

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

DIVERSOS 2

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

DOR.....	4
APERTO DA URETRA.....	8
DOENÇAS DOS TESTÍCULOS: ORQUITE.....	9
ENFERMIDADES DA PRÓSTATA.....	11
LEPRA.....	15
GOTA.....	17
GRIPE OU DENGUE.....	20
HÉRNIAS, QUEBRADURAS.....	23
HIDROPSIA.....	25
EDEMA.....	28
INSÓNIA.....	30

DOR

Dor é o grito da Natureza que reclama auxílio e atenção e é devida à excitação dos nervos sensitivos que nos avisam da existência do desarranjo funcional, irritação ou lesão no sítio onde se localiza. A dor não é, pois, mal sintoma que deva combater-se com calmantes, mas, sim, uma das defesas que o organismo possui para pedir ajuda, resultando absurdo tratar uma dor de cabeça, nevralgia ou reumática com drogas calmantes. Aliviol, Molhoral, aspirinas, fenalginas, morfina e todos os agentes medicamentosos calmantes, atuam adormecendo os nervos por intoxicação e deprimindo assim a atividade funcional de todo o organismo, com o que se agrava o mal. Se a dor fosse doença, a Saúde completa seria a do cadáver no qual não há reação nem crise dolorosa.

Por meio da dor a defesa orgânica indica-nos o perigo de alguma anormalidade que sem esse aviso seria descuidada com prejuízo para a Saúde e a Vida. Em casos de lesões ou acidentes, a dor impossibilita-nos os movimentos porque -e necessário repouso para reparar a lesão ou o dano produzido.

Nas afecções do tubo digestivo apresenta-se a dor ou a inapetência, porque o estômago necessita de repouso para normalizar as suas funções. Assim, a dor é sempre uma sentinela que está alerta para pedir auxílio em caso de perigo da Saúde ou da Vida e constitui a mais eficaz defesa orgânica.

Tratamento -- Qualquer dor nas vísceras revela irritação, inflamação e congestão, ou seja, febre interna que deve ser derivada para a superfície do corpo por meio de tratamento geral. Também localmente deve descongestionar-se mediante a compressa abdominal e, melhor, a cataplasma de barro sobre todo o ventre. Como calmante, quando a parte afetada se apresenta fria, aplicar-se-ão saquinhos quentes de sementes de *pasto miel* (flores de feno), conforme as instruções dadas no seu lugar ao falar de plantas. Também pode empregar-se cataplasma de linhaça.

Quando a parte dorida se apresenta quente ou febril, a compressas de água fria, de tirar umas e pôr outras, por espaço de uma hora ou mais, acalmam também as dores, o mesmo

que um duche contínuo de água fria à parte dorida, durante trinta ou mais minutos. A cataplasma de batata ralada e, melhor ainda, a de barro natural, é calmante seguro, tirando as dores antes de 20 minutos de aplicada na parte dorida.

Nas dores do apêndice deve evitar-se aplicações quentes e usar a coalhada de leite frio, barro ou compressa abdominal.

Se a dor não cede nem ao frio nem ao calor, atua-se com dois elementos combinados como se explica no caso que vai mais adiante.

Há pessoas que são vítimas de dor de cabeça e vivem tomando aspirina ou outros tóxicos análogos, com o que arruínam o seu sistema nervoso, intestinos, rins e coração, sem conseguirem ver-se livre do seu mal. Estas dores têm por causa a intoxicação do sangue, geralmente como consequência de putrefações intestinais, e o remédio mais eficaz para combatê-las é a aplicação do banho genital de meia hora de duração, termo médio, podendo praticar-se diariamente e ainda cada vez que apresente a dor.

Todas as drogas "tira-dores" paralisam a atividade

intestinal e, portanto, originam novas dores.

CASO DE CURA

Caso: D. A. O., de 40 anos, foi vítima de grave inflamação dos testículos, sofrendo atrozes dores que não lhe permitiam descansar a nenhuma hora. Já desesperado consultou Lezaeta e, seguindo os seus conselhos, pôde descansar e dormir tranquilo.

Não tendo dado resultado as simples aplicações de barro, recorreu-se aos saquinhos quentes e espremidos de sementes de *pasto miel* ou flores de feno, mudando-os de 20 em 20 minutos, como se explica ao falar das plantas, e fazendo fricções de água fria em cada mudança. Esta operação foi repetida por espaço de 4 horas cada noite até obter a normalidade definitiva.

APERTO DA URETRA

Esta afecção é geralmente consequência de blenorragia (purgação) abafada com lavagens ou instilações de medicamentos adstringentes ou cáustico, como nitrato de prata. Cicatrizes ou inflamações formadas no canal ou no colo da bexiga pelos medicamentos corrosivos, é que estreitam a passagem da urina, fazendo trabalhar excessivamente os músculos deste órgão, que por esta causa se vai debilitando e dilatando as suas paredes, com o que o mal se torna mais grave de dia para dia.

Tratamento -- Para combater esta afecção deverá procurar-se descongestionar-se o interior do ventre, ativando a pele. Além disso, deve-se conseguir boas digestões por meio de alimentação vegetariana e de preferência crua, de frutas ou saladas. A Lavagem do Sangue de Lezaeta é feita diariamente pela manhã. Desinflamar a região afetada por meio de banhos genitais, dois ou três por dia de 20 a 40 minutos cada um. A

fricção de água fria ao acordar, esfregando previamente todo o corpo com urtigas, descongestiona as vísceras. Ao deitar-se, aplicação de vapor de cavalinha em cadeira de junco, de 15 a 20 minutos, tomando previamente banho frio de assento durante um minuto. Dormir com cataplasma de barro sobre todo o ventre.

Além de tudo isto seguir o seu Regime de Saúde.

DOENÇAS DOS TESTÍCULOS: ORQUITE

Chama-se orquite à inflamação aguda de um ou ambos os testículos. Quase sempre está doença é consequência de blenorragia ou purgação abafada por meio lavagens medicamentosas e drogas. Tratando a blenorragia com o sistema de Lezaeta não se apresenta a orquite e menos na sua forma grave que conduz à esterilidade do doente.

Tratamento -- Purificar o sangue por meio de boas

digestões e ativas eliminações é meio seguro de levar a Saúde a todas as partes do corpo. A cataplasma de barro envolvendo os testículos é desinflamam-te local.

Além disso, siga-se o Regime de Saúde de Lezaeta, com persistência.

CASO DE CURA

Caso: D. N. D., de Talca, e 30 anos, tratado de blenoragia, foi-lhe abafada a purgação uretral com lavagens e injeções. Como consequência, inflamara lhe ambos os testículos a tal extremo que pendiam até à altura dos joelhos, impedindo-o de andar.

Bastaram dois dias de dieta de frutas cruas e enfeixamento de barro em volta dos órgãos inflamados, como também barro sobre o ventre durante a noite, para que desaparecesse a doença.

Ao mesmo tempo que se normalizaram os testículos

reaparecia a purgação, a qual desapareceu definitivamente ao fim de seis semanas de ter seguido o seu Regime de Saúde já referido.

ENFERMIDADES DA PRÓSTATA

A obstipação crónica é causa desta doença, passada a idade juvenil. Como os casos anteriores, esta doença é geralmente consequência do errado tratamento da chamada blenorragia ou purgação. A próstata, glândula esponjosa que rodeia o colo da bexiga, congestiona-se e incha, aumentando de volume e produzindo espasmos com contínuos desejos de defecar ou urinar, dor que pode chegar às coxas. Tratada pelos meios correntes da medicina, esta afecção aguda torna-se crónica, sendo causa de males mais graves como doenças da bexiga, rins e retenção de urina, que muitas vezes levam à morte. A medicina facultativa, além de lavagem medicamentosa, drogas e auto vacinas, para combater as doenças da próstata empregam as imundas massagens

prostáticas pelo ânus e sonda dilatadora de grosso calibre, com o que não consegue mais do que agravar o mal, aumentando a inflamação e produzindo novas complicações. Pela sua parte, Lezaeta pôde comprovar casos de prostatite que, tratados pelos médicos sem resultado durante nove ou dez anos, em poucos meses desaparecem seguindo o seu Regime de Saúde.

Tratamento -- Para que desapareça a inflamação prostática é indispensável o banho genital de 15 a 40 minutos, duas, três ou quatro vezes por dia.

O enfeixamento de barro sobre o ventre e rins para dormir, passando também por entre as pernas, é meio eficaz para desinflamar a próstata. Também pode injetar-se barro aguado pelo ânus, deixando-o toda a noite.

A efusão de água fria às pernas é eficaz nesta afecção.

Uma tisana de cavalinha e hortelã-pimenta, três meias chávenas por dia são eficazes em todas as afecções génito-urinárias.

Sem prejuízo do exposto, siga-se com constância o Regime de Saúde.

CASO DE CURA

Caso: D. G. T. C., de 63 anos, ex-deputado por Santiago, esteve durante três anos submetido a tratamento médico por grave afecção da bexiga. Os exames por meio dos raios X e massagens prostáticas, a conselho dos especialistas consultados, revelaram um tumor na próstata e uma anomalia orgânica que consistia em duas bexigas. O tal extremo chegou a gravidade desta doença que o doente se viu impossibilitado de sentar-se e tinha de recorrer à sonda para descarregar a urina. Quando consultou Lezaeta, havia três meses que mantinha constantemente na uretra uma sonda que, mediante um tubo de borracha, esvaziava a bexiga para um frasco que trazia pendurado à cintura a toda a hora. Pus e sangue era a matéria que continuamente emanava pela sonda, isto acompanhado naturalmente de atrozes dores e mal-estar geral

que o impediam quase de andar. Os médicos resolveram a intervenção cirúrgica como única salvação.

Em janeiro de 1939 Lezaeta observou o doente e assegurou-lhe que, seguindo estritamente o seu Regime de Saúde, se veria livre dos seus achaques antes de quinze dias, devendo imediatamente retirar a sonda do canal urinário e abster-se de todo o tratamento ou massagem. Seguindo os seus conselhos, desde o primeiro momento o doente sentiu-se aliviado. Após oito dias tinha descoberto uma Vida nova e, quatro semanas depois, declarava estar são. Um ano depois não voltou a sentir nada que lhe recordava a sua anterior doença, chegando a andar a cavalo quatro horas seguidas sem o mais leve incómodo, quando antes não podia sentar-se na cadeira nem um momento. Oito anos decorridos, mantinha-se em condições de Saúde integral seguindo sempre o Regime que o salvou

Mas há mais. Este doente havia anos que tinha perdido toda a capacidade sexual recuperando-a em dois meses.

O tratamento, como sempre, foi dirigido neste caso a

normalizar os processos de nutrição e eliminação, colocando o corpo em Equilíbrio Térmico. A diária Lavagem do Sangue produzia "febre curativa" na pele e descongestionava as vísceras. Os banhos genitais de 20 a 30 minutos ao acordar, ao meio da tarde e antes do jantar refrescando profundamente o interior do ventre, combati a "febre destrutiva". Além disso, o estímulo nervoso que estes banhos provocam ativam as defesas orgânicas e permitia a expulsão de matéria corrompida. Nos primeiros dias a alimentação foi exclusivamente crua. Passadas as primeiras dores tolerou-se almoço com regime livre e igualmente pela noite, mas neste caso devia dormir com cataplasma de barro sobre todo o ventre.

LEPRA

Com este nome designa-se uma doença que se manifesta por manchas ou nódulos na pele, sobrevindo gangrena nas extremidades dos dedos, que podem desprender-se, deixando a

mão completamente desfigurada. A pele ulcera-se, apresentando-se o doente um aspecto repugnante. Estes processos degenerativos avançam até prostrar o indivíduo e ocasionar-lhe a morte depois de uma evolução mais ou menos lenta do mal.

Além da pele, esta doença ataca também as mucosas do interior do corpo e o sistema glandular e nervoso. O debilitamento da energia nervosa torna difícil o tratamento do leproso que perde a sua vontade e se entrega ao fatalismo.

A lepra é uma manifestação de grande intoxicação do sangue e humores das suas vítimas. Desta forma a se transmite à descendência e é absolutamente invencível com drogas, vacinas, injeções e cirurgia. Pelo contraio, é possível a sua cura purificando o fluido vital por meio de boas digestões e ativas eliminações, para o que se deve provocar febre curativa na pele do doente e combater a febre destrutiva das suas vísceras. Atuando desta forma, ver-se-ão livres da sua doença os leprosos que ainda possuem os órgãos vitais em bom estado e também as crianças filhas destes doentes.

Tratamento -- O tratamento da lepra é o que temos indicado para a sífilis, insistindo na aplicação diária da Lavagem do Sangue de Lezaeta pelo sol ou vapor. As crianças substituirão esta aplicação por enfeixamentos húmidos. Em todos os casos vigiar a digestão, a qual, para ser normalizada, deverá seguir-se uma dieta crua de frutas ou saladas e cataplasma de barro sobre o ventre, pelo menos durante a noite. Também o barro se usará como aplicação local nas chagas.

GOTA

Com este nome designa-se uma doença que se manifesta por inchações nas articulações, causada por excesso na alimentação, com abundância de carnes, mariscos, ovos, leite, queijo e leguminosas secas, produtos estes abundantes em albumina. Os organismos adultos não podem aproveitar senão em pequena quantidade esta substância, ficando o resto transformado em ácido úrico que se deposita de preferência

nas extremidades, produzindo nesses pontos dores características do mal.

A gota é desconhecida entre os camponeses que levam vida de exercício ao ar livre e se nutrem frugalmente, em especial com verduras e frutas. As pessoas acostumadas à boa mesa evitarão a gota, reumatismo e arteriosclerose, fazendo indefinidamente todos os dias a Lavagem do Sangue de Lezaeta. Nesta afecção os depósitos de ácido úrico deformam os dedos das extremidades observando-se pequenas protuberâncias.

Tratamento -- Para que desapareça esta doença, deve modificar-se o regime alimentar, deixando paulatinamente os alimentos albuminoides, e consumir vegetais, especialmente saladas e muita fruta crua, de preferência laranjas, morangos e sumo de limão, do qual se pode tomar diariamente meio copo uma hora antes do pequeno almoço, que será de fruta crua.

Além disso, devem ativar as trocas orgânicas por meio de fricções de água fria ao acordar e, se for possível, duche de

agulheta diariamente às três da tarde, flagelando antes do banho com um punhado de urtigas a pele nas regiões doridas.

Para eliminar o ácido úrico dos rins, é conveniente tomar, em dias alternados, três xícaras de um cozimento, fervendo durante dez minutos, de cavalinha, sanguinária, sabrina e cedro, em parte iguais.

Para favorecer a eliminação pela pele, aplicar diariamente a Lavagem do Sangue de Lezaeta. No inverno poder-se-á substituir o banho de agulheta por um ou dois banhos genitais de 20 a 40 minutos.

Deve-se fazer vida ativa de movimento ao ar livre. As dores características desta doença livrar-se-ão aplicando as instruções dadas no parágrafo "Dor". Em geral, siga-se indefinidamente o Regime de Saúde.

GRIPE OU DENGUE

Estes nomes aplicam-se em 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 tivesse 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 dietas 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 islâmico. Se tiver disposição para comer, consumirá só frutas cruas da estação. Se o ventre estiver inativo, aplicar-se-á clister de água fria natural, 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 apresentar 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 enfeixamento de barro sobre todo 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 uns 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 com medicamentos, soros, vacinas e injeções.

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

HÉRNIAS, QUEBRADURAS

Com estes nomes designa-se a total ou parcial saída do intestino através dos tecidos do abdômen.

O mal não é propriamente uma enfermidade, mas um acidente proporcionado por um desarranjo funcional crónico que debilita a resistência dos tecidos do baixo-ventre por acumulações de substâncias estranhas entre eles, provenientes de contínuos transtornos digestivos. Pode ser, umbilical ou crural, conforme saia pela virilha, umbigo ou pela bolsa testicular. Podem também apresentar-se como resultado de alguma ferida ou intervenção cirúrgica.

Tratamento -- Para reduzir a hérnia, deve o doente deitar-se de costas, com as pernas encolhidas e as ancas mais alta do que os ombros. As fundas em uso não são recomendáveis porque a constante pressão que mantêm sobre

os bordos da abertura dificulta a normal irrigação sanguínea desses tecidos debilitando-os progressivamente. Esta é a razão que explica o aumento das hérnias com a idade. Lezaeta recomenda aplicar um parche de tela plástica sobre a região afetada para resistir à pressão do intestino, sem dificultar a circulação sanguínea.

Há que melhorar a digestão para regenerar e fortificar os tecidos. O pequeno almoço será de fruta fresca ou seca demolhada. Também a comida da noite será só de frutas ou saladas cruas, duma maneira geral.

Como aplicação local recomenda-se cataplasma de barro sobre todo o ventre durante o sono e ainda durante o dia se se estiver de cama.

A intervenção cirúrgica é seguida realmente de nova hérnia, pois são os tecidos doentes que falham.

Com alimentação crua, a sua Lavagem do Sangue feita de manhã, e barro sobre todo o ventre durante o sono, Lezaeta viu desaparecerem totalmente hérnias recentes de indivíduos jovens e até hérnia, congénitas.

Além disso, siga-se também, com perseverança, o Regime de Saúde.

HIDROPSIA

Designa-se com este nome a acumulação de líquido no peritônio ou, melhor, barriga de água. Este sintoma é consequência de transtorno geral nas funções digestivas e eliminadora dos rins e pele do doente. Se a quantidade de líquido for muita, produz transtornos no coração e pulmões por pressão sobre estes órgãos.

A medicina facultativa pratica a punção para retirar o líquido acumulado, com o que se consegue apenas um enganoso e passageiro alívio porque, não se atuando sobre a causa do mal, o ventre volta a encher-se de líquido. Além disso, estas punções produzem cicatrizes e, portanto, aderência que comprometem o normal funcionamento dos intestinos e predisõem a quistos e tumores.

Tratamento -- Para esvaziar este líquido mórbido e evitar a sua nova formação, é preciso normalizar a digestão do doente, o que se conseguirá por meio de um regime alimentar exclusivamente cru, de frutas ou saladas sem sal. Deve-se também evitar a fermentação pútrida no aparelho digestivo, combatendo a febre interna por meio de aplicações de barro sobre todo o ventre, pelo menos durante a noite. Também é necessário ativar a eliminação pelos rins e pela pele, o que se conseguirá por meio de banhos genitais, três por dia, de meia hora de duração cada um, e a Lavagem do Sangue de Lezaeta feita diariamente.

Os casos agudos serão tratados segundo as indicações em "Primeiros Auxílios " e, os crónicos, pelo Regime de Saúde.

CASOS DE CURA

Caso: A menina Hilda Becker, de 23 anos, de Santiago, estava desenganada por hidropisia com uremia e lesões

valvulares do coração. O seu corpo inchado, apresentava a pele lustrosa com a pressão do líquido acumulado sob a sua superfície. O rosto e a pele estavam completamente deformados pela mesma causa. O coração falhava especialmente durante a noite e os rins estavam paralisados pela congestão. Como único recurso, para lhe aliviar a agonia, os médicos queriam fazer-lhe punções para lhe extrair o líquido mórbido, o que não foi aceito pelo pai da menina e pediu os conselhos de Lezaeta. Ele ordenou três Lavagens do Sangue por dia, ao acordar, ao meio-dia e ao deitar-se, de 40 a 60 minutos. Descansado o corpo destas aplicações, fizeram-se lhe banhos genitais de 20 a 30 minutos cada um, três ou quatro por dia. Durante a noite dormia com barro sobre todo o ventre e nos rins, tendo cuidado com a reação. Como era no inverno, a sua alimentação reduzia-se somente a laranjas, pouco de cada vez e seguido. Após dez dias de seguir este tratamento, a menina condenada pela ciência passeava pelas ruas da capital.

EDEMA

Dá-se este nome à acumulação de líquido nos interstícios do tecido sob a pele.

Como toda a doença, está também tem a sua causa em crónicos transtornos digestivos e debilitamento das eliminações renais e cutânea.

Tratamento -- Como no parágrafo anterior, os casos agudos tratar-se-ão conforme as indicações de "Primeiros Auxílios" e, os crónicos, por meio do Regime de Saúde.

CASO DE CURA

Caso: D. Jorge., de 65 anos de idade, de Santiago, foi durante anos tratado por eminentes facultativos da capital, primeiro de sífilis, depois de dilatação da aorta e, finalmente, desenganado de edema pulmonar. Quando Lezaeta o observou estava materialmente intoxicado com injeções e só não tinha morrido graças à sua boa constituição orgânica, revelada pela íris.

Seguindo os seus conselhos abandonou o tratamento médico de drogas e injeções e seguiu o seu regime purificador do sangue. Para o efeito, praticou diariamente a sua Lavagem do Sangue de 30 a 40 minutos de cada vez; todos os dias fazia dois ou três banhos genitais de 15 a 30 minutos, aplicação de barro sobre o ventre durante a noite e dieta crua de frutas pela manhã e ao jantar, deixando à vontade a refeição do almoço, para comer o que desejasse, com fome. Após quatro semanas de praticar este regime de Saúde, este doente, antes aborrecido da vida, recuperou a alegria de viver e o apego a existência.

Depois, entusiasmado, propagava em toda a parte que a sua salvação a devia ao sistema Lezaeta.

INSÓNIA

Mais do que uma doença, a falta de sono é um sintoma de desarranjo do sistema nervoso, rins ou coração, em consequência de graves e prolongados transtornos digestivos.

Tratamento -- Para que o sono se produza é necessário normalizar a digestão do doente, mediante o Equilíbrio Térmico do seu corpo.

As fermentações intestinais com os seus vapores ascendentes provocam febre na cabeça. A cataplasma de barro sobre todo o ventre é uma aplicação segura para dormir um sono profundo e reparador. A fricção de água fria, repetida cada vez que se acorda, devolve o sono porque normaliza a circulação do sangue.

Também o banho genital de 15 a 20 minutos, aplicado duas horas depois de terminada a última refeição, assegura um sono tranquilo.

Não esqueçamos que o que dorme come; muitas vezes, o que come não dorme. Daqui se deduz que a refeição da noite deve ser exclusivamente crua: fruta da época ou apenas alguma salada.

APENDICITE

O apêndice fica na parte inferior do ceco, no lado direito do ventre é um órgão de grande importância cuja missão consiste em segregar antitóxicos para neutralizar os que se produzem nas putrefações intestinais.

Chama-se apendicite à irritação do apêndice por causa de fermentações pútridas no ceco. A alimentação antinatural, vida ociosa e falta de exercício físico, debilitando a pele e aumentando a temperatura interna, favorecem o

desenvolvimento desta doença. A prisão de ventre é a causa mais próxima do seu desenvolvimento.

A medicina estripa o apêndice, mutilando assim o organismo e deixando de pé a causa do mal, que é sempre transtorno digestivo crônico.

Tão absurdo é este procedimento, como seria extirpar o nariz para curar uma constipação.

Para justificar este proceder, os cirurgiões sustentam que o apêndice é um órgão que não presta nenhum serviço no corpo e nos expõe a adoecermos quando menos esperamos, sem dar motivo para isso. No entanto, no nosso corpo não há um cabelo que não tenha um fim útil. À semelhança da amígdalas, o apêndice constitui uma defesa orgânica contra os tóxicos que se desenvolvem no ceco, por efeito de más digestões. Além disso, as suas secreções têm a propriedade de neutralizar as toxinas da putrefação intestinal, como já se disse.

Descuidada ou tratada a apêndice, de forma inadequada, pode apresentar-se um processo purulento com roturas das

paredes do órgão doente e complicações que não deixam tempo para tratamento natural. Neste caso, quando há já um processo destrutivo ou gangrenoso com peritonite, impõe-se a intervenção cirúrgica para extirpar os tecidos danificados e procura salvar o doente duma morte certa. Mas daqui a tratar todos os casos de apendicite por meio da cirurgia vai uma distância tão grande como entre a regra geral e a exceção.

A extirpação do apêndice encurta a vida do operado porque a falta deste órgão altera fundamentalmente a sua função digestiva. Além da perda desta importante defesa orgânica, perde também o intestino a sua liberdade de movimento na parte afetada pelo bisturi, devido a aderência que se produzem com a cicatrização da ferida.

Os sintomas desta doença são: dores agudas que repentinamente se apresentam do lado direito da parte inferior do ventre, não permitindo a menor pressão nesse ponto; há febre e em muitos casos vômitos e prisão de ventre que algumas vezes altera com diarreia. Se a língua está seca, o prognóstico é mais desfavorável, enquanto, estando húmida, o processo inflamatório deve ser menos intenso. O pulso, ao

princípio pode ser de 80 a 100 pulsações por minuto, mas, se sobe mais, é porque a inflamação se agrava e, se se torna rápida e débil, o perigo é eminente.

Tratamento -- É preciso desinflamar o intestino, refrescando a zona afetada mediante a cataplasma de barro sobre todo o ventre, a qual se manterá de dia e de noite, até que desapareçam os sintomas do mal, mudando-a cada 5 ou 6 horas.

Também se pode acalmar a inflamação por meio de compressa fria com 4 ou 6 dobras, renovadas de hora a hora. Durante a noite, se não se emprega a cataplasma de barro, aplicar-se-á a cataplasma de coalhada de leite, bem fria, na região dorida, deixando-a toda a noite. O repouso na cama é indispensável a estas doentes e por isso as fricções se farão na mesma cama.

Não havendo evacuações pode-se fazer clister com água fresca, colocando o paciente deitado de costas para esse efeito

O doente beberá água em pouca quantidade de cada vez.

Limonada sem açúcar, sumo de laranjas, uvas, maçãs ou cenouras como único alimento, ou alternando com fruta crua da estação. O leite é prejudicial. Quando tenha passado a inflamação e baixado a febre, pode-se tomar ao meio-dia sopa de verduras, de flocos, ameixas secas cozidas e bem mastigada. Frutas cruas para o pequeno almoço e para à tarde, e como única comida neste caso.

Passado todo o perigo, seguir-se-á regime vegetariano, com abundância de frutas. É sempre recomendável continuar com a cataplasma de barro durante as noites até normalizar completamente a digestão.

Os adultos seguirão o Regime de Saúde, indefinidamente.

As crianças, com alimentação crua de frutas ou saladas, juntando a este ovo cozido e picado, queijinho fresco e oleaginosas, e dormindo com cataplasma de barro sobre o ventre se houver transtorno digestivo, evitarão e curarão esta afecção. Termina-se proibindo os sacos de gelo sobre o ventre, porque a sua ação dificulta a circulação do sangue.

CASOS DE CURA

Caso: D. Roberto del Rio, filho do médico deste nome, de 30 anos, foi vítima de apendicite. Lezaeta visitou-o quando já estava combinado a intervenção cirúrgica para o dia seguinte. Com a primeira cataplasma de barro que Lezaeta lhe aplicou sobre todo o ventre, acalmaram-se as dores no apêndice e na perna direita. Continuou com o barro durante a noite e dieta crua de frutas. No dia seguinte, antes do almoço, Lezaeta perguntou pelo telefone para sua casa como estava o doente. Sua esposa informou-lhe que seu marido se tinha levantado bom e são e tinha ido à oficina como de costume.

LOMBRIGAS

As lombrigas são parasitas que vivem no intestino do homem. Há três espécies de lombrigas: 1.a, as grandes; 2.a, as pequenas, chamadas oxiúros, e 3.a, a ténia ou solitária.

Os ovos das lombrigas penetram no aparelho digestivo com os alimentos vegetais em contato com águas que transportam excrementos, com os quais vão os ovos; os da ténia vão nas carnes cruas.

As lombrigas criam-se em organismos debilitados por febre interna e desarranjos digestivos crónicos, não as permitindo um são, pois as expulsam sem lhes dar tempo para o seu desenvolvimento. O calor mórbido mantido por inflamação crónica das paredes do tubo digestivo, dando lugar a fermentações pútridas de alimentos de origem animal, é o agente que dá vida e mantém o terreno adequado às lombrigas e micróbios malignos.

Há muitos sinais que indicam a presença de lombrigas, mas o único seguro é quando se deu a expulsão das próprias lombrigas.

Tratamento -- Para se libertar destes parasitas é preciso normalizar o trabalho do aparelho digestivo, adotando um regime análogo ao indicado para a prisão de ventre.

Para expulsar as lombrigas pode seguir-se durante vários dias e, melhor, semanas, uma alimentação composta apenas de frutas cruas. As cebolas, alhos e cenouras favorecem a sua expulsão.

A ténia ou solitária encontra-se só no intestino de pessoas que se alimentam com carnes, sendo difícil que um vegetariano sofra desta doença. Para provocar a saída da ténia, servem as cebolas, morangos, nozes e, em geral, fruta fresca em quantidade.

O arando ou martilho, o feto macho e as pévidas de cabaça ou de abóboras fazem sair, muitas vezes, toda a ténia. Enquanto não saia a cabeça do parasita, não desaparecerá a sua presença no intestino, pois a ténia seguirá refazendo continuamente a parte do corpo que perde.

Como exemplo do tratamento para expulsar a ténia damos este: Dois dias seguidos, cenouras cruas, cebolas cruas, alhos, com ou sem pão integral; ao fim dos dois dias, toma-se um purgante de óleo de rícino. Depois de ter feito este, aplicar-se-á um clister de meio litro de água fresca,

observando atentamente se se expulsa a cabeça da ténia, que é a parte mais pequena do animal.

Um doente disse a Lezaeta:

"Existe um remédio de utilidade entre os que se usam por estas terras, para a lombriga solitária, pois eu o apliquei, é bem simples e muito eficaz. Consiste em a pessoa que a tiver, passar um dia inteiro com salada de cebolas com alhos e, na manhã seguinte, à hora do pequeno almoço, tomar duas xícaras de pasta de sementes de abóbora; à hora do pequeno almoço, um purgante de palmacristi ou óleo de rícino. Depois disso, à hora da merenda, pode comer alguma fruta crua.

Para fazer a pasta pelam-se as sementes; é o interior que se utiliza, como na amêndoa e faz-se com água natural. A pessoa afetada deve estar de forma que nem lhe dê cheiro à comida e, por isso, custa tanto distraí-lhe. Tive ocasião de aplicar este tratamento há 15 anos a minha irmã, depois que o médico lhe havia dado um remédio que a deixou extenuada. Mas o que eu lhe fiz não causou nenhum incómodo. Durante a

noite expulsou a lombriga. A cabeça é como um fio brando, com uma mancha pequena negra numa ponta. Na outra, vai a parte enrolada.

CASO DE CURA

Outro disse-lhe: "Expulsei uma ténia com mais ou menos doze metros de comprimentos e que se alojava no meu intestino havia quinze anos. Para conseguir este resultado estive dois dias comendo somente saladas de cebolas com alho e oleaginosas. Ao deitar tomava um copo de pastas de sementes de abóboras. Ao terceiro dia tomei um purgante de óleo de rícino. Ao fazer-me efeito este purgante, sentei-me num recipiente, com um dedo de leite quente, expulsando íntegro o meu incómodo hospede.

PERITONITE

O peritoneu é a membrana que envolve as vísceras do abdome, menos os rins. A inflamação do peritoneu por acumulação de substâncias estranhas, ou em consequência de outras doenças como quando se perfuram o apêndice, é uma a ficção muito grave que requeira assistência de um mestre no sistema Lezaeta.

Tratamento -- Em geral recomenda-se repouso absoluto na cama com as pernas algo dobrada. Sobre o ventre permanentemente manter-se-á cataplasma de barro que se mudará cada 4 a 6 horas. Cada vez que se mude o barro far-se-á fricção de água fria desde o pescoço à planta dos pés abrigando-se sem secar durante uma hora e tendo o cuidado de manter os pés quentes. A alimentação será exclusivamente de fruta crua e em pequena quantidade de cada vez. As aplicações repetir-se-ão diariamente até que o doente se sintam bem e o pulso baixe a 70 por minuto.

Além disso siga-se as instruções de "Primeiros Auxílios"

CASO DE CURA

Exemplo: A Sra. Raquel de Blaya, Santiago, Condell n° 102, disse a Lezaeta: "Em junho de 1940, há dois anos, minha filha Demofila, de 16 anos, caiu à cama, vítima de tifo abdominal. Injeções de cálcio e seis transfusões de sangue foram impotentes para restabelecer a Saúde. Foi desenganada de tuberculose no peritoneu, incharam sê-lhe todo o ventre, sendo necessário fazer punções para lhe extrair o líquido, mórbido".

Em virtude de a menina não reagir favoravelmente com essas aplicações, a mãe aplicou-lhe sobre todo o ventre cataplasma de coalhada de leite durante a noite, e barro durante o dia, alternando com enfeixamento das axilas até os pés na hora de maior calor e 6 fricções pela tarde. Fruta crua como alimento. Assim, a doente salvou-se com surpresa geral e especialmente da parte dos médicos que a trataram. Dois anos depois a doente desenganada estava sã.

Para assim proceder, a mãe guiou-se exclusivamente pelos

ensinamentos do seu livro. Este caso foi observado pelos Drs. Orrego Puelma e Jiménez, de Santiago.

PICADAS VENENOSAS

Aperta-se com os dedos a parte afetada para que saia o veneno com o ferrão, se houver. Também convém chupar a ferida, sem perigo de contaminação interna porque os venenos animais são neutralizados pelos sucos digestivos.

Tratamento -- Nos casos mais grave, como picadura de aranha venenosas e mordedura de cão raivoso, em que pode apresentar-se envenenamento do sangue, há que favorecer a rápida eliminação do veneno por meio de transpirações gerais, estando indicada na Lavagem do Sangue de Lezaeta. Esta aplicação pode ser repetida pela manhã, à tarde e à noite, alternando com dois ou três banhos genitais de 20 minutos. Em seu lugar, enfeixamento geral pela manhã e as 6 fricções pela tarde, tanto para adultos como para crianças se se estiver

de cama.

Como tratamento local do membro afetado, o melhor é introduzi-lo num cozimento de cavalinha, feno grego e sementes de *pasto miel*, a uma temperatura de 40 graus, mantendo este calor durante toda a aplicação, que será de 30 a 60 minutos. Em seguida aplica-se cataplasma de feno grego ou barro na parte afetada.

Se houver muita febre pode-se manter envolvido em barro todo o tronco do doente. Em todo o caso, manter-se-á sobre a ferida barro a toda a hora, mudando-o quando se aqueça.

Impõe-se jejum apenas com água ou fruta crua até que desapareça a febre e volte a fome.

Manter o intestino limpo, por meio de clister, se for necessário.

CASO DE CURA

Exemplo: D. Rodrigo Perez S., industrial de La Sisterna, Santiago, de 26 anos, com data de 6 de julho de 1941, escreveu a Lezaeta: "Em meados do mês de abril do presente ano foi mordido por um cão que, segundo diziam, estava com raiva, o que me foi confirmado. Os curiosos que presenciaram o caso aconselharam-me que fosse imediatamente levar uma vacina antirrábica. Qualquer demora, diziam, podia ser fatal.

Eu preferi entregai-me nas mãos de D. Manuel Lezaeta Acharan, que me submeteu a um simples tratamento naturalista. Em poucos dias as minhas feridas cicatrizavam sem nenhum inconveniente. Atualmente estou completamente são e do caso não recordo mais do que as caras atemorizadas das pessoas que me recomendavam a vacina antirrábica como única salvação. Pela sua parte, Lezaeta pôde acrescentar que um ano depois estive com o Sr. Pérez e comprovou o seu excelente estado de Saúde.

O regime que o salvou reduziu-se a alimentação

exclusivamente crua, de frutas e saladas; todos os dias pela manhã a sua Lavagem do Sangue; pela tarde, três banhos genitais de 15 a 30 minutos; durante a noite, cataplasma de barro sobre o ventre e, de dia e de noite, cataplasma de barro sobre as feridas, mudando-as quando secavam.

Por fim, não se deve esquecer que estes doentes são vítimas de grande febre interna que tem de ser combatida.