

**Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”**

**A Saúde ao alcance de todos**



**DOCTRINA TÉRMICA  
DA SAÚDE  
A MEDICINA DO FUTURO**

**CABEÇA**

sem fins lucrativos

**DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE**

Propagá-la ao máximo é a meta



# ÍNDICE

GARGANTA - INFLAMAÇÕES E ÚLCERAS .....	4
OUVIDOS - SUAS DOENÇAS .....	6
CASOS DE CURAS .....	10
NARIZ - SUAS AFECÇÕES .....	11
SINUSITE.....	14
OLHOS - SUAS DOENÇAS.....	16

## GARGANTA - INFLAMAÇÕES E ÚLCERAS

Toda a inflamação da garganta revela sangue impuro por efeito de crônicos transtornos digestivos e deficiente 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 purgação tratada por meio de drogas, injeções e lavagens uretrais e vaginais.

O nosso organismo está revestido de uma dupla membrana, podemos dizer: um 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 grandes quantidades de glândulas que segregam *mucos*, destinado a defender o organismo de impurezas que vêm do exterior, destruindo substâncias nocivas e neutralizando toxinas, qualquer que seja a sua

origem.

Sucedde que um esfriamento contrai subitamente os poros da pele, paralisando num momento a constante ação eliminadora do organismo por essa via. Interrompida esta belíssima função defensiva, as substâncias estranhas existentes dirigem-se para o interior, congestionando e inflamando as mucosas, donde resultam pneumonias, inflamação dos rins, brônquios, nariz, garganta, traqueia, etc. Não existindo acumulação de substâncias estranhas no corpo não pode produzir-se nenhuma destas alterações tão corrente 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, que por sua vez é efeito do 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 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 desinflamastes e purificadores da garganta.

Estando de pé, o doente seguirá com constância o Regime de Saúde de Lezaeta.

## **OUVIDOS - SUAS DOENÇAS**

Como todas as doenças adquiridas, as dos ouvidos têm origem em más digestões crônicas causadas por alimentação antinatural e putrefações por febre gastrintestinal do doente.

As morbosidades assim acumuladas na cabeça procuram saída pelas aberturas do crâneo, dando lugar às afecções dos olhos, nariz, garganta e ouvidos. Quando a parte comprometida é o ouvido externo, o caso não é perigoso. Inflamação do tímpano, zumbido e surdez são mais delicados, mas a afecção de maior perigo é a constituída por processos inflamatórios do ouvido interno,

com risco de se estender a inflamação ao cérebro, produzindo meningite ou encefalite.

## IMAGEM

Estas graves doenças geralmente são consequências de tratamento medicamentoso de afecções agudas, como tifo, difteria, sarampo, escarlatina, etc. Impossibilitando o organismo de expulsar as matérias estranhas à sua economia, estas sobem à cabeça por efeito das fermentações originadas por febre intestinal.

**Tratamento** -- Para curar as doenças dos ouvidos, como todas as que afetam a cabeça, é preciso fazer tratamento geral com o objetivo de normalizar a digestão do doente. Além disso, é preciso expulsar as substâncias mórbidas mediante atividade eliminadora da pele e rins.

Isto conseguir-se-á refrescando os órgãos internos e aquecendo a superfície e extremidades do corpo.

Como desinflamam-te local, recomendam-se banhos de vapor com folhas de eucalipto, para o que se fazem ferver durante dez minutos num vaso, duas ou três dessas folhas, aplicando-se o vapor ao interior do canal auditivo por meio de um tubo de papel ou cartão em que a parte mais estreita se introduza no ouvido e a mais larga receba o vapor do depósito. Esta aplicação faz-se geralmente na cama antes de dormir, colocando em seguida um pouco de algodão no canal auditivo para evitar resfriamento. Pode repetir-se diariamente até que o mal desapareça, o qual se resolve ordinariamente por meio de supuração abundante do ouvido.

O banho frio aos pés, ao deitar, seguido de banho de vapor por 15 minutos às pernas, atrai para baixo as acumulações sanguíneas da cabeça.

As intervenções cirúrgicas para curar as afecções dos ouvidos são prejudiciais porque não suprime a causa que está no ventre, originando novas perturbações.

As afecções mais correntes dos ouvidos são: **ostite externa**, ou seja, inflamação do ouvido externo; **inflamação do tímpano**, **surdez**, ou **dureza de ouvido**, **dor de ouvidos**, **fluxo dos ouvidos** e **zumbidos**, etc., as quais, sejam agudas ou crónicas, se trata de forma análoga, procurando antes de mais nada normalizar a digestão do doente e ativar as suas eliminações pelo corpo.

Convém advertir que é grave abafar a expulsão de pus no fluxo dos ouvidos. Este esgotar-se-á normalizando a digestão do doente e ativando as suas eliminações pela pele, rins e intestinos.

Sem prejuízo do indicado anteriormente, nos casos agudos com febre seguem-se as instruções dadas no parágrafo "Primeiros Auxílios".

Nos casos crónicos seguir o Regime de Saúde.

## CASOS DE CURAS

**Caso:** Sr.a Zoila Copé, de 54 anos, fundo Chagalar, S. Carlos, de 21 anos, em seis semanas restabeleceu o ouvido, seguindo o Regime de Saúde de Lezaeta.

**Outro:** Sr. Panalozo, de 40 anos, antigo viajante, foi vítima de paralisia facial com perda do ouvido direito.

Lezaeta prescreveu lhe dieta exclusivamente crua de frutas ou saladas, Lavagem diária do Sangue pela manhã, dois ou três banhos genitais pela tarde e cataplasma de barro sobre o ventre durante a noite para evitar putrefações intestinais.

Após seis semanas de seguir este regime, desaparecera a sua grave doença, perdendo 18 quilos que tinha a mais e adquirindo tal bem-estar que se converteu em entusiástico propagandista do regime.

## NARIZ - SUAS AFECÇÕES

O nariz é o órgão destinado a defender a entrada das vias respiratórias. O sentido do olfato reside nas suas sensíveis mucosas, maravilhosa defesa que nos permite evitar a ingestão de alimentos ou substâncias prejudiciais à Saúde e nos denunciam cheiros desagradáveis que devemos evitar.

Nas fossas nasais retém-se o pó do ar e gradua-se a sua temperatura antes de entrar no brônquios e pulmões.

Para que a função respiratória seja normal, é preciso o bom funcionamento das vias nasais. Estas pode ser afetada por irritação e inflamação das mucosas, na forma aguda ou crónica, com o que se dificulta ou impossibilita a normal entrada do ar nos pulmões e daí a necessidade de respirar pele boca, o que constitui uma anormalidade.

Para que as fossas nasais sejam afetadas por inflamação é preciso existir febre gastrintestinal que, como sabemos, é o ponto de partida de todas as doenças.

A rinite é uma doença caracterizadas por irritação aguda ou crónica da mucosa nasal e geralmente consequência de esfriamentos, ou seja, desequilíbrio Térmico do corpo, agudo ou crónico. Esta afecção constitui defesa orgânica que permite descarregar a cabeça de matérias estranhas prejudiciais que subiram desde o interior do ventre em fermentação pútrida devido a febre interna.

**Tratamento** -- O seu tratamento está indicado: há que equilibrar as temperaturas do corpo, aquecendo a pele com a Lavagem do Sangue de Lezaeta feita diariamente, para os adultos, ou as seis fricções feitas na cama, quer se trate de adultos ou crianças. A cataplasma de barro sobre todo o ventre durante a noite e alimentação crua de frutas ou saladas, evitarão as putrefações intestinais, sempre origem e ponto de apoio de todas as doenças.

Está na moda falar de "febre dos fenos", frequente na primavera. Culpa-se desta afecção o pólen das flores, quando na realidade ela constituem crise eliminadora provocada por reação da força defensiva do organismo que esperta com a estação.

Os **pólipos** nasais são processos inflamatórios crónicos que afetam também a cartilagem do nariz. Já sabemos que a origem desta normalidade está no interior do ventre febril e em fermentação pútrida.

Grave erro é tratar pela cirurgia esta anormalidade, porque o bisturi é impotente para atuar sobre a causa de qualquer doença.

**Ozena** designa-se com este nome o mau cheiro da exalação nasal.

Naturalmente o mau cheiro que se desprende do nariz revela a presença de matérias corrompidas das fossas nasais. Já sabe os que a origem destas morbosidades está nas putrefações do aparelho digestivo febril. Certa anormalidade anatómica favorece esta doença que só desaparecerá eliminando a sua causa que está no ventre.

Como regra geral, nos casos agudos seguir-se-á o regime de "Primeiros Auxílios". Para os adultos e doentes crónicos está indicado o Regime de Saúde.

## SINUSITE

Com este nome designa-se uma inflamação da mucosa que reveste as cavidades dos seios frontais, na cabeça e maxilares da face.

A origem desta afecção, como sempre, está nas crónicas fermentações mórbidas do aparelho digestivo devido a febre gastrintestinal. Especialmente a mortífera prisão de ventre favorece e mantém esta doença. Naturalmente deve existir certa predisposição pessoal para esta doença.

As dores agudas ou crónicas sobre os olhos ou na cara revelam estas inflamações que jamais devem ser tratadas pela cirurgia que é impropria para atuar sobre a sua causa que está no ventre do doente.

**Tratamento** -- Especialmente eficazes são os banhos genitais de 20 a 30 minutos, para fazer desaparecer as dores de cabeça e na cara, nos doentes adultos.

O Regime de Saúde salva as vítimas desta afecção.

## **CASO DE CURA**

**Caso:** A menina E. G. B., sofreu longo tempo de sinusite da qual não se aliviou com tratamento médico de especialistas do país e da Europa aonde se deslocou em busca de melhoras. Quando já estava resolvida a intervenção cirúrgica, alguém lhe aconselhou consultar o autor deste livro. Seguindo as recomendações que Lezaeta aqui dedicadas, desde o primeiro banho genital sentiu alívio e, antes de quatro semanas, a sua Saúde estava restabelecida.

## **OLHOS - SUAS DOENÇAS**

Um dos erros mais corrente e prejudiciais, tratando-se de afecções dos olhos, consiste em considerar as suas doenças como locais e limitar o tratamento ao órgão afetado. Com segurança Lezaeta afirma que, para curar as doenças da vista, é indispensável conseguir a normalidade digestiva, sendo secundário o tratamento local. As doenças destes órgãos, adquirida por causas externas, necessitam de aplicações desinflamastes com o barro ou a qualhado de leite.

Os olhos enfermos em consequência de impurificação do sangue, viciado por vida antinatural e especialmente por efeitos de más digestões devido ao calor febril do intestino. Assim, as supurações, opacidades, nuvens, inflamações, cataratas, desprendimento da retina, etc., são efeitos da causa apontada.

Afirmamos, pois, que, além de certa predisposição, as doenças dos olhos adquirem-se como consequência más

digestões e afinamento da pele do doente. Disso se deduz que elas devem ser tratadas restabelecendo a normalidade digestiva, para a qual é preciso refrescar o interior do ventre, sempre febril em todos os doentes, e ativar a sua pele. Compreende-se assim que as intervenções cirúrgicas nestas afecções, quando não prejudiciais, são inúteis, conseguindo-se com elas apenas melhoria passageira, pois não elimina a causa da doença, que continuará em ação.

## CASOS DE CURAS

Exemplo: D. Carlos Ibarra, de 45 anos, de Santiago, com data de 8 de julho de 1943, declara:

"Fui tratado durante quatro meses de *tracoma*, pelo Prof. X., da capital. Depois de gastar mais de \$5.000, estava pior da minha doença da vista. Então, por conselho de um amigo consultei D. Manuel Lezaeta Acharán e, seguindo o seu Regime de Saúde, em quatro semanas vi-me livre da minha grave afecção, sem necessidade de drogas,

gotas nem injeções".

**Outro exemplo:** D. Vicente M. V., de 50 anos, foi vítima de terríveis dores num olho. Os médicos, famosos especialistas Drs. C. H. e B., davam-lhe oitos dias de vida se não tirasse o olho direito que tinha tumor canceroso na sua base. Submetido ao Regime de Saúde de Lezaeta, em quatro semanas tinha desaparecido todo o mal-estar. Dois anos depois Lezaeta viu-o gozando perfeita saúde, praticando sempre o seu Regime.

**Outro:** Em setembro de 1937, trouxeram a Lezaeta o menino Alberto Sánchez Sáez, de 15 anos, com a vista perdida em consequência de uma meningite, como foi comprovado pelo Dr. José Riquéro. Quando ele o viu não tinha conhecimento, não falava e o corpo estava rígido e sem movimento.

Após quatro semanas de ter praticado o seu Regime de Saúde, o doente recuperou a vista, os movimentos, a razão e a palavra. Isto conseguiu-se por meio da sua Lavagem do sangue pelo vapor, feita diariamente, três ou quatro urticações a todo o corpo, seguidas de fricções gerais de

água fria, feitas na cama, aplicações de barro sobre os olhos e cabeça a toda a hora, como também em volta do ventre e rins durante a noite. Assim se combateu a febre "destrutiva" dos órgãos internos do doente se produziu febre "curativa" na sua pele, restabelecendo a normalidade funcional do organismo por Equilíbrio Térmico do corpo. A dieta exclusiva de frutas cruas ou saladas completou o tratamento salvador.

Oito anos depois, em 26 de fevereiro de 1945, A Sr. Amélia Séz de Chánchez, mãe deste jovem, depois com 23 anos, informou-lhe de que seu filho desfrutava saúde e trabalhava em Chillán como estatístico do cemitério dessa cidade.

**Outro:** D. Teodoro Sigmund, engenheiro, de 40 anos, E. Delporte, n. 1.428, Santiago, após um ano de tratamento à vista no Hospital do Salvador, foi desenganado pelos especialistas desse estabelecimento. Deu lhe alta nestes termos: "Sr. Sigmund, o seu caso é dramático, temos feito o possível e aplicado o que sabemos. Resignação!" Foi a consulta de Lezaeta pelo braço de sua mulher,

completamente cego. Os olhos eram dois depósitos de pus e de sangue. Lezaeta então disse-lhe que a sua doença era efeito de graves desarranjos digestivos crônicos, ao que lhe observou que a sua digestão era a o melhor que tinha. Lezaeta então insistiu que era aí que estava a origem e ponto de partida da sua doença e que restabeleceria a vista comendo exclusivamente frutas cruas ou saladas. Além disso prescreveu-lhe a sua Lavagem do Sangue feita diariamente, dois ou três banhos genitais até ao meio-dia, de 20 a 30 minutos cada, e cataplasma de barro sobre todo o ventre e sobre os olhos durante a noite. Após sete meses de ter seguido rigorosamente este regime, recuperou a vista do olho direito e pouco depois a do esquerdo, voltando às suas ocupações ordinárias.

**Outro:** Sr. Marina Babiano Bonzi, de 28 anos, Talca, 2 Oriente n. 880, esteve durante dois anos doente de tracoma. Veio a Santiago consultar o Dr. Charlin e outros especialistas que uniformemente declararam que havia necessidade de lhe extrair o olho direito para salvar o esquerdo. Pela parte de Lezaeta ele proibiu a intervenção

cirúrgica e, após oitos dias de ter seguido o seu Regime de Saúde, a doente podia olhar para o sol, ficando livre da sua doença após dois meses. Além do regime geral, aplicou-se barro aos olhos, de dia e de noite.

Sete anos depois, no dia 11 de novembro de 1943, seu marido relatou-lhe o caso, acrescentando que sua mulher se mantinha sã, sem abandonar as práticas de saúde que a salvaram.

**Outro:** A Sr. M. A. S., de 82 anos de idade, foi vítima de afecção aguda nos rins e, como consequência, inchou se a cara e o olho direito tornaram-se saliente de forma impressionante.

Bastou dieta de frutas cruas e diárias Lavagem do Sangue para que antes de quatro semanas o olho voltasse ao seu lugar e se normalizasse o rosto.

Neste caso já se tinha falado em arrancar o olho para extrair um suposto tumor na sua base.