

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

**A Saúde ao alcance de todos**



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

**DIVERSOS 3**

sem fins lucrativos

**DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE**

Propagá-la ao máximo é a meta



# ÍNDICE

OSSOS - SUAS DOENÇAS .....	5
ASMA.....	7
SARNA.....	13
VÓMITO .....	16
FERIDAS, ÚLCERAS, CONTUSÕES .....	18
QUEIMADURAS.....	25
FRIEIRAS.....	26
EMBRIAGUEZ .....	27
CALOS, JOANETES E VERRUGAS .....	27
GRETAS ENTRE OS DEDOS DOS PÉS.....	28
DOADORES DE SANGUE.....	29
SUOR DOS PÉS.....	30
RAQUITISMO .....	31

REUMATISMO ARTICULAR AGUDO .....	32
REUMATISMO CRÓICO .....	36
SORO DA LONGEVIDADE .....	40
CADA QUAL O SEU PRÓPRIO MÉDICO.....	41

## OSSOS - SUAS DOENÇAS

Como todos os tecidos do corpo humano, os ossos são formados e alimentados pelo sangue, daqui se deduz que as doenças dos ossos sejam sempre consequência de mau sangue devido a péssimas digestões crônicas e deficiente eliminação da pele, rins e intestinos. Também estas doenças nas crianças se apresentam como efeito de sangue impuro herdado de seus pais.

Os nomes com se designam estas doenças são: Raquitismo, Desvio da coluna vertical, mal de pott, Osteites, Osteomielites, periostites, Tuberculose óssea e Tumor branco.

**Tratamento** -- Em todas estas afecções deve procurar-se melhorar e renovar o sangue do doente, normalizando a digestão e ativando as suas eliminações pela pele, rins e intestinos. Também localmente se deve procurar a eliminação de matéria corrompida mediante

aplicações de feno grego nas úlceras ou chagas.

Sigam-se, pois, as instruções do Regime de Saúde, suavizando o regime se se trata de criança. A alimentação estritamente crua é o melhor "remédio" para estas doenças.

## **CASO DE CURA**

Exemplo: Sórora Maria Rosa Valdés, Convento La Púrrissima, de Chillán, de 72 anos, esteve de cama deitado de costas, sem se mover, durante quatro meses tratada de "descalcificação" dos ossos da espinha dorsal, impossibilitada de pôr-se em pé porque os ossos lhe rangiam com atrozes dores e pareciam que iam deslocar-se.

No final de 1944 escreveu a Lezaeta pedindo conselhos de Saúde e, se seguindo os que ele prescreveu por carta, em quatro semanas abandonou a cama, e, livre de dores, pôde sair e veranear à beira-mar.

Seis meses depois foi vê-lo, manifestando-lhe que

sentia o seu corpo tão leve como quando era rapariga.

Enquanto permaneceu na cama, a doente aplicou diariamente 3 a 6 fricções de água fria a todo o corpo, esfregando previamente com urtigas toda a pele desde a planta dos pés ao pescoço, pela frente, lados e costas. Alimentação exclusivamente, crua e barro sobre todo o ventre durante a noite. Teve o cuidado de manter o intestino livre, recorrendo aos clisteres de água natural, sempre que era preciso. Depois, Lavagem do Sangue feita diariamente e Regime de Saúde.

## **ASMA**

Com este nome designa-se uma afecção dos órgãos respiratórios que se manifesta por respiração penosa e mais ou menos sonora. Se se apresenta por apenas períodos, pode-se considerar como mal funcionamento accidental destes órgãos, sendo então fácil de curar rapidamente.

Propriamente o chamam asma é doença crónica que

afeta os pulmões e o coração. As suas raízes estão no mau funcionamento dos intestinos, devido a febre interna da pele do doente.

Procurar-se-á manter livre o pescoço e ter-se-á o cuidado de respirar ar puro a toda a hora. Geralmente, apesar das suas aparências, a asma não é doença perigosa. Somente quando os achaques são muito frequentes se debilita o coração e se nota grande decaimento das forças.

**Tratamento** -- O tratamento da asma terá por fim congestionar a pele do doente e normalizar-lhe a digestão, refrescando o interior do ventre por meio de banhos genitais e cataplasma de barro de barro durante a noite. Além disso, seguir-se-á dieta sem carnes, sem temperos nem excitante e, melhor, somente de frutas cruas ou saladas.

## IMAGEM ÍRIS DO OLHO ESQUERDO

Em casos agudos seguir-se-á o tratamento para "Primeiros Auxílios". Convém esfregar com urtigas todo o corpo, antes de cada fricção de água fria, para assim descongestionar os brônquios.

Como bebida, o Padre Tadeo recomendava um chá de cavalinha, musgo islâmico e tussilagem.

A asma torna-se doença mais perigosa, quando está comprometido o coração. Vigiar-se-á a digestão e o doente ficará em repouso na cama, com a cabeça e o peito levantado, tendo o cuidado de manter quente os pés e as mãos por meio de fricções com urtigas a todo o corpo, antes de cada fricção com água fria.

Exercícios respiratórios ao ar livre são eficazes para combater a asma, pois assim se robustece os órgãos

respiratórios.

Podendo levantar-se, o doente seguirá o Regime de Saúde de Lezaeta.

## **CASOS DE CURA**

Caso: O Dr. V. R. R., de 70 nos, capitalista dos arredores de Los Angeles, solicitou os conselhos de Lezaeta para se tratar de uma asma que o atormentava havia muitos anos e que tinha sido rebelde a todo o tratamento médico. Lezaeta aconselhou-lhe que segue com perseverança o seu Regime de Saúde do seu livro, que ele adquiriu. Após dois meses de o pôr em prática declarava estar livre do seu antigo achaque e que na sua clientela estava obtendo esplêndido resultado aplicando o sistema de Lezaeta em doentes crônicos como diabéticos e sifilíticos.

Outro: Do México remeteram a Lezaeta o seguinte comunicado: "Ramón Tirado J. R., Rosário Estado de Sinaloa, República Mexicana, faço constatar que após sete

anos de sofrer de **asma**, doença que os médicos alopatas consideraram incurável, apliquei o tratamento que para o corpo indica o livro chamado **A Medicina Natural ao Alcance de Todos**, cujo autor é o distinto sábio naturista **Manuel Lezaeta Acharan**, fazendo a declaração de que, após ter consultado, no espaço de sete anos da minha doença, uns dez médicos alopatas, todos me desenganaram depois de me terem aplicado uma infinidade de medicamentos para tomar e em injeções, com os quais se agravou a minha doença até o desespero. Ao fim de mês e meio de ter aplicado diariamente o tratamento do sábio naturista mencionado, encontro-me agora em perfeitas condições de Saúde.

Faço este testemunho sem que o tenha solicitado o autor do livro, mas faço-o a título de propaganda para a sua obra que considero uma verdadeira maravilha. Cidade, Estado e República antes mencionados, aos onze dias do mês de outubro de mil novecentos e quarenta e cinco".

Outro: Sra. Rebeca de Arechavala, de 26 anos de idade, Santiago, vítima de antiga asma, chegou a tão

calamitoso estado que não podia dar passo porque faltava o ar. Consultou cinco médicos da capital sem conseguir alívio, seguindo cada vez pior. Seu marido tinha conseguido ver-se livre do reumatismo crónico praticando os conselhos que para o caso Lezaeta recomenda no mesmo livro. Com esta experiência submeteu sua esposa ao regime que ele prescreve para tratar a asma, nessa obra. Desde a primeira Lavagem do Sangue que tomou, a senhora pôde fazer viagem a pé andando mais de 8 Km. Após oito dias de ter seguido todo o Regime de Saúde, a antiga asmática tinha recuperado a Saúde que conserva sem abandonar o sistema.

Outro: D. Domingos Ramón, Rua Patronato, 474, Recoleta, escreveu a Lezaeta: "o meu filho, desde os cinco anos e por espaço de catorze, padeceu de asma rebelde a todo o tratamento médico, apesar de ter consultado professores especialistas.

"Ouvindo referências de uma pessoa que ainda não conheço e, como único recurso, consultei V. Ex. <sup>a</sup> e, seguindo os seus sábios conselhos, no curto espaço de 28

dias desapareceram definitivamente os terríveis achaques que o martirizavam todas as noites, deixando-me e as pessoas de família em tal desespero que já estávamos prontos a resignarmo-nos com a rápida e eterna despedida do meu querido filho.

Passaram mais de seis anos e o jovem Román faz longas excursões com subida de montes e joga à bola sem voltar a sentir o seu achaque.

## **SARNA**

Esta afecção da pele é provocada por um pequeno parasita: o ácaro. A doença é caracterizada por peliculazinhas que causam viva comichão e que de preferência nas dobras da pele das mãos e do resto do corpo.

A sarna é uma afecção sumamente contagiosa, transmitindo-se não só por contato direto do doente, mas também por objetos do seu uso pessoal. As toxinas da sarna

transmitem-se por herança, aparecendo na íris umas manchas de cor de café e avermelhadas, revelando depósito de substâncias estranhas, provenientes do parasita.

**Tratamento** -- Deve seguir-se o indicado para **Doença da pele**. Para fazer brotar a sarna e favorecer assim a sua expulsão, o melhor é uma fricção de água fria seguida de banho completo de vapor, lavando depois todo o corpo com sabão de fel. No mesmo dia pela tarde podem-se fazer seis fricções gerais com água fria, uma de hora a hora, na cama, friccionando em seguida as partes doente com uma massa de raiz de cabaça esmagada e creme de leite. Esta composição deve ser preparada cinco horas antes de usar. Da mesma forma procede-se nos três, quatros ou cinco dias seguintes, mudando depois e lavando bem em água fervente as roupas do doente e as da cama.

Lavando também o corpo com sabão em bruto e friccionando parcialmente a pele com sumo de cicuta consegue-se matar o parasita desta afecção. Bastam duas ou três aplicações seguidas para se obter êxito. Resultado

análogo se consegue com a infusão de pó e tabaco, tendo o cuidado de fazer as aplicações deste veneno localmente, porque se são feitas a todo o corpo produzem envenenamento, o mesmo sucedendo com a cicuta.

Naturalmente tem que se ter em conta a normalidade digestiva, seguindo um regime alimentar na base de frutas cruas, oleaginosas e saladas. Como a digestão depende, antes de mais nada, de temperatura do aparelho digestivo, é preciso refrescar o interior do ventre por meio de cataplasma de barro durante a noite.

Em todos os casos o tratamento deve ser geral para purificar o sangue e também local para atacar o parasita nas partes onde se apresente.

O tratamento medicamentoso com pomadas leva o parasita ao interior do corpo, onde a sua ação é muito mais prejudicial.

Regre geral, os adultos seguirão o Regime de Saúde.

## VÓMITO

O ato de expulsar pela boca o conteúdo do estômago ou, em alguns casos, do intestino, chama-se vômito. Náusea é o desejo ou vontade de vomitar.

Em geral os vômitos revelam irritação do estômago, do intestino ou do cérebro e sistema nervoso. A apendicite, a peritonite e a meningite vão, geralmente acompanhadas de vômitos. Durante a gravidez os vômitos produzem-se quando há um estado de transtorno digestivo existente com antecedência e nunca são naturais na gravidez, como crê vulgarmente. A mulher que desde a concepção se submete ao Regime de Saúde de Lezaeta, respirando ar puro dia e noite, alimentando-se de vegetais e especialmente de frutas cruas, saladas e oleaginosas como amêndoas, nozes, avelãs e que além disso, dá diariamente a fricção de água fria a todo o corpo e um ou dois banhos genitais de 20 a 40 minutos de cada vez, não sofrerá os achaques correntes da gravidez e poderá estar segura de ter um parto feliz e sem dores, ao mesmo tempo que um menino são.

**Tratamento** -- Por geral, havendo vômito devem-se suprimir os alimentos e tomar apenas água ou com sumo de limão a pequenos goles e seguidos. As compressas frias sobre o estômago e ventre, tendo o cuidado de reagir por meio de cobertura de lã, suprimem os vômitos. Durante a noite, dormir-se-á com cataplasma de barro sobre todo o ventre, a qual se for posta durante o dia também será eficaz se não houver outra aplicação.

As infusões tépidas de hortelã-pimenta, salva ou alecrim, são calmantes do estômago e aliviam esses sintomas.

Fruta crua e barro no ventre a toda a hora são os "remédios" que farão desaparecer este mal.

Se houver prisão de ventre, aplicar clister com água simples.

## **FERIDAS, ÚLCERAS, CONTUSÕES, FRATURAS E DESLOCAÇÕES**

No tratamento das feridas por corte ou perfuração, de arma de fogo ou com dilaceramento dos tecidos, deve procurar-se evitar a hemorragia, para o que é preciso descongestionar a zona afetada e refrescar o interior do ventre para evitar a febre.

Fora dos casos mais graves em que é preciso laquear algumas veias ou artéria para impedir hemorragia grave, na qual pode tratar as suas feridas sem perder de vista o fim que deve procriar-se que é favorecer a obra da Natureza que procura sempre a cicatrização de qualquer lesão, o que contraria com desinfetantes ou intervenção cáusticas. Em todos os casos a cataplasma de barro aplicada diretamente sobre as feridas, é o bálsamo maravilhoso que restabelecerá rapidamente a normalidade dos tecidos afetados. Lezaeta assegura que não existe elemento algum na Natureza nem remédio farmacêutico superior ao barro como restaurador de tecidos lesados, tanto no exterior como no interior do

corpo.

Se uma ferida supura e se mantém aberta, é porque o organismo necessita expulsar por ela algum corpo estranho ou matérias mórbidas, e não devemos contrariar esta obra da Natureza com suturas ou outro processo artificial. O feno grego é o melhor purificador de feridas corrompidas.

O que vulgarmente se chama **espasmo** numa ferida ou infecção supurante, processo que se apresenta com inflamação, dor e eliminação de pus ou líquido mórbido, é uma manifestação de sangue alterado que, aproveitando uma saída pela pele, procura descarregar pela lesão as impurezas que se acumularam com antecedência, por transtornos digestivos e deficientes eliminações da pele, rins e intestinos.

As putrefações das feridas não são obra dos micróbios, mas, sim, de impurezas internas do corpo elaboradas por más digestões crónicas. São estas impurezas que procuram saída pelas ditas feridas mantendo a supuração e dificultando a cicatrização das lesões.

As hemorragias que não exigem o ligamento de algum vaso combatem-se com compressas de cavalinha e, melhor ainda, com o vapor do cozimento desta erva. O sumo de urtigas, tanchagem, verbena, etc., é também eficaz para cometer a saída de sangue pela ferida aberta. O cozimento de raiz de atormentei-la com cavalinha ou de casca de carvalho, estancam também as pequenas hemorragias. Por fim, as flores de arnica misturadas com cavalinha, em água ou vapor, constitui poderoso bálsamo para as feridas.

Mas a cataplasma de barro é o desinflamam-te, descongestionante, cicatrizante, calmante e desinfetante mais poderoso para qualquer ferida ou contusão, recente ou antiga. O barro aplicar-se-á diretamente sobre a carne viva e manter-se-á de três em três ou de quatro em quatro horas, porque perde a eficácia quando se aquece muito ou se seca. Se em lugar de água natural, para preparar o barro, juntamos à terra cozimento de cavalinha ou outra das ervas já indicadas, aumentaremos a sua eficácia. Em todo o caso, o barro sobre a ferida aplicar-se-á em combinação com a cataplasma do mesmo sobre o ventre, para assim impedir

putrefações intestinais que levaria as impurezas às feridas.

Para fazer desaparecer a inflamação dos tecidos causada por golpes, deslocações ou fraturas dos ossos, além do barro, que é efficacíssimo, pode-se empregar cataplasma de coalhada de leite que se muda cada sete ou oito horas, até que a inflamação desapareça. Esta substância é especialmente eficaz na irritação ou inflamação dolorosa dos olhos.

Para tratar deslocções, entorses ou fraturas dos ossos deve sempre recorrer-se a técnicos experimentados na matéria, evitando assim tratamento contra a Natureza.

Uma vez colocado o osso no seu lugar e bem fixo por meio de talas, bastará manter uma faixa de barro em volta do membro ou parte afetada, mudando a compressa cada três ou quatro horas para obter rápida cura, evitando todo o sofrimento ao acidentado.

Em nenhum caso deve aplicar-se gesso sobre o membro doente porque com isso dificulta-se a circulação do sangue, e o trabalho eliminador da pele.

Nas feridas putrefatas é indispensável cataplasma de feno grego, na forma já descrita ao tratar das plantas medicinais. Mantendo constantemente feno grego sobre as feridas ou chagas supurantes, evitar-se-á a gangrena e o envenenamento do sangue. Além do emplasto referido, pode aplicar-se por cima o enfeixamento de barro apanhando toda a parte afetada.

Não há ferida, por antiga que seja, que não ceda com duas ou três aplicações nas 24 horas, de vapor de cavalinha e flores de arnica, durante 15 a 20 minutos, lavando depois com água bem quente deste cozimento e em seguida aplicando sobre a úlcera as ervas do mesmo e, sobre esta, cataplasma de feno grego, enfaixando então.

Como o corpo é um todo indivisível, para curar uma parte dele, além do tratamento local, é preciso outro, geral, que tenha por fim formar sangue puro, mediante boas digestões, ar puro constantemente e fazer reagir a pele com contato direto com o frio do ar ou da água. Assegurando boa digestão, com regime alimentar na base de frutas cruas e saladas, tendo o cuidado de refrescar o interior do ventre,

mantendo sobre este cataplasma de barro e um a três banhos genitais, o doente formará sangue puro, elemento de reconstrução de todo o corpo.

A Lavagem do Sangue de Lezaeta, feita diariamente, favorecendo a purificação do fluido vital, ativa a cura das feridas

Por fim, os banhos de sol gerais e locais, favorecendo as trocas orgânicas, aceleram as curas das feridas. Se o sol se aplica localmente, deve cobrir-se a parte enferma com cataplasma de barro ou com folhas verdes para evitar a congestão dos tecidos afetados.

Sempre será útil que os feridos sigam o Regime de saúde de Lezaeta quando possível.

## **CASO DE CURA**

Exemplo: A Sra. Hermosina de Gajardo, de 50 anos, Santiago, n° 1215, teve um acidente com deslocação do

tornozelo e fratura dos ossos sobre essa articulação da perna direita. Seguindo os conselhos dados por Lezaeta em seu livro, solicitou um "técnico em ajustamento de ossos" para colocar estes no seu lugar e mantê-los sem movimentos mediante duas talas. Composta assim a fratura e deslocação, toda a parte afetada foi envolvida em barro, que se renovava de três horas mais ou menos, de dia e de noite. Dieta crua de frutas e ar puro a toda a hora, mantendo os intestinos limpos. Após oito dias deste tratamento, já podia mover o membro doente sem incómodos. Passados vinte dias, a senhora acidentada andava normalmente.

Convém acentuar que as dores desapareceram desde a primeira aplicação de barro.

## QUEIMADURAS

Toda a queimadura representa inflamação dos tecidos que assim se defendem.

O tratamento deve ser desinflamam-te para evitar congestionamento do sangue, tanto em queimadura de fogo como de sol.

Depois de lavar a queimadura com água, convém aplicar diretamente sobre ela, cataplasma de batata crua ralada ou, melhor ainda, cataplasma de barro, calmante insubstituível. Também a coalhada de leite é grande desinflamam-te e pode substituir a batata ralada ou o barro. Esta aplicação renovar-se-ão cada 3 ou 4 horas.

Além do tratamento local, é preciso atuar sobre todo o corpo, de forma análoga à indicada ao falar das feridas.

As ampolas convêm abri-las para favorecer a eliminação de matérias nocivas.

A dieta crua exclusiva de frutas ou saladas está indicada em casos graves. Aplicar clister de água natural

se não houver evacuações diárias.

Tratando-se de queimaduras provocada pelo gelo, recomenda-se friccionar com neve a parte afetada, abafando depois com panos de lã.

## **FRIEIRAS**

O frio provoca congestionamento sanguíneos nas mãos e nos pés das pessoas cujo sangue está alterado na sua composição e circulação.

Esta afecção desaparecerá com boas digestões, com a Lavagem do Sangue de Lezaeta feita diariamente, e vida ativa ao ar livre.

Como aplicações locais, recomenda-se, ao deitar saquinhos quentes de sementes de *pasto miel* (flores de feno) ou submergir as partes no cozimento quente de cavalinha e feno grego. Também a cataplasma de barro, pelo menos durando o sono, é de eficácia segura se a parte afetada estiver febril.

Seguir o Regime de Saúde de Lezaeta não há frieiras.

## **EMBRIAGUEZ**

A sede que leva o indivíduo vítima deste vício a exceder-se é consequência da febre que devora os seus órgãos internos. Esta febre excita-se mais com o álcool e assim temos o círculo viçoso.

Para combater esta anormalidade temos a alimentação crua, de frutas ou saladas, e a cataplasma de barro sobre todo o ventre, pelo menos durante a noite. Além disso, a Lavagem do Sangue de Lezaeta feita diariamente atua como desintoxicam-te e regeneradora.

## **CALOS, JOANETES E VERRUGAS**

Uma pele sã, vitalizada por meio duma ativa irrigação sanguínea e livre de acumulações de matérias mórbidas,

está livre destas anomalias. Assim, o remédio será geral e local, análogo o das frieiras. O feno grego aplicar-se-á localmente, durante o sono, sob a forma de cataplasma, para dissolver e eliminar todos os tecidos enfermos. Também o barro é eficaz, aplicado com perseverança.

### **GRETAS ENTRE OS DEDOS DOS PÉS**

L. A., de 60 anos, sofreu durante oito meses de chagas entre dois do pé direito. Apesar de se aplicar diariamente a Lavagem do Sangue e localmente feno grego na ferida, não conseguiu ver-se livre desta doença. Deixou o feno grego e substituiu-o por cataplasma de barro durante a noite e em 10 dias tinha desaparecido o achaque.

## DOADORES DE SANGUE

Entre as novidades médicas temos também a Transfusão de Sangue. Consistem estas em passar o sangue duma pessoa sã para outra que está doente.

Talvez no caso de se evitar uma pessoa acidentada possa justificar-se este tratamento excepcional, mas ele resulta inútil e prejudicial tratando-se de doentes.

Com efeito, o melhor sangue levado ao corpo de um doente, sempre vítima de más digestões e deficiente eliminações da sua economia, decompor-se-á rapidamente.

O sangue puro é sempre produto de boas digestões, normal respiração e atividade da pele da pessoa. É, pois, o sangue algo pessoalíssimo que só pode transferir-se aos filhos e não é susceptível de se emprestar, dar ou vender.

Em lugar de se organizarem Corpos de Doadores de Sangue, com prejuízo a Saúde destes, procure-se que o doente regenere o seu próprio sangue mediante dos digestões e ativas eliminações, para o que é preciso atuar

sobre as temperaturas do corpo, provocando febre curativa na pele e combatendo a febre destrutiva dos órgãos internos.

**Banco de sangue** -- Com este nome designam-se os depósitos de sangue humano que se conserva para ser usado nas transfusões.

Segundo o Dr. Artur Gusmán Cortés, estes "bancos de sangue" são grandes centros de contágios e ainda de infecção cancerosa.

## **SUOR DOS PÉS**

N. L., de 30 anos, sofreu longo tempo de suor dos pés, e cheiro forte. Apesar de trocar de meias e sapatos várias vezes por dia e praticar banhos locais, aplicações de pós, pomadas, etc., esta doença impedia-o de fazer vida social e mantinha-o em triste estado de ânimo.

Um amigo curado com o Regime de Saúde de Lezaeta aconselhou-lhe este, com tão bom resultado que, desde a

primeira Lavagem do Sangue que tomou, sentiu melhoria, até ver desaparecer o seu mal. Este doente não voltou a sentir tão incómodo achaque, praticando todos os dias o referido banho.

## **RAQUITISMO**

Esta doença manifesta-se pouco depois do nascimento, com cabeça desproporcionais, ventre inchado, membros débeis ou desvios da coluna vertebral.

A causa do raquitismo está no sangue intoxicado dos pais e no mau regime alimentar da mãe durante a gravidez e a amamentação, com falta de vitaminas e sais minerais, que se encontram em abundância nas frutas cruas, oleaginosas e saladas. Naturalmente, a falta de leite materno é também causa deste mal.

**Tratamento** -- Esta doença é, pois, uma alteração da

nutrição que desaparecerá com ar puro de dia e de noite e leite materno ou de ama. Banho de sol, de luz e ar, fricção de água fria ao acordar e cataplasma de barro sobre o ventre durante o sono, assegurando a volta à Saúde destes doentes para os quais os "remédios" são também prejudiciais.

A criança, quando tenha os seus dentes, alimentar-se-á na base de frutas, oleaginosas e saladas cruas.

A mãe seguirá o Regime de Saúde de Lezaeta.

## **REUMATISMO ARTICULAR AGUDO**

Chama-se reumatismo ao estado doloroso das articulações ou das partes musculares do corpo.

Esta doença revela impurificação do sangue e é efeito de regime alimentar na base de produtos animais, com excesso de albuminas. As carnes, ovos, leite, peixes, mariscos, bebidas fermentadas, queijo, etc., são substâncias que deixam no corpo adulto abundantes matérias estranhas,

especialmente ácido úrico, que se deposita nos músculos e, mais vulgarmente, nas articulações, produzindo mal-estar geral, dores locais e febre procedida de calafrios. No período agudo as articulações atacadas são às vezes insuportáveis, impossibilitando o doente de mover-se.

Para esta doença a medicina só tem calmantes como a morfina ou seus congêneres e o "solicitado", produto tóxicos que destrói as mucosas do estômago e intestinos, arruinando a Saúde do doente. A consequência destes erros é que frequentemente estes ataques reumáticos agudos têm complicações tão graves como a endocardite, inflamação do coração, e lesões valvulares do mesmo. Pelo contrário, o tratamento que vai escrito mais adiante oferece ao doente imediato alívio, evitando toda a complicação, porque favorece a expulsão das substâncias, causa do mal.

**Tratamento** -- Para acalmar as dores aplicar-se-á na parte afetada, se estiver quente, cataplasma fria de barro, renovando-se logo que aqueça, para manter fresca essa região. Se estiver fria, aplicar-se-ão cataplasma quente de

linhaça ou, melhor, sacos de sementes de *pasto miel* (flores de feno), como foi explicado no parágrafo "Dor".

Como tratamento geral, far-se-á na cama, ao doente, de hora a hora, fricções de água fria a todo o corpo, esfregando previamente com urtiga as partes doridas, seja com a erva comum, seja a conhecida com o nome de "urtigão". É incrível o efeito derivativo destas urtigações seguidas de fricções ou duches de água fria; poucos momentos depois sente-se a impressão de que a dor interior é derivada para a pele, descongestionando a parte dorida.

Um paninho umedecido em parafina também acalma as dores reumáticas, derivando para a superfície da pele as matérias mórbidas dos tecidos; esta aplicação durará cinco minutos, mais ou menos. O seu efeito pode ser comparado ao da urtiga que, produzindo irritação na pele, atrai à superfície as matérias mórbidas causadoras da doença.

Durante a noite dormir-se-á com cataplasma de barro sobre todo o ventre e partes doridas. Se o coração já foi afetado, aplicar-se-ão sobre ele compressas de água fria ou cataplasma de barro, sendo absolutamente proibido os

sacos de gelo, que têm resultados quase sempre desastrosos.

O jejum está indicado nos ataques reumáticos e convém recordar os resultados com ele obtido pelo Dr. Tanner ao tratar deste assunto. Ao jejum absoluto do citado médico é preferível dieta crua de fruta ácida.

Durante o tratamento, o reumático seguirá dieta exclusiva de frutas cruas, especialmente laranjas, morango, uvas, nêspers, maçãs, marmelos, etc., todas dissolventes do ácido úrico. Ao acordar e ao deitar, tomar-se-á o sumo de um ou dois limões sem açúcar.

Um chá de cavalinha, sanguinária, sabina, cedro ou caramujo (mosquetas de rosas silvestre) é dissolvente dos uratos e limpa os rins podendo tomar-se uma colherada de hora a hora ou três xícaras durante o dia, por ocasião das crises.

## REUMATISMO CRÓICO

O reumatismo crónico trata-se de forma análoga ao agudo, sendo indispensável fazer diariamente a Lavagem do Sangue de Lezaeta e observar as demais indicações do Regime de Saúde. Na primavera e no verão, ao meio da tarde, ´é excelente o duche de agulheta ou duche fulgurante, esfregando previamente com urtigas as partes doridas.

Para combater as deformações dos membros empregam-se os saquinhos quente de sementes de flores de feno grego durante uma ou duas horas cada dia. O reumatismo muscular que provoca dor intensa, impedindo certos movimentos que dependem do músculo afetado, geralmente o pescoço, tem tratamento análogo ao exposto.

## CASOS DE CURA

Exemplo: D. H. C. R., de 55 anos de idade, ex-Ministro de Estado, foi visto por Lezaeta num dia de outubro de 1937 estava, havia vários meses, prostrado na cama com reumatismo articular por todo o corpo. As dores impediam-lhe todo o movimento e não permitiam repouso nem de dia nem de noite. Toda a espécie de drogas e injeções se tinha ensaiado, conseguindo-se apenas alívio passageiro. Os médicos tinham proibido o doente de expor-se ao frio e, para evitar isso tinham sido substituídos na cama, os lençóis por cobertores de lã. Além disso, a roupa junto ao corpo do doente era toda de lã, como também os abundantes agasalhos que cobriam a cama. Chamado Lezaeta para dar sua opinião sobre este caso, ele ordenou que fosse retirado esses lençóis e o excesso de agasalho. Todos os dias deviam dar ao doente, na cama, 6 a 8 fricções de água fria, uma de hora a hora, esfregando previamente com urtigas todo o corpo e especialmente as partes doridas. A dieta exclusivamente de fruta crua.

Lavagem intestinal com água natural se não havia evacuações e, quando foi possível, praticar a Lavagem do Sangue de Lezaeta todos os dias.

Após uma semana de seguir este regime, o doente abandonou o leito, podendo andar sem auxílio estranho. Poucas semanas depois, Lezaeta já a via passear alegremente pelas ruas centrais da capital. Desde então nunca mais abandonou a prática da sua Lavagem do Sangue, feita de manhã.

Outro: O jovem L, F. R., de Constituição, foi vítima de reumatismo poli articular gonocócico, segundo diagnóstico médico. Desesperadas dores dobravam o doente de dia e de noite até ficar com a perna direita rígida, anquilosada.

Nestas condições, o doente seguiu as instruções dadas por Lezaeta, com tão bom resultado que, antes de um mês, este pôde deixar a cama e andar apoiado apenas numa bengala e livremente poucos depois. Após três meses de ter

praticado o seu Regime de Saúde, o nosso jovem sentia-se tão saudável como o mais são.

No seu testemunho, este doente afirma que se submeteu às instruções de Lezaeta contra a opinião do Dr. L. B. e outros médicos que o examinaram e tinham prognosticado que ficaria com a perna imóvel toda a vida.

Também afirma este jovem que as dores que o atormentavam, às vezes não cediam nem à ação da morfina. Pelo contrário, com o tratamento de Lezaeta tinham desaparecido totalmente em poucos dias.

Termina dizendo que o êxito de sua cura o deve à dieta crua de frutas e saladas, aos banhos de vapor na cadeira e, sobretudo, às aplicações quentes de saquinhos quentes de *pasto miel* bem espremidos, cuja eficácia qualifica de "maravilhosa" para acalmar dores agudas.

## **SORO DA LONGEVIDADE**

O professor soviético Alexandre A. Bogomolets pretendeu ter descoberto um soro para prolongar a vida do homem até 150 anos. Este soro contém elementos da medula do esqueleto humano e do baço, devendo ser extraído do corpo não mais de dez horas depois da morte.

Embora o seu descobridor tivesse falecido depois de ter anunciado a todo o mundo o seu descobrimento, a imprensa anunciou o grande pedido que já existe nos Estados Unidos o suposto soro da longevidade.

Para o leitor deste livro (de Lezaeta), o único e seguro caminho de Saúde e Vida Longa está em manter permanentemente a renovação do seu organismo mediante boas digestões e atividade eliminadora da pele por Equilíbrio Térmico do corpo.

Com efeito, como sabemos, nutrição e eliminações normais são fontes de sangue puro, verdadeiro "soro" que permite manter a vitalidade até ao cento e cinquenta anos,

termo natural da vida do homem, como foi explicado em seu livro. Para este fim se dirige o Regime de Saúde, destinado a sãos e doentes, e cujas prescrições se baseiam nas Leis imutáveis da Natureza.

Pode ser "ciência" da Vida o conhecimento derivado do estudo do cadáver e obtido através de aparelhos na obscuridade do Laboratório?

## **CADA QUAL O SEU PRÓPRIO MÉDICO**

Leitor: Pelo exposto no decurso da obra de Lezaeta, compreenderá agora que a Doutrina Térmica acaba com o reinado da Patologia e da Terapêutica, fundamentos da Medicina.

Mantendo o Equilíbrio Térmico do Corpo vive-se são e restabelece-se a Saúde sem necessidade de diagnósticos, remédios nem curandeiros.

Uma só doença: alteração da Saúde; um só remédio: normalidade funcional por Equilíbrio Térmico do corpo.

A Saúde é, pois, uma questão de temperaturas e não de remédios, injeções, soros, vacinas e, menos ainda, de cirurgia, raios X ou rádio.

Para investigar as necessidades que devem atender-se no indivíduo, temos as revelações da Íris, observadas de acordo com a obra de Lezaeta *A Íris dos Teus Olhos Revela a Tua Saúde*.