

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

ELIMINAÇÃO

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

RINS -- SUAS DOENÇAS	3
FÍGADO -- SUA FUNÇÃO E DOENÇAS	12
CONGESTÃO DO FÍGADO	13
CÁLCULOS BILIARES, CÓLICA HEPÁTICA.....	15
BEXIGA -- SUAS DOENÇAS	17
INFLAMAÇÃO DA BEXIGA.....	18

RINS -- SUAS DOENÇAS

Os rins são duas glândulas de forma análoga a um feijão e estão situados na parte posterior do abdômen, um de cada lado da coluna vertebral, envolvidos numa almofada de gordura, que os protege e sustenta no seu lugar.

Como todos os órgãos nobres do corpo os rins possuem grande resistência.

Estes órgãos constituem uma das defesas mais poderosas do organismo e, do seu correto funcionamento, depende em grande parte a Saúde geral do indivíduo. A função própria dos rins consiste em filtrar continuamente o sangue, retirando dele substâncias estranhas, produto da digestão e desgaste orgânicos, especialmente ureia, ácido úrico, cloretos sais minerais inorgânicos. Qualquer entorpecimento do trabalho de eliminação que fazem os rins causa imediatamente o envenenamento maior ou menor do sangue.

Os produtos tóxicos que o rim extrai do sangue, são eliminados por uma secreção deste que se chama urina, a qual é conduzida à bexiga por dois tubos que se chamam ureteres. Da bexiga, a urina é expulsa ao exterior por um canal chamado uretra.

Quando o corpo está são e, portanto, em normalidade digestiva, não há nele acumulação de substâncias estranhas e então o rim tem

que eliminar só resíduos do natural desgaste orgânico, podendo sem interrupção ir até ao fim da vida, continuar este trabalho que não o prejudica em nada. Mas, se devido a eliminação inadequada e, em consequência de más digestões, se produz no organismo acumulação de impurezas, os rins são sobrecarregados no seu trabalho, irritam-se e congestionam-se, debilitando-se e incapacitando-se progressivamente, comprometendo assim a Saúde geral do indivíduo

Todas as doenças dos rins têm causa comum: irritação causada por substância introduzidas no corpo por nutrição inadequada, seja por via nasal, bucal ou cutânea, por onde nos alimentamos. Também as vacinas, drogas, soros e injeções obrigam estes órgãos a realizar um trabalho esgotante e debilitante para os expulsar. Respirando ar viciado ou corrompido sobrecarregamos também o trabalho dos rins. Ingerindo produtos animais ou tóxicos forçamos de forma inconveniente a atividade renal. Dificultando por meio de camisolas ou outras roupas justas ao corpo ou não renovadas com frequência, a ventilação da pele, obrigamos os rins a um maior trabalho para compensar a falta de eliminação cutânea. Além disso, neste caso, eles devem eliminar impurezas absorvidas pelos poros. Por fim, as putrefações intestinais e a prisão de ventre, esgotam e degeneram a capacidade funcional destes órgãos.

Tratamento: Conhecida as causas das doenças dos rins, o

tratamento curativo está indicado: há que purificar o sangue mediante a normalização da nutrição geral, respirando ar puro dia e noite, consumindo alimentos vegetais, quanto possível frutas e saladas. Se a alimentação é mais livre, com carnes, vinhos e guloseimas, é preciso aliviar o trabalho dos rins por meio de ativa eliminação pelos poros da pele. Neste caso, a pessoa inclinada a boa mesa, fará indefinida e diariamente a Lavagem do Sangue na forma que foi explicada no devido lugar.

Pelo exposto se compreenderá o absurdo do tratamento das afecções renais por meio de drogas, injeções, soros, vacinas sangrias, operações, etc. Com estes meios tais doenças agravam-se e convertem-se em crônicas e incuráveis.

O sistema Lezaeta, antes de mais nada, procura a normalidade digestiva do doente dos rins a fim de evitar a presença de produtos mórbidos que sobrecarregam o trabalho deste órgão. Isto consegue-se com alimentação crua de frutas e saladas sem sal. Além disso, tem que se refrescar os órgãos internos mediante as aplicações de barro sobre o ventre e rins durante a noite e banhos genitais, de assento ou de tronco durante o dia.

Sendo a função eliminadora da pele de tal importância que, no estado normal, realiza grande parte da tarefa correspondente aos rins, podendo aliviar o trabalho destes, ativando a eliminação pelos poros, mediante a Lavagem do Sangue de Lezaeta, feita diariamente para os

adultos. Derivando para a pele as substâncias estranhas, evitaremos que estas irritem os rins, permitindo-lhes assim um relativo descanso que fará possível o seu restabelecimento. A derivação das substâncias estranhas para a pele também se consegue mediante reações térmicas provocadas por fricções ou duches de água fria e por meio do calor húmido de enfaixamentos ou envoltivos que fazem expulsar pelos poros as impurezas do organismo.

Por fim, as urticacões por todo o corpo, congestionando a pele, descongestionam os rins e órgãos internos.

Os doentes dos rins deverão abster-se de carnes, ovos, queijos, mariscos, feijões, lentilhas, bebidas fermentadas, café e chá que produzem ácido úrico. O queijo fresco e o requeijão estão indicados especialmente nas crianças, em lugar de leite.

Os medicamentos farmacêuticos, ingeridos ou injetados, estão absolutamente proibidos, pelo efeito irritante das drogas nos tecidos renais. Resultado análogo produz o uso do sal de cozinha, a teobromina do cacau e chocolate, bebidas fermentadas e os chamados tónicos na base de minerais.

O tratamento comum das doenças dos rins terá sempre por fim ativar a eliminação da pele e reestabelecer a normalidade digestiva, refrescando os órgãos internos do doente. Recomenda-se dieta crua de frutas frescas de toda a espécie, saladas de alface, sopas de aveia, cevada, arroz com verduras e queijo fresco, se houver fome.

As frutas oleaginosas devem ser usadas com cuidado e são mais aconselháveis para as crianças do que para os adultos.

Exemplo de emenda para um convalescente:

Pequeno almoço -- Frita crua da estação

Almoço -- Uma boa salada de alface ou outra análoga sem sal.

Jantar -- (ao pôr do sol) -- como o pequeno almoço, ou mel com pão integral no Inverno, ou alguma salada crua com pouco pão e, melhor, integral ou torrado

Como bebida, uma xícara de cavalinha, mosquetas (caramujos) um por chávena, sanguinária, sabinila (arbusto rosáceo do Chile) e cedrón (planta medicinal do Peru), em partes iguais, uma ou duas chávenas por dia.

Nos casos agudos, além do aconselhado sigam-se as instruções de "Primeiros Auxílios".

Estando o doente a pé seguirá indefinidamente o Regime de Saúde com Lavagem do Sangue feita diariamente.

Há que vigiar a digestão para que o ventre se desocupe todos os dias, aplicando clisteres, se for necessário.

Seguindo as indicações apontadas tratam-se com êxito todas as afecções dos rins, como **Congestão dos rins, Lumbago, Nefrite** ou **Inflamação aguda dos rins, Inflamação crónica dos rins** ou **Nefrite crónica, Pielite, Cirrose dos rins, Albuninúria, Hemorragias dos rins** (para deter as quais se toma uma chávana de cavalinha e raiz de tormentilha), **Tuberculose dos rins, Cancro dos rins, Deslocação dos rins** ou **Rim solto, Hidronefrose e Cálculos dos rins.**

Para combater as dores renais, ou nas cólicas nefrítica, empregam-se saquinhos quentes e espremidos de sementes de pasto miel, mudando-os de 20 em 20 minutos, com prévia fricção local de água fria. Análogo resultado pode ser obtido por meio de cataplasma de linhaça e ainda com aplicações de barro.

CASOS DE CURA

Exemplo: D. L. Molina, de Santiago, 48 anos de idade, havia oito dias que estava de cama, vítima de Hemorragia renal. Os médicos diagnosticaram lesão do rim direito, que tornava necessária a intervenção cirúrgica por ter fracassado o tratamento por meio injeções e soros.

Chamado Lezaeta para dar sua opinião, ele foi de parecer que

não havia tal lesão renal e que apenas se tratava duma congestão aguda que só desapareceria "desinflamando" os órgãos afetados. Seguindo os seus conselhos, o doente deixou imediatamente o leito para ir aos banhos Santiago tomar a sua Lavagem do Sangue, com a qual já se sentiu melhor, repetindo diariamente esta aplicação pela manhã, dando pela tarde dois ou três banhos genitais de 20 a 30 minutos, e dormindo com cataplasma de barro sobre todo o ventre e também nos rins, conseguiu-se descongestionar estes órgãos, desaparecendo assim a perda de sangue em três dias. Lezaeta recomendou o mesmo regime durante quatro semanas, devendo o doente seguir dieta rigorosa de frutas ou saladas cruas. Nada de cama e, pelo contrário, ar puro a toda a hora. Assim se restabeleceu a Saúde e se evitou uma mutilação que teria deixado a vítima à margem de do o bem-estar e lhe teria abreviado rapidamente a vida.

Outro: A senhorita D. O. B., de 40 anos de idade, solicitou a visita de Lezaeta ao Hospital Militar desta capital. Havia muito meses que estava de cama tratada de Nefrite e Albuminúria, sem o menor resultado. Lezaeta proibiu-lhe que continuassem a aplicar-lhe injeções, devendo abster-se também de qualquer alimento de origem animal ou cozinhado. Regime de frutas e saladas cruas, fricções de água fria pela manhã e à noite e antes do almoço. Lavagem do Sangue; à tarde dois ou três banhos genitais de 20 a 30 minutos e cataplasma de barro em volta de todo o ventre e rins durante a noite. Assim se combateu o envenenamento do sangue produzido por prisão

de ventre rebelde e intoxicação medicamentosa: esta era a causa da inflamação dos rins.

Desde o primeiro dia a doente abandonou o leito, as suas dores de cabeça e cintura foram desaparecendo gradualmente e recuperou o ânimo e bem-estar há tanto tempo perdidos, ficando fora de perigo ao fim de quatro semanas.

Outro; D. Manuel Arenas Solis, de 45 anos, industrial de Santiago, Rua da Moeda, nº 873, havia dois anos que estava sendo tratado de **Tuberculose renal**. Quando Lezaeta o viu, urinava pus e sangue, o corpo estava esquelético e a toda a hora sentia a sensação de uma prancha quente na cintura. Em fevereiro de 1935, como o último recurso, os médicos concordaram em operá-lo para lhe extrair o rim direito, o qual aparecia gravemente lesado, aos exames pelos raios X; também os exames microscópicos revelaram abundância de bacilos de Koch.

Nestas condições, o doente solicitou a opinião e conselho de Lezaeta. Ele afirmou-lhe que toda a sua doença residia no mal funcionamento do aparelho digestivo febril e da sua pele anêmica. Fez-vos desistir da ideia da intervenção cirúrgica, assegurando-lhe o restabelecimento completo por meio do Regime de Saúde que lhes prescreveu. Este constituía em Lavagem do Sangue todas as manhãs e dois ou três banhos genitais de 20 a 30 minutos no resto do dia. Alimentação exclusivamente crua de frutas ou saladas e cataplasma

de barro sobre todo o ventre e rins durante a noite.

Seguindo estas instruções, em oito meses o doente desenganado estava são e tinha recuperado carnes e forças. Apareceu-lhe um abcesso na cintura à altura do rim doente e por meio de supuração abundantíssima -- que era favorecida com feno grego -- expulsou dois litros de pus. À medida que esta matéria corrompida abandonava o corpo do doente, a sua urina aclarava-se de dia para dia cada vez mais até se normalizar totalmente.

Um ano depois, o Sr. Arenas solicitou um exame de raios X e também bacteriológico, os quais registraram absoluta normalidade em ambos os rins. Quinze anos depois, este doente sem remédio "desfruta perfeita Saúde" sem abandonar por isso o seu Regime.

Outro: D. Luís Carvalho, de Santiago, aos 47 anos foi desenganado de **Pielete crónica**. A sua urina apresentava pus na razão 5%. Como consequência desta afecção complicou-se o coração até tal ponto que os médicos o preveniram de que podia morrer de um momento para outro. Proibiu-se lhe toda a atividade até a de escrever a sua assinatura. Submetido ao Regime de Saúde de Lezaeta por meio de Lavagem do Sangue feita diariamente, nesta data, fevereiro de 1943 e com 42 anos de idade, considerava-se completamente são e é expoente de boa Saúde.

FÍGADO -- SUA FUNÇÃO E DOENÇAS

O fígado é uma glândula mais volumosa do nosso organismo e está situada no lado direito do tronco, imediatamente abaixo do pulmão do mesmo lado. Debaxo do fígado encontra-se a vesícula biliar, pequena bolsa que serve de depósito à bile e que é um líquido amarelado, segregado por aquele órgão e por meio do qual expulsa substâncias estranhas provenientes da digestão. Num adulto normal, o fígado produz mais ou menos um litro de bile por dia. Esta substância excrementícia é análoga à urina e envenena o sangue se não for evacuada diariamente pelo intestino.

A função do fígado é da maior importância para a vida, constituindo esta glândula uma das defesas orgânicas mais maravilhosa, recebendo sangue venoso e produto da digestão que se encarrega de purificar. Além disso, emulsiona gorduras e favorece a expulsão dos excrementos, para o que a bile serve como lubrificante, sendo também um poderoso purificador dos intestinos.

Como todos os órgãos essenciais para a vida do corpo, o fígado é muito resistente e difícil de alterar. No entanto, os contínuos transtornos digestivos, dando lugar a formação de produtos tóxicos, irritam, congestionam e degeneram os tecidos deste órgão que deve reter esses produtos para os expulsar pela bile. O álcool, as drogas, especialmente as injeções, o excesso de gorduras, e os excitantes

como o pimentão, a pimenta, os temperos fortes, o chá, o café, os doces, etc., irritam o fígado e dificultam as suas funções. Com boas digestões não há doenças do fígado nem a vesícula biliar. E não esqueçamos que o processo digestivo depende, antes de tudo, da temperatura.

A cirrose é o endurecimento ou degeneração do fígado como resultado de inflamação crónica deste órgão. A sua causa mais comum é o alcoolismo. Embora o diagnóstico seja fatal, pode aliviar o doente por meio do tratamento que vai exposto a seguir para a congestão do fígado.

CONGESTÃO DO FÍGADO

Esta afecção pode ser o resultado do desarranjo na circulação do sangue, por causa da pressão de faixas, espartilhos e outras cintas. Além destas causas externas, a congestão do fígado é consequência da prolongada irritação dos tecidos deste órgão por acumulação de substâncias estranhas no sangue, derivadas de transtornos digestivos crônicos, álcool, medicamentos e injeções.

O estado congestivo do fígado manifesta-se por sensação de peso e dor na região correspondente.

Tratamento -- Para descongestionar o fígado, a primeira coisa

a fazer é deixá-lo repousar, submetendo o doente a jejum por um ou dois dias, seguido depois dieta de frutas, alternando com saladas e sopas espessas de verduras ou cereais.

A cataplasma de barro sobre todo o ventre durante a noite é o maior descongestionante do fígado, aplicada com perseverança.

Se houver dor, aplicar-se-ão à parte afetada saquinhos quentes e espremido de sementes de pasto miel, fazendo previamente fricção fria, como foi explicado no parágrafo "Dor" Durante a noite pode-se dormir com a faixa derivativa sobre o entre e rins, sendo preferível o barro, por ser mais eficaz Durante o dia far-se-ão dois ou três banhos genitais de 20 a 30 minutos de cada vez.

A Lavagem do sangue de Lezaeta feita diariamente, congestionando a pele descongestiona os órgãos internos e purifica o sangue.

Sem prejuízo dos conselhos anteriores, nos casos agudos seguir-se-ão as instruções dadas em "Primeiros Auxílios" e, nos casos crónicos, os adultos seguirão com perseverança o Regime de Saúde.

CÁLCULOS BILIARES, CÓLICA HEPÁTICA

Os cálculos biliares são acumulações de substâncias estranhas na vesícula biliar, originado por transtornos digestivos crônicos, chegando as matérias mórbidas a endurecer até formarem verdadeiras pedras.

Esta doença está hoje bastante espalhada nas cidades devido à alimentação e vida antinatural com excessos nas comidas, consumo de carnes, álcool e excitantes. A falta de exercício físico e o debilitamento da pele favorecem a formação de cálculos, pois assim a circulação da bile é menos ativa e está acumula-se por tempo na vesícula, formando depósito de substâncias estranhas que endurecem. Assim se explica que esta afecção seja nas mulheres muitíssimo mais frequente do que nos homens, devendo atribuir-se a culpa deste mal, em grande parte, o uso de espartilho ou faixa. A mortífera prisão de ventre é também origem desta doença.

O sintoma inequívoco desta afecção é a cólica hepática. Esta revela a ação do organismo empenhado em expulsar algumas pedras que, ao passar pelo canal que leve a bile para o intestino, roça as suas delicadas paredes, produzindo penosíssimas dores na parte direita do ventre, debaixo das costelas, chegando às vezes a comprometer a espádua e o braço direito. Além da dor, há geralmente vômito e tonturas, durante algumas horas ou dias. Os cálculos expulsos saem

juntos com os excrementos.

A medicina cirúrgica, não tendo em conta a causa desta afecção, opera para extrair a vesícula biliar, com o que, sem suprimir a origem da doença, geralmente deixa inutilizados organismos que antes eram sãos. Lezaeta afirma que a extração da vesícula biliar encurta a vida, pelo menos dez anos.

A pessoa que tem o cuidado de manter a digestão normal por de regime alimentar com pequeno almoço de frutas cruas, evitando carnes, condimentos fortes, bebidas fermentadas e que, além disso, faz exercício físico diário, fricção de água fria ao acordar e a sua Lavagem do Sangue, não padece desta anormalidade nem de outras análogas.

Os cálculos grandes não incomodam nem podem eliminar-se. O organismo retém-nos sem perigo, aumentando o volume da vesícula.

Tratamento -- Para eliminar as pedrinhas já formadas convém tomar, ao deitar, uns 100 gramas de azeite de oliveira e, ao acordar, uma forte dose de óleo de rícino, com o que se ajuda a expulsão dos cálculos quando são pequenos.

Durante a noite, o doente repousará na cama, segundo o regime aconselhado no parágrafo "Primeiros Auxílios".

As dores acalmar-se-ão com aplicações locais de saquinhos

quentes e espremidos de sementes de pasto miel, combinadas com fricções de água fria na parte correspondente. Também a cataplasma de barro natural é excelente calmante, sobretudo durante a noite.

Estando de pé siga-se com constância o Regime de Saúde.

Por fim, é erro combater com calmantes as dores, pois são necessários para a expulsão dos cálculos. Descongestionando o canal da bile, favorecer-se-á a expulsão e acalmar-se-ão as dores. Isto conseguir-se-á pela ação do frio e calor alternando sobre a parte dorida.

Em jejum, um copo de cozimento de uma alface completa, durante 10 minutos, favorece a expulsão de areias do fígado e rins.

BEXIGA -- SUAS DOENÇAS

A bexiga é um saco membranoso situado na parte anteroinferior do ventre e serve de depósito para a urina que continuamente é produzida pelos rins. Os dois canais que levam a urina dos rins para a bexiga chamam-se ureteres, correspondente a cada um dos rins.

Se não existisse a bexiga, a urina estaria continuamente saindo para o exterior; a sua função, consiste, pois, em reter este produto há

de ter acumulado uma quantidade apreciável para ser expelida pelo meio da uretra ou canal da saída.

As suas doenças são: **Cistite ou inflamação da bexiga, incontinência de urina, retenção de urina, cálculos, e cancro da bexiga.** Todas estas doenças desaparecerão produzindo "febre curativa" da pele e combatendo a "febre destrutiva" dos órgãos internos do doente.

Tratamento-- Os adultos seguirão o Regime de Saúde de Lezaeta, sendo especialmente eficaz nestas doenças a sua Lavagem do Sangue e o banho genital de 15 a 30 minutos, podendo repetir-se cada vez que se sinta mal-estar.

Se o doente estiver de cama seguir-se-á o regime de "Primeiros Auxílio".

CATARRO DA BEXIGA OU CISTITE, INFLAMAÇÃO DA BEXIGA

Estas afecções constituem irritação produzida por substâncias estranhas na urina, provenientes de prisão de ventre ou de medicamentos irritantes. Também os corpos estranhos, como cálculos, introdução de cateteres ou irrigações cáusticas originam e

mantém estas doenças.

Com a prática dos banhos derivativos como o banho genital, pode, ao princípio, produzir-se irritação da bexiga por causa das matérias mórbidas que são atraídas do interior para fora por via urinária. Este sintoma, longe de alarmar, é indício de cura, pois revela ativa eliminação de substâncias estranhas.

O catarro e a inflamação da bexiga manifestam-se por desejo contínuo de urinar, o que se faz com dor. A urina sai mais ou menos turva, misturada por vezes com mucosidade e até com sangue. Produzem-se câibras na bexiga e dores que podem irradiar até os rins, ânus e uretra. Nos casos agudos, pode apresentar-se febre.

Tratamento -- É igual ao indicado para os cálculos dos rins. Em todos os casos siga-se com constância o Regime de Saúde de Lezaeta Exemplo: D, Gmo. Martinez Morales, de 56 anos, Inspetor-Geral do Canal do Maipo, sofria de cálculos na bexiga que lhe produziam dores atrozes ao urinar. Após dez dias de seguir o seu Regime de Saúde com diárias Lavagens do Sangue, três banhos genitais de 30 minutos, barro sobre o ventre durante a noite e dieta de frutas e saladas, após dez dias, repito, expulsou seis cálculos ou pedras, do tamanho de uma ervilha e também outros mais pequenos, e grande quantidade de areias.