sentem reagir a sua vida e aliviar as suas dores logo que lhes chega à cama o primeiro raio de Sol e o homem de trabalho é atraído à actividade diária com os seus primeiros fulgores.

4. Terra

O homem, como todos os seres animados, é filho da terra, dela é formado o nosso corpo e nela temos que reintegrar-nos. Os nossos alimentos são terra transformada e vitalizada pela planta, única forma em que o mineral pode ser aproveitado pelo organismo animal.

Em congestões dos rins, fígado, estômago, ventre, etc., a cataplasma de barro, ou terra húmida, é de efeito prodigioso.

Em desarranjos digestivos com flatulências, acidez, mau hálito, nas dispepsias em geral, úlceras e ainda tumores, a cataplasma de barro aplicada diariamente, pelo menos durante a noite, é de efeitos seguros para obter bem-estar. Análogos resultados são obtidos em febres, catarro intestinal, afecções do ventre, pulmões e rins.

Em feridas putrefactas, a cataplasma de argila ou barro corrente é cicatrizante,

purificadora e absorvente, não existindo agente algum mais benéfico para tratar lesões, golpes e queimaduras.

Em erupções generalizadas e eczemas, dá bom resultado enterrar o doente com a cabeça livre e coberta, sob uma camada de 10 a 15 centímetros de terra soleada, peneirando a que fique em contacto com o corpo. A aplicação pode começar, para um adulto, por 15 minutos, até chegar a uma hora ou mais, fazendo depois ablução de água fria e terminando pela reacção ao sol ou por meio de exercícios.

O banho de sol com sudação, seguido de banho de tronco com barro, com fricção ao baixo-ventre, é um desintoxicante poderoso.

O poder purificador da terra faz dela um substituto vantajoso do sabão, dissolvendo toda espécie de substâncias gordurosas ou corantes das mãos.

Andar de pés descalços sobre a terra, principalmente quando está húmida e revolvida, é prática fortificante para o sistema nervoso e purificadora, expulsando pelos pés matérias mórbidas, ao mesmo tempo que se facilita o trajecto de correntes magnéticas e eléctricas da atmosfera e da terra através do nosso corpo. Aconselha-se a sãos e doentes o passear descalço pela erva orvalhada, ao nascer do sol, durante 5 ou 10 minutos por dia, procurando obter a reacção por meio da marcha.

5. Exercício Físico

O movimento exige vida e é fonte de vida, ao passo que a imobilidade é sinal de morte. Deve fazer-se pelo menos uma hora por dia de exercício moderado, sem exageros, e ao ar livre.

6. O Jejum

É um bom meio de prevenção de doenças e de cura. Sendo muito favorável ao organismo jejuar a pão e água um dia por semana, assim como comer apenas fruta crua, de preferência da mesma qualidade.

7. O Barro ou Argila

Para aplicar o barro, o mais prático é colocar sobre a mesa o papel e sobre este um pano fino ou um lenço, ao qual se aplica o barro.

Em todo o doente, o barro deve aplicar-se localmente sobre o órgão ou zona do corpo afectados e ainda em todo o ventre, para actuar no centro da actividade orgânica, que é o aparelho digestivo.

O barro renovar-se-á de hora em hora nos processos inflamatórios agudos, até que desapareçam as dores ou achaques. Os enfaixamentos em volta do ventre e rins ou a simples cataplasma sobre todo o ventre manter-se-ão enquanto se conservarem húmidos e quentes, geralmente toda a noite.

As pessoas que não se decidem a aplicar o barro directamente sobre a pele, poderão fazê-lo, ainda que com menos eficácia, entre dois panos finos: assim se usa na cabeça para evitar os inconvenientes que o cabelo apresenta.

Por fim, diremos que a aplicação de barro sobre o ventre pode fazer-se a qualquer momento, isto é, enquanto se come, depois de comer ou à hora que se queira, porque esta aplicação em qualquer momento favorece o trabalho digestivo. É mais favorável estando o estômago com comida.

Termino chamando a atenção para o erro corrente de aplicar o barro só desde o umbigo para baixo. O cataplasma deve sempre abranger desde o peito às virilhas, cobrindo também a parte posterior do tronco. Quanto maior for, tanto melhor.

Comichões e erupções na pele pela acção do barro, especialmente no ventre, em lugar de alarmar devem considerar-se como benéfica eliminação de morbosidades. Se se apresentam chagas ou abscessos, aplicar-se-á feno grego para activar a eliminação de matérias mórbidas.

8. A água fria

Depois do ar, a água fria é o melhor alimento e "medicamento". O homem pode viver

sem comer quarenta ou mais dias, mas não pode resistir muito tempo sem beber. Mais de dois terços do peso do nosso corpo é constituído por água e, renovando-se nele este elemento, favorece-se também a renovação orgânica.

Obter-se-ão resultados positivos para a Saúde e conseguir-se-á Equilíbrio Térmico sempre que se observem as seguintes regras:

1º — O corpo deve estar em condições de reagir com o frio da água. Para isso é necessário comprovar antes da aplicação de água fria, se a pele e os pés do indivíduo estão quentes. Se estiverem frios, não pode fazer-se a dita aplicação sem que primeiro sejam aquecidos por meio de exercício físico, abafos, picaduras de urtigas, fricções de pano seco de lã, fricções com a mão, exposição ao sol ou ao vapor e ainda com o uso do saco de água quente. Pelo contrário, se a pele denuncia febre pelo termómetro, as aplicações de água fria prescritas em tais circunstâncias serão sempre oportunas. Uma só excepção apresenta esta regra: o banho de pés, que pode fazer-se com os pés frios, mas observando sempre as normas indicadas no dito banho.

2º — Deve-se conseguir que o corpo reaja com calor depois de feita a aplicação de água fria. As aplicações de água fria não são para arrefecer o corpo, mas, pelo contrário, para despertar a reacção de calor. Esta obter-se-á, além de observar a regra anterior, se tivermos o cuidado de procurar reagir por meio de abafos adequados ou exercícios moderados, como caminhar, varrer, etc. Esfriamentos e constipações só virão como consequência de transgredir esta regra.

3º — As aplicações de água fria far-se-ão com o estômago vazio, ou seja, depois de feita a digestão estomacal que demora três horas, mais ou menos, quando se tenham ingerido alimentos cozidos ou em conserva. Se apenas se ingeriu fruta, salada ou oleaginosas, a digestão faz-se num prazo mais curto, podendo, portanto, a aplicação ser feita mais próxima da comida. Como única excepção a esta regra deve-se anotar a faixa húmida, com compressa derivativa ao ventre, que pode fazer-se, assim como a cataplasma de barro, imediatamente depois de comer

4º — Observar fielmente os planos indicados para a duração de cada aplicação de água fria e executar esta com as modalidades determinadas e explicadas pelo autor.

Observações: As **mulheres** suspenderão as aplicações de água fria por motivo da **menstruação**, durante três ou quatro dias. No entanto, poderão, durante este período, usar as aplicações de barro no ventre. A água fria pode aplicar-se a sãos e doentes e, mesmo a crianças poucos dias depois de nascer. Na estação muito quente convém arrefecer a água com um pouco de gelo.

8.1. Fricção ou banho de toalha

Designa-se com este nome, ainda que impropriamente, visto que não se esfrega a pele, a aplicação mais simples, e a mais importante também, de água fria, consistindo ela, na essência, em molhar rapidamente toda a superfície do corpo, desde o pescoço à planta dos pés, com uma toalha mais o embebida em água fresca, conforme seja maior ou menor o grau de calor do corpo.

Para esse efeito, o mais prático é usar uma toalha de algodão ou linho dobrada em seis ou oito partes, as quais se vão desdobrando em cada passagem, a fim de que a parte que se aqueceu e sujou em contacto com a pele, não volte a actuar sobre ela.

Sãos e doentes, diariamente e durante toda a vida, deverão utilizar fricções de água fria ao acordar; com o que manterão activas as suas funções orgânicas, evitando, assim, constipações e outros achaques, ou curando-se de alguma doença de que sofram.

Quando não se dorme de noite ou se desperta com alguma dor, o melhor é dar uma ou várias fricções de água fria, com o intervalo de uma hora mais ou menos entre uma e outra. O mau sono acusa anormalidade funcional e a fricção de água fria, normalizando a circulação sanguínea e favorecendo as eliminações mórbidas, produz bem-estar geral, que provoca, após alguns minutos, um sono tranquilo e profundo.

Modo de fazer: Esta fricção pode ser aplicada de pé, ao lado da cama, (colocando no chão um impermeável para protecção do chão ou na sala de banho) sendo desnecessário que o

pano se ensope da água. A pessoa voltará à cama sem secar ou, nessas condições, vestir-se-á rapidamente, para fazer algum exercício ou passeio, durante pelo menos vinte minutos.

Se o doente não puder levantar-se, a fricção será dada na sua própria cama, descoberto, completamente o corpo, aplica-se a fricção geral, passando a toalha desde o pescoço à planta dos pés, abafando-se em seguida sem se secar.

Para que a fricção seja mais eficaz, convém seguir a ordem que vamos expor, a fim de evitar inconvenientes para o coração, ainda no caso de ser este o órgão mais doente começar-se-á primeiro pela frente, com uma passagem da toalha molhada, que irá desde o pescoço, a ponta do pé direito; outra desde o pescoço à ponta do pé esquerdo e a outra desde o pescoço, descendo pela parte central até entre as pernas. Em seguida as costas, com uma passagem desde o pescoço até por cima e por baixo do braço direito, descendo pelas costas à perna e ao pé do mesmo lado e outra passagem igual ao lado esquerdo; e, finalmente, a espádua, passando desde a nuca ao calcanhar e planta do pé direito; em seguida, mesmo pé até a planta do pé esquerdo; e, por fim, a parte central das costas sobre toda a coluna vertebral até entre as pernas, mudando sempre as dobras da toalha ou molhando-a novamente, escorrendo o excesso de água, para não molhar a cama.

Quando a fricção se faz de pé, a espádua é molhada de uma só passagem, desdobrando a toalha e tomando-a pelas duas extremidades para passá-la pelas costas de alto a baixo.

Os efeitos de uma aplicação tão simples são os seguintes: 1° — Desperta as defesas naturais do organismo, permitindo-lhe lutar vantajosamente contra a anormalidade, sempre febre interna em grau variável; 2° — Favorece as eliminações, activando os rins, pulmões, pele e intestinos; 3° — Desperta febre curativa na superfície do corpo e com isso diminui a febre destrutiva das vísceras, restabelecendo o Equilíbrio térmico; 4° — Acalma a excitação nervosa e tranquiliza a excessiva actividade do coração, permitindo a este descansar e repousar os nervos, manifestando-se estes benefícios com melhoria do pulso e sono tranquilo e reparador; 5° — Normaliza a circulação do sangue, derivando a congestão interna para a pele e extremidades, sendo, portanto, o melhor alívio nos casos de pneumonias e congestões internas; 6° — Activa a função digestiva, favorecendo a nutrição.

Perante estes benefícios de tão simples aplicação, compreende-se que não existe droga, injeção ou soro que facilite melhor o caminho para recuperar a saúde. Tinha razão o Padre Tadeo quando, para demonstrar o engano que representam as injeções de cânfora, digitalina, estriocina, adrenalina e todos os terminados em "ina", dizia: "Nunca se poderá fazer aplicação mais favorável a um doente do que uma fricção com água fria".

Ainda para morrer tranquilo é útil a fricção de água fria, e com a sua aplicação evita-se a agonia dolorosa, passando o transe final sem as angústias do intoxicado por drogas e injeções.

No caso de não ser possível praticar a fricção inteira, pode-se fazer parcialmente, às pernas, braços, ventre, peito, espádua, etc., conforme o efeito que se deseje obter.

E aqui convém distinguir fricção de ablução. A diferença consiste em que, nesta última, a toalha aplica-se escorrendo a água em cada passagem, para o que o corpo deve estar transpirando como na Lavagem do Sangue. Na fricção bastará molhar apenas uma vez a toalha, mudando as suas faces em cada passagem.

8.2. As seis fricções

Uma das práticas mais eficazes para provocar a actividade funcional do organismo e favorecer a purificação e circulação do sangue, é a aplicação de seis fricções feitas na cama. Faz-se uma de hora em hora, provocando a reacção por meio de cobertores, sem se mover e na posição de costas, para favorecer a circulação sanguínea.

As seis fricções constituem, de uma maneira geral, o melhor tratamento das doenças agudas, para as quais, sem necessidade de recorrer logo ao médico, nada melhor poderá fazer-se do que deitar o doente e, depois de lhe aquecer os pés, começar com as fricções de hora a hora. Se houver muita febre, podem-se fazer com intervalos mais curtos, de 30 a 45 minutos.

Se a febre não ceder com as seis fricções, havendo suficiente calor na pele, poderão

fazer-se outras tantas no decorrer dos dias seguintes, mesmo de noite se o doente não conseguir dormir. Repetindo as fricções e reduzindo a alimentação a frutas ou saladas cruas, o doente melhorará para ficar depois da crise muito melhor do que antes.

As crianças que, por regra geral, vêm debilitadas ao mundo, em virtude de herdarem sangue viciado dos seus pais, doentes crónicos por vida antinatural das cidades, devem praticar, diariamente ao despertar, a fricção de água fria em todo o corpo, o que lhes permitirá activar as trocas orgânicas, eliminando as taras hereditárias e, se são alimentadas com leite da mãe, poderão reconstituir a sua saúde. Seja, pois, a fricção de água fria a nossa companheira inseparável de toda a vida, pelo menos ao despertar.

8.3. Banho de Just

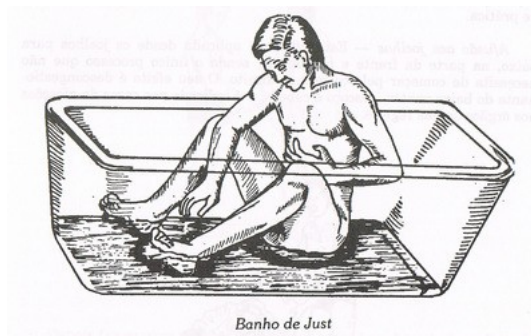
O doente senta-se no fundo da banheira, que conterà somente dez centímetros de água fresca, de maneira que as nádegas, os calcanhares e partes genitais fiquem quase submersos na água. No fundo da banheira só tocam as nádegas e os calcanhares, porque, ficando as pernas encolhidas, ambos os joelhos se encontram a boa altura por cima da água.

Nesta posição e com o auxílio das mãos, molha-se o ventre, friccionando-o fortemente e de maneira contínua, assim como também ambos os flancos dos quadris, entre as pernas, região inguinal e órgãos genitais externos, especialmente as mulheres.

A duração deste banho variará até cinco minutos em tempo frio e dez minutos no Verão ou em dias de calor.

Praticadas continuamente as referidas fricções durante o tempo apontado, para terminar, a pessoa esticará as pernas, molhando-as rapidamente com as mãos, assim como o peito, espáduas e braços. Já de fora da banheira e de pé, friccionará com as mãos a pele até enxugar todo o corpo. Em seguida veste-se e procura a reacção sem transpirar, por meio de uma boa caminhada, algum trabalho manual ou expondo-se ao sol. Não sendo possível estas actividades, o doente abrigar-se-á com mantas na cama.

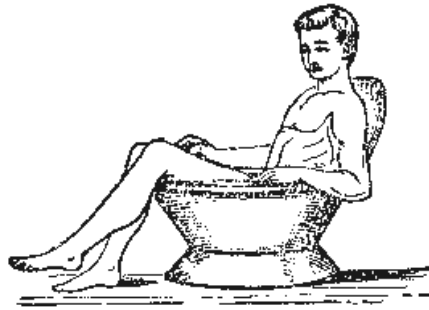
Este banho pode ser tomado diariamente e ainda várias vezes por dia, para os doentes em estado febril. É ainda mais saudável tomar este banho natural ao ar livre, com o tempo bom, estando no campo, em qualquer curso de água ou na praia, à beira do mar ou do rio.



8.4. Banho de Assento

Este banho toma-se introduzindo na água somente as nádegas. Pode usar-se uma bacia de plástico. A sua duração é de um a cinco minutos e durante a aplicação é necessário friccionar o baixo-ventre com as mãos molhadas. Naturalmente bastará descobrir a parte do corpo que se molha. O seu efeito é descongestionante das vísceras e favorece a função digestiva, sendo muito recomendável para pessoas que sofrem de prisão de ventre, as quais podem aplicá-lo duas, três

ou mais vezes por dia, até obter evacuação.



8.5. Banho Genital

Este simples e eficaz banho, idealizado por Kuhne, é uma das aplicações de efeitos mais energéticos e seguros em todo o doente, e com ele se estimula especialmente a função digestiva, a qual, regularizando-se, assegura toda a cura.

Para este banho emprega-se a mesma banheira do banho de assento, com 30 ou 40 litros de água fria, a fim de mantê-la fresca durante todo o tempo que dure a aplicação, condição da sua eficácia. Dentro da água, submerge-se um banquinho, cujo assento fique quase ao nível da água, sentando-se o doente em seco e com as pernas fora do depósito. O homem, que não necessita de despir-se, introduzirá dentro da água o membro viril, tendo o cuidado de que o prepúcio cubra a glândula e, conservando-o assim com os dedos da mão esquerda, friccionará suavemente com um pano na outra mão, debaixo da água, o bordo extremo do prepúcio durante todo o tempo que dure o banho, que será de 15 a 60 minutos nos adultos e de 5 a 10, nas crianças.

A fricção faz-se na extremidade do prepúcio e nunca na glândula ou cabeça do pênis. Os homens circuncidados não podendo actuar sobre o prepúcio de que carecem, aplicarão a fricção do baixo-ventre, do umbigo para baixo, durante dez minutos, mais ou menos.

As mulheres prepararão o banho nas mesmas condições e duração. Empregando um pano de linho ou algodão de tamanho regular, que manterão com a mão dentro da água, aplicarão esta sob a forma de ablução sobre os órgãos genitais externos, fazendo suave fricção sobre os grandes lábios em cada passagem.

O bidé do banheiro é mais apropriado para se aplicar este banho, tanto masculino como feminino, tendo o cuidado de renovar a água ao fim de algum tempo, para evitar que aqueça, o que faria perder o valor estimulante da aplicação.

Efeitos: O banho genital combate a febre interna. Além dos efeitos estimulantes da actividade -vital e, especialmente, das funções digestiva e renal, tem grande poder eliminador, atraindo aos orifícios naturais de eliminação do baixo-ventre, matérias estranhas acumuladas na cabeça, pescoço, pulmões e, em geral, de todo o corpo. É o melhor recurso contra a prisão de ventre e agente salvador nas afecções génito-urinárias. Não há dor de cabeça que resista a este banho de meia-hora de duração, o qual se pode repetir tantas vezes quanto seja necessário. Os rins descongestionam-se com a sua acção, favorecendo assim o seu trabalho salvador nas intoxicações. Para que se realizem os seus bons efeitos, é necessário tomar este banho com o estômago vazio e não voltar a enchê-lo senão depois de passados uns 20 minutos.

Também pode ser aplicado duas horas depois das principais refeições.

O banho de assento ou melhor o de Just são mais apropriados do que o genital no tratamento de pessoas jovens.

A frequência do banho genital variará de uma a três vezes por dia, sendo preferível uma aplicação de meia-hora a três aplicações de dez minutos cada uma, pois assim conseguem-se efeitos mais profundos e duradouros.



8.6. Banho de Vapor

É fundamental para purificar o sangue e restabelecer a saúde.

Segundo a Doutrina Térmica, o único banho quente recomendável é o de vapor, pois as desvantagens de toda a aplicação quente estão compensadas pelo efeito purificador do vapor de água, sendo de benefícios incomparáveis nas intoxicações crónicas dos chamados sífilíticos, diabéticos e artríticos, podendo dizer-se que os banhos de vapor são a salvação destes doentes, quando aplicados segundo as instruções da “Lavagem de Sangue” do Dr. Lezaeta.

O vapor pode ser total ou parcial. Quando há grande aceleração do pulso, como nas febres com mais de 120 pulsações, é preferível enfaixamento húmido ou as seis fricções na cama.

No entanto o inconveniente de um pulso acelerado desaparecerá aplicando-se durante o banho de vapor fricções de água fria, cada 3 ou 4 minutos, como se explica na “Lavagem de Sangue”. Esta última aplicação por si só satisfaz as necessidades de todo o doente crónico. Com efeito, congestionando a pele, descongionam-se também as mucosas e órgãos do interior do corpo, equilibrando, assim, as suas temperaturas. Além disso, activando a eliminação cutânea, ou seja pela pele punfica-se o sangue.

Na “Lavagem de Sangue”, o agente salutar não é precisamente o vapor, mas sim, a água fria. O frio é o estímulo que produz reacção nervosa e circulatória que activa as trocas orgânicas; o vapor só serve para favorecer a rápida reacção de calor na pele e a eliminação de impurezas pelos poros. O vapor total produz febre curativa indispensável para restabelecer a Saúde de organismos doentes ou degenerados por febre destrutiva das suas vísceras.

A "Lavagem de Sangue" é a prática mais adequada para conseguir a purificação do fluido vital, sempre mais ou menos alterado em todo o doente crónico.

A própria experiência diária praticada durante mais de vinte e cinco anos e os resultados obtidos em milhares de doentes incuráveis, autorizam o autor a denominar esta aplicação "Lavagem de Sangue Sistema Lezaeta".

Esta “Lavagem de Sangue” consiste numa série de reacções nervosas e circulatórias provocadas por frequentes abluções de água fria.

Sabemos que o sistema nervoso é o motor que põe e mantém em acção as funções de nutrição e eliminação, onde se apoia todo o processo vital. Mas a energia nervosa depende da qualidade do sangue. Por isso, a experiência prova que as doenças crónicas não se podem curar sem esta lavagem de sangue feita diariamente.



Forma de aplicar em casa o vapor para Lavagem do Sangue

III. O Regime de Saúde

Segundo a “Doutrina Térmica” a higiene deve procurar manter o equilíbrio da temperatura interna e externa do corpo e, para restabelecer o dito equilíbrio, sempre alterado em todo o doente, deverá ser dirigido o tratamento curativo, ou seja, o regime de saúde, de forma a restabelecer a normalidade funcional do organismo, que é a Saúde integral. Portanto, é preciso que o leitor saiba que, segundo a Doutrina de Lezaeta, não é possível "curar" doenças, mas, sim, restabelecer e manter a Saúde. Aqui está a diferença entre a Medicina e o seu Sistema. Aquela dirige-se à "doença" e o “Regime de Saúde do nosso autor” tem por finalidade a saúde, que é normalidade funcional do organismo e que apenas pode existir com Equilíbrio Térmico do mesmo.

Nesta Doutrina Térmica não existe diagnóstico de doenças, não se dão remédios e tampouco se cura; só se normalizam funções orgânicas mediante equilíbrio térmico do corpo, de acordo com as revelações da íris dos olhos do doente.

Muitas vezes, certos clínicos diziam a Lezaeta “também nós procuramos na nutrição adequada a recuperação da saúde dos doentes, recomendando-lhes regime vegetariano”. A sua resposta era “mas a que conclusões chegam os senhores ao prescreverem alimentos adequados se estes se alteram no ventre febril do doente?”

Enquanto não se compreender que a condição fundamental de uma boa digestão depende da normal temperatura intestinal, existirão doenças incuráveis.

O banho frio é proibido aos doentes do coração, porque se ignora a forma adequada de aplicar a água fria sem produzir transtornos cardíacos.

O banho de vapor é considerado perigoso porque tampouco se conhece a sua conveniente aplicação, como é recomendado na “Lavagem de Sangue”.

Tomando o vapor de caixa combinado com abluções de água fria de 3 em 3 ou de 4 em 4 minutos, pode-se dizer que não tem contra-indicações. Este banho constitui verdadeira lavagem do sangue e é uma aplicação salvadora segundo a larga experiência do Dr. Lezaeta e com a qual obteve os melhores êxitos.

Como se disse, este banho constitui recurso eficaz para purificar o sangue e activar a sua circulação e, por isso, o seu emprego alivia o coração, sempre afectado por matérias tóxicas que alteram a normal composição e circulação do fluido vital. Convém que o leitor saiba que a medicina oficial é incapaz de purificar e normalizar a circulação do sangue de qualquer doente, objectivo que só se obtém com a Doutrina Térmica.

As frutas cruas, que constituem o melhor alimento e medicamento para o homem, foram consideradas nocivas pela medicina profissional, pelas reacções salvadoras que produzem nos doentes crónicos, por meio de diarreias que os purificam. Pois essas diarreias desaparecem com fruta crua e cataplasma de barro sobre todo o ventre. Prefira-se nestes casos fruta ácida ou parcialmente madura.

Não basta, pois, aplicar os nossos princípios para obter resultado conveniente, porquanto é preciso saber aplicá-los e interpretar racionalmente os seus efeitos.

O doente que inicia o Regime de Saúde, de Lezaeta examinando as suas vantagens, frequentemente se deixa levar de um certo pessimismo porque não obtém fulminantes resultados, esquecendo-se de que a Natureza nada faz por saltos e quem vai devagar, vai seguro.

Um sintoma favorável, geralmente mal interpretado no começo do tratamento, é a depressão de forças que se apodera do doente. Este chega a sentir vontade de repousar e dormir a toda hora. Não falta então o observador superficial que fala de "debilitamento" segundo o qual o doente está perdendo as suas forças, porque se lhe tiraram os "alimentos fortificantes" (?), como são considerados o leite, ovos, carnes e seus caldos e molhos substituindo-os por frutas e oleaginosas ou vegetais da época.

Este decaimento de forças que pode apresentar-se nos primeiros dias do regime térmico, deve-se à ausência do estímulo que os tóxicos que abandonam o corpo ofereciam.

O desgaste constante das reservas vitais que a chicotada dos tóxicos origina, uma vez eliminados, traz ao organismo o repouso necessário para se refazer do gasto antecipado das suas energias defensivas. Compreende-se, então, que a crise de que tratamos, longe de qualificar-se de "debilitamento", deve designar-se com o nome de "recuperação".

Os doentes pedem tónicos para restaurar as suas forças, esquecendo que o melhor tónico é constituído por uma boa digestão. Fluxos vaginais e uretrais, erupções da pele, supurações, defluxos, diarreias, pontadas, dores, comichões e outros sintomas agudos que aparecem nos doentes crónicos poucos dias depois de iniciado este sistema de saúde, são manifestações favoráveis que prometem seguro e completo restabelecimento da saúde.

Enquanto há sistemas de saúde que pretendem curar, suprimindo os sintomas agudos que constituem defesas da Natureza, a prática da Doutrina Térmica de Saúde desperta estas defesas, activando os sintomas agudos, único meio que possui o organismo doente para libertar-se das impurezas que alteram o seu normal funcionamento. Daqui se depreende que as doenças crónicas, seguindo este regime de saúde, se tornarão agudas para desaparecerem definitivamente.

As temíveis complicações, que agravam os doentes até terminarem com a sua vida, são consequência do afã de combater e abafar os sintomas agudos com medicamentos, rádio e intervenções cirúrgicas, acabando por suprimir defesas orgânicas que actuavam no "sintoma". Se, para acabar com os ratos, tapamos as suas covas em vez de atraí-los ao exterior, eles romperão por outros lados agravando o prejuízo.

Geralmente julga-se que a Doutrina Térmica requer longo tempo para fazer curas. Isto é um erro, sendo surpreendente a rapidez com que reagem organismos que não suportam tratamento medicamentoso, radiológico ou cirúrgico. São os doentes que acumulam no seu sangue injecções, soros, vacinas, drogas e tónicos, os mais rebeldes para curar, porque a potência vital, único agente curativo que o homem possui, está adormecida e debilitada por intoxicação maior ou menor. Também a acção da cirurgia impossibilita geralmente o restabelecimento da Saúde, porque não é possível normalizar o funcionamento de um organismo que foi mutilado. O mesmo se afirma com respeito ao rádio, raios X e outros recursos de laboratório.

Tanto o veneno como o bisturi e o fogo são agentes de morte e não de vida.

Segundo a Doutrina Térmica restabelece-se ou mantém-se a "Saúde" em vez de combater a "doença", fenómeno negativo que se pretende apresentar com personalidade positiva na origem, quando apenas é o efeito de desarranjo funcional do organismo.

Repita-se: esta doutrina de saúde tem por objectivo restabelecer a normalidade digestiva e eliminadora do corpo, com o que normalizará e regenerará integralmente o organismo. A "Medicina tira-dores" é a que, actuando por meio de medicamentos, combate micróbios e sintomas, não tendo em atenção o funcionamento orgânico que é o verdadeiro fim que interessa alcançar. Diz-se que o sistema de Equilíbrio Térmico é difícil e exige sacrifícios e tempo. A isso respondemos que tudo o que vale alguma coisa na vida requer esforços e constância e, por consequência, a Saúde não escapa à lei do esforço. Como ensina Deus Nosso Senhor, na Bíblia: "Comerás o pão com o suor do teu rosto (Génesis 3, 19). Esta é uma lei da nossa vida, à qual ninguém pode escapar. Mas o pão não é o único alimento do corpo, também o é a virtude e a saúde. Sacrifica-se o homem todos os dias para enriquecer, sacrifica-se para se santificar e tem também de sacrificar-se diariamente para recuperar ou conservar a saúde.

Os favoráveis resultados do regime de saúde de Lezaeta obter-se-ão conforme se trate de afecções agudas ou crónicas. Sempre que o doente não tenha sido envenenado com produtos farmacêuticos ou mutiladas as suas vísceras, por regra geral, em oito dias, obter-se-á o seu restabelecimento nos casos de doenças agudas. Com a condição indicada, os doentes crónicos ver-se-ão livres dos seus males em 4 ou 6 semanas, salvo excepções. Em todo o caso, o "Regime de Saúde" que vai exposto mais adiante, pode ser seguido indefinidamente, porque é destinado a viver são todo aquele que o pratique permanente.

Segundo esta doutrina, a Saúde não se conquista. Cultiva-se todos os dias mediante o Equilíbrio Térmico do corpo.

A Saúde é a normalidade funcional do organismo, estado habitual dos seres que cumprem a Lei Natural. O homem civilizado deve encarar, pois, o problema da falta de saúde como consequência dos seus próprios erros de vida, que fazem desequilibrar a temperatura do seu corpo.

O homem doente, para voltar a desfrutar saúde, ou volta ao cumprimento estrito da Lei Natural ou vale-se do adequado uso dos Agentes Naturais de vida, aplicando o critério da Doutrina Térmica Lezaeta, visto não ter outro caminho.

Qualquer doente deve ter em conta que o êxito do Tratamento Térmico só é possível observando as seguintes condições:

1ª - Que se recorra ao tratamento em tempo oportuno: Aos primeiros sintomas de desarranjo funcional, deve-se aplicar o tratamento integral, sem perda de tempo. Se o doente incorporou no seu sangue medicamentos (drogas, injeções ou antibióticos), a possibilidade de restabelecimento será tanto menor, quanto maior tenha sido o volume e toxicidade dos ditos venenos. Assim, também as aplicações dos agentes naturais serão oportunas e efectivas num corpo que conserve a sua integridade orgânica e física. A extirpação de um ou mais órgãos afasta toda a possibilidade do restabelecimento funcional. Quanto mais vital for o órgão extirpado, mais inoportuno é o momento de recorrer à Doutrina Térmica para reconquistar a Saúde. O uso de electricidade, raios X, rádio ou qualquer outro agente mortífero, deixa o doente definitivamente à margem da normalidade funcional do seu corpo.

2ª - Que o tratamento seja de intensidade adequada a cada caso, para o que deve ter-se presente a idade, sexo, ocupação, etc. A íris e o pulso são os melhores guias para indicar a intensidade das aplicações dos agentes naturais. Daqui se conclui que muitos fracassarão ao prescindirem da Doutrina Térmica e actuarem segundo o critério da cura medicamentosa.

3ª - Que as aplicações sejam feitas e que se consiga o objectivo que é sempre equilibrar as temperaturas do corpo. O uso dos agentes naturais é delicado, uma vez que, feita a sua aplicação, não produzem necessariamente um determinado efeito, sendo que a reacção depende de várias circunstâncias e factores pessoais.

Assim, a reacção benéfica de calor que produz uma ablução de água fria, depende do estado de calor do corpo sobre o qual se aplica e dos cuidados posteriores, como exercício ou abrigo, que se lhe proporcionem. Não se conseguirá tão pouco num doente qualquer benefício

se não se consegue, como condição prévia, o Equilíbrio Térmico que permita a normalidade funcional.

4ª- Que o tratamento se pratique com constância, tendo presente que é um Regime de Saúde e não um agente para abafar sintomas ou manifestações mórbidas.

5ª- Que as reacções do organismo e os efeitos do tratamento se interpretem racionalmente, não esquecendo que o organismo humano é regido pelas Leis Naturais e que reage sempre em benefício próprio. Deve também ter-se presente que a Natureza tem os seus prazos e por isso deve-se deixá-la actuar com a certeza de que o que não fizer a Natureza ou Deus ninguém o fará.

3.1 COMO VERIFICAR A CURA

É frequente pessoas entusiastas deste sistema de saúde recorrerem aos médicos para conhecer o "diagnóstico", ou seja, o nome do mal de que sofrem. Crêem ser necessário saber se se trata de pneumonia ou de apendicite, para aplicarem convenientemente o regime de saúde. Este é um erro fundado no critério médico da cura.

Como foi repetido, segundo esta doutrina não há doenças de natureza diversa mas apenas "doentes", isto é, organismos com falta de Saúde em grau variável. Daqui se deduz que este sistema nada tem que ver com abafar tais ou quais sintomas, senão que se dirige a normalizar totalmente o funcionamento da máquina humana, mediante boas digestões e actividade eliminadora da pele do doente. Como esta "normalidade funcional" só é possível obtê-la num corpo com equilíbrio das suas temperaturas interna e externa, em todos os casos o "Regime de Saúde" tem por objectivo produzir "febre curativa" na pele do doente e, ao mesmo tempo, combater a "febre destrutiva" das suas vísceras, revelada sempre pela íris e pelo pulso. Colocado assim o organismo em Equilíbrio Térmico, restabelecer-se-á a sua normalidade funcional, que é Saúde integral.

Restabelecendo a função digestiva, qualquer doente recobrará a sua saúde, porque "não existe doente com boa digestão nem pessoa sã com má digestão", como já foi explicado.

Como a digestão sã, antes de mais nada, requer temperatura normal no aparelho digestivo e, por sua vez, está dependente do calor, também, normal, sobre a pele; só restabelecendo o equilíbrio térmico do corpo se conseguirá normalizar as suas funções digestivas e eliminadoras. Investigando, pois, como se realizam estas funções, obter-se-á a demonstração do caminho que segue a cura, ou seja, o restabelecimento da normalidade funcional do corpo alterado na sua saúde.

Observando o pulso e as evacuações intestinais do doente teremos a verificação do processo restaurador. À medida que as pulsações num adulto se aproximam de 70 por minuto, podemos estar certos de "que a temperatura interior do seu corpo vai a caminho de normalizar-se. O regresso do calor à pele e extremidades revela que baixou a febre interna, verdadeiro inimigo que é preciso combater sem descanso, dia e noite.

Se o intestino descarrega diariamente e com abundância, pela manhã e à tarde, teremos comprovada a boa eliminação intestinal, meio indispensável para restabelecer a saúde integral do corpo. Mas, como não basta eliminar bem para ter boa digestão, único caminho que conduz à Saúde, também é preciso conseguir boa elaboração digestiva. Fezes abundantes, compactas, de cor bronzeada e livres de mau cheiro, demonstrar-nos-ão que o organismo aproveitou devidamente os alimentos ingeridos e que com eles o sangue incorporou elementos adequados à sua Saúde integral.

Pelo contrário, excrementos escassos, diarreicos ou endurecidos, de cor escura e de mau cheiro, demonstrar-nos-ão a existência de putrefacções intestinais, origem de desnutrição e intoxicação do doente, por efeito da sua febre interna.

A maior resistência ao frio, proveniente de calor à superfície do corpo e extremidades, como também a facilidade para transpirar, revelar-nos-ão que se normalizam as importantes funções da pele, sempre mais ou menos inactiva em qualquer doente.

Erupções cutâneas, fluxos, fistulas e outros processos supurativos, revelam activa defesa orgânica e eliminações salvadoras. O aumento de tosse, ulcerações e urina carregada, demonstram expulsão de matérias nocivas ao organismo.

A volta da fome significa o restabelecimento da capacidade digestiva, antes debilitada por febre interna, sempre causa de inapetência. A perda de carnes e de peso durante o tratamento, manifesta activa eliminação de matérias estranhas aos tecidos do corpo. Este sintoma não deve alarmar o doente, porque mais vale a qualidade do que o peso e o volume. Não esqueçamos que o organismo só elimina o que o prejudica e nunca o que necessita. Dores, pontadas, ardores, comichões e outras moléstias análogas, seguindo, este Regime de Saúde, revelam reacção e defesa orgânicas que removem matérias mórbidas que vão ser expulsas.

Qualquer que seja, pois, o nome ou manifestação das doenças dum enfermo, o processo mórbido desaparecerá por regeneração do seu sangue, mediante boas digestões e activa eliminação cutânea. Para se conseguir esta normalidade funcional do organismo, como Já vimos, é preciso restabelecer o equilíbrio das temperaturas internas e externa do corpo afectado.

Tudo isso só pode ser dirigido e verificado pela própria pessoa interessada, sem intervenção estranha, salvo excepções. Tenhamos sempre presente que a saúde não se obtém por influência alheia, nem sequer com drogas ou produtos de laboratório. Daqui se deduz que a vontade e compreensão do doente são os primeiros agentes da sua Saúde.

Finalmente, no decurso do tratamento, a saúde terá avanços e retrocessos que não devem alarmar, porque só se chega à normalidade por etapas. Assim sucede na Natureza do Inverno não se passa imediatamente para o Verão; é preciso suportar antes as variações da Primavera.

A seguir apresentaremos um modelo de tratamento para doente crónico adulto. Seguindo este regime, qualquer pessoa poderá restabelecer a sua saúde, quando a tenha perdido, e também a manterá sã enquanto o pratique. Todas as aplicações que vamos prescrever dirigem-se não a curar, mas a normalizar a digestão e as eliminações, colocando todos os dias o corpo em equilíbrio térmico.

3.2. PONTO DE PARTIDA DA CURA

A cura do enfermo, portanto, só começa como consequência da normalização das suas funções orgânicas. De modo que a nossa única preocupação será obter no enfermo a regularização da sua digestão, do trabalho da pele, dos rins e pulmões, o que só se consegue equilibrando as temperaturas do corpo mediante o Tratamento Natural indicado na obra de Lezaeta.

Além das revelações da íris dos olhos, as revelações seguras do restabelecimento da saúde, que todos podemos comprovar são:

1) pulso — Deve manter o seu ritmo normal, que são 70 pulsações por minuto num adulto e um pouco mais nas crianças. Devem desaparecer as irregularidades, como intermitências, etc.

2) A digestão — O bolo excrementício deve ser evacuado naturalmente, pelo menos, a cada 12 horas. Os excrementos devem demonstrar elaboração de sangue puro, ou seja, serem abundantes, compactos, de cor bronzeada e sem mau cheiro.

3) O calor da pele — Deve ser uniforme sobre toda a superfície, aquecendo-se os pés e as mãos que antes estavam frios.

4) A urina — Regulariza-se a produção adquirindo o cheiro e calor normais, o que indica o bom trabalho dos rins.

5) A respiração - Acompanha-se o seu ritmo e respira-se com facilidade.

6) A fome, o sono e as Forças — Voltam paulatinamente.

7) Também se recupera a normalidade na expressão do rosto e a língua fica limpa.

Todos estes progressos manter-se-ão e acentuar-se-ão, completando-se com a recuperação do peso e desaparecimento dos sintomas mórbidos, se houver constância no Regime de

Saúde.

Apresentando-se a normalização antes assinalada, nunca deve alarmar o aumento de tosse, supuração, magreza, mal-estar, dor, febre externa, etc., porque serão estes estados transitórios que se modificarão como resultado da normalização funcional.

3.3. O REGIME DE SAÚDE EM CADA DIA

Os conselhos que se indicam agora têm por objectivo manter a Saúde da pessoa que os pratique e também servem para restabelecê-la se foi alterada. Estes seguir-se-ão todos os dias, com pequenas variações conforme seja Verão ou Inverno.

Este regime pode seguir-se indefinidamente em qualquer clima, estando o doente em pé. Na cama observar-se-ão as instruções respeitantes aos chamados "Primeiros Auxílios".

1) Ao acordar, qualquer que seja a idade do indivíduo, far-se-ão fricções de água fria em todo o corpo, vestindo-se sem secar ou voltando assim à cama para reagir até que passe a humidade. Fazer respirações profundas e exercícios ao ar livre, com subida de montes, se for possível.

2) Antes do meio-dia, os adultos de mais de 40 anos farão a "Lavagem de Sangue" pelo vapor ou ao sol, diariamente, se for possível. As crianças, em casa, aplicarão envolvimento longo uma ou duas vezes por semana, pelo menos, como preventivo, ou melhor, banho de sol quando esteja bom tempo. Também são recomendáveis os duches parciais, alternando-os, para equilibrar a circulação sanguínea.

3) À tarde, duche de agulheta, especialmente agradável no Verão para os adultos. Às crianças basta uma ablução fria se transpiram ou sentem mal-estar.

O banho genital de 5 a 30 minutos, é indicado a esta hora para os doentes de ambos os sexos, especialmente se há mal-estar na cabeça ou ventre. Em alternativa, também se pode tomar o banho frio de assento, de 1 a 5 minutos.

Por fim, o banho de Just na banheira é especialmente refrescante e vitalizador para todos.

4) À noite, dormir com cataplasma de barro sobre todo o abdómen se há prisão de ventre, gases, excrementos diarreicos ou de mau cheiro. Como prática preventiva, ou se não for possível o barro, faixa derivativa ou compressa abdominal para ser mantida durante o sono, com pele e pés quentes.

3.4. ALIMENTAÇÃO

Deve preferir-se alimentos integrais, tais como pão, arroz, massa, etc. Também se deve comer alimentos da agricultura biológica ou pelo menos cultivados no nosso quintal, sem recurso a adubos químicos e pesticidas, tão em voga nos nossos tempos. Contudo, se a pessoa estiver doente é preferível comer tudo cru ou cozido a vapor. Não comer sem fome. Não existindo fome, apenas poderão comer-se alimentos crus, frutas ou saladas.

1) Pequeno-almoço e lanche: Comer somente fruta crua da estação ou seca, se não houver fresca. A falta desta, um prato de flocos de aveia crus, demolhados em água fria durante 20 ou mais minutos e adoçados com mel ou fruta doce, como passas de uva, figos ou bananas.

2) Almoço: Comer livremente se houver fome, mas preferindo-se saladas com azeitonas ou ovo cozido e picado, hortaliças da época cozida a vapor com nozes ou fruta oleaginosa ou algas, queijo fresco; omelete de verduras ou estas mexidas com ovo; pouco pão e, melhor, integral ou branco, torrado ou seco no forno. Evitar alimentos gelados, fritos e temperos com pimenta ou mostarda. Também se pode comer sopa de verduras à temperatura morna.

3) Jantar: se houver fome pode-se comer como ao almoço, mas menos quantidade; geralmente bastará um pouco de salada ou fruta crua. O pão é melhor de trigo integral ou branco torrado, para evitar que prenda os intestinos.

Comer pausadamente e mastigar bem. As comidas apressadas são indigestas. Evitar doces, conservas, sal, café, queijo curado, carnes, peixes e caldo ou suco de carne. As frutas

secas e oleaginosas são saudáveis substitutos das proteínas de origem animal. Não beber leite de soja. Não fumar.

Dormir com a janela aberta, bastando uma pequena fresta, mesmo no Inverno.

De modo especial, tanto a sãos como a doentes que estejam em pé, são recomendados exercícios físicos diários, com moderação e ao ar livre. Evitar permanecer na cama durante o dia. A sãos e doentes será muito benéfico comer um dia por semana apenas fruta crua, como único alimento, à hora e na quantidade que se deseje e, melhor, sem misturar frutas diferentes.

Se houver prisão de ventre, ingerir diariamente em jejum ou pela noite, duas colheradas grandes de linhaça em grão, em maceração desde a noite anterior com água natural juntamente com 4 ou 6 ameixas. Pode praticar-se indefinidamente esta receita que nunca irrita e é bom alimento. Se não houver qualquer evacuação durante o dia, ao deitar, aplicar-se-á um clister com água fria para descarregar ventre. O clister num adulto deve ser de 1 litro, juntando-se uma colher de sumo de limão ou azeite, com que se aumentará a sua eficácia.

Não têm faltado críticos que dizem: Lezaeta tem uma receita única para todos os doentes, embora cada organismo tenha necessidades próprias. A isto o autor responde: “A necessidade comum de qualquer doente é restabelecer a sua saúde, ou seja, a normalidade funcional e, como esta só pode existir com Equilíbrio Térmico do corpo, este objectivo tem de ser sempre o que se pretende alcançar”.

Objecta-se: "Como se pode curar a tuberculose, sífilis ou expulsar um tumor com água fria"? — Responde Dr. Lezaeta: “Não se trata de "curar", mas, sim, de "normalizar" a digestão e eliminações mediante actividade nervosa e circulatória despertada por conflito térmico com o frio da água”.

O Regime de Saúde, pois, em qualquer doente, procura sempre produzir febre curativa na sua pele e refrescar as vísceras para assim restabelecer a sua digestão e activar as eliminações.

Este Equilíbrio Térmico é sempre o objectivo a realizar, para o qual os meios são sempre os mesmos, variando apenas a sua intensidade conforme cada caso. Por isso, no livro principal que o Dr. Lezaeta escreveu, só se prescrevem dois regimes, um para as pessoas que estão em pé e outro para doentes que estão de cama.

O leitor poderá perguntar: Quanto tempo deve ser praticado este Regime de Saúde? Respondemos com esta outra pergunta: durante quanto tempo um motorista deverá cuidar da sua máquina?

Finalmente, não esqueçamos que só se morre por "falta de Saúde".

Terminamos esta matéria chamando a atenção do leitor para o conceito de Kuhne; "Curam-se todas as doenças, mas não todos os doentes".

Com efeito, restabelecer ou manter a saúde exige mudança de comportamentos em conformidade com a Lei Natural, mas infelizmente nem todos querem mudar de vida. Por outro lado, há doentes em decomposição orgânica, incapazes já de reacção salvadora, embora passageiramente consigam melhoria com o Regime de Saúde. Nestes casos, a força vital está adormecida por intoxicação intestinal muito crónica, geralmente agravada por envenenamento de injecções, soros, vacinas e, pior ainda, se houve intervenção do rádio ou da cirurgia nas vísceras do doente.

Por isso, o Regime de Saúde de Manuel Lezaeta proíbe absolutamente em todo o caso o uso de drogas, soros, vacinas, antibióticos, injecções e todo o produto de laboratório. E, ainda, cirurgia, raios X, rádio e transfusões de sangue, a não ser no caso de acidentes rodoviários ou outros.

3.5. A PENITÊNCIA DO CORPO E DA ALMA

Assim como a Saúde espiritual (Santidade) se possui com inocência ou penitência, também a Saúde do corpo se possuirá com uma Vida em harmonia com a Lei Natural, especialmente no referente à alimentação, ou mediante a penitência de expulsar diariamente as impurezas provenientes do desarranjo funcional do organismo por meio da Lavagem de Sangue

ou por supurações, erupções e outros achaques. Fazendo a penitência de tomar diariamente este banho, verdadeiro purificador do fluido vital, pode-se ser mais liberal na alimentação.

Se se introduzem no corpo matérias estranhas e todos os dias elas são expulsas pelos milhões de poros da pele, é claro que a Saúde nada sofrerá. A pele é um órgão maravilhoso que quanto mais trabalha, melhor desempenha o seu papel, ao contrário do que sucede, com todos os demais órgãos internos do nosso corpo, em que o excessivo, trabalho os congestiona, debilita e degenera.

Pode-se afirmar que a “Lavagem do Sangue tipo Lezaeta”, feita diariamente, debilita, porque extrai do corpo substâncias orgânicas necessárias à sua, economia. Isso é um erro, porque o banho de transpiração alternado com, abluções frias, nada extrai. Por meio dela só se coloca o organismo em, situação de activar as suas funções e expulsar por si próprio matérias estranhas que o prejudicam, pois, em nenhum caso, podem eliminar-se elementos vivos do corpo.

Este Sistema de Saúde constitui um "artificialismo" destinado a combater o “artificialismo da Vida civilizada”. A Medicina também é um artificialismo, mas está dirige-se à doença, em lugar de procurar a normalidade funcional do organismo, objectivo da Doutrina Térmica.

Finalmente, chame-se a doença Sífilis, Tuberculose, Asma, Diabetes, Cancro, etc.. sempre que não haja intoxicação medicamento ou lesões cirúrgicas, todo o mal perde a sua força e deixa de ser uma ameaça para a vida do indivíduo que, com constância, segue este extraordinário e genial regime de Saúde do Dr. Manuel Lezaeta.

Chamamos a atenção do leitor para o erro que significa pretender restabelecer a saúde de um doente crónico, observando só jejum ou regime de alimentação purificadora, como o de frutas ou saladas cruas. Não esqueçamos que o melhor alimento se corrompe num aparelho digestivo febril. Daqui, a necessidade primordial de combater a febre interna comum a qualquer doente em grau variável, como sabemos.

Em todo o doente crónico há dois problemas a resolver: 1º — restabelecer a sua digestão e, 2º-remover e eliminar todas as impurezas acumuladas no corpo através de anos de desarranjos na sua nutrição, isto sem contar com as intoxicações medicamentosas tão frequentes nestes tempos do reinado da Penicilina, Estreptomicina e outras drogas "milagrosas".

Por fim, tenhamos sempre presente que a Saúde não se conquista de repente, nem se compra, mas sim deve ser cultivada todos os dias, mediante o Equilíbrio Térmico do corpo, porque o homem é a única criatura que aumenta diariamente a temperatura nas suas vísceras por meio da cozinha e esfria a sua pele com abrigos inadequados.

O homem é uma unidade corpo e alma, sendo extraordinário a relação entre estas duas realidades. A saúde do corpo passa por boa nutrição e activa eliminação das toxinas pela pele, rins e intestinos. A saúde da alma, isto é, a santidade, passa por a alimentar correctamente e pela purificação permanente dos maus comportamentos, dos pecados, através da penitência e conversão permanentes. A saúde do corpo é uma questão de temperatura, como vimos. Também a saúde da alma é uma questão de temperatura, porque depende de permanecer no fervor, no fogo do Espírito Santo, em estado de graça. Diz o Senhor Jesus no livro do Apocalipse: “Mas como és morno e não és frio nem quente, vomitar-te-ei da Minha boca”(Ap. 3, 16).

Deus confunde os sábios com os simples. Deus opera grandes coisas com coisas simples manifestando assim a sua onnipotência e sabedoria. Para muitas pessoas o ar, a água, os alimentos, a terra, luz, etc... têm muito pouco valor. Mas não esqueçamos que o homem por muito que se esforce, nunca conseguirá fazer nada melhor do que aquilo que Deus criou.

O corpo e alma estão unidos. “Corpo são em alma sã”. Mas a alma é imortal, por isso a santidade, a saúde da alma, é a maior beleza e o bem mais inestimável. Procuremos acima de tudo viver em graça, em união com Deus de quem procede a santidade.

Enquanto fazemos este “Regime de Saúde”, que sem dúvida é a chave da saúde, peçamos ao Senhor a nossa cura integral, porque Deus é fonte de todos os bens e Jesus diz no Evangelho:

“Sem Mim nada podeis fazer”. Por outro lado, no nosso mundo moderno, estamos condicionados por muita coisa iníqua e prejudicial à nossa saúde. Com efeito, o mundo, a terra, a água, o ar, os alimentos e o nosso próprio corpo estão envenenados e contaminados por substâncias estranhas e nocivas ao seu normal funcionamento, introduzidas quer consciente quer inconscientemente: vacinas, drogas, antibióticos, analgésicos, conservantes, químicos alimentares, pesticidas e metais pesados. Já para não falar das muitas radiografias, raios x e cirurgias, que como agentes mortíferos afectam gravemente o normal funcionamento de todo o nosso organismo, isto é, a saúde integral.

Sendo assim, peçamos a cura a Deus Todo-poderoso, que nos ama infinitamente e, ao mesmo tempo, façamos tudo o que está ao nosso alcance, porque ensina a teologia: Deus não substitui a natureza humana e o que o homem pode fazer normalmente Deus não o faz. A Bíblia dá-nos muitas provas disto mesmo. Por isso, enquanto cumprimos este luminoso Regime de Saúde, rezemos diária e continuamente ao Senhor a pedir a nossa cura integral, com orações tradicionais ou outras, como por exemplo esta:

Senhor Jesus, médico dos corpos e das almas, Vós conheceis bem a minha fraqueza e doenças. Coloco-as todas no Vosso Coração de Bom Pastor, cheio de Amor e Ternura.

Peço-Vos, pelos méritos infinitos das vossas cinco chagas e do vosso preciosíssimo sangue que derramaste por mim, que cureis as minhas feridas interiores e exteriores. Peço-Vos pelos méritos da Virgem Maria, Rainha do Céu e da terra, e de todos os anjos e santos, que cureis totalmente o meu corpo, especialmente esta doença...(dizer qual), para que Vos possa servir, bem como à Vossa Santa Igreja.

Ofereço-vos o meu coração, aceitai-o Senhor, purificai-o e dai-me os sentimentos do vosso Divino Coração. Acima de tudo, dai-me a graça de aceitar a vontade do Vosso Pai, como Vós a aceitastes na hora da Vossa dolorosa Paixão. Vós que sois Deus com o Pai na unidade do Espírito Santo. Amen.

II – TRATAMENTO DE ALGUMAS DOENÇAS

1. PRIMEIROS AUXÍLIOS OU TRATAMENTO DE AFECÇÕES AGUDAS

Logo que qualquer pessoa se sinta mal, sem importar o diagnóstico ou nome da sua doença, deve, antes de mais nada, procurar evacuar bem os intestinos e activar o calor da pele e extremidades.

Se o ventre não se desocupou durante o dia, aplicar clister ou laxante com água natural como primeiro recurso. Para os adultos bastará um litro mais ou menos, repetindo-se, se não der efeito, ao fim de seis horas, até obter evacuação.

Se o corpo pede repouso, o doente procurará deitar-se na cama e, uma vez os pés quentes, proceder-se-á à aplicação de fricções de água fria a todo o corpo desde o pescoço até aos pés, de hora a hora, abafando-se sem secar.

Estas fricções, urna de hora a hora, serão 4 a 6 por dia para crianças e velhos e 6 a 8 para adultos, cuidando sempre da reacção pelo calor. Se esta reacção for débil repetir-se-ão as fricções, de hora a hora ou com menor intervalo.

Se houver muita febre, cada fricção será seguida de compressa húmida sobre o ventre ou de faixa derivativa.

Se a normalidade não se restabelecer no primeiro dia, nos seguintes far-se-á um enfaixamento geral das 10 às 11 da manhã e fricções pela tarde.

Durante a noite o doente, criança, velho ou adulto, dormirá com cataplasma de barro sobre o ventre, cuidando de provocar reacção, ou seja, que o barro se aqueça com o calor que puxa do interior do corpo. Para evitar esfriamento, esta aplicação será de 3 a 4 milímetros de espessura.

Se a febre for muito alta, a cataplasma aplicar-se-á sobre o ventre e rins, colocando primeiro esta e em seguida a do ventre.

A dieta de qualquer doente que esteja de cama será exclusivamente crua, de frutas ou saladas, comendo pouco de cada vez e de acordo com os seus desejos. As crianças juntarão amêndoas doces, nozes, avelãs ou amendoins. Se não puderem mastigar dar-se-ão sob a forma de orchatas ou sumos de frutas. À falta de fruta, recomendam-se flocos de aveia crus que são demolhados em água fria durante uma ou mais horas, adoçando-se com mel ou juntando-se-lhe frutas doces com passas de uva ou de figos.

Se se transpira muito com as fricções, a sede desaparecerá com limonadas ou laranjadas sem açúcar. Também são recomendados sucos de frutas ao natural, preferindo sempre fruta integral. O intestino deve evacuar-se todos os dias ainda que nada se coma, pois por esta via não só se expulsam resíduos da digestão, como também a bile, veneno que o fígado segrega e que não deve reter-se no corpo.

Ar puro de dia e de noite é indispensável para restabelecer a Saúde do doente, qualquer que seja a sua gravidade.

Por isso deve pôr-se de lado a ideia de «cura», que abafa sintomas, e dirigir toda a acção no sentido de «normalizar» a digestão do doente e activar as eliminações da pele por meio da transpiração ou simples reacção.

Desde que o pulso tenha descido a 80 em crianças e velhos ou a 70 por minuto nos adultos, já teremos dominado a febre interna, inimigo que devemos combater em qualquer doente, seja qual for o nome da doença.

Casos há em que a pele do doente está fria, não tolerando as fricções de água natural. Nestes casos, antes da aplicação fria, procurar-se-á aquecê-la por meio de fricções secas com as mãos ou com um pano seco de lã e, melhor ainda, esfregando todo o corpo com urtigas, como foi explicado ao tratar-se da «Pneumonia».

Se houver dores, sigam-se as instruções dadas no parágrafo «Dor». Se se trata de golpes, queimaduras, deslocções, etc., sigam-se as instruções que se explicam nesses parágrafos.

Se houver hemorragias, aplique-se o que está explicado no parágrafo correspondente.

Finalmente, o tratamento aqui exposto repetir-se-á diariamente até obter restabelecimento da Saúde do doente, o que se conseguirá antes de oito dias, regra geral, salvo processos febris mais crónicos.

Restabelecida a normalidade do pulso — 80 nas crianças e velhos e 70 nos adultos — normalizada a digestão e voltando a fome e a energia, o doente abandonará o leito, cuidando sempre da sua digestão e evitando que se lhe arrefeçam os pés, observando as práticas de Saúde que se indicam no decálogo da Lei Natural, expostas no princípio desta obra.

Depois os adultos seguirão o Regime de Saúde para manter a normalidade funcional do seu corpo.

2. ENFERMO IMOBILIZADO

Tratando-se de um ferido imobilizado, de um parálítico ou caso semelhante, deve-se, antes de tudo, manter livre o ventre do doente recorrendo ao clister de Água Natural, se necessário, todos os dias. Além disso, dia e noite manter-se-á cataplasma de barro sobre todo o ventre para refrescar-lhe as entranhas e melhor ainda enfaixado desta substância em volta de todo o tronco, se há muita febre.

Renovar-se-á esta aplicação cada 6 horas, deixando em descanso o corpo, pelo menos uma hora, depois de fricção total com Água Fria, mesmo na cama, verificando a reacção. Se esta é difícil, convém urtigar previamente em seco o corpo todo desde a planta dos pés. Também se manterá barro sobre a parte afectada.

A Dieta do doente de cama deve ser exclusivamente crua, de frutas ou saladas com

sementes de árvores ou queijo fresco, se assim se desejar. E, ainda, ar puro dia e noite, porque este é o primeiro agente de energia vital do corpo.

3. DOENÇAS DAS CRIANÇAS

A Saúde das crianças verifica-se pelas fezes. Evacuações intestinais cada 8 horas, abundantes, de cor bronzeada e sem cheiro repugnante, demonstram boa digestão, isto é, Saúde Integral. Alteradas estas condições, deve adoptar-se Dieta Crua de Fruta (já com dentes nascidos) e aplicar argila no ventre, se possível, dia e noite.

Oitenta por cento da mortalidade infantil é devida a cólicas, que na realidade são disenterias e outros tipos de «infecções», como disse o célebre médico uruguaio, Dr. Morquis. A esta verdade agrego que esses transtornos digestivos não são obra de micróbios mas o efeito de febre gastrintestinal. Já sabemos que esta febre interna é originada pelo forçado trabalho que o aparelho digestivo realiza para elaborar alimentos inadequados como são todos, excepto o leite materno, até que apareçam os dentes da criança.

As mães devem vigiar diariamente a Saúde dos filhos observando o aspecto dos seus excrementos. Se estes se apresentam escassos, diarreicos e de mau cheiro, a criança está doente. Então há que cuidar da alimentação, que será somente leite materno, iogurte ou orchatas de amêndoas doces e, ainda, flocos de aveia crus macerados e coados, adoçados com mel, antes que apareçam os dentes, ou de frutas cruas e oleaginosas se a criança já puder mastigar. Em todos os casos aplica-se a cataplasma de barro, pelo menos durante a noite, sobre todo o ventre do doentinho até se normalizarem os seus excrementos.

Tratamento — Como norma geral para tratar as doenças das crianças, diremos que o ponto de vista que deve guiar esta cura, consiste em combater a febre, que, se não aparece à superfície do corpo acusada pelo termómetro, está localizada no interior do ventre.

Num e noutro casos, o melhor é envolver toda a cintura do doentinho, desde a parte superior do estômago às virilhas, em barro natural que se aplicará com cataplasma do tamanho necessário para rodear ventre e rins.

O barro deve estar em contacto com a pele para que actue com eficácia, mas se para isso houver inconveniente, poderá colocar-se entre duas telas finas, embora seja menos eficaz. Para que a humidade não passe ao colchão, a cataplasma ou enfaixamento de barro cobre-se com papéis, segurando tudo com uma toalha, que se prende com alfinetes de segurança para que não escorra o barro que deve ficar pegado à pele.

A espessura desta cataplasma será de meio centímetro mais ou menos, para evitar resfriamento. O barro não deve ficar pouco espesso para evitar que escorra. Mudar-se-á de seis em seis horas. Durante a noite bastará uma aplicação que se retirará pela manhã, fazendo depois fricção de água fria a todo o corpo.

Com o enfaixamento de barro sobre o ventre e rins consegue-se, não só refrescar as vísceras, mas também fazer suar o doente, pois esta aplicação tira o calor à superfície e com isso activa a pele.

Durante o dia, fazer as 6 fricções de água fria a todo o corpo, repetidas de hora a hora ou algo mais distanciadas, que são excelente tratamento para qualquer doença com febre alta. Para fazer transpirar estes doentinhos e, especialmente no Inverno ou quando se nota falta de calor sobre a sua pele e extremidades, aplicar em volta dos enfaixamentos botijas ou sacos de água quente, envolvidos por sua vez num pano húmido.

Ar puro e frutas cruas ou simplesmente o seu sumo, se estas não forem toleradas, completam o tratamento das crianças já com dentes, qualquer que seja a sua doença. Se houver dores locais, aplicar-se-á sobre a parte afectada outra cataplasma de barro.

O tratamento indicado, ou aplicado pela manhã enfaixamento geral, repetir-se-á logo que o doentinho se restabeleça.

Em todos os casos, guiar-se pelo Regime de «Primeiros Auxílios».

Caso: No Verão de 1924, quando nos ausentámos para férias, veio à nossa Casa de Santiago o casal Artur e Marta, com um menino de seis meses tirado recentemente do Hospital

do Rio, desta capital. Esta criança estava desenganada pelos médicos desse estabelecimento, já não abria os olhos, mal respirava, o pulso era débil e rapidíssimo e os excrementos aquosos e fétidos saíam desordenadamente. As extremidades eram esqueléticas, enquanto que o seu ventre, inchado, se parecia com um globo terrestre dos que se usam nas escolas para ensinar geografia.

Os pobres pais pediram-me que visse se podia fazer alguma coisa, ainda que estivessem conformes com a opinião dos médicos que não davam esperança de salvação. Pela minha parte, cheguei à conclusão de que o mal que consumia a vida da criança era uma grande febre gastrintestinal, originada e mantida pelo trabalho excessivo a que se havia submetido o seu débil aparelho digestivo para elaborar alimentos inadequados como leite de vaca e preparados de laboratório. Sua mãe, desde o parto, era incapaz de criar leite nos seus seios devido à prisão de ventre crónica e invencível, e, por falta de recursos, foi-lhe impossível conseguir uma ama para o filho.

Sem perda de tempo, cobri com barro todo o amplo ventre da criança e expus as suas perninhas geladas ao sol da manhã, deixando a cabeça à sombra dalguma árvore do jardim. Esta aplicação foi feita diariamente, evitando o sol forte do meio-dia. Cada vez que se mudava o barro, de cinco em cinco horas mais ou menos, fazia-se fricção de água fria a todo o corpo, se este apresentava calor suficiente para reagir. Durante a noite também dormia com barro, ainda em volta de todo o tronco, tendo o cuidado de manter portas e janelas abertas para dar ar puro ao doente. Desde o primeiro momento preparei a mamadeira com orchatas de amêndoas doces em água natural e sem açúcar. Estas, ao princípio mais líquidas e depois mais espessas, eram dadas de duas em duas horas, alternadas com água natural e mel e depois sucos de frutas doces. Seguindo este regime, o doentinho desenganado recuperou a sua vitalidade, gozando com a contemplação do jardim, agitando as suas extremidades antes inactivas e sorrindo ao comer os seus alimentos.

O barro fez o milagre de extrair o fogo das vísceras da criança, desinflamando o aparelho digestivo e descongestionando o fígado, baço e rins. O suco de amêndoas doces, anti-ácido e alimento completo, o mesmo que os sucos e depois as frutas doces, deram origem à formação de sangue puro que reconstituiu os degenerados tecidos desse corpo quase sem Vida. À medida que o ventre desinchava engordaram as extremidades do corpo desta criança até normalização total ao fim de quatro meses. Hoje é um jovem de 21 anos que ajuda seu pai, pois a mãe já deixou prematuramente este mundo, vítima da mortífera prisão de ventre.

4. ALIMENTO PARA CRIANÇAS

O único alimento da criança durante o seu primeiro ano de vida será o peito materno ou o de uma ama. Se isto não for possível, o substituto menos mau é a orchata de amêndoas doces sem açúcar. Peladas as amêndoas esmagam-se, juntando-lhes um pouco de água natural. Coadas, estas orchatas serão mais espessas segundo o poder digestivo da criança. O iogurte substitui vantajosamente o leite de vaca porque é alimento fresco e anti pútrido devido a que já foi realizada a fermentação láctica, a qual no estômago se torna tóxica por excessivo calor. Também o creme ou nata dos flocos de aveia adoçados com mel pode substituir a falta de leite materno.

Deixando o peito, quando a criança já tem os dentes, os alimentos mais indicados são as frutas frescas ou secas e as sementes de árvores como nozes e amêndoas. Também saladas e purés de batata doce e hortaliças com queijo fresco ou ovo cozido e picado são excelentes alimentos para as crianças. Nada de leite de vaca que envenena com o ácido que se desenvolve na fermentação intestinal da criança e do adulto.

Por fim, cereais, mel e pão integral de trigo não devem faltar na alimentação infantil.

Posso assegurar que todas as doenças que afectam as crianças são consequência de más digestões derivadas de alimentação inconveniente. Mais ainda, a criança que não conheceu o leite de sua mãe ou de uma boa ama, não conhecerá a Saúde e ficará exposta a ser vítima da

chamada «peste branca» ou tuberculose.

Por fim, nunca se obrigará uma criança a comer, pois a inapetência é defesa orgânica que revela febre interna. Não havendo fome apenas pode comer-se fruta crua, devendo dormir a criança com compressa abdominal ou, melhor, cataplasma de barro sobre todo o ventre, até que volte a normalidade digestiva.

Para evitar a putrefacção intestinal em caso de alimentação artificial, deve manter-se a criança dia e noite e indefinidamente com enfaixamento de argila em redor do tronco, renovando esta aplicação cada 6 horas mais ou menos. Retirado o envoltório, aplicar-se-á fricção de água fria a todo o corpo, verificando a reacção, deixando descansar uma hora pelo menos, para voltar a pôr argila novamente.

5. FEBRE E TEMPERATURA

Estes termos são usados indistintamente para designar o estado patológico que corresponde a «febre» ou calor anormal que caracteriza o estado de doente, em grau variável.

Fala-se de febre ou temperatura quando o termómetro subiu além de 37 graus centígrados, aplicado na axila, virilha, boca ou ânus do doente. No entanto, segundo a Doutrina Térmica que Lezaeta ensina, pode existir febre no doente embora esta não seja acusada pelo termómetro, isto é, pode existir febre sem temperatura termométrica.

Com efeito, o instrumento pode acusar 36° e o doente consumir-se com o calor de 40° nas suas vísceras. Esta febre interna é acusada pelo pulso quando ainda os nervos escaparam à acção enervante e depressiva da sua actividade, causada pela intoxicação intestinal ou medicamentosa. Em todo o caso ela é revelada pela íris do doente, como se explica na minha obra sobre esta matéria.

Vê-se, pois, a obscuridade em que se debate a medicina guiada pelo termómetro para descobrir a febre interna do corpo, que é sempre ponto de partida e apoio de qualquer doença no ser humano, qualquer que seja o seu nome ou manifestação, porque não existe doente sem febre, em grau variável.

Com razão, pois, o eminente Professor da Faculdade de Medicina e ex-Reitor da Universidade do Chile, Dr. Charlín Correa, no seu trabalho *A Medicina Está Doente*, disse: «Ainda não temos uma explicação aceitável do que é a Febre».

Perante esta ignorância da Cátedra, a minha Doutrina Térmica define: **«Febre é fenómeno de natureza inflamatória e congestiva e origina-se por reacção nervosa e circulatória quando os nervos são irritados ou submetidos a trabalho superior ao normal».**

Explico: Uma martelada, cravadura ou queimadura num dedo da mão, por reacção nervosa e circulatória, produz inchação, inflamação congestiva dos tecidos afectados, com elevação da temperatura local, porque os nervos foram irritados. Esta reacção nervosa e circulatória eleva a temperatura normal e constitui o que se chama Febre.

Pois bem, no processo apontado temos dois fenómenos: congestão e calor. Uma coisa é a inflamação congestiva e outra é o aumento da temperatura, como consequência da maior actividade nervosa e circulatória. O calor é, pois, efeito da inflamação e esta, por sua vez, é resultado da reacção nervosa e circulatória nos tecidos afectados pelo acidente. Esta elevação de temperatura pode ser comprovada pelo termómetro, mas a intensidade do processo inflamatório e congestivo escapa à revelação deste instrumento.

No caso do dedo acidentado, a inflamação e o calor aparecem juntos, mas quando o processo inflamatório e congestivo se origina e mantém no aparelho digestivo do doente, a sua pele apresenta-se fria, especialmente nos casos crónicos. Este é o desequilíbrio térmico que altera a normalidade funcional do organismo, ou seja a sua Saúde.

Além da febre «local» a que acabamos de referir-nos no caso do dedo acidentado, a minha Doutrina Térmica distingue a febre «curativa», que aparece à superfície do corpo, e a «destrutiva», que se localiza nas vísceras, deixando frias a pele e extremidades do doente. Esta última não é revelada pelo termómetro, mas pela íris, quando observada segundo as minhas instruções.

A febre «curativa» caracteriza as doenças agudas, e os estados crónicos mantêm-se com a febre «destrutiva». Daqui se deduz que para restabelecer a Saúde de qualquer doente crónico é necessário provocar no seu corpo febre curativa, fazendo reagir por meio do calor a sua pele e refrescando-lhe as vísceras.

Segundo a minha Doutrina Térmica, não existe doente sem febre e, ainda que esta não seja revelada pelo termómetro, existe sempre como inflamação da mucosa do aparelho digestivo e assim é revelada pela íris dos olhos do paciente, como explico na minha obra sobre o assunto.

Esta febre origina-se por reacção nervosa e circulatória, à medida que o estômago e intestinos são submetidos a trabalho forçado e prolongado, para elaborarem alimentos inadequados ou indigestos.

Se comemos uma maçã, a sua digestão realiza-se sem esforço numa hora. Pelo contrário, os alimentos de conserva, fortemente temperados, de origem cadavérica e cozinhados, obrigam o aparelho digestivo a trabalho forçado e prolongado, com reacção nervosa e circulatória que congestiona as suas mucosas e eleva a temperatura interna do corpo à custa do seu calor externo.

Junte-se a isto as roupas e abafos inadequados que, subtraindo à pele o conflito térmico que a atmosfera lhe oferece, debilitam a sua actividade nervosa e circulatória e, portanto, a sua temperatura, acentuando-se assim o desequilíbrio térmico do corpo que altera a sua normalidade funcional, ou seja a sua Saúde. E não esqueçamos que doença é alteração da Saúde em grau variável.

Para que o leitor compreenda a importância salvadora do critério orientado pela minha Doutrina Térmica, tomemos o caso da pneumonia, que é inflamação dos pulmões. Actuando a medicina sobre a temperatura termométrica, procura baixar esta com medicamentos tóxicos que possuem a triste virtude de adormecer a actividade nervosa que caracteriza o estado febril, mas, embora consiga este objectivo, o processo inflamatório dos pulmões continuará de pé, porque a congestão destes órgãos só desaparecerá descongestionando os seus tecidos. Pelo contrário, aplicando o nosso Critério Térmico, procurar-se-á descongestionar as vísceras do doente, levando para a superfície do corpo a plétora sanguínea do seu interior. Provocar-se-á febre «curativa» na sua pele, para o que se desperta nela reacção nervosa e circulatória com repetidas fricções com urtigas ou água fria que derivarão o sangue para a superfície do corpo, descongestionando assim o seu interior. Além disso, a febre «destrutiva» desaparecerá com lavagens intestinais, dieta crua de frutas e aplicações de barro sobre todo o ventre, como se explica nos meus livros.

O mesmo que dizemos para a pneumonia é explicável para qualquer doença interna, desde a simples indigestão até aos processos crónicos como apendicite, nefrite, tuberculose, afecções do fígado, cérebro, órgãos sexuais, sistema nervoso, coração, etc., pois a íris de qualquer doente revela que da zona digestiva parte sempre a ofensiva mórbida, digamos inflamatória, para qualquer órgão ou zona do corpo afectados por qualquer doença.

Como inflamação é febre, não existe doente sem febre gastrintestinal, mesmo que o não revele o termómetro. A Saúde, pois, é questão de temperatura e só pode manter-se ou recuperar-se mediante Equilíbrio Térmico do corpo.

Daqui se deduz que a arte de curar é a arte de «desinflamar», refrescando sempre as vísceras do doente e aumentando a temperatura da sua pele, qualquer que seja o nome ou manifestação da doença.

Isto demonstra que a medicina medicamentosa conhece o modo de baixar a temperatura termométrica do doente, mas ignora como libertá-lo da sua febre e, não esqueçamos que, salvo acidente, só se morre de febre gastrintestinal.

Insistimos: combatendo a temperatura perigosa com drogas não se consegue fazer desaparecer a febre, que é fenómeno inflamatório.

Segundo a minha Doutrina Térmica, salvo acidente, só se morre de febre gastrintestinal, fenómeno inflamatório e congestivo que escapa ao termómetro, e que a chamada «ciência» médica desconhece, como afirmou um dos seus pontífices, o Dr. Charlin Correa.

6. A CAMA

Hoje está na moda a «cura de repouso e superalimentação». Os doentes mantêm-se imobilizados na cama e são obrigados a comer bastante e alimentos intoxicantes na base de caldos de substância, carnes, leite, ovos, etc. Como veremos, este é o caminho oposto para favorecer as necessidades do organismo com falta de Saúde.

O meu Regime de Saúde é inimigo da cama.

A inactividade no leito dificulta e debilita os processos vitais de nutrição e eliminação do corpo, ou seja a Saúde.

Com efeito, a respiração faz-se incompleta, a digestão dificulta-se, a circulação do sangue entorpece-se e o trabalho da pele debilita-se com a imobilidade.

Estando de pé, pelo contrário, o doente activará os ditos processos porque a Vida é acção e movimento.

Para a Medicina Medicamentosa e Cirúrgica, o «doente» passa a ser «objecto» das suas actividades. É um paciente que deve ficar na cama, onde receberá falsos benefícios com injecções, soros, vacinas, tóxicos em grau variável e também intervenções cirúrgicas, raios X ou rádio.

Pelo contrário, o meu Regime de Saúde considera o doente o «sujeito» a quem se instrui para que por si mesmo actue com vontade própria no restabelecimento ou manutenção da normalidade funcional do seu organismo, que é a Saúde integral.

Enquanto a Medicina Facultativa, por meio de calmantes, paralisa a actividade defensiva do organismo manifestada no sintoma, e na inactividade do leito impossibilita toda a reacção salvadora, o meu Regime de Saúde mantém de pé o doente, ensinando-lhe práticas destinadas a activar o seu processo vital de nutrição e eliminação.

O erro mais prejudicial para a vida do indivíduo e da família é a crença de que a Saúde pode ser resultado de estranhas actividades. Como se disse, uma só doença conheço e ela é «ignorância» da Saúde.

Assim, pois, se o homem perde a Saúde pela própria ignorância, logicamente só o conhecimento dos meios adequados para manter o seu corpo em normalidade funcional, que é Saúde integral, pode afastá-lo das doenças.

Mesmo com febre alta evito que o doente fique na cama, excepto nos casos em que não possa ter-se de pé.

Toda a pessoa doente, de qualquer idade, que se veja obrigada a ficar na cama, procurará manter a actividade funcional do organismo mediante fricções de água fria de hora a hora ou mais distanciadas, de três a seis por dia.

A única dieta adequada ao doente de cama, qualquer que seja a sua idade, passado o primeiro ano de vida, é de fruta crua ou saladas da época. Comer pouco de cada vez e mais seguido, conforme os desejos do doente. Nada de sucos porque não os oferece a Natureza excepto para a sede.

Deve-se vigiar para que o ventre do doente de cama evacue pelo menos uma vez por dia. Se isto não suceder, aplicar-se-á um laxativo ou clister com água natural.

Durante a noite dormir-se-á com cataplasma de barro sobre o ventre para evitar as fermentações pútridas do aparelho digestivo e combater a febre interna existente em todos os doentes. Em seu lugar, pode usar-se a faixa derivativa.

Cuidar-se-á de que o quarto mantenha ar puro a toda a hora e em todo o ano, sem prejuízo da calefacção.

7.CONSTIPAÇÃO OU RESFRIAMENTO E INDIGESTÃO

Chamadas constipação ou indigestão, estas doenças constituem ponto de partida e apoio de todas as calamidades do ser humano. Estas anormalidades são inseparáveis, não podendo existir uma sem a outra. Ambos os estados constituem fenómenos iniciais dos mais graves transtornos orgânicos.

Se a um médico perguntamos o que é ou em que consiste a «constipação», dar-nos-á

explicações tão estranhas que nos deixarão na mesma ou maior ignorância do que ao princípio. O mesmo podemos dizer no referente a «indigestão»

A verdade é que a medicina microbiana ignora absolutamente em que consiste a natureza da vulgar «constipação» e da popular «indigestão». A teoria microbiana fracassa no estudo e investigação destes fenómenos, porque eles são simples questão de temperatura, como é revelado pelo exame da íris e pela actividade do pulso das suas vítimas.

A minha Doutrina Térmica explica claramente a verdadeira natureza da «constipação» e «indigestão». Segundo ela, ambos os fenómenos são resultado de agudo desequilíbrio térmico do organismo. Enquanto o frio domina a pele, a febre sobe no interior do corpo. Assim se explicam os calafrios precursores da elevação de temperatura das vítimas de constipação e indigestão.

Arrefecendo a superfície do corpo, eleva-se a temperatura interna. Ao mesmo tempo que se debilita a circulação sanguínea na pele, congestionam-se as mucosas do interior do peito e ventre. Daqui, o aparecimento de catarrhos das vias respiratórias e putrefacções intestinais, fonte de venenos que intoxicam o organismo e produzem mal-estar geral, dores na cabeça, cintura e espáduas; além disso, inapetência, insónia, irritabilidade e incapacidade geral.

Como se vê, à luz da minha Doutrina Térmica, temos logicamente explicado como um simples resfriamento é o ponto de partida de toda a espécie de achaques e afecções graves, como pneumonias, bronquites, anginas, febres agudas, nefrites, afecções cardíacas, hepáticas, nervosas, renais e cerebrais.

Todos os achaques do homem têm a sua porta de entrada pela pele, via digestiva ou aparelho respiratório. Como a normalidade funcional dos órgãos internos requer Equilíbrio Térmico, ou seja, calor normal na pele, temos que, sendo este órgão efeminado e degenerado pela vida civilizada, qualquer doença é consequência de pele fria, anémica e inactiva. Daqui se deduz que as doenças se curam melhor por fora do que por dentro do corpo, activando sempre os seus nervos em conflito com o frio.

As mães esquecem que o homem nasce nu, porque necessita de ter livre exalação cutânea e a sua pele precisa de estar em contacto permanente com o ar, a luz, o sol, energias magnéticas e eléctricas da atmosfera. Daqui, o erro do uso de roupas unidas à pele, já que nesta se deve manter contínua ventilação.

O conflito do frio sobre a pele é indispensável para activar a circulação sanguínea, ou seja, para desenvolver e manter na superfície do corpo o calor necessário para o equilíbrio térmico, ou seja, para o normal funcionamento do organismo que é saúde integral.

Abrigos exagerados, impermeáveis ou roupas unidas à pele, sufocam as suas funções de nutrição e eliminação, debilitando a circulação sanguínea periférica e, como consequência, aumentando o calor interno do corpo, origem de indigestões.

Não esqueçamos que a pele com activa irrigação sanguínea e, portanto, com calor natural, impede as putrefacções intestinais que são efeito de excessivo calor no aparelho digestivo.

É sabido que os índios dos canais da Terra do Fogo vivem nus desde que nascem, suportando temperaturas até 10 graus abaixo de zero. Embora a sua alimentação seja indigesta, gozam saúde porque a sua pele está endurecida e com activa irrigação sanguínea, evitando assim a congestão interna. Pois bem, estes índios, afastados do seu meio natural e levados a fazer vida de cidade, morrem todos. As roupas e abrigos debaixo de tecto debilitam o calor natural da pele aumentando a temperatura das vísceras a qual origina putrefacções intestinais que os debilitam e matam por intoxicação.

Assim, vemos uma vez mais que a Saúde do aparelho digestivo, ou seja de todo o organismo, depende da pele e este necessita de constante conflito com o frio para estar são.

O frio do ar ou da água tonifica a pele, endurece-a e obriga-a a desenvolver calor e trabalhar activamente. Pelo contrário, o calor artificial sobre a pele efemina-a, degenera-a e incapacita-a para as suas salvadoras funções de segundo pulmão e segundo rim.

As mucosas que cobrem os aparelhos digestivo e respiratório manter-se-ão sãs por meio

de activa circulação sanguínea sempre que a pele possua calor próprio.

Pelo contrário, pele fria e anémica demonstra escassa circulação sanguínea entre os seus tecidos, obrigando o sangue a congestionar-se no interior do peito e ventre. A crónica congestão destas mucosas debilita-as, torna-as febris e degenera as suas funções. Assim se explicam os estados catarrais, dispepsias e prisão de ventre, afecções que sempre estão acompanhadas de frio crónico da pele e das extremidades das suas vítimas.

Assim, para curar constipações e indigestões deve-se congestionar a pele e descongestionar as mucosas do interior, ou seja restabelecer o Equilíbrio Térmico do corpo.

Para congestionar a pele, temos as 6 fricções (melhor se forem precedidas de fricções com urtigas), os enfaixamentos, os duches, os banhos de ar frio e de sol.

Estando de pé, a minha Lavagem do Sangue, feita diariamente, está indicada para os adultos doentes. Para descongestionar as mucosas, dispomos de fruta crua ou salada como alimentos; banhos genitais, de assento, de tronco e cataplasmas de barro sobre o ventre.

Tratamento: Sigam-se as instruções «Primeiros auxílios ou tratamento de afecções agudas».

8. GARGANTA: INFLAMAÇÕES E ÚLCERAS

Toda a afecção da garganta revela sangue impuro por efeito de crónicos transtornos digestivos e deficientes eliminações da pele.

Garganta irritada, inflamada, significa sangue alterado em grau variável e, além da causa apontada, temos esta manifestação quando se abafam supurações, como sucede com a purgação tratada por meio de drogas, injeções e lavagens uretrais e vaginais.

O nosso organismo está revestido de uma dupla membrana, podemos dizer: uma exterior, a pele, e outra interna, mucosa. Assim como a pele está provida de inumeráveis orifícios chamados poros, por onde o corpo expulsa continuamente impurezas do interior, as mucosas possuem também grande quantidade de glândulas que segregam mucos, destinados a defender o organismo de impurezas que vêm do exterior ou do interior, destruindo substâncias nocivas e neutralizando toxinas, qualquer que seja a sua origem.

Sucedem que um esfriamento contrai subitamente os poros da pele, paralisando num momento a constante acção eliminadora do organismo por essa via. Interrompida esta importantíssima função defensiva, as substâncias estranhas existentes dirigem-se para o interior, congestionando e inflamando as mucosas, donde resultam pneumonias, inflamações dos rins, brônquios, nariz, garganta, traqueia, etc.

Não existindo acumulação de substâncias estranhas no corpo não pode produzir-se nenhuma destas alterações tão correntes e que o vulgo atribui ao frio ou a mudança de temperatura ambiente. Assim, pois, as doenças não vêm do frio nem de fora, mas, sim, de dentro do corpo, por impurificação orgânica em consequência de desarranjo funcional, que por sua vez é efeito de desequilíbrio térmico do organismo.

Tratamento — As afecções da garganta em estado agudo tratar-se-ão segundo foi explicado no parágrafo «Primeiros Auxílios».

Os gargarejos de sumo de limão, de cozimento de cavalinha com casca de carvalho e um pouco de feno grego, são excelentes como desinflamantes e purificadores da garganta.

Estando de pé, o doente seguirá com firmeza o meu Regime de Saúde do Capítulo XXII.

9. PRISÃO DE VENTRE OU OBSTIPAÇÃO

Vamos tratar agora da doença mais grave que afecta a Humanidade.

Com esta denominação indica-se o atraso e insuficiência no número de evacuações intestinais. Há muitos graus de prisão de ventre: desde uma evacuação diária,

O que constitui princípio de prisão de ventre, até os casos em que se evacua apenas uma vez cada dois, três ou quatro dias, e ainda só uma vez por semana.

Nas cidades, a maioria das pessoas sofre de prisão de ventre mais ou menos acentuada, devido a alimentação inadequada, falta de exercício, má hereditariedade, sendo frequente que as crianças e também os recém-nascidos sofram deste mal por efeito de sangue viciado recebido de seus pais. Sabemos que a actividade intestinal é função nervosa e que a energia dos nervos depende da pureza do sangue. Daqui se deduz que a impurificação do fluido vital por herança, mau regime de vida e tratamento por meio de drogas e injeções, debilita a energia nervosa e, portanto, a função digestiva. Também o debilitamento da pele origina e mantém a incapacidade funcional do intestino por congestão dos órgãos internos.

A maioria das pessoas não sabe que sofre de prisão de ventre, porque julga que uma evacuação diária e, ainda menos, é normal; no entanto, o lógico e normal seria: tantas evacuações quantas as refeições tomadas durante o dia.

O pão branco, o leite, farinhas finas, ovos mal cozidos, carnes, arroz corrente e queijos, atrasam o movimento intestinal, enquanto que o pão integral, flocos, frutas, oleaginosas, verduras e mel o activam.

O exercício físico ao ar livre tem grande influência sobre a função intestinal, enquanto que a pessoa de vida sedentária está em condições favoráveis para a prisão de ventre, explicando-se assim que este mal seja desconhecido nos campos.

Além da hereditariedade que transmite aos filhos o debilitamento do aparelho digestivo dos pais, a causa principal da prisão de ventre está na alimentação antinatural, por meio de produtos animais, massas, doces, chá, café, chocolate, etc. Se o homem se alimentasse só de frutas cruas ou saladas, desconheceria esta afecção tão mortífera.

Nas mulheres a prisão de ventre é mais comum do que nos homens devido à vida inactiva e, especialmente constante pressão sobre o intestino pelo espartilho ou faixa, que dificulta os movimentos peristálticos destas vísceras.

O uso contínuo de laxantes ou purgantes, longe de curar esta doença, provoca com o tempo um estado de irritação e inflamação crónica do intestino que conduz à sua degeneração e a uma prisão de ventre cada vez mais pertinaz. Os purgantes não só são desnecessários, mas também estão proibidos precisamente porque irritam, congestionam e degeneram as mucosas do aparelho digestivo, aumentando a febre interna do corpo, que é preciso combater. As drogas, injeções e medicamentos calmantes para tirar dores, hoje tão em moda, debilitam e ainda paralisam a função intestinal. Algo semelhante acontece com produtos farmacêuticos que contêm tanino, chumbo, ferro, bismuto e outros metais. O abuso de clisteres também é prejudicial e produz relaxamento intestinal.

O mau costume de resistir ao desejo de evacuar o ventre, conduz à sua inactividade. É por isso que se deve acostumar o organismo a evacuar diariamente, às mesmas horas quanto possível, depois do pequeno-almoço ou antes de deitar.

É bom costume beber a pequenos sorvos um copo de água fresca, ou com mel, ao acordar e ao deitar, porque, além de activar as funções intestinais, amolece as matérias que às vezes se ressacam devido à febre interna, comum nestes doentes.

O uso de bacia de assento dificulta a normal função eliminadora do intestino, sendo necessário adoptar a posição de cócoras, como no campo, para favorecer a livre evacuação.

Retendo no corpo produtos tóxicos, a prisão de ventre permite que eles sejam absorvidos para o sangue, envenenando o seu sistema nervoso, irritando e inflamando os órgãos do interior do ventre e transformando a normal circulação do sangue até afectar o cérebro. Pode assegurar-se que as doenças crónicas mais graves, como as cerebrais, do sistema nervoso, olhos, ouvidos, nariz, garganta, pulmões, coração, fígado, apêndice, baço, bexiga, próstata, ovários e útero, têm por causa a prisão de ventre. Todas as doenças próprias da mulher, geralmente não têm outra causa, sendo as varizes, flebites, hemorróidas, fluxos vaginais, transtornos da menstruação, tumores, histerismo, afecções sexuais e da pele, etc., consequência próxima ou remota da prisão de ventre.

Como sucede com todas as doenças crónicas, a medicina profissional não cura a prisão de ventre, limitando-se a prescrever drogas, supositórios, laxantes e purgantes, que não fazem senão enganar o doente e submergi-lo cada vez mais na maior desgraça. Os preparados na base

de óleos de petróleo ou parafina líquida não desempenham melhor papel do que outros específicos, tão conhecidos como desprestigiados, pois, longe de normalizar a função digestiva, actuam artificialmente, deixando de pé a atonia dos órgãos digestivos e dificultando a absorção dos alimentos, pois esses óleos envolvem com uma camada impermeável os produtos da digestão.

Tratamento – Antes de mais nada, usar regime alimentar na base de frutas e saladas cruas, bem como cereais integrais, hortaliças, verduras, frutas, oleaginosas, mel, leite fermentado ou iogurte e água a pequenos tragos. É proibido o consumo de carnes, peixes, queijos fortes, pão branco, farinha fina, massas em geral, arroz corrente, cacau, chocolate, doces, pastéis, chá e leite e bem assim os farináceos secos.

Para as crianças bastará dieta de frutas e oleaginosas, fricção de água fria ao acordar e barro sobre o ventre durante a noite, para normalizar a digestão.

Para os adultos, um a três banhos genitais de 20 a 30 minutos cada um, todos os dias, de manhã, à tarde e antes de dormir. No Verão, em seu lugar convém diariamente duche de agulheta ao meio-dia. A cataplasma de barro sobre o ventre durante a noite, refrescando o intestino, descongestiona-o e activa as suas funções; também a compressa abdominal e a faixa derivativa activam o trabalho intestinal.

As pessoas com os intestinos presos tomarão diariamente a minha Lavagem do Sangue ao sol ou pelo vapor, para activar a eliminação pelos poros. Não esqueçamos que a actividade nervosa de que depende a função digestiva está relacionada com a pureza do sangue.

O **exercício físico** é outro factor que tem grande influência sobre a actividade do intestino, sendo especialmente recomendáveis exercícios de pernas e flexões do tronco.

Nestes casos, o endurecimento da pele por meio de fricções e duches de água fria, como também com banhos de ar frio, é indispensável para descongestionar o aparelho digestivo e activar as suas funções.

Como **laxante**, os adultos tornarão em jejum duas colheradas de linhaça em grão que se deixa macerar em água fria durante a noite, junto com 4 ou 6 ameixas. Juntando uma colherinha de mel torna-se mais agradável e eficaz este laxante natural que pode ser usado indefinidamente porque não irrita como os da farmácia.

As crianças, embora não necessitem doutro laxante além da fruta crua, em caso necessário poderão empregar a linhaça, reduzindo a metade ou à terça parte a quantidade dos elementos apontados para os adultos.

O sumo de batata também é recomendável como laxante e purificador do intestino. Está indicado na prisão de ventre, digestão difícil e ainda para combater a diarreia e catarro intestinal. O sumo de batata com sumo de limão é excelente regulador do aparelho digestivo e eliminador de bile. Para um adulto pode ser na quantidade de meio copo vulgar. Para as crianças, durante três dias em jejum, dar-se-á uma colherada da seguinte mistura: sumo de batata crua, uma colherinha de sumo de limão, outra de azeite e umas pedrinhas de sal. Para esta mistura bastarão duas batatas de tamanho regular, as quais se ralarão com a casca e se espremerão por um pano ou coador fino.

Por fim, umas 6 ameixas secas em jejum ou pela noite, demolhadas em água iria durante algumas horas, constitui excelente regulador da função intestinal.

Corno recurso de emergência aplicar-se-á clister de água natural, um litro mais ou menos, para um adulto.

Em todos os casos, os adultos restabelecerão e conservarão a sua normalidade digestiva, seguindo indefinidamente o meu Regime de Saúde do Capítulo XXII.

Caso: D. J. E. R., ex-deputado peruano por Lima, sofreu durante mais de cinco anos de lesões supurantes no baixo-ventre. Entre as pernas apresentavam-se dez ou doze chagas ou Fistulas que constantemente deitavam pus e sangue, havendo dores, às vezes tão agudas que obrigavam o doente a completo repouso na cama. Durante o longo período da sua doença, o paciente consultou os «melhores especialistas da ciência médica» — como expressa no seu testemunho — sem conseguir outra coisa senão alívios passageiros.

Sentindo-se sem remédio, como ele diz, fui chamado quando a dor da parte afectada o tinha prostrado. Para acalmá-lo, apliquei pessoalmente sobre as suas chagas abertas entre as pernas, uma grande cataplasma de barro que o acalmou imediatamente, apesar dos protestos irritados de um médico amigo presente, o qual considerou criminoso aplicar barro em feridas tão graves e em partes tão delicadas do corpo.

Oito meses bastaram para este doente «desenganado» ficar definitivamente são. Além das aplicações locais de barro ou feno grego, este durante o dia, obteve-se a recuperação da saúde seguindo diariamente o meu Regime de Saúde.

Termino esta exposição afirmando que toda a causa da gravíssima doença deste enfermo residia na sua prisão de ventre crónica sempre incurável com drogas ou purgantes.

10. GRIPE OU DENGUE

Estes nomes aplicam-se a processos catarrais que constituem crise curativa típica, pois elege as suas vítimas entre indivíduos sobrecarregados de substâncias estranhas provenientes de vida antinatural e que têm força vital suficiente para reagir com energia contra as matérias mórbidas.

Favorecendo a purificação orgânica, resulta benéfica para o organismo esta crise que assim o desembaraça de matérias estranhas que dificultam o seu normal funcionamento. As drogas, soros ou injeções para combatê-las, impossibilitam a defesa orgânica, acarretando complicações para os rins, intestinos, pulmões e coração.

Os sintomas são: febre, dor de cabeça, sobretudo na região dos olhos, e mal-estar geral, como se tivessem dado uma tarefa no doente. O desequilíbrio térmico do corpo é característico nesta doença em que se manifestam calafrios seguidos de febre, a qual em todos os casos é maior no interior do que à superfície.

Tratamento – Descongestionando por refrescamento o aparelho digestivo e congestionando a pele, colocar-se-á o organismo em condições de restabelecer a sua normalidade funcional. Assim se explica que a febre ceda com dieta de frutas cruas e transpiração. Para a sede, o doente consumirá apenas água pura, ou com sumo de limão, alternando, se quiser, com chá de cavalinha, flores de sabugueiro, alteia, urtigas e musgo islândico. Se tiver disposição para comer, consumirá só fruta crua da estação. Se o ventre estiver inactivo, aplicar-se-á clister de água fria natural, de um litro mais ou menos para os adultos.

Para transpirar na cama, o tratamento mais simples e eficaz consiste em aplicar ao doente, de hora a hora, uma rápida fricção de água fria a todo o corpo, abafando-o sem secar. O número destas fricções será de seis a oito no primeiro dia. Se aparecer a transpiração por meio de água fria é bom sinal.

Quanto mais o doente transpirar e mais fria estiver a água das fricções, tanto melhor resultado se obterá. Se a pele estiver fria esfregar-se-á com urtigas antes da fricção ou friccionar-se-á com um pano seco de lã, até aquecê-la.

Durante a noite, recomenda-se dormir com enfaixamento de barro sobre o ventre e rins ou pelo menos compressa derivativa com duas ou três dobras.

Sem prejuízo do exposto, sigam-se as instruções de «Primeiros Auxílios».

A fim de evitar recaídas, passada a febre, o doente ficará na cama mais um ou dois dias, durante os quais se farão três a cinco fricções diárias, uma às dez, outra às doze, outra às três e a última às cinco da tarde. A alimentação irá aumentando à medida dos desejos do doente, dando preferência às frutas cruas e saladas.

Tratada assim, esta doença fica vencida antes de oito dias. Depois desta crise, favorecida por meio do tratamento indicado, o doente ficará com a sua saúde melhorada. As complicações da gripe são consequência do erro de combater os sintomas com medicamentos, soros, vacinas e injeções.

Já de pé, o doente seguirá o Regime de Saúde.

11. TENSÃO ALTA E TENSÃO BAIXA

A alta pressão do sangue é hoje uma doença da moda entre muitas pessoas. Carregado de matérias estranhas o sangue altera-se, perde a fluidez e torna-se viscoso. Para mobilizar este sangue espesso o coração e as artérias têm de forçar o seu trabalho, donde resulta aumento da pressão arterial. Fenómeno análogo ocorre à nossa vista: necessita-se de maior pressão para mobilizar alcatrão pelos canos do que para mobilizar água pura.

Este fenómeno constitui, pois, defesa orgânica que se deve respeitar nas suas causas, as quais radicam na impurificação do sangue alterado por desarranjos digestivos crónicos e deficiente actividade eliminadora da pele do doente.

A baixa pressão arterial revela débil defesa orgânica por debilitamento do sistema nervoso, mais ou menos intoxicado.

Podemos dizer que a pressão alta revela estado agudo de impurificação do fluido vital e a pressão baixa denuncia estado crónico.

Em ambos os casos, o tratamento será orientado no sentido de normalizar a composição do sangue mediante boas digestões e activa eliminação da pele, dos rins e intestinos.

Tratamento — As crises agudas tratar-se-ão como se indica em «Primeiros Auxílios». Estando o doente de pé, siga-se com constância o «Regime de Saúde».

Posso afirmar que, normalizando a digestão por meio de dieta crua de frutas ou saladas sem sal e Lavagem do Sangue feita diariamente, ao fim de poucos dias desaparece a alta pressão arterial.

12. DIABETES AÇUCARADA

Conhece-se com este nome a alteração da nutrição que impossibilita o organismo de assimilar e aproveitar o açúcar dos alimentos, vendo-se o corpo obrigado a expulsar pela urina esta substância que, ao ficar no seu interior, o prejudicaria como qualquer matéria estranha. Regida a nossa Natureza por leis imutáveis que a levam a manter a vida, não pode actuar em prejuízo desta e, por isso, expulsa o açúcar dos alimentos o qual, não estando em condições de ser aproveitado, permanecendo no organismo, seria causa de perturbação e, portanto, de maior prejuízo.

A acidificação do sangue por fermentações pútridas do intestino torna necessário expulsar o açúcar destinado a aumentar o processo de fermentação ácida originado por febre interna. Assim, pois, a eliminação de açúcar é favorável e não deve suprimir-se com insulina, mas, sim, atacar a causa do desarranjo que está na digestão.

Esta doença faz as suas vítimas entre as pessoas que abusam da boa mesa e privam o corpo de exercícios físicos, ar puro e actividade eliminadora da pele. É desconhecida entre os camponeses que transpiram no trabalho diário ao ar livre e se alimentam frugalmente.

A urina do diabético é abundante chegando a três ou mais litros diários. Esta perda de líquido provoca sede insaciável. Além destes sintomas pode haver insónia, dor de cabeça, comichão na pele, transtornos visuais e debilidade geral. Pode haver grande apetite, mas embora o doente coma muito, vai perdendo carnes porque o organismo não pode aproveitar devidamente os alimentos que se corrompem pela febre interna, sempre existente nestes doentes.

É sabido que no diabético qualquer ferida se transforma em úlcera supurante. Estes processos são resultado da tendência curativa do organismo que dessa forma procura libertar-se de impurezas do seu sangue elaboradas nas más digestões crónicas, próprias destes doentes. As feridas supuram e não fecham porque por elas o corpo descarrega matérias prejudiciais para a sua economia.

A medicina empenha-se em fazer desaparecer o açúcar da urina por meio de medicamentos e regime antinatural de alimentação, como seja a supressão de alimentos que possam produzir açúcar, substituindo-os por carnes e outros produtos concentrados. O que se

consegue com isto é deixar o doente mais intoxicado, aumentando no corpo a acumulação de substâncias estranhas e obrigando os órgãos da digestão a um trabalho excessivo, com o que o doente, apesar da superalimentação, vai perdendo forças dia a dia. Não é de estranhar, pois, que a diabetes tratada de forma tão antinatural, seja uma doença incurável.

Para se ver livre desta doença é preciso adoptar um regime alimentar na base de frutas cruas, saladas e oleaginosas sem importar que se ingira ou não açúcar natural, porque não é isto o que se vai remediar, importando apenas restabelecer a normalidade digestiva, donde resultará formação de sangue puro.

O diabético é desnutrido e intoxicado por putrefacções intestinais, originadas por febre do ventre e inactividade da pele. A temperatura alta favorece a fermentação pútrida, formando sangue ácido e tóxico, característica da acidose comum nestes doentes. Os alimentos que mais convêm ao diabético são os crus, como abacates, maçãs, morangos, laranjas, nêspersas, cerejas, nozes, amêndoas, avelãs, azeitonas sem sal, azeite; ou cozidos, como pão integral (pouco), sopas de flocos de aveia ou verduras, espargos, alcachofras, cogumelos, repolhos, couves, couve-flor, saladas de aipo, alfaces, espinafres; ou a vapor, como feijões frescos, ervilhas frescas (poucas), acelgas, favas frescas, couves-pencas, talos crus, cebola, chicória, tomates, pepinos, rábanos grandes, etc. Exemplo de uma ementa para diabéticos:

Ao acordar, um copo de água pura ou com sumo de limão.

Pequeno almoço — Maçãs ou laranjas (1 a 3). Em geral fruta crua da época.

Almoço — Uma salada abundante, especialmente alfaces, uma omeleta de ver duras com ovos e um pouco de queijo fresco, se se desejar. Como sobremesa uma maçã assada ou amêndoas.

Lanche — No Inverno convém suprimi-lo tomando mais cedo o jantar. No entanto, a esta hora bastará alguma fruta das indicadas e especialmente maçãs.

Jantar — Uma salada abundante, uma chávena de caldo de cereais (ferver trigo, milho, cevada e aveia) ou de verduras com uma gema de ovo ou sem ela, e um pouco de pão integral com oleaginosas ou requeijão.

Tratamento — Os chamados diabéticos são vítimas de grande debilitamento da pele, que se apresenta seca e fria. Desta forma, o tratamento destes doentes deve ser dirigido no sentido de fortalecer este órgão e activar as suas funções. Recomendo fricções de água fria ao acordar, esfregando previamente todo o corpo com urtigas. Banhos genitais de 20 a 30 minutos, de um a três por dia, conforme a estação e estado do doente. A minha Lavagem do Sangue é indispensável tomá-la diariamente. Cataplasma de barro durante a noite sobre o ventre para combater a febre do aparelho digestivo e evitar putrefacções intestinais.

Vida ao ar livre com exercício moderado e roupa que permita a circulação do ar na pele. Favorecer sempre a normalidade funcional do aparelho digestivo e a actividade cutânea, mediante equilíbrio das temperaturas interna e externa do corpo.

A folha da amoreira, em infusão, bem como a água de pasto miel, aliviam o diabético. Por regra geral, seguir com constância o Regime de Saúde.

Caso: D. M. C. advogado e rico agricultor de Los Angeles, de 40 anos, havia bastante tempo que sofria de diabetes rebelde a todo o tratamento médico e declarada incurável. Antes de um ano este doente viu-se livre dos seus achaques, desfrutando saúde quinze anos depois. É de advertir que este êxito o deve o senhor C. à sua compreensão e vontade para seguir com insistência o Regime de Saúde que prescrevo nesta obra que lhe serviu de guia, pois não me consultou pessoalmente.

Outro: Nos Banhos de Santiago, D. V. T., de 50 anos, relata o seu caso: três anos tratado de diabetes com insulina e regime alimentar na base de carne, perdia forças dia a dia, tendo gasto muito dinheiro em médicos, laboratórios e farmácias.

Quando me consultou tinha 55 gramas de glicose por mil de urina. Ao fim de um ano de ter praticado o meu Regime de Saúde, o seu açúcar tinha baixado a 12 por mil, apesar de ter-se-lhe permitido alimentação livre, com abundância de frutos, mel, batata, feijões, massas, arroz, pão, etc., alimentos estes proibidos por serem produtores do açúcar que se combatia.

Suprimindo todos os medicamentos, o doente applicava diariamente fricções de água fria a todo o corpo ao acordar, Lavagem do Sangue, banho genital pela tarde e barro no ventre durante a noite. Com estas práticas normalizou a digestão e activou a eliminação de impurezas do corpo. O antigo diabético declara-se hoje homem são, perseverando na prática do Regime que lhe devolveu a Saúde e do qual é entusiástico propagandista.

CANCRO

«O cancro é a vergonha da Medicina e quando o médico pronuncia esta palavra devia ruborizar-se.»

Dr. Blanchard

«O diagnóstico do cancro como causa de morte é geralmente falso.»

Dr. William W. Sanford

Esta fatídica palavra está nos lábios da medicina quando chegou ao fracasso dos seus recursos com drogas, injeções, cirurgia e rádio.

Ao tratar-se de «cancro» deveria mais propriamente chamar-se «cancerose» porque aqui não se trata de uma afecção local, mas, sim, de um estado geral de decomposição e degeneração orgânica por sangue gravemente intoxicado devido a crónicos transtornos digestivos e deficiente actividade eliminadora da pele do doente. Explica-se assim que seja hereditária a predisposição para o cancro, pois os filhos herdam a qualidade do sangue dos pais. Também assim se explica que os filhos cancerosos possam livrar-se da sua maligna herança regenerando o seu próprio sangue, por meio de boas digestões e permanente actividade eliminadora da pele.

Como afirma o Dr. William W. Sanford, o diagnóstico do cancro, como causa de morte, é geralmente falso. Pela minha parte posso assegurar que qualquer doente morre de más digestões devido a febre destrutiva das suas vísceras. Isto é revelado na íris do doente.

O canceroso morre de más digestões e deficientes eliminações da pele, rins e intestinos. Tudo isto como resultado de crónico desequilíbrio térmico do seu corpo.

A morte do canceroso só é produzida pelo tumor quando este impede as funções de nutrição ou eliminação do organismo.

O tumor não é a «doença», ou seja inimigo da Saúde, que devemos estripar por meio da cirurgia ou destruir com o rádio. Em todos os casos constitui defesa orgânica, revelando que a Natureza deposita localmente matérias estranhas à sua economia, sempre derivadas da herança, de graves e crónicos transtornos digestivos e deficiente eliminação da pele do doente. Com esta defesa o organismo evita que matérias mortíferas circulem livremente no corpo destruindo a vitalidade devido à sua acção corrosiva em órgãos nobres como o sistema nervoso, coração, pulmões, rins e cérebro.

Os tumores são benignos ou malignos conforme o estado de defesa orgânica do indivíduo. Quando o aparelho digestivo e a pele do doente funcionam bem não pode apresentar-se a forma maligna dos seus tumores ou abcessos, porque a força vital mantida pela normalidade funcional do organismo, produzirá, a supuração com abundante expulsão de pus ou reabsorvê-los-á para eliminar pela pele, rins e intestinos a matéria corrompida que contém. Por falta desta actividade defensiva do corpo afectado é que se apresentam e se mantêm os tumores malignos, duros e que não reagem naturalmente. A sua extirpação constitui um êxito

passageiro porque não atinge a causa que está no sangue intoxicado do doente.

Todo o tumor revela um estado de desarranjo funcional crónico, muito antigo, sobrecarga de substâncias estranhas, acumuladas por vida antinatural e, especialmente, por regime alimentar inadequado.

O tumor maligno tende sempre a crescer, porque dessa forma o organismo procura defender-se do processo mórbido. O tumor inicia-se coma acumulação de matérias mórbidas entre os tecidos. A Natureza procura isolar estas matérias estranhas que é incapaz de eliminar. Os tecidos novos, que se formam para enquistar as ditas matérias, são também vítimas da acção irritante de um sangue gravemente intoxicado. Daqui a inflamação crescente dos tecidos e a sua morte por intoxicação.

A medicina facultativa não consegue evitar o cancro, porquanto não pretende cuidar da normalidade funcional do corpo humano e apenas tem por finalidade combater o efeito do transtorno funcional.

Esta medicina tão-pouco pode curar esta doença, porque ignora os recursos naturais e sua aplicação para purificar o sangue mediante boas digestões e activas eliminações, único meio de auxiliar o organismo enfermo e permitir-lhe reagir contra este gravíssimo mal.

O Dr. W. Arbuthnot Lane, autoridade mundial em medicina, num estudo sobre o cancro, escreveu: «Em lugar de estudar alimentação e desintoxicação do corpo humano, estudamos germes... O mundo está num caminho errado. Libertemos o corpo das suas toxinas e alimentemo-nos correctamente e estará feito o milagre da Saúde».

Num estudo, fruto de longos anos de experiência em Berlim e Paris, o médico alemão Von Brahmer, apontou à Academia de Medicina que **o sangue impuro produz o cancro.**

Sendo, pois, a medicina facultativa impotente para curar o cancro, pela sua incapacidade para purificar o sangue, pratica a cirurgia extirpando o tumor canceroso, com o que geralmente só se consegue martirizar o doente e espalhar mais a matéria corrompida por todo o seu corpo.

A propósito disto o Padre Tadeo afirma: «Posso dizer que toda a operação de cancro, se não é prejudicial, é pelo menos inútil e supérflua. A razão está em que o cancro é uma doença geral do sangue e, portanto, deve também ser combatida por meio de tratamento geral do corpo, sendo secundário o tratamento local».

E que diremos dos raios X e do rádio?

O Dr. Ekuard, técnico sueco que aqui no Chile aplicava os raios X para «curar» tumores cancerosos, morreu por degeneração orgânica depois de ter suportado a amputação dos dedos, mãos e braços gangrenados pelos ditos raios.

Mais perigoso ainda e destrutivo da Vida orgânica é o rádio. As suas vítimas são cada vez mais numerosas, não só entre os doentes, mas, também entre os médicos que o usam como agente curativo.

O proeminente radiologista francês e Director do Hospital Lariboisière, Dr. Félix Doblignois, em quinze anos foi submetido a cinco amputações, perdendo ambos os braços.

O horroroso processo de morte lenta e progressiva causada pelo rádio foi demonstrado pelo falecimento do famoso radiologista parisiense Dr. Charles Vaillant, um dos primeiros técnicos em rádio. Depois de ter sido submetido a 14 operações em 20 anos de trabalho, perdendo nas sucessivas intervenções cirúrgicas, falange após falange, dedo após dedo, membro após membro e os seus dois braços e parte de uma perna, devido ao cancro produzido pelo rádio, o que restou dele sucumbiu nos princípios de Dezembro de 1939.

Finalmente, outro dos «remédios» hoje em moda para fazer desaparecer o cancro é a

injecção do veneno de cobra.

Haverá forma de provar com lógica, ou seja cientificamente, a possibilidade de purificar o sangue de um doente, intoxicando-o com veneno mortífero?... **Com razão o cancro é incurável pata a medicina que usa tais recursos...**

Tratamento — Quer o tumor se apresente no tubo digestivo, aparelho respiratório, fígado, rins, etc., quer seja o mal exterior visível, ou do interior do corpo, devemos ter sempre presente que este é um todo indivisível, irrigado por um único fluido vital, o sangue, e accionado por uma só energia, a sua actividade nervosa. Esta unidade orgânica não permite que o organismo adoeça parcialmente, daí não deve falar-se de enfermidade local, mas de doente integral com diversas manifestações localizadas, segundo as condições do indivíduo afectado.

Em vez de o médico se empenhar em «curar o cancro», deve pensar em restabelecer a Saúde Integral do canceroso, isto é, a normalidade funcional do seu organismo, a qual só pode existir com Equilíbrio Térmico do corpo. Não cure, normalize, refrescando as entranhas do enfermo e aquecendo a sua pele e as extremidades.

A íris destes enfermos revela sempre grave impurificação do sangue e dos tecidos do organismo, destacando-se no espelho iridiano cor suja, mais ou menos escura e, ainda, grande congestão do aparelho digestivo, ou seja, febre interna e deficiente circulação sanguínea na área da sua pele, das extremidades e do cérebro.

Estas revelações indicam claramente que o tratamento para normalizar a Saúde do canceroso deve dirigir-se à purificação do sangue, refrescando as entranhas, para ter boas digestões e aquecer a pele para activar a eliminação do que for mórbido através dos poros. Regenerando assim o seu fluido vital, estes doentes afastarão do corpo o seu mal, pois o que dá Saúde cura a enfermidade.

E tenhamos sempre em mente que o enfermo que normaliza a digestão triunfa sobre todos os seus males, porque o estômago é a oficina onde se forja a Saúde e a Vida do Corpo. Porém, como a digestão consiste na transformação dos alimentos em sangue, mediante a sua fermentação, este processo só pode ser são à temperatura normal e não obra de remédios, soros, injecções, vacinas, raios X, rádio ou cirurgia.

Dr. Tobé diagnosticou uma «anemia perniciosa aplástica», devido a estar a medula dos ossos lesionada por irradiações de rádio.

O Sr. Leonard Hill, fisiologista de grande fama e distinção, disse: «Se o rádio que a Inglaterra tem enterrado em covas profundas por temor dos bombardeamentos, ficasse aí, o mundo estaria em melhores condições».

Os diários de Santiago, com data de 9 de Fevereiro de 1944, publicaram a seguinte noticia: «Londres. 3 (U. P.) - A Scotland Yard busca actualmente uma quantidade de rádio avaliada em 2 000 dólares, perdida por uma firma comercial londrina. Os técnicos sobre as propriedades deste mineral, indicam que toda a superficie da cidade seria inabitável se uma bomba causasse o lançamento no espaço de uma só partícula de rádio, cujos efeitos como produtos de cancro durariam gerações».

Precisamente estes recursos para curar o cancro, são impedimentos para restabelecer a Saúde corporal.

O Regime de Saúde, que seguirão indefinidamente estes doentes, é o seguinte:

Em jejum, ingerir uma colher de linhaça integral em infusão desde a noite anterior com 4 ou 6 ameixas, isto para manter o ventre livre. Se for necessário, clister.

Ao despertar e a meio da tarde, todos os dias, banho genital de 20 a 40 minutos.

Antes do almoço, diariamente, Lavagem do Sangue com vapor de caixa de sudação ou ao sol, no Verão, se assim se preferir.

Dormir com cataplasma de argila sobre todo o ventre e fazendo reacção com urticção na pele se for necessário.

Ar puro dia e noite. Dieta exclusivamente crua de frutas ou saladas sem sal, à hora e na quantidade que se deseje.

Quando se normalizar a digestão e voltar o apetite, ao almoço pode dar-se cozinhado, toda a espécie de vegetais, em vez de carnes, queijo fresco com as saladas e pouco sal.

Como aplicações locais emprega-se cataplasma de feno grego, que amolece e abre tumores. Também a cataplasma de barro natural está indicada para refrescar e descongestionar partes afectadas. Temos ainda emplastos de requeijão cru para desinflamar e acalmar localmente.

Tenhamos sempre presente que, como todo o enfermo, o canceroso morre de más digestões e não de tumores, pois estes impedem a nutrição e eliminação normal do seu corpo.

Caso: A 4 de Janeiro de 1949, apresentou-se-me um senhor que em alarmadíssimo tom me comunicou que seu filho de 18 anos, João P., devia morrer antes de dois meses, de cancro verificado num tumor recém-extraído do pescoço. Fazia radiografias e análises de laboratórios que comprovavam o prognóstico médico.

Solicitada a minha opinião, aconselhei o atribulado pai a abandonar a opinião médica e os exames radiológicos e microscópicos e a voltar com o seu doente, o que fez nesse mesmo dia. Observado este pela íris, a minha opinião foi oposta à dos médicos e assegurei que não havia perigo de morte próxima, seguindo o doente, com persistência, as minhas instruções. Com efeito, após quinze dias de tratamento, o jovem P. tinha reagido normalizando a sua digestão e activando as suas eliminações com a minha Lavagem do Sangue feita todos os dias.

No decurso de três anos, não apareceram novos tumores e o canceroso desenganado goza completa Saúde, praticando sempre o meu Regime. A 12 de Janeiro de 1952 contraiu casamento este condenado à morte pela ciência, três anos antes.

CANCRO DO ESTÔMAGO

Para que exista esta anormalidade é preciso que de forma muito crónica se tenham mantido más digestões e deficientes eliminações da pele por grave e permanente desequilíbrio térmico do corpo.

Esta afecção, as mais das vezes desenvolve-se em pessoas de 40 a 60 anos e, ocupando o tumor a região do estômago próxima à sua saída, produz aperto nesta parte e, em consequência, dilatação deste órgão.

Esta doença é geralmente resultado de uma úlcera anterior e descuidada ou mal tratada por meio de drogas e, em definitivo, consequência de mau regime alimentar com carnes, condimentos fortes, doces, gelados, bebidas alcoólicas, café, etc.

Também o mau costume de ingerir comidas ou bebidas muito quentes é causa de afecção estomacal. Os gelados congestionam a mucosa do estômago por reacção de calor e favorecem a febre interna que caracteriza qualquer doença.

Quem diariamente activa a sua pele com água fria, pratica a minha Lavagem do Sangue e, além disso, segue alimentação natural, não tem que ter medo desta doença hoje em moda, como têm muitas pessoas a quem um dos pais ou avós morreu desta afecção. A predisposição para esta doença é transmitida por herança, sempre que não se modifique o sangue e humores recebidos dos pais, o que se consegue praticando com constância o meu Regime de Saúde, tantas vezes referido.

Os sintomas cancerosos do estômago são análogos aos descritos quando falámos da úlcera estomacal, mas mais acentuados, apresentando-se geralmente prisão de ventre e a língua carregada de sarro amarelento, mais ou menos escuro.

Tratamento — O tratamento desta doença torna indispensável a aplicação de dieta purificadora e refrescante, de frutos e saladas cruas bem mastigadas. Como em todo o doente crónico, neste caso é preciso colocar o corpo em Equilíbrio Térmico para normalizar as suas funções digestiva e eliminadora da pele. Assim, aumentará o calor na superfície da pele e refrescar-se-ão os órgãos

internos da canceroso, desde que se siga com persistência o meu Regime de Saúde do Capítulo XXII, completado com as indicações que vão mais adiante.

O Padre Tadeo diz sobre este assunto: «O único remédio verdadeiramente eficaz para estes doentes, segundo a experiência já provada, é a cataplasma de terra, acompanhada, naturalmente, de outros remédios internos e aplicações externas de água fria».

Pela minha parte, posso confirmar este juízo do sábio sacerdote, tendo experimentado em doentes do estômago os benéficos efeitos da cataplasma de terra e, melhor, de barro. O barro descongessa os tecidos doentes, purifica o aparelho digestivo absorvendo o seu calor anormal e favorecendo a cicatrização das úlceras mais inveteradas. O modo de aplicar o barro já foi indicado na primeira parte desta obra.

Nos ataques fortes do estômago, a simples cataplasma de barro é suficiente para acalmar completamente a dor antes de uma hora. Dia e noite pode o doente manter o barro sobre todo o ventre, mudando-o cada 5 ou 6 horas. Com esta aplicação vi encher-se de furúnculos a pele de doentes que desta forma eliminaram a matéria corrompida das suas vísceras.

Se o doente estiver de cama, aplicar-se-ão 3 a 6 fricções de água fria por dia, esfregando previamente toda a pele com urtigas. Em todos os casos manter-se-á o barro sobre o ventre durante a noite, tendo o cuidado de o doente não arrefecer.

Internamente, poderá tomar-se, de hora a hora, uma colherada de chá de cavalinha, flores de arnica e salva. Ao acordar, convém beber o sumo de um limão espremido em meio copo de água, não comendo senão após meia hora, pelo menos. Também é benéfico tomar a água de argila. Além disso, siga-se com persistência o Regime de Saúde do Capítulo XXII.