

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

INDICAÇÕES E ADVERTÊNCIAS

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

INDICAÇÕES E ADVERTÊNCIAS	4
PARA OBTER ÊXITO.....	12
COMO VERIFICAR A CURA	15
PONTO DE PARTIDA DA CURA	21
REGIME DE SAÚDE	23
INOCÊNCIA OU PENITÊNCIA	30

INDICAÇÕES E ADVERTÊNCIAS

Segundo a Doutrina Térmica de Lezaeta, a higiene deve procurar manter o equilíbrio da temperatura interna e externa do corpo e, para restabelecer o dito equilíbrio, sempre alterado em todo o doente, deverá ser dirigido o tratamento curativo, ou seja, o regime conducente a restabelecer a normalidade funcional do organismo que é Saúde integral. Portanto é preciso que o leitor saiba que, segundo a sua Doutrina, não é possível "curar" doentes, mas, sim, restabelecer e manter a Saúde. Donde a diferença entre Medicina e o seu sistema. Aquela, dirige-se à "doença" e o "seu regime de Saúde" tem por finalidade esta, que é normalidade funcional do organismo, que apenas pode existir com Equilíbrio Térmico do mesmo.

A Doutrina Térmica de Lezaeta não existe diagnósticos de doenças, não se dão remédios e tampouco se cura: só se normaliza funções orgânicas mediante Equilíbrio Térmico do memo.

Mais de uma vez temos ouvido dizer alguns médicos; também nós procuramos na nutrição adequada a recuperação da Saúde dos doentes, recomendando-lhes regime vegetariano. A sua reposta tem sido: mas a que conclusões chegam os senhores ao prescreverem alimentos adequados se estes se alteram no ventre febril do doente?

Enquanto não se compreender que a condição fundamental duma boa digestão depende da normal temperatura intestinal, existirão doenças incuráveis.

O banho frio é proibido aos doentes do coração, porque se ignora a forma adequada de aplicar a água fria sem produzir transtornos cardíacos.

O banho de vapor é considerado perigoso porque tampouco se conhece a sua conveniente aplicação como é recomendado em sua Lavagem do Sangue.

Tomando o vapor de caixa combinado com abluções de água fria de 3 e 3 ou de 4 em 4 minutos, pode dizer-se que não tem contra-indicações. Esse banho constitui verdadeira lavagem do sangue e é uma aplicação salvadora

segundo a larga experiência do autor destas linhas e com a qual obteve os melhores êxitos.

Como disse, este banho constitui recurso eficaz para purificar o sangue e ativar a sua circulação e, por isso, o seu emprego alivia o coração, sempre afetado por matérias tóxicas que alteram a normal composição e circulação do fluido vital. Convém que o leitor saiba que a medicina profissional é incapaz de purificar e normalizar a circulação do sangue de qualquer doente, objetivo que só obtém com a Doutrina Térmica de Lezaeta.

As frutas cruas, que constituem o melhor alimento e medicamento para o homem, foram consideradas nocivas pela medicina profissional, pelas reações salvadoras que produzem nos doentes crónicos, por meio de diarreias que os purificam. Pois essas diarreias desaparecem com fruta crua e cataplasma de barro sobre todo o ventre. Prefira-se nestes casos frutas ácidas ou mal madura.

Não basta, pois, aplicar os nossos princípios para obter resultado conveniente, porque é preciso saber aplicá-los e interpretar racionalmente os seus efeitos.

O doente que inicia o Regime de Saúde de Lezaeta, examinando as suas vantagens, frequentemente se deixa levar de um pessimismo porque não obtém fulminantes resultados, esquecendo-se de que a Natureza nada faz por saltos e, quem vai de vagar, vai seguro.

Um sintoma favorável geralmente mal interpretado, no começo do seu tratamento, é a depressão das forças que se apodera do doente. Este chega a sentir vontade de repousar e dormir a toda hora. Não falta então o observador superficial que fala de "debilitamento" segundo o qual o doente está perdendo as suas forças, porque lhe tiraram os alimentos fortificante(?), como são considerados o leite, ovos, carnes e seus caldos e sucos, substituindo-os por frutas oleaginosas ou vegetais da época.

Este decaimento de forças que pode apresentar-se nos primeiros dias do regime térmico, deve-se à ausência do estímulo que os tóxicos que abandonam o corpo ofereciam.

O desgaste constante das reservas vitais que a chicotada dos tóxicos origina, uma vez este eliminado traz ao organismo o repouso necessário para se refazer do gasto

antecipado das suas energias defensiva. Compreende-se então que a crise de que tratamos, longe de qualificar-se de "debilitam-no", deve designar-se com o nome de "recuperação".

Os doentes pedem tónicos para restaurar as suas forças esquecendo que o melhor tónico é constituído por uma boa digestão.

Fluxos vaginais e uretrais, erupções da pele, supurações, defluxos, diarreias, pontadas, dores, comichões e outros sintomas agudos que aparecem nos doentes crónicos poucos dias depois de iniciado o seu sistema, são manifestações favoráveis que prometem seguro e completo restabelecimento da Saúde.

Enquanto a medicina medicamentosa pretende curar suprimindo os sintomas agudos que constituem defesa da Natureza, a prática da Doutrina Térmica de Lezaeta desperta estas defesas, ativando os sintomas agudos, único meio que possui o organismo doente para libertar-se das impurezas que alteram o seu funcionamento. Daqui se depreende que as doenças crónicas se tornam agudas para

desaparecerem definitivamente.

As temíveis **complicações** que agravam os doentes até terminarem com a sua vida, são consequências do afã de combater e abafar os sintomas agudos com medicamentos, rádio e intervenções cirúrgicas que suprimem defesas orgânicas que atuavam no "sintoma". Se, para acabar com os ratos, tapamos as suas covas em vez de atraí-lo para o exterior, eles romperão por outros lados agravando o prejuízo.

Geralmente julga-se que a Doutrina Térmica de Lezaeta requer longo tempo para fazer curas. Isto é um erro, sendo surpreendente a rapidez com que reage o organismo que não suportam tratamento medicamentoso, radiológico ou cirúrgico. São os doentes que acumularam no seu sangue injeções, soros e outros recursos de Laboratórios, vacinas, drogas e tónicos, os mais rebeldes para curar, porque a potência vital, único agente curativo que o homem possui, está adormecido e debilitado por intoxicação maior ou menor. Também a ação da cirurgia impossibilita geralmente o restabelecimento da Saúde,

porque não é possível normalizar o funcionamento dum organismo que foi mutilado. O mesmo ele afirma com respeito ao rádio, raio X e outros recursos de Laboratório. Tanto o veneno como o bisturi e o fogo são agentes de morte e não de vida.

Segundo a Doutrina Térmica de Lezaeta, restabelece-se ou mantém-se a "**Saúde**" em vez de combater a "**doença**", fenómeno negativo que se pretende apresentar com personalidade positiva na origem, quando apenas é o efeito de desarranjo funcional do organismo.

Ele repete: o seu sistema tem por objetivo restabelecer a normalidade digestiva e eliminadora do corpo, com o que normalizará e regenerará integralmente o organismo. A "Medicina "tiradores" é a que, atuando por meio de medicamentos, combate micróbios e sintomas, não tendo em atenção o **funcionamento orgânico** que é o verdadeiro fim que interessa alcançar.

Diz-se que o seu sistema de Equilíbrio Térmico é difícil e exige sacrifícios e tempo. A isto ele responde que tudo o que vale na vida requer esforços e constância e, por

consequência, a Saúde não escapa à lei do esforço.

Os favoráveis resultados do seu regime obter-se-ão conforme se trate de afecções agudas ou crônicas. Sempre que o doente não tenha sido envenenado com produtos farmacêuticos ou mutiladas as suas vísceras, por regra geral em oito dias obter-se-á o seu restabelecimento nos casos de doenças agudas. Com a condição indicada, os doentes crônicos ver-se-ão livres dos seus males em 4 ou 6 semanas, salvo exceções. Em todo o caso, o "Regime de Saúde" de Lezaeta que vai exposto mais adiante, pode ser seguido indefinidamente, porque está destinado a viver são, permanentemente, todo aquele que o pratique.

Segundo a sua Doutrina Térmica, a Saúde não se conquista. Cultiva-se todos os dias mediante o Equilíbrio Térmico do corpo.

PARA OBTER ÊXITO

A Saúde é a normalidade funcional do organismo, estado habitual dos seres que cumprem a Lei Natural. O homem civilizado encara o problema da falta de Saúde como consequência dos seus próprios erros de vida que fazem desequilibrar a temperatura do seu corpo. O homem doente, para voltar a desfrutar Saúde, ou volta ao cumprimento estrito da Lei Natural ou vale-se do adequado uso dos Agentes Naturais de vida, aplicando o critério da Doutrina Térmica Lezaeta, visto não ter outro caminho.

Qualquer doente deve ter em conta que o êxito do tratamento só é possível observando as seguintes condições:

1. -- **Que se recorra ao tratamento em tempo oportuno:** Aos primeiros sintomas de desarranjo funcional deve aplicar-se o tratamento integral, sem perda de tempo. Se o doente incorporou no seu sangue medicamentos

(drogas, injeções ou antibióticos), a possibilidade de restabelecimento será tanto menor, quanto maior tenha sido o volume de toxidade dos ditos venenos. Assim, também as aplicações dos agentes naturais serão oportunas e efetivas num corpo que conserve a sua integridade orgânica e física. A extirpação de um ou mais órgãos afasta toda a possibilidade do restabelecimento funcional. Quanto mais vital for o órgão extirpado, mais inoportuno é o momento de recorrer à Doutrina Térmica para reconquistar a Saúde. O uso de eletricidade, raios X, rádio ou qualquer outro agente mortífero deixa o doente definitivamente à margem da normalidade funcional do seu corpo.

2. -- Que o tratamento seja de intensidade adequada a cada caso, para o que deve ter-se presente a idade, o sexo, ocupação, etc. A íris e o pulso são os melhores guias para indicar a intensidade das aplicações dos agentes naturais. Daqui se conclui que muitos fracassarão ao prescindirem da Doutrina Térmica e atuarem segundo o critério da cura medicamentosa.

3.-- Que as aplicações sejam feitas e que se consiga o objetivo que é sempre equilibrar as temperaturas do corpo. O uso dos agentes naturais é delicado, pois não são específicos, uma vez que, feita a sua aplicação, não produzem necessariamente um determinado efeito, senão que a reação depende de várias circunstâncias e fatores pessoais. Assim, a reação benéfica do calor que produz uma ablução de água fria depende do estado de calor do corpo sobre o qual se aplica e dos cuidados posteriores, com exercício ou abrigo, que se lhe proporcionem. Não se conseguirá tampouco um doente qualquer benefício se não se consegue, como condição prévia, o Equilíbrio Térmico que permita a normalidade funcional.

4. -- Que o tratamento se pratique com constância, tendo presente que é um Regime de Saúde e não um agente para abafar sintomas ou manifestações mórbidas.

5. -- Que as reações do organismo e os efeitos do

tratamento se interpretem racionalmente, não esquecendo que o organismo humano está regido pelas Leis Naturais e que rege sempre em benefício próprio. Deve também ter-se presente que a Natureza tem os seus prazos e por isso se deve deixá-la atuar, com a certeza de que o que não faz a Natureza ninguém o faz.

COMO VERIFICAR A CURA

É frequente pessoas entusiastas no sistema Lezaeta recorrerem ao médico para conhecer o "diagnóstico, ou seja, o nome do mal de que sofrem. Creem ser necessário saber se se trata de pneumonia ou de apendicite, para aplicarem convenientemente o seu regime de Saúde. É este um erro fundado no critério médico de cura. Como foi repetido, seguindo a sua Doutrina não há doenças de natureza diversas, mas apenas "doentes", isto é, organismo com falta de Saúde em grau variável. Daqui se deduz que o sistema Lezaeta nada tem que ver com abafar tais ou quais sintomas, senão que se dirige a normalizar totalmente o

funcionamento da máquina humana, mediante boas digestões e atividade eliminadora da pele do doente. Como está "normalidade funcional" só é possível obtê-la num corpo com equilíbrio das suas temperaturas interna e externa, em todo os casos o seu "Regime de Saúde" tem por objetivo produzir "febre curativa" na pele do doente e ao mesmo tempo combater a "febre destrutiva" das suas vísceras, revelada sempre pela íris e ainda pelo pulso. Colocando assim o organismo em Equilíbrio Térmico restabelecer-se-á a sua normalidade funcional, que é Saúde integral.

Restabelecendo a função digestiva, qualquer doente recobrará a sua Saúde, por que "não existe doente com boa digestão nem pessoa sã com má digestão" como já foi explicado.

Como a digestão sã, antes de mais nada, requer temperatura normal no aparelho digestivo e, por sua vez, está dependente do calor, também normal, sobre a pele, só restabelecendo o Equilíbrio Térmico do corpo se conseguirá normalizar as suas funções digestivas e

eliminadoras. Investigando, pois, como se realizam estas funções, obter-se-á a demonstração do caminho que segue a cura, ou seja, o restabelecimento da normalidade funcional do corpo alterado na sua Saúde.

Observando o pulso e as evacuações intestinais do doente teremos a verificação do processo restaurador.

À medida que as pulsações num adulto se aproxima de 70 por minuto, podemos estar certos de que a temperatura interior do seu corpo vai a caminho de normalizar-se. A volta do calor à pele e extremidades revela que baixou a febre interna, verdadeiro inimigo que é preciso combater sem descanso dia e noite.

Se o intestino descarrega diariamente com abundância, pela manhã e a tarde, teremos comprovada a boa eliminação intestinal, meio indispensável para restabelecer a Saúde integral do corpo.

Mas, como não basta **eliminar** bem para ter boa digestão, único caminho que conduz à Saúde, também é preciso conseguir boas **elaboração** digestiva. Excrementos

abundantes, compactos, de cor bronzeada e livres de mau cheiro, demonstrar-nos-ão que o organismo aproveitou devidamente os alimentos ingeridos e que com eles o sangue incorporou elementos adequados à sua Saúde integral.

Pelo contrário, excrementos escassos, diarreicos ou endurecidos, de cor escura e de mau cheiro, demonstrar-nos-ão a existência de putrefações intestinais, origem de desnutrição e intoxicação do doente, por efeito de sua febre interna.

A maior resistência ao frio, proveniente de calor à superfície do corpo e extremidades, como também a facilidade para transpirar, revelar-nos-ão que se normalizam as importantes funções da pele, sempre mais ou menos inativa em qualquer doente.

Erupções cutâneas, fluxos, fístulas e outros processos supurativos, revelam ativa defesa orgânicas e eliminações salvadoras.

O aumento de tosse, ulcerações e urina carregada,

demonstra expulsão de matérias nocivas ao organismo.

A volta da fome significa o restabelecimento da capacidade digestiva, antes debilitada por febre interna, sempre causa de inapetência.

A perda de carnes e de peso durante o tratamento manifesta ativa eliminação de matérias estranhas aos tecidos do corpo. Este sintoma não deve alarmar o doente, porque mais vale a qualidade do que o peso e o volume. Não esqueçamos que o organismo só elimina o que o prejudica e nunca o que necessita.

Dores, pontadas, ardores, comichões e outras moléstias análogas, seguindo o Regime de Saúde deste livro, revelam reações e defesas orgânica que removem matérias mórbidas que vão ser expulsas.

Qualquer que seja, pois, o nome ou manifestação das doenças dum enfermo, o processo mórbido desaparecerá por regeneração do seu sangue, mediante boas digestões e ativa eliminação cutânea. Para se conseguir esta normalidade funcional do organismo, como já vimos, é

preciso restabelecer o equilíbrio das temperaturas interna e externa do corpo afetado.

Tudo isto só pode ser dirigido e verificado pela própria pessoa interessada, sem intervenção estranha, salvo exceções. Tenhamos sempre presente que a Saúde não se obtém por influência alheia, nem se quer com drogas ou produtos de laboratório.

Daqui se deduz que a vontade e compreensão do doente são os agentes da sua Saúde.

Finalmente, no decurso do tratamento, a Saúde terá avanços e retrocessos que não devem alarmar, porque só se chega à normalidade por etapas. Assim sucede na Natureza: do inverno não se passa imediatamente para o verão; é preciso suportar antes as variações da primavera.

Terminamos este capítulo, apresentando um modelo de tratamento para doente crónico adulto. Seguindo este regime, qualquer pessoa poderá restabelecer a sua Saúde, quando a tenha perdido, e também a manterá sã enquanto o pratique. Todas as aplicações que vamos prescrever

dirige-se, não a **cura**, mas a **normalizar** a digestão e as eliminações, colocando o corpo em Equilíbrio Térmico.

PONTO DE PARTIDA DA CURA

A cura do enfermo só começa como consequência da normalidade das suas funções orgânicas. De modo que a nossa única preocupação será obter no enfermo a regularização da sua digestão, do trabalho da pele, dos rins e pulmões, o que só se consegue equilibrando as temperaturas do corpo mediante o Tratamento Natural indicado nesta obra.

Além das revelações da íris dos olhos, as revelações seguras do restabelecimento da Saúde, que todos podemos comprovar são:

1) **O pulso** -- Deve manter o seu ritmo normal que são 70 pulsações por minutos num adulto e um pouco mais nas crianças devem desaparecer as irregularidades, como

intermitências, etc.

2) **A digestão** -- O bolo excrementício deve ser evacuado naturalmente, pelo menos, cada 12 horas. Os excrementos devem demonstrar elaboração de sangue puro, ou seja, serem abundantes, compactos, de cor bronzeada e sem mau cheiro.

3) **O calor da pele** -- Deve ser uniforme sobre toda a superfície aquecendo-se os pés e as mãos que antes estavam frios.

4) **A urina** -- Regulariza-se a produção adquirindo o cheiro e calor normais, o que indica o bom trabalho dos rins.

5) **A respiração** -- Acompanha-se o seu ritmo e respira-se com facilidade.

6) **A fome, o sono e as forças** -- Voltam paulatinamente.

7). Também se recupera a normalidade da expressão do rosto e a língua fica limpa.

Todos estes processos manter-se-ão, completando-se com a recuperação do peso e a desapareição dos sintomas

mórbidos, se houver constância no Regime de Saúde.

Apresentando-se a normalização antes assinalada, nunca deve alarmar o aumento da tosse, supuração, magreza, mal-estar, febre externa, etc., porque serão estes estados transitórios que se modificarão como resultado da normalização funcional.

REGIME DE SAÚDE

Os conselhos que se indicam neste parágrafo têm por objetivo manter a Saúde da pessoa que os pratique e também servem para restabelecê-la se foi alterada. Estes seguir-se-ão todos os dias, com pequenas variações conforma seja verão ou inverno.

Este regime pode seguir-se indefinidamente em qualquer clima, estando o doente a pé. Na cama observar-se-ão as instruções que se indicam no parágrafo intitulado "Primeiros Auxílios".

Ao acordar, qualquer que seja a idade do indivíduo,

far-se-ão fricções de água fria a todo o corpo, vestindo-se sem secar ou voltando assim à cama para reagir até que passe a humidade.

Respirações profundas e exercícios ao ar livre, com subidas de montes, se for possível.

Antes do meio-dia -- Os adultos de mais de 40 anos tomarão a Lavagem do Sangue de Lezaeta por vapor ou ao sol, diariamente, se for possível. As crianças, em casa, aplicarão envolvimento longo uma ou duas vezes por semana pelo menos, como preservativo, ou melhor, banho de sol quando esteja bom tempo.

Também são recomendáveis as duches parciais, alternando-os, para equilibrar a circulação sanguínea.

À **tarde**, duche de agulheta, especialmente agradável no verão, para adultos. Às crianças bastarão uma ablução fria se transpiram ou sentem mal-estar.

O banho genital de 15 a 30 minutos está indica a esta hora para os doentes de ambos os sexos, especialmente se

há mal-estar na cabeça ou ventre.

Por fim, o banho de Just na tina é especialmente refrescante e vitalizador para todos.

Dormir com cataplasma de barro sobre todo o abdômen se há prisão de ventre, gases, excrementos diarreicos ou de mau cheiro. Como prática preventiva, ou se não for possível o barro, faixa derivativa ou compressa abdominal para a manter durante o sono, com a pele e pés quentes.

Não comer sem fome -- Não existindo fome apenas poderão comer-se alimentos crus, frutas ou saladas.

Pequeno almoço e merenda, somente fruta crua da estação ou seca, se não houver fresca. À falta desta, um prato de flocos de aveia crus, demolhados em água fria durante 20 ou mais minutos e adoçados com mel ou fruta doce como passas de uva, figos ou bananas.

Ao meio-dia, **almoço**, livre se houver fome, preferindo saladas com azeitonas ou ovo cozido e picado, hortaliças da época com nozes ou outra fruta oleaginosa ou

algas, queijo; omelete de verduras ou estas mexidas com ovo; pouco pão e, melhor, integral ou branco torrado ou seco no forno. Evitar fritos e temperos com pimenta ou mostarda.

Ao pôr do sol, **jantar**: se houver fome pode-se comer como ao almoço, mas menos quantidade, geralmente bastará um pouco de salada ou fruta crua.

O pão é melhor de trigo integral ou branco torrado, para evitar que prenda os intestinos.

Comer pausadamente e mastigar bem. As comidas apressadas são indigestas.

Evitar doces, conservas, leite, queijo curado, e caldo ou suco de carne. Não fumar.

Dormir com janela aberta, pelo menos a bandeira, ainda mesmo no inverno.

De modo especial, tanto a sãos como a doentes que estejam a pé, são recomendados exercícios físicos diários, com moderação e ao ar livre. Evitar permanecer na cama durante o dia.

A sãos e doentes será muito benéfico comer um dia por semana apenas fruta crua, como único alimento, à hora e na quantidade que se deseje e, melhor, sem misturar frutas diferentes.

Se houver prisão de ventre, ingerir diariamente em jejum o pela noite, duas colheradas de linhaça em grãos, em maceração desde a noite anterior, com água natural juntamente com 4 a 6 ameixas. Pode praticar-se indefinidamente esta receita que nunca irrita e é bom alimento.

Se não houver qualquer evacuação durante o dia, ao deitar aplicar-se-á clister com água fria para descarregar o ventre.

Não têm faltado crítico que dizem: Lezaeta tem uma "receita" única para todos os doentes, embora cada organismo tenha necessidades próprias. A isto Lezaeta responde: A necessidade comum de qualquer doente é "restabelecer" a sua Saúde, ou seja, normalidade funcional e, como está só pode existir com Equilíbrio Térmico do corpo, este objetivo tem de ser sempre o que se pretende

alcançar.

Objeta-se: Como se vai curar a tuberculose, sífilis ou expulsar um tumor com "aguinha fria"? -- Lezaeta responde: Não se trata de “curar”, mas, sim, "normalizar" a digestão e eliminações mediante atividades nervosa e circulatória despertada por conflito térmico com o frio da água.

O sistema Lezaeta, pois, em qualquer doente procura sempre produzir febre curativa a sua pele e refrescar as vísceras para assim restabelecer a sua digestão e ativar as eliminações. Este Equilíbrio Térmico é sempre o objetivo a realizar, pois o qual os meios são sempre o mesmo, variando apenas a sua intensidade conforme o caso. Por isso, neste só se prescrevem dois regimes, um para as pessoas que estão a pé, e o outro para doentes que estão de cama.

Perguntar-lhe-ão: Quanto tempo deve ser praticado este Regime de Saúde? Ele responde com esta outra pergunta: Quanto tempo um motorista deverá cuidar da sua máquina?

Finalmente, não esquecendo que só se morre por "falta de Saúde".

Lezaeta termina esta matéria chamando a atenção do leitor para o conceito de Kuhne: Curam-se todas as doenças, mas não todos os doentes".

Com efeito, há doentes em decomposição orgânica, incapaz já de reação salvadora, embora passageiramente consigam melhoria com Regime de Saúde de Lezaeta. Nestes casos a força vital está adormecida por intoxicação intestinal muito crónica, geralmente agravada por envenenamento de injeções, soros, vacinas e, pior ainda, se houver intervenção do rádio ou da cirurgia nas vísceras do doente.

Daqui o seu Regime de Saúde proibir absolutamente em todo o caso o uso de drogas, soros, vacinas, antibióticos, injeções e todo o produto de laboratório. E, ainda, cirurgia, raios X e transfusões de sangue.

INOCÊNCIA OU PENITÊNCIA

Assim como a Saúde espiritual se possui com inocência ou penitência, também a Saúde do corpo se possuirá com uma vida em harmonia com a Lei Natural, especialmente no referente à alimentação, ou mediante a penitência de expulsar diariamente as impurezas provenientes do desarranjo funcional do organismo por meio da Lavagem do Sangue de Lezaeta ou por supurações, erupções e outros achaques. Fazendo a penitência de tomar diariamente este banho, verdadeiro purificador do fluido vital, pode-se ser mais liberal na alimentação. Se se introduzem no corpo matérias estranhas e todos os dias elas são expulsas pelos milhões de poros da pele, é claro que a Saúde nada sofrerá. A pele é um órgão maravilhoso que, quanto mais trabalha, melhor desempenha o seu papel, ao contrário do que sucede com todos os demais órgãos internos do nosso corpo, em que o excessivo trabalho os congestionam, debilita e degenera.

Pode afirmar-se que a Lavagem do Sangue de Lezaeta,

feita diariamente, debilita, porque atrai do corpo substâncias orgânicas necessárias à sua economia. Isto é um erro, porque o banho de transpiração alternando com abluções frias, nada atrai. Por meio dele só se coloca o organismo em situação de ativar as suas funções e expulsar por si próprio matérias estranhas que o prejudicam, pois, em nenhum caso podem eliminar-se elementos vivos do corpo.

Como se disse, o Sistema de Lezaeta constitui um "artificialismo" destinado a combater o artificialismo da Vida "civilizada". A Medicina também é um artificialismo, mas que este dirige-se à doença, em lugar de procurar a normalidade funcional do organismo, objetivo da sua Doutrina Térmica.

Finalmente, chame-se a doença Sífilis, Tuberculose, Asma, Cancro, etc., sempre que não haja intoxicação medicamentosa ou lesões cirúrgicas, todo o mel perde a sua força e deixa de ser uma ameaça para a Vida do indivíduo que com constância segue o seu Regime de Saúde já referido.

Lezaeta termina este capítulo chamando a atenção do leitor para o erro que significa pretender restabelecer a Saúde dum doente crónico observando só jejum ou regime de alimentação purificadora, como o de frutas ou saladas cruas. Não esquecendo que o melhor alimento se corrompe num aparelho digestivo febril. Daqui a necessidade primordial de combater a febre interna, comum a qualquer doente em grau variável, como sabemos.

Em todo o doente crónico há dois problemas a resolver: 1. Restabelecer a sua digestão e 2. Remover e eliminar todas as impurezas acumuladas no corpo através de anos de desarranjos na sua nutrição, isto sem contar com as intoxicações medicamentosas tão frequentes nestes tempos de reinado da Penicilina e outras drogas "milagrosas". Por fim, tenhamos sempre presente que a Saúde não se conquista, mas sim deve ser cultivada todos os dias mediante o Equilíbrio Térmico do corpo porque o homem aumenta diariamente a temperatura nas suas vísceras por meio da cozinha e esfria a sua pele com abrigos inadequados.