

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

ELEMENTOS VITAIS

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

A VIDA É RENOVAÇÃO.....	3
ELEMENTOS VITAIS	6
O BARRO É AGENTE DE SAÚDE.....	31

A VIDA É RENOVAÇÃO

Renovar-se é viver e este processo é constituído pela incorporação das energias e materiais de que necessita o nosso organismo, ao mesmo tempo que pela oportuna eliminação de resíduos inúteis, produtos finais das trocas orgânicas.

Em todo o doente estão mais ou menos alteradas as trocas orgânicas, isto é, a constante renovação do nosso corpo, por meio de desarranjos da nutrição e eliminação.

Quanto mais ativo for este processo de renovação, ou seja, a mudança orgânica, mais normal será o estado de Saúde do indivíduo; e, à medida que a mudança se altera ou retarda, já existe o estado de doente, sendo a morte a paralisação das trocas orgânicas.

Normalizando a sua digestão, o doente formará sangue puro e, se ao mesmo tempo, ativa as eliminações, expulsará as impurezas da sua economia, com o que restabelecerá a purificação orgânica, que é Saúde integral, chegando por

este caminho, em cada 7 ou 8 anos, ainda à completa renovação do corpo.

Esta é a via lógica e segura para devolver a Saúde a todo o doente, qualquer que seja a doença e o nome como é classificada. Em duas palavras: ativando a mudança orgânica regenera-se o corpo. Daqui se conclui que o sistema Lezaeta não cura eliminando sintomas mas regenera integralmente o corpo doente, qualquer que seja o nome ou manifestação da sua doença.

Normalizando as funções pulmonares, ativadas as da pele e restabelecida a normalidade digestiva, teremos devolvida a Saúde, tanto a um doente de gripe ou escarlatina como a outro de diabetes, asma, tuberculose, sífilis ou cancro. Naturalmente, nos casos de doença aguda, o restabelecimento obtém-se com mais rapidez e facilidade do que nas afeções crónicas. Por isso, nestas últimas, a cura depende da constância em seguir um regime de normalidade digestiva e de ativas eliminações pela pele, rins e intestinos do indivíduo, como ensinamos na Doutrina Térmica.

Sendo a infância e primeira juventude as épocas da vida de maior atividade vital, é nestes períodos que deve regenerar-se o homem, pois, à medida que avança os anos, a mudança orgânica retarda-se, até paralisar ao termo da jornada.

Pelo exposto compreende-se o absurdo das "curas de repouso" hoje em moda, o melhor meio de dificultar a renovação orgânica que é Saúde integral do corpo.

Por fim, não existe doença incurável, normalizando a digestão do doente e ativando as eliminações pela sua pele.

Em seguida trataremos do Ar, Luz, Sol, Terra e Exercícios físicos, deixando para capítulo à parte a Saúde pela Água. No final do presente capítulo trataremos também do jejum, como meio de restabelecer a normalidade orgânica e voltaremos a falar da argila.

ELEMENTOS VITAIS

Ar -- O ar puro não só é o primeiro dos alimentos, mas também o primeiro dos "medicamentos".

Nutre-nos e proporciona energias -- química, magnética, solar, elétrica, 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 a hora o ar puro, fugindo dos locais fechados e respirando profundamente ao ar livre ou ventilado, na habitação.

Já vimos como a pele realiza parte importante das funções respiratória e eliminadora e a necessidade que para a Saúde de manter continuamente arejada e ventilada a superfície do corpo, a fim de os poros poderem

desempenhar as suas importantes funções.

O banho de ar substitui a fricção de água fria, produzindo Conflito Térmico que obriga o organismo a entrar em atividade ampliando as suas defesas e, naturalmente, para este fim, deve aproveitar-se o ar frio, espacialmente antes do nascer do sol e, melhor, no inverno.

Toda a técnica do banho de ar consiste em expor-se nu à ação do ar livre ou dentro do quarto de dormir, de frente de uma janela aberta, fazendo exercício, a fim de dó o frio. A sua duração pode ser de uns tantos minutos a uma hora.

Terminado o banho deve procurar-se a reação, voltando à cama ou vestindo-se rapidamente.

Rikli tomava banhos de ar durante as manhãs, com dez graus abaixo de zero, cortando lenha no bosque durante horas e conseguiu assim curar-se de uma doença considerada incurável.

O efeito deste banho é fortificante e purificador e deveria praticar-se diariamente, sobretudo no inverno, substituindo com vantagem as aplicações de água fria por

ser menos violento, convindo principalmente às pessoas debilitadas e nervosas.

A forma mais simples de tomar o banho de ar é saltar da cama nu e, em frente de uma janela aberta do quarto, sem temer as correntes, fazer flexões acompanhada de respirações profundas e friccionar a pele com as mãos por todo o corpo durante o banho, que será de 5 a 15 minutos, pelo menos.

Luz -- A luz é o alimento mais subtil do sistema nervoso, sendo, portanto, elemento indispensável para a Saúde, pois as nossas funções orgânicas são acionadas pelos nervos.

Com o mesmo fervor 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 diretamente com o ar puro por ampla janela aberta. Nada de pinturas ou papéis escuros nos quartos de dormir, devendo tudo ser branco.

Temos observado como as plantas afastadas da luz se debilitam, sucedendo outro tanto com o homem e, especialmente, com as crianças que se desenvolvem lânguidas e adoentadas porque, como disse alguém, de todas, a planta humana é que mais necessita de luz para o seu desenvolvimento.

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

O banho de luz toma-se nu ao ar livre, debaixo duma árvore ou outro samba que permita a maior quantidade deste agente, ou no próprio quarto de dormir, com a janela aberta em condições análoga às indicadas para o banho de ar.

A diferença entre o banho de ar e o de luz está em que no primeiro o ar atua por meio do frio, sendo mais tónico quanto mais frio for o ambiente e, no banho de luz a temperatura é moderada, pois geralmente toma-se à sombra que o sol deixa debaixo de uma árvore ou próxima da zona soleada de uma janela aberta do quarto.

No banho de ar frio, o frio deste é o estímulo orgânico, e no banho de luz este é o agente vitalizador.

Naturalmente em ambos se beneficiam as funções respiratória e eliminadora da pele, pois este órgão expõe-se ao elemento mais propício à sua atividade. Ao efeito fortificante e purificador que possui o banho de ar, junta-se o poder vitalizador da luz que o faz especialmente recomendável para as crianças e pessoas anémicas.

Sol -- Sem dúvida justifica-se o culto da Humanidade pelo Astro-Rei e a sua adoção 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 atividade diária com os seus primeiros fulgores.

Com a sua presença reina a alegria da primavera e do

verão, e na sua ausência tudo dorme durante o inverno.

No entanto, o homem civilizado faz a sua exceção muitas vezes a este culto universal pelo Sol, impedindo a sua benéfica ação sobre o corpo, que cobre com abafos impenetráveis, e construindo as habitações sem contar com a necessidade de que o Sol entre em todos os compartimentos e especialmente nos quartos de dormir.

Condição indispensável para conservar a Saúde e para recuperá-la é sabermos aproveitar os benefícios que o Sol nos oferece e que por ignorância desperdiçamos diariamente em países, beneficiado com um Sol esplendoroso que durante oito meses do ano se eleva todos os dias no horizonte sem nuvens.

Por instinto o povo conhece as propriedades purificadoras do Sol quando expõe aos seus raios as roupas, lençóis e cobertores que quer libertar dos cheiros e humores insalubres.

Os raios luminosos do Sol tudo penetram, destruindo quanto sejam mortíferos e dando vida a tudo quanto o

homem necessita.

A exposição ao Sol é prática diária para sãos e doentes: uns para manterem a Saúde, outros para a recuperarem.

Com o banho de sol podemos obter dois fins principais. Como vitalizador, aproveitando diretamente os raios luminosos e, como depurativo, o seu calor que nos permitirá eliminação por transpiração.

IMAGEM

Nesta forma se pratica a Lavagem do Sangue ao sol, para congestionar a pele e atacá-la com o frio da água, para a qual se põe à mão do banhista um depósito com água fria e uma toalha para as abluções repetidas cada 5 minutos.

Como vitalizador e nutritivo o banho de sol tomar-se-á a qualquer hora do dia, com a devida precaução, preferindo-se as horas da manhã em que a sua ação magnética e vivificante é mais potente, e a sua duração será desde alguns minutos até uma hora, sendo muito benéfico dormir ao sol com a cabeça sempre à sombra e o corpo coberto com folhas verdes, lençol ou manta, para evitar a irritação da pele. Se se transpirar, far-se-á fricção de água fria pelo menos ao finalizar a aplicação.

Como purificador ou depurador o banho de sol aplicar-se-á das 11 às 13 horas do dia. quando a sua ação é mais enérgica com os seus raios ultravioletas. Com a cabeça à sombra, expor-se-á ao sol o corpo e coberto com lençol ou cobertor branco de lã para transpirar de 20 a 60 minutos, combinando com ablução de água fria a todo o corpo de 5 em 5 minutos. Em todos os casos o banho

terminará com outra ablução de água fria ou um banho de tronco. Assim, esta aplicação constitui uma verdadeira Lavagem do Sangue.

As partes ou órgãos afetados por dores, congestões, inflamações, tumores ou úlceras, convém cobri-las com argila, folhas verdes ou lenço húmido, porque atuando diretamente o sol nestes processos inflamatórios, aumenta a congestão e a febre local, com prejuízo da cura ou normalidade.

Raquitismo, processos ulcerosos, degeneração de tecidos e, em geral, afecções agudas ou crónicas, reagem favoravelmente com banhos diários de sol adequadamente aplicados.

Nestes casos, se o sol é forte convém cobrir com folhas verdes e, melhor, com argila, a parte afetada, o que, sobretudo nos tumores, favorece a cura pelas reações químicas do sol com a clorofila das folhas e os elementos que a terra possui.

Apesar dos seus benefícios, os banhos de sol têm o

perigo que oferece todo o agente se for empregado sem método nem prudência. Esta última condição será o guia em todas as aplicações, começando pelos banhos locais nas pernas para depois serem a todo o corpo; e as exposições que, ao princípio, serão só de 15 minutos, paulatinamente ir-se-ão prolongando até uma hora.

É bom sintoma quando a ação do sol pigmenta a pele, sinal de absorção de energias solares.

Com mais de 90 pulsações por minuto, os banhos de sol serão combinados com fricções de água fria de cinco em cinco minutos. Para reagir bem em cada fricção cobre-se o corpo com cobertor branco de lã como explica Lezaeta na sua Lavagem do Sangue.

A terra -- O homem, como todos os seres animados, é filho da terra, dela está formada 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.

A terra, como uma boa mãe, oferece-nos propriedades

salutíferas de maior importância, usada tanto no interior como no exterior.

As propriedades da terra são recomendadas como elementos de grande poder purificador, desinflamam-te, absorvente, calmante, vitalizador e cicatrizante. Algumas destas propriedades são comprovadas diariamente nos campos quando um cadáver em decomposição empesta o ar com as suas emanções pútridas, bastante enterrá-lo 10 a 30 centímetros para que cesse o mal cheiro porque a terra se encarrega de absorver os gases deletérios e transformá-los. As feridas dos animais são cobertas pelos camponeses com terra e assim se curam rapidamente.

Um caso da experiência de Lezaeta; por efeito do arreio ou mau condicionamento da carga inflamou-se o lombo a um cavalo até o extremo de não suportar a mais ligeira pressão com a mão. Aplicou-se lhe cataplasma grossa de barro, que foi mantida toda a noite, com tão bom resultado que no dia seguinte não se sabia onde havia a inflamação. 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 se obtêm em febres, catarro estomacal, afecções do ventre, pulmões e rins.

Em feridas putrefatas, 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 cama a de 10 a 15 centímetros de terra soleada, peneirando a que fique em contato 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 terminando pela reação ao sol ou por meio de exercícios.

Banho de sol com sudação, seguido de banho de

tronco com barro com fricção ao baixo-ventre, é desintoxicam-te poderoso.

O poder purificador da terra fá-la um substituto vantajoso do sabão, dissolvendo toda a espécie de substâncias gordurosas ou corante das mãos.

Andar de pés descalços sobre a terra, principalmente quando está húmida e revolvida, é prática fortificante para o sistema nervoso e purifica expulsando pelos pés matérias mórbidas, ao mesmo tempo que se facilita correntes magnéticas e elétricas 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 reação por meio de marcha.

No interior, a terra atua como agente purificador e, especialmente a argila, tomada sob a forma de pílulas com água, ao levantar e ao deitar.

Para terminar este assunto, diremos que a terra os oferece a melhor cama e dormindo em contato com ela

recebemos durante o sono todos os benefícios que temos apontado, despertando com o corpo leve e bem-disposto para o trabalho.

Voltaremos a falar sobre as propriedades do barro, elemento salutar por excelência.

Exercício físico -- O movimento é Vida e na Natureza vemos que todos os seres animados vivem movendo-se.

O exercício físico é um dos estimulantes da força vital, porquanto põe em atividade todas as funções corporais, favorecendo assim as trocas orgânicas.

Todo o movimento ativo a circulação do sangue, a respiração e a digestão, favorecendo também as eliminações dos produtos consumidos.

Exercício físico é indispensável diariamente, a toda a hora, se for possível e, em caso contrário, pelo menos ao levantar, ao meio-dia e antes de deitar.

Os exercícios naturais são os melhores, como andar, subir montes, cavar a terra, etc. Não sendo isto possível, diariamente, mesmo no próprio quarto de dormir, com a

janela aberta, deverão fazer-se exercícios de flexões de pernas e de tronco e, em geral, os que forem necessários para pôr em atividade todas as partes do corpo.

Dentro do possível, andar a pé, ir diariamente para o emprego e voltar para a casa, principalmente na estação fria, pois esta viagem representam boa oportunidade para fazer exercício saudável.

As crianças, mais do que ninguém, necessitam movimentar-se, não devendo os pais impedi-las de brincar nem as obrigar a estar quietas, pois o movimento ativo é uma necessidade para o seu desenvolvimento.

O jejum -- Com este nome é conhecido a ação de abster-se de comer alimentos num prazo determinado; as bebidas não cortam o jejum.

Como agente de Saúde o jejum atua deixando o organismo descansar do diário trabalho digestivo, porque as energias que deviam ser gastas na elaboração de alimentos atuam nas funções de eliminação e purificação orgânica.

Sendo a Vida o duplo processo de nutrição e eliminação, simplificando o primeiro, ativa-se o segundo.

Por esta razão o jejum constitui nos adultos o purificador mais eficaz e simples, impondo-se a sua prática nas doenças agudas e crônicas.

Nas crianças, o jejum deve ser regulado pelo seu instinto. Quando a criança não quer comer deve-se esperar que peça alimento e em nenhum caso obrigá-la com ameaças a ingerir comida. Nestes casos de inapetência está indicada a fruta como alimento e medicamento, porque há incapacidade digestiva por febre gastrointestinal.

O jejum é o regime de Saúde que os racionais praticam, guiados pelo seu instinto. É a cura do cão quando sente febre.

Quando um animal está doente ou ferido abstém-se de todo o alimento até que volte a fome, início de normalidade orgânica.

A "debilidade", mal quase geral nos povoados é atribuída erradamente à falta de alimentos e procura-se

combatê-la com superalimentação na base de substâncias "tônicas", como carnes, caldo de substâncias concentradas, ovos, leite, queijo, suco de carne, etc. O resultado deste falso conceito é que o doente de debilidade tem que comer copiosamente o dia inteiro, pois logo que sente o estômago vazio, é vítima novamente da "debilidade" que o consome.

A explicação deste fenómeno, que chaga a confundir os próprios médicos, é simples. A "debilidade" é questão de energia vital por desnutrição e intoxicação. A desnutrição não é por falta de alimentos, senão por mau aproveitamento dos mesmos, devido a putrefações intestinais que produzem no corpo substâncias desvitalizadas ou corrompidas. As substâncias cadavéricas que vão a caminho da desintegração orgânica, no intestino mais ou menos débil de todo o doente, entra em rápida decomposição e putrefação, passando ao sangue como matérias tóxicas que, longe de ajudarem a manter a vida das células, deprimem a vitalidade desta e do organismo em geral.

Como as putrefações intestinais elevam a temperatura interna, as carnes e seu suco ou caldo, ovos e leite chegam

ao estômago e intestinos febris como a lenha ao fogo e, entrando em rápida decomposição, estas substâncias aumentam a temperatura anormal do intestino, preparando novos transtornos.

Encerrado neste círculo vicioso, o doente consome a sua vida e, fanatizado com o erro, não quer abrir os olhos para observar como o animal doente se normaliza, abstendo-se de todo o alimento.

Lezaeta conheceu o caso de um jovem e gordo que, para curar a sua impotência sexual, seguiu durante longo tempo, sem resultado, um regime "fortificante", de superalimentação, acompanhado de tónicos sob a forma de drogas e injeções. Este doente normalizou-se em pouco tempo com jejum repetidos e regime frutívoro, em combinação com banhos frios e ar e de água e a sua Lavagem do Sangue feita diariamente.

A impotência sexual tem por causa a desvitalização do organismo por desnutrição e intoxicação crónica. Com o regime de superalimentação, vitaminas e tónicos químico-farmacêuticos, o corpo sobrecarrega-se cada vez

mais de impurezas que deprime a sua energia vital. Com regime purificador de jejum, frutas, sol, exercícios e eliminações, o organismo recupera as suas energias como um motor que, por desgaste perdeu a sua força, recobrando está logo que é objeto de limpeza geral.

O jejum pode ser feito durante um ou vários dias seguidos, ou periódico, um dia por semana ou de quinze em quinze dias ou de mês em mês.

Pode ser absoluto, sem se comer nada sólido, bebendo apenas água ou sumo de frutas; e pode ser relativo comendo apenas frutas e saladas cruas.

O jejum só com água ou sumo de frutas convém aos adultos cada vez que se nota que o organismo funciona anormalmente, podendo prolongar-se até que volte a fome.

O jejum com frutas deve ser seguido pelas crianças em caso de inapetência ou falta de apetite" e durante o curso de qualquer doença. Também é de aconselhar em todo o doente que esteja de cama.

Como o jejum não significa paralisar a nutrição do

corpo, mas deixa disponíveis as energias que o processo digestivo consumia para ativar as eliminações, convém combinar o jejum com respirações profundas, banhos de ar, de luz e de sol. Desta forma o organismo incorpora sem trabalho nem desgaste, pelos pulmões e pele, o subtil alimento da atmosfera e do sol, substituindo com vantagem a nutrição intestinal.

Quando temos de empreender uma tarefa pesada ou trabalho intelectual ativo, o jejum absoluto ou relativo é o melhor estimulante, porque todas as forças de que dispomos se concentrarão na obra a realizar.

Com duas ou três laranjas e outros tantos cachos de uvas, um adulto é capaz de qualquer trabalho, aumentando com isso a sua potência intelectual.

Com razão, pois, as religiões impõem o jejum para empreender um exercício espiritual ou preparar-se para receber um sacramento.

As grandes produções do cérebro humano nunca foram resultado de laboriosas digestões

Tecnicamente, o jejum normaliza e purifica o sangue, ativando as eliminações gerais e favorecendo a destruição de matérias mórbidas.

Durante o jejum todas as células estão fazendo trabalho de eliminação e, quando ficam livres de obstruções de matérias estranhas, a Saúde voltou.

O jejum elimina do corpo tudo quanto lhe é prejudicial, aliviando a congestão de qualquer órgão e dirigindo todas as forças do organismo no sentido da eliminação.

Além disso, o jejum combate a febre interna, porque permite descansar o aparelho digestivo cujo trabalho forçado e prolongado congestiona as suas mucosas e origina o Desequilíbrio Térmico do corpo.

Para terminar este ponto citaremos a experiência do médico alopata norte-americano, Dr. Enrique S. Tanner, que jejuou durante quarenta e dois dias.

Dr. Tanner, de Deluth, Minnesota, em 1877 foi declarado incurável por sete autoridades médicas de

Minneapolis. Um reumatismo cardíaco e asma do mais insidioso caráter impediam-no de dormir e mantinham-no sofrendo intensas e constantes dores.

Não tendo na sua vida senão sofrimentos, o Dr. Tanner resolveu morrer, abstendo-se de todo o alimento por espaço de dez dias, prazo assinalado no ensino da Universidade como suficiente para causar a morte de um homem por inanição. Mas deixemos a palavra ao Dr. Tanner:

“Comecei o jejum sem nenhuma prévia preparação, somente com a esperança de que a sua lenta e benigna ação me libertaria deste mundo. Mas qual não seria a minha surpresa ao descobrir que cada dia de jejum o meu estômago descansava absolutamente e libertava o meu corpo das insuportáveis dores e, como consequência natural, ao quinto dia de jejum, estava tão aliviado, que pude já deitar-me em posição natural por algum tempo e dormir um pouco”.

“Continuei o jejum com fervor e, cada dia descobria em mim próprio um alívio surpreendente em todo o

organismo. Aos onze dias podia respirar melhor e normalmente e o equilíbrio das forças de todo o corpo começou a manifestar-se, sentindo-me tão bom como nos meus dias de juventude (tinha então 47 anos) ”.

“Na noite do undécimo dia retirei-me para descansar, esperando dormir uma hora; mas qual não foi o meu assombro ao despertar no dia seguinte e ver que o Sol estava no zénite; pela primeira vez, tinha dormido tantas horas como não o havia feito há muito tempo”.

E então consultei o Dr. Moyer, o médico da minha maior confiança e um dos sete que me tinham desenganado, e pedi-lhe que me fizesse de novo um exame consciencioso do meu estado. Examinou-me minuciosamente e, quase sem poder falar, pela confusão que o embargava, disse-me: 'Mas, como é isso possível Dr. Tanner? O seu coração está funcionando perfeitamente, e esta é a primeira vez desde que o conheço. Que é que o senhor tem feito?'. Pois simplesmente lhe respondi: "Dei um absoluto repouso ao estômago nestes últimos onze dias e eu próprio estou admirado de continuar a viver e, cheio de felicidade, cada

dia mais, pois os meus maiores sofrimentos desapareceram". O Dr. Moyer, surpreendido, esteve muito tempo pensativo; a minha experiência não tinha precedente na história médica. Depois, reconsiderando, exclamou; "Dr. Tenner: de acordo com todas as autoridades médicas, o senhor estava às portas da morte; mas, verdadeiramente, hoje vejo-o melhor do que nunca, desde que o tratei". Ele falou-me de levar a cabo uma discussão geral do fenómeno que o meu caso apresentava, e não queria crer na evidência dos seus sentidos. Continuei o meu jejum sob a sua observação por mais trinta e um dias, fazendo um total de quarenta e dois dias de jejum.

Desde aquela data até hoje, que tenho mais de oitenta anos, não sofri nenhuma recaída nem ataque da minha doença do coração, reumatismo e asma.

Uma vez mais aqui se comprova eloquentemente que as doenças as curas a Natureza com a sua própria força mediatriz.

Apesar da eloquência do caso referido, Lezaeta assegura que um jejum absoluto prolongado é perigoso e

pode ser fatal, como ele pôde comprovar. Recomenda ao leitor que só pratique jejum com frutas ou saladas cruas. Em casos raros e por poucos dias jejuar-se-á só com líquidos, porque o intestino necessita de celulose para expulsar as suas impurezas, com as quais deve sair também a bile, cuja retenção intoxica.

O BARRO É AGENTE DE SAÚDE PORQUE COMBATE A FEBRE INTERNA E LOCAL

Temos visto que toda doença é resultado de febre gastrointestinal em grau variável, não existindo doente sem febre. Quando a febre não se manifesta no exterior é porque está localizada nas vísceras. A temperatura anormal no tubo digestivo favorece a putrefação intestinal e é causa de todas as doenças catalogadas pela Patologia como toda a alteração da falta de Saúde tem a sua origem e ponto de apoio em desarranjos digestivos, todo o restabelecimento orgânico deve fundamentar-se na normalização da digestão, para o que é preciso combater a febre do interior do ventre. Pois bem, o barro é meio mais adequado para conseguir o refrescamento das entranhas, ou seja, o seu descongestionamento e, por tanto, o afluxo do sangue à pele para obter assim o Equilíbrio Térmico que é Saúde integral do corpo. Este agente salvador prepara-se com terra natural de qualquer região, misturada com água fria, revolvendo a mistura até dar-lhe a consistência duma pomada.

As propriedades salutíferas do barro fundamentam-se no poder refrescante, desinflamam-te, descongestionantes, purificador, cicatrizante, absorvente e calmante que a terra possui. Todos conhecemos as curas que se realizam em Colina, Panimávida, Chillón e outras termas, famosas com o barro dessas regiões (Chile). Pois bem, todo o barro tem as mesmas propriedades apontadas.

Nas inflamações superficiais agudas como picaduras, golpes, queimaduras, o barro atua por meio do frio e perde sua ação descongestionantes à medida que se aquece. Pelo contrário, as congestões dos órgãos internos do corpo, quanto mais aquece o barro aplicado sobre a pele, mais se deriva para o exterior o calor interno que se combate.

Todo o processo mórbido localizado constitui inflamação de caráter agudo, crónico ou destrutivo. Para normalizar, pois, o transtorno circulatório é preciso descongestionar os tecidos ou órgãos doentes, o que obtém com o barro fresco aplicado diretamente sobre a região afetada e mantendo-o constantemente aí, até que desapareça toda a dor ou inchaço. Nas inflamações agudas

mudar-se-á o barro cada vez que se aqueça demasiado, de hora a hora mais ou menos. No entanto, o barro que aplica sobre o ventre é mais eficaz à medida que se aqueça com o calor anormal que deriva do interior, o qual assim se refresca. Logo que seca, retira-se.

Ao mesmo tempo que se aplica cataplasma de barro sobre o peito na pneumonia, por exemplo, deve-se manter enfeixamento de barro sobre o ventre e rins, em volta da cintura, a fim de combater a febre gastrointestinal e normalizar a digestão, sempre questão prévia para obter a cura verdadeira.

Nas queimaduras, feridas, cortantes ou perfurantes, de arma branca ou de fogo, recente antiga ou supurante, e especialmente nas contusões, fraturas e golpes, o barro aplicado em forma de cataplasma diretamente sobre a parte afetada, e renovado de duas em duas ou de três em três horas, é bálsamo incomparável e insubstituível que desinflama, purifica e cicatriza, acalmado as dores e evitando toda a complicação.

No barro temos unidos os dois agentes geradores da

vida orgânica: terra e água. A união destes agentes faz prosperar tudo o que possui germes de vida e destrói e decompõe a matéria morta para transformá-la em elementos novos.

A terra é misterioso laboratório da Vida, jamais é agente de morte, pois está destinada a receber no seu seio tudo quanto se destrói e morre, para transformá-lo em novos elementos de Vida orgânica. Quando uma planta está murcha, se enterrarmos perto das suas raízes um cadáver, ao fim de pouco tempo adquire nova Vida. Neste caso o cadáver foi decomposto pela terra em elementos vitais que se incorporam na planta.

Quão enganoso é o conceito médico que na terra vê um agente de infecção, portador do germe do tétano! A terra, como o sol, o ar e a água jamais são agentes de morte, pois sem eles não há Vida possível. O mesmo tétano cura-se com enfeixamento em volta do ventre e rins, porque esta doença, como todas, tem a sua origem em febre gastrointestinal.

Um célebre bacteriologista afirma que **quando à terra**

se agregam microrganismos patogénicos, eles são rapidamente exterminados, não porque a terra em si seja incapaz de mantê-los, mas pelo fato de se encontrarem presentes nela, outros microrganismos que são inimigos mortais dos patogénicos, verificando-se além disso a curiosíssima circunstância de que quanto maior é o número de germes patogénicos que se introduzem na terra, maior é o ritmo em que se multiplicam os seus antagonistas.

Como temos dito, a terra é laboratório de Vida. No seu seio se transformam constantemente em Vida os produtos da morte. Que formosas roseiras crescem e florescem com a primavera, sobre as sepulturas! Também a água putrefata se torna cristalina e saudável nas entranhas da terra. As atuais gerações de homens, animais e plantas vivem aproveitando os despojos de milhões de outros seres que à terra entregaram os seus corpos sem vida.

Compreende-se assim que numa chaga putrefata o barro destrua tudo o que é corrupção e morte, evitando que o sangue absorva matérias em decomposição, o que

constitui o melhor desinfetante e purificador.

O barro não só elimina o nocivo de feridas, tumores, eczemas, erupções, etc., mas vitaliza os tecidos enfermos, descongestionando-os, normalizando a circulação do sangue nos mesmos e proporcionando às células forças misteriosas que a terra possui como acumulador de energias magnéticas, elétricas, solares e de qualidade ainda não definidas. É por isso que as feridas mais decompostas se curam rapidamente, tratadas com barro, e as fraturas e contusões se normalizam com espantosa rapidez.

Além disso, o barro, aplicado nas partes doridas, acalma as dores mais agudas em curto tempo, não existindo calmante mais seguro e inofensivo.

Se a febre apresenta, bastará envolver o tronco do doente com um enfaixam-no de barro, que se mudará cada 6 ou 8 horas, até que desapareça a febre.

Não só as feridas, queimaduras, contusões e processos externos são curados rapidamente pelo barro, mas também, alterações profundas do corpo se curam com aplicações

externas deste elemento. Assim, úlceras do estômago e intestinos cedem de forma segura e definitiva, dormindo todas as noites com cataplasma de barro sobre todo o ventre. Neste caso, o efeito cicatrizante do barro é comprovado pelo exame da íris do doente, verificando-se a reconstrução dos tecidos alterados.

Por último, diremos que o barro não só repara os acidentes e restabelece a Saúde de afecções agudas ou crônicas, como torna desnecessário as intervenções cirúrgicas, podendo afirmar-se que, se o barro se usasse devidamente nos hospitais, os doentes diminuiriam notavelmente.

Tão nobre, eficaz e simples é a cura pelo barro que esta substância foi empregada por Nosso Senhor Jesus Cristo. Diz o evangelho que, quando se lhe apresentou um cego de nascimento, Jesus pegou em terá, juntou-lhe saliva e o barro assim feito aplicou-o sobre os olhos do doente recobrando este a vista. Sem pôr em dúvida este milagre, chamamos a atenção para este elemento empregado pelo médico sapientíssimo, que é toda uma lição

Modo de empregar o barro. -- A terra que se usa é a do lugar onde se vive, sendo sempre apropriada, estando livre de varreduras, estrume ou corpos estranhos.

Extraída a terra, passa-se por uma peneira e, colocada num depósito apropriado, agregasse-lhe a água necessária para formar uma pasta como a que empregam os pedreiros para rebocar paredes. Este barro, com a espessura de 3 a 4 milímetros, não mais de meio centímetro, estende-se sobre um pano e aplica-se diretamente na pele, tapando com jornais e enfaixando tudo com pano de algodão seco que se prenderá com alfinetes-de-ama, para fixar a cataplasma.

O mais prático é colocar sobre a mesa o papel e sobre este o lenço ao qual se aplica o barro.

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

O barro renovar-se-á de hora a hora nos processos inflamatórios agudos até que desapareçam dores ou

achaque. Os enfeixamentos em volta de 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 decidam a aplicar o barro diretamente sobre a pele, poderão fazê-lo, ainda que com menos eficácia, entre dois panos finos: assim se usa na cabeça para evitar o inconveniente que o cabelo apresenta.

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

Lezaeta termina chamando a atenção para o erro corrente de aplicar o barro só desde o umbigo para baixo. Esta 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 ação do barro, especialmente no ventre, em lugar de alarmar deve considerar-se como benéfica eliminação de morbosidades.

Se apresentam chagas ou abcesso, aplicar-se-á feno grego para ativar a eliminação de matérias mórbidas.