

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

**MÉTODOS NATURAIS DE TRATAMENTO 1
ÁGUA FRIA AGENTE DE SAÚDE**

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

ÁGUA FRIA - AGENTE DE SAÚDE.....	4
SISTEMA NERVOSO	4
PELE - SUAS FUNÇÕES E DOENÇAS.....	9
O HOMEM ADOECE E MORRE PELA PELE.....	15
A PELE.....	18
COMO OBTER O EQUILÍBRIO TÉRMICO	23
TRANSPIRAÇÃO E REAÇÃO.....	25
A ÁGUA FRIA.....	30
A ÁGUA FRIA CONSERVA E RESTABELECE A SAÚDE.....	32

ÁGUA FRIA - AGENTE DE SAÚDE

Antes de considerar o tema deste título vamos estudar a importância do sistema nervoso e da pele como órgãos do corpo humano sobre os quais, principalmente, atua a Doutrina Térmica de Lezaeta.

SISTEMA NERVOSO

O sistema nervoso, não somente é o órgão da sensibilidade e do movimento, mas também é a força que dirige toda a economia orgânica nos processos de nutrição e eliminação que constituem a vida.

Se o sangue é o fluido vital, no sistema nervoso reside a energia que mantém o normal funcionamento da máquina humana.

O papel que o sistema nervoso desempenha no corpo pode comparar-se à de um bom pai de família. Está ao fato

de todas as suas necessidades, tudo sabe, tudo prevê, ordena, ajuda, repara e sempre está pronto para a defesa contra os inimigos da Saúde e da Vida orgânica.

Assim, se ao andar se dá um mau passo ou se tropeça com um obstáculo, instantaneamente a defesa nervosa põe em ação os músculos da outra perna para evitar a queda do corpo. Se há um perigo de lesão, instintivamente o adverte o sistema nervoso que apresenta a defesa adequada. Se o processo digestivo degenera em putrefação intestinal, a defesa nervosa expulsa o inútil mediante diarreias. Se algum corpo estranho penetra pela boca ou pelo nariz, para expulsá-lo, excitam-se os nervos correspondentes produzindo tosse, espirros ou vômitos. Se o sangue se carrega de matérias mórbidas ou humores corrompidos, a defesa nervosa procura a sua expulsão mediante erupções da pele, chagas supurantes, abscessos ou tumores. Também fluxos nasais, catarros brônquicos, vaginais e supuração purulenta pela uretra, revelam boa defesa orgânica mediante atividade nervosa que procura a purificação do corpo. Por fim, a dor é outra forma de defesa a que

devemos atender buscando a sua causa sem sufocá-las com venenos que deprimem a energia nervosa em que reside a defesa do corpo.

É assim que desde a atividade da célula orgânica até ao maravilhoso funcionamento dos aparelhos respiratório, digestivo e circulatório, como também as funções do cérebro, da pele, fígado, rins e baço, tudo é obra do sistema nervoso, atento constantemente a satisfazer as necessidades da economia orgânica para manter a Saúde e a Vida do corpo.

IMAGEM

Ora, este agente vital depende do sangue que o nutre e vivifica. Sangue puro mantém nervos sãos e sangue impuro debilita a vitalidade e a energia nervosa; por fim, sangue tóxico entorpece a atividade dos nervos, conduzindo à paralisia e à morte do corpo. E, digamo-lo desde já, este é o perigo a que expõem as vacinas, soros, injeções, antibióticos e drogas milagrosas, cuja única finalidade é paralisar as defesas naturais.

Sabemos que o sangue se elabora no aparelho digestivo e se purifica nos pulmões, através da pele e pelos rins. Também o fígado e o baço são filtros do sangue, sendo notável como este último revela através da íris a perigosa presença de drogas, soros e vacinas que injetam no fluido vital com inqualificável inconsciência, conseguindo-se com isso debilitar e ainda paralisar a salvadora atividade do sistema nervoso. Esta é a explicação da ação calmante de medicamentos injetados através da pele.

Proteger a vitalidade do nosso sistema nervoso é meio seguro de manter a Saúde e alcançar longa Vida.

Conseguiremos isto mantendo permanentes boas digestões, respirando ar puro a toda a hora e ativando diariamente a eliminação cutânea com a Lavagem do Sangue de Lezaeta pelo vapor ou pelo sol, depois dos 40 anos.

Também se evitará toda a espécie de tóxico como tabaco, álcool industrial e alimentos inadequados. Que por nenhum pretexto se inoculem no nosso corpo vacinas, soros, injeções, medicamentos ou outros produtos de laboratório, porque o organismo carece de defesa uma vez envenenado o sangue que o leva ao adormecimento da salvadora atividade nervosa. E de passagem condenamos essa diabólica punção lombar, tão em moda. Enquanto que por meio dela se rouba o tesouro vital tão cuidadosamente defendido pela Natureza dentro da espinha dorsal, inoculam-se no corpo mortíferos venenos. Cuidemos, pois, de defender a nossa energia nervosa, que é maravilha da Criador, mantendo diariamente a pureza do sangue, mediante a normalidade funcional do organismo, que é resultado do Equilíbrio Térmico do nosso corpo.

PELE - SUAS FUNÇÕES E DOENÇAS

A membrana que exteriormente envolve o corpo chama-se pele e as funções são de maior importância, eliminando matérias residuais e absorvendo luz, calor e energias vitais da atmosfera. As funções são análogas às dos pulmões e rins, de tal importância que do correto funcionamento depende a Saúde de todo o organismo. Quando os outros órgãos eliminadores como intestino e rins funcionaram mal, a pele deve substituí-los por meio de uma eliminação mais ativa, ou seja, transpiração.

O suor é um produto excrementício da mesma natureza que a urina. Para que constitua eliminação eficaz, é necessário que seja expulso por uma pele congestionada, febril. O suor frio é incapaz porque resulta da normal irrigação sanguínea através dos poros, por congestão dos órgãos internos. A pele tem milhões de poros ou aberturas que permitem introduzir no sangue elementos vitais e expulsar do corpo substâncias nocivas.

IMAGEM

Pela pele realiza-se, pois, dupla função: de nutrição, incorporando no organismo oxigênio e agentes ou fluídos energéticos como luz, eletricidade e magnetismo; e de eliminação, expulsando pelos poros as impurezas internas, produtos de desgaste orgânico, e resíduos de alimentos mal aproveitados. O nosso corpo realiza pela pele uma parte da nutrição, a qual, como se viu, é tripla: estomacal, pulmonar e cutânea. Compreende-se, assim, a grande importância de manter sempre ventilada a superfície do corpo, não usando jamais camisolas nem roupas justas, que impedem ou dificultam as importantes funções deste órgão.

Os banhos de ar são indispensáveis para manter o seu

normal funcionamento e constituem um tônico vitalizador por excelência, especialmente para as crianças que se expõem a eles, guiadas pelo seu instinto e provocando muitas vezes assim a repreensão dos seus pais ignorantes. No lugar de pensar em robustecer as crianças com drogas tão repugnantes e prejudiciais como as enganosas preparações de óleo de fígado de bacalhau, deveriam tonificá-las por meio do banho diário de ar frio, saltando da cama ao acordar e correndo em camisa ou, melhor, nu pelo quarto, com a janela aberta, durante cinco a vinte minutos, para reagir em seguida na cama. Os pais verão como com esta inocente prática os seus filhos serão mais alegres, brincalhões e desfrutarão bom apetite.

As chamadas doenças da pele, não são uma coisa má, mas constituem um processo defensivo do organismo que procura eliminar as substâncias estranhas que existem no seu interior. São de tal natureza tóxica e corrosiva algumas destas matérias que podem destruir o tecido da pele, produzindo erupções, eczemas, furúnculos, úlceras, abscessos, etc. Daqui se deduz que toda a erupção ou

ulceração cutânea significa maior ou menor impurificação interna que, longe de se abafar com pomadas ou medicamentos cicatrizantes, deve favorecer-se ativando a sua eliminação por meio de enfaixamentos e, principalmente, pela diária Lavagem do Sangue pelo vapor ou ao sol.

Há afecções da pele que são provocadas por agentes externos como as causadas por parasitas, mas, ainda estas para se desenvolverem necessitam que a defesa deste órgão seja imperfeita, devido a acumulações mórbidas.

Os medicamentos ingeridos ou introduzidos no sangue por que procuram expulsar por meio de injeções, o mesmo que os vírus como soros e vacina, despertam a atividade defensiva do organismo, que produzindo fogagens ou manchas.

Quando os outros órgãos de eliminação como o intestino, fígado e rins trabalham imperfeitamente, a pele vê-se obrigada a realizar maior trabalho para eliminar impurezas que irritam e dão lugar assim as chamadas afecções dermatológicas.

Um dos sinais mais favoráveis nas doenças crónicas chamadas sífilis, diabetes, tuberculose, etc., são as erupções da pele que, sob a forma de eczemas, chagas ou úlceras, permitem ao organismo expulsar toxinas ou venenos do interior, libertando assim do seu maligno efeitos os órgãos nobres do corpo. Compreende-se então que um dos grandes erros da medicina é combater afecções da pele com medicamentos na base de venenos que, paralisando a sua atividade eliminadora, obrigam o organismo a reter no interior as matérias corrompidas que farão vítimas do seu mortífero efeito os órgãos mais delicados do corpo como o sistema nervoso, coração, rins, pulmões, fígado, baço, etc.

Tratamento -- Para curar radicalmente todas as infecções da pele tem que se suprimir a sua causa que é sempre impurificação do sangue, principalmente devido às más digestões. Estimular-se-ão as eliminações por meio da Lavagem do Sangue de Lezaeta, enfaixamentos ou envolvimentos, reações gerais por meio de fricções de água fria ou duche de agulheta, e cataplasmas locais de feno

grego nas chagas ou úlceras. Além disso, nos tumores, saquinhos quentes de sementes de *pasto miel*, feno grego ou barro, conforme o caso.

Dieta na base de frutas e saladas cruas, favorecerá a formação de sangue puro. Assim, pois, eliminando as impurezas e formando novo sangue, mediante boas digestões, conseguir-se-á regenerar o organismo, desaparecendo as afecções da pele.

O Regime de Saúde de Lezaeta, restabelecendo a pureza orgânica, fará desaparecer toda a afecção cutânea, por crónica que seja, como eczema, urticária, psoríase, acne, furúnculos, antraz -- reunião de furúnculos -- lúpus, erisipela, roséola ou herpes, que são os nomes com que se designam as principais afecções da pele

O HOMEM ADOECE E MORRE PELA PELE TAMBÉM A SUA SALVAÇÃO ESTÁ NA PELE

A pele doente é inativa, incapaz de desempenhar as suas funções normais. A pele seca, anémica e fria, torna se incapaz para absorver as substâncias vitalizadoras que a atmosfera nos oferece. Além disso, a deficiente circulação sanguínea na superfície do corpo impossibilita a expulsão pelos poros das impurezas do fluido vital. A pele tem falta de irrigação sanguínea e revela mucosas irritadas, congestionada e febris no interior do corpo. Este fenómeno dá lugar ao desequilíbrio térmico do mesmo.

As substâncias mórbidas que não encontram saída pelos poros da pele inativa, procuram essa saída pelas mucosas do aparelho digestivo, brônquios e pulmões. A natureza ácida e corrosiva destas matérias estranhas irrita e congestiona as referidas mucosas e daí os estados catarrais agudos e crónicos, os quais sempre revelam incapacidade funcional da pele. Temos, pois, que a pele seca e fria revela mucosas irritadas, febris e congestionadas.

O afinamento da pele do homem começa desde o seu nascimento por meio de abafos exagerados e roupas apertadas ao corpo. Dificulta assim a exalação cutânea, aumenta progressivamente a acumulação de matérias estranhas entre os tecidos da pele, dificultando-lhe a irrigação sanguínea e a sua atividade funcional.

Esta é a razão porque a pele se debilita e perde a sua defesa contra o frio e mudanças atmosféricas.

Esta acumulação de matérias estranhas na pele, chega com o tempo a constituir uma espécie de cobertura impermeável que dificulta a atividade funcional dos órgãos internos do corpo humano.

É assim que se chega a ter **pele de cadáver**, único fundamento de doenças crónicas internas, sempre causa de velhice prematura e vida curta.

A Lavagem do Sangue de Lezaeta feita diariamente constitui o único agente capaz de dissolver a cobertura duma pele inativa. Constituem um insubstituível Seguro de Saúde, Beleza e Vida longa nos adultos. Para as crianças

bastarão o sol e os enfaixamentos.

Terminamos este assunto demonstrando que a pele é um órgão maravilhoso, à nossa disposição. Quanto mais fizermos trabalhar a pele, melhor será o seu funcionamento. O contrário sucede com os órgãos internos do nosso corpo, porque se exagerarmos as funções dos rins, aparelho digestivo, fígado e coração, congestionar-se-ão, diminuindo progressivamente a sua capacidade funcional e a sua vida. Pelo contrário, irritando, aquecendo e congestionando diariamente a nossa pele, vitalizamo-la e ativamos as suas importantes funções de segundo pulmão e segundo rim.

A irritação que as urtigas frescas produzem, constitui o mais enérgico recurso para despertar a atividade nervosa e circulatória da pele e, portanto, para descongestionar os órgãos internos febris de qualquer doente.

A PELE

Denomina-se pele o tecido ou membrana que cobre todo o corpo do animal. A pele humana possui milhões de orifícios chamados poros que servem para absorver matérias externas que a atmosfera oferece e que contribuem para a nutrição do corpo. Também esta função pode ser causa de intoxicação do sangue, se a pele estiver em contato com gases ou líquidos venenosos.

A função absorvente da pele permite-lhe atuar como segundo pulmão, introduzindo na economia do organismo grande parte do oxigênio de que necessita para a sua Vida. Daqui a necessidade de manter permanentemente ventilada a superfície do corpo a toda a hora e em toda a época do ano. São prejudiciais, pois, camisolas e outras roupas aderentes à pele porque sufocam a atividade absorvente dos poros. Os abafos devem usar-se por fora, sendo a clássica manta chilena a proteção mais saudável contra o frio.

Além de absorvente, a função dos poros é

eliminadora, o que permite à pele ser ao mesmo tempo um segundo pulmão e segundo rim. Para que esta dupla atividade seja normal, é preciso que a pele esteja permanentemente em contato com a atmosfera porque ela é destinada a viver em contato com o ar, igualmente que para o peixe é vital a água. Daqui a importância dos banhos de ar, de luz e de sol.

Condição indispensável para que a pele realize adequadamente as suas funções vitais de nutrição e eliminação e que nela circule ativamente o sangue. Este órgão possui uma dupla rede de capilares sanguíneos e de terminações nervosas, que estão em conexão com igual organização que possuem as mucosas que cobrem as cavidades interiores do corpo, como as vias respiratórias e digestivas.

Na íris, a pele está localizada na periferia do disco irídico e as mucosas do estômago ocupam a parte em volta a pupila de cada olho. Segundo isto, o corpo humano tem duas superfícies: a externa, constituída pela pele, e a interna pelas mucosas. Tanto estas como aquele, possui cada uma

dupla de redes de vasos sanguíneos e nervos que mantêm a sua atividade funcional. Para que a circulação do sangue seja normal em todo o corpo, é necessário o equilíbrio circulatório tanto à superfície da pele como nas mucosas das suas entranhas.

Como a circulação sanguínea é acionada pelo sistema nervoso, para ser equilibrada no corpo é preciso que, tanto os nervos da pele como os das mucosas e do aparelho digestivo, estejam igualmente ativos e submetidos a análogo estímulo. Alimentos indigestos, excitando prolongada mente os nervos das mucosas intestinal, provocam congestão sanguínea das vísceras, com elevação da sua temperatura, ou seja, febre interna. Este maior afluxo de sangue ao interior do corpo debilita a irrigação sanguínea na sua superfície, ou seja, na pele e extremidades, baixando a sua temperatura externa. Ao invés, excitada a atividade nervosa da pele, aflui a esta maior irrigação sanguínea, ou seja, febre externa, e refrescamento das vísceras, por descongestivo das suas mucosas. Podemos, pois, dizer que onde há mais sangue há

também mais calor, porque toda a plethora sanguínea é resultado de maior atividade nervosa e esta é causa de maior temperatura porque aumenta a combustão orgânica.

Como se explica na obra *A íris de Teus Olhos revela a Tua Saúde*, de Lezaeta, o disco irídico de todo o doente demonstra sempre congestão variável na zona digestiva do corpo e deficiente circulação na sua superfície e extremidades. Daqui o desequilíbrio Térmico que origina e mantém toda a doença por desarranjo funcional, qualquer que seja o seu nome ou manifestação. Donde se deduz que manter a Saúde ou recuperá-la é questão de temperatura, como o define a sua Doutrina Térmica, que ensina a manter ou recuperar a Saúde do homem, mediante o Equilíbrio Térmico do corpo.

Com o exposto, o leitor compreenderá a vital importância que para a Vida tem o órgão que chamamos pele. Além das suas importantíssimas funções de segundo pulmão e segundo rim, mediante a sua atividade podemos atuar sobre toda a economia do organismo, porque a sua rede nervosa está em conexão direta ou indireta com todos

os órgãos internos.

Assim, uma congestão pulmonar ou brônquica desaparecerá congestionando a superfície da pele e extremidades do corpo. O mesmo pode dizer-se da inflamação do aparelho digestivo, rins, fígado, cérebro e órgãos do baixo-ventre, etc. Congestionando a pele, não somente descongestionarão os citados órgãos, como também permitirá purificar o sangue mediante simples exalação ou transpiração cutânea.

Não é, pois, exagero dizer que a Saúde do homem está na atividade funcional da sua pele, podendo por este órgão, que está nas nossas próprias mãos, atuar no mais íntimo do corpo, sem necessidade de recorrer a cirurgia, radiologia ou aos medicamentos. Com razão, pois, o sábio Priessnitz dizia: " As doenças curam-se melhor por fora do que por dentro do corpo". Também o êxito que imortalizou os nomes de Kneipp, Rikli, Juat, e Padre Tadeo, entre nós, deve-se aos seus sistemas destinados a ativar o trabalho da pele, sempre debilitada em grau variável em todo o doente, como o revela a íris dos seus olhos observada sob o critério

Térmico de Lezaeta.

Pelo exposto compreende-se também a razão do êxito da sua Doutrina Térmica que, em todo o caso, se dirige a provocar febre curativa na pele do doente, para derivar para a superfície do corpo a febre destrutiva das suas entranhas, conseguindo-se assim Equilíbrio Térmico indispensável para a normalidade funcional do organismo, que é Saúde integral.

COMO OBTER O EQUILÍBRIO TÉRMICO

Observando a íris dos olhos de qualquer doente se revela nela congestão variável das suas entranhas e anemia, isto é, deficiente circulação sanguínea na superfície do corpo, extremidades e cérebro. Desta forma comprova-se febre gastrintestinal e deficiente calor na pele e nas extremidades do indivíduo.

Para equilibrar as temperaturas do corpo é preciso despertar reação nervosa e circulatória no exterior e

descongestionar o interior, o que se obterá com as aplicações que seguem.

Para aquecer a pele temos a reação produzida pelo frio do ar, e, ainda melhor, da água, na forma de fricções, jatos, enfeixamentos e compressas. Mais enérgica reação de calor desperta a irritação nervosa causadas pelas urticacões com esta planta fresca. Por fim, a Lavagem do Sangue de Lezaeta, com o choque de calor e o frio sobre a pele, alternadamente atrai e repele o sangue do interior para a superfície do corpo e vice-verso.

Agora, para descongestionar diretamente as entranhas do corpo, além das aplicações anotadas que levam o sangue à pele e às extremidades, temos os banhos genitais, de tronco, de assento e de tina Just. E, especialmente em doentes incapacitados para atuar no leito, dispomos dos enfeixamentos e cataplasmas de barro, cuidando sempre da reação, com a pele e os pés quentes.

Finalmente, a dieta de frutas cruas, sementes de árvores e saladas é refrescante.

Obtido o Equilíbrio Térmico, o organismo normaliza as suas funções de nutrição e eliminação, ou seja, Saúde integral por ação própria, força vital, que é a lei da Vida.

TRANSPIRAÇÃO E REAÇÃO

Como já vimos, a condição indispensável para que a pele realize adequadamente as suas funções de nutrição e eliminação é que nela o sangue circule ativa e normalmente.

Agora analisaremos outro aspecto da atividade funcional da pele que se manifesta por transpiração ou reação Térmica. Ambos os fenómenos constituem atividade nervosa, determinante da circulação do sangue na superfície da pele.

A transpiração é o líquido segregado pelas glândulas sudoríparas como resultado do estímulo do calor ou da impressão nervosa.

Se bem que a transpiração possa ser benéfica para o organismo, porque se eliminam matérias estranhas à economia orgânica quando é produzida com a pele congestionada e com ativa irrigação sanguínea, geralmente é prejudicial porque esfria a pele afastando dela, por vasoconstricção dos capilares, a corrente circulatória. Assim se produz o fenómeno do desequilíbrio Térmico, pois o sangue que leva calor se dirige a congestionar as entranhas deixando a pele anémica, originando e mantendo a "febre destrutiva", segundo ensina a sua Doutrina Térmica.

Pelo contrário, a reação de calor produzido pelo conflito Térmico do frio da água ou do ar sobre a pele, favorece a exalação cutânea das impurezas que o sangue contém, mediante trabalho dos poros que se realiza normalmente como consequência de uma pele quente e congestionada. A reação trai, pois, o sangue à superfície do corpo por vasodilatação.

A pele, pálida e fria, está incapacitada para purificar o sangue, como segundo rim que é, pela sua deficiente circulação através dos poros, que são vias de eliminação

cutânea.

Pelo contrário, a congestão da pele, característica da reação, por simples exalação favorece a expulsão pelos poros das impurezas que o sangue contém.

Enquanto que a transpiração é consequência do calor, a reação Térmica favorável é obtida mediante o frio do ar ou da água, adequadamente aplicados sobre a pele.

Atacando a pele com o frio obrigamo-la a defender-se com o calor das entranhas, fazendo assim derivar o sangue para a superfície do corpo por reação nervosa e circulatória. Esta elevação de temperatura do corpo, efeito de maior irrigação sanguínea, denomina-a "febre curativa", porque favorece a circulação e purificação do fluido vital.

O calor sobre a pele tem reação fria, logo que este agente deixa de atuar. Daqui, que os banhos quentes debilitam o calor da pele e aumenta a temperatura interior do corpo, dando lugar à "febre destrutiva", comum a todo o doente em grau variável, como o revela a íris dos seus olhos.

Doentes crónicos como os chamados artríticos, tuberculosos, nefríticos, nefríticos, asmáticos, etc., caracterizam-se pela pele fria e, ainda que transpirem abundantemente não se veem livres das suas doenças.

Banhos quentes ou de vapor são debilitantes pela reação fria que se lhes segue, favorecendo o aumento da temperatura interior do corpo e dando lugar a febre interna. Para evitar estes inconvenientes Lezaeta recomenda a sua Lavagem do Sangue em que o calor do vapor ou do sol vai combinado com frequentes abluções de água fria para provocar alternativamente vasoconstrição e vasodilatação na rede de capilares sanguíneos da pele. Assim se favorece a circulação do sangue a sua purificação através dos poros.

Este vaivém do fluido vital do interior à superfície e de fora para dentro do corpo, é o meio mais eficaz para favorecer a circulação e purificação do sangue pela pele, bastando para isso a reação depois de cada ablução fria, ainda que não se transpire.

Para conservar a reação depois de uma ablução fria, é preciso evitar a transpiração porque o suor, esfriando a

pele, descongestiona-a, terminando assim a sua benéfica atividade circulatória e purificadora do sangue.

Daqui se deduz que, para se conseguir uma boa reação após uma ablução ou afusão de água fria, como igualmente depois de um enfeixamento húmido ou um banho ao baixo-ventre, deve fazer-se exercício físico moderadamente para evitar a transpiração que destruiria os benefícios que se procuram conseguir por meio da reação.

Para evitar o resfriamento e suas prejudiciais consequências, Lezaeta recomenda que, quando se transpire, se proceda à lavagem do suor passando rapidamente sobre todo o corpo uma toalha molhada em água fria, para se vestir, sem secar, imediatamente a seguir, ou voltar para a cama se estiver no quarto.

Tenhamos, pois, sempre presente que não é o esfriamento da pele o objetivo que se pretende nas aplicações de água fria, mas sim o calor que se lhe segue, isto é, a reação que beneficia a Saúde, a febre curativa de que fala nesta obra.

A ÁGUA FRIA

Depois do ar, a água fria é o melhor alimento e "medicamento". O homem pode viver sem comer quarenta ou mais dias, mas não pode resistir muito tempo sem beber. Mais de dois terços do peso do nosso corpo é constituído por água e, renovando-se nele este elemento, favorece-se também a renovação orgânica.

Assim como nem todo o ar é favorável para o nosso organismo, não o é tampouco qualquer água. A água do mar, carregada de substâncias minerais corrosivas, intoxica, como igualmente a água retida num pântano que qualificamos de "água morta", em contraposição à "água viva", que é de vertente, esteiro ou rio e, especialmente, a que nasce da montanha e se despenha no seu trajeto. Esta é a melhor água para manter a Saúde, pois incorporados leva ar, energias magnéticas, solares e elétricas.

Estes elementos energéticos da água são absorvidos pelo organismo principalmente na boca, por cujo motivo

devemos bebê-la em pequenos goles, insalivando-a primeiro, evitando engoli-la de chofre porque pode produzir transtornos nos pulmões e no estômago por reação nervosa e Térmica. Pela sua propriedade absorvente, a pele aproveita também, além dos elementos químicos da água, as suas energias em dissolução, donde a importância que tem o não secar o corpo depois da sua aplicação parcial ou total da pele.

A água mais pura e ao mesmo tempo vitalizada é a se contém nas frutas e verduras cruas. Este é o motivo porque os frutívoros nunca sentem sede.

Neste capítulo, vamos tratar da propriedade da água aplicada exteriormente como meio de manter e recuperar a Saúde orgânica do homem.

Como agente externo a água fria é estimulante da força vital porque, colocando o organismo em conflito Térmico, obriga-o a desenvolver maior atividade para se defender do frio. Este esforço chamado reação, atrai à pele o calor interior, acelerando as trocas orgânicas e pondo em ação as defesas naturais que favorecem as eliminações

mórbidas. Sendo a própria força vital o agente que realiza a volta à Saúde, a água fria, sabiamente aplicada, estimula o organismo na sua tendência curativa.

O ar, a água e a terra são os elementos que estão mais ao nosso alcance como agentes vitais, pois, onde eles faltam, o homem tampouco pode viver. Para nos servirmos da água não necessitamos mais do que um depósito que a contenha e uma toalha ou a própria mão para aplicá-la sobre a pele, sendo, portanto, a "medicação" mais ao alcance de pobres e desvalidos.

COMO A ÁGUA FRIA CONSERVA E RESTABELECE A SAÚDE

Vicente Priessnitz, camponês austríaco, é o homem genial a cujo espírito de observação se deve o descobrimento da propriedade salutífera da água fria. Para Priessnitz, todas as maneiras de usar a água fria se justificam com esta ideia diretriz: "Quando se emprega

água fria, não é o frio que cura, mas, pelo contrário, é o calor produzido por reação contra o frio; o agente curativo é a própria Natureza". O mecanismo da cura efetua-se "eliminando" os resíduos e "assimilando" novos elementos por meio do calor, ou seja, ativando as trocas orgânicas. As aplicações frias, por reação nervosa e circulatória, atraem à pele o calor anormal do interior do corpo, equilibrando assim as suas temperaturas. Desta forma se consegue restabelecer a normalidade orgânica precisa para o Equilíbrio Térmico do corpo. Com razão Priessntz dizia: "As doenças curam-se melhor por fora do que por dentro".

Devidamente aplicada sobre a pele, a água fria normaliza:

1. -- Porque desperta a atividade funcional do organismo;
2. -- Porque, mediante a reação Térmica deriva para a superfície do corpo a congestão as suas vísceras, que é febre destrutiva;
3. -- Porque favorece pelos poros a expulsão das impurezas sangue.

Uma ablução geral de água fria, despertando reação nervosa e circulatória, produz contração da rede sanguínea da pele, derivando o sangue para o interior, para depois se encher dele em maior quantidade por meio da reação de calor que se segue à ação do frio. Esta reação Térmica significa maior atividade orgânica e, conseqüentemente, melhor circulação do sangue e distribuição do calor no corpo. Assim ativada a pele, as impurezas são expulsas pelos poros por simples exalação ou transpiração.

Vulgarizando o conceito podemos dizer que a reação produzida por uma aplicação fria sobre a pele, equivale ao efeito de uma ventosa que deriva para o exterior a congestão e impurezas internas. Respirações profundas depois do banho favorecem as trocas orgânicas.

O frio da água sobre a pele tem duplo efeito: contração vascular que descarrega o sangue dos capilares para o interior, e reação que descongestiona os órgãos do interior e enche os vasos da pele, onde aflem o excesso de calor interno e as impurezas do sangue para as eliminar pelos poros.

Compreende-se, pois, o perigo que representa o banho frio de emersão que se faz violentamente e não por parte, pois assim o fenómeno que acabamos de explicar se realiza de forma violenta, produzindo súbita congestão dos órgãos internos, de efeitos perniciosos, especialmente para os pulmões e coração, razão pela qual é corrente verificar sincopes cardíacos que produzem a morte de imprudentes banhistas que de repente se lançam à água fria.

Para evitar os inconvenientes apontados, é regra geral que toda a aplicação de água fria deve ser feita por parte e rapidamente, começando em primeiro lugar por molhar os pés, para ser subindo até ao pescoço sem molhar a cabeça, que deve ficar livre, salvo indicação contrária.

Como o principal efeito que se pretende com a aplicação de água fria sobre a pele é a reação de calor, que elimina a febre e impurezas internas, é preciso que o banho seja curto, procurando em seguida a reação por meio de abafos ou exercício físico que favoreça a produção de calor, sem chegar a transpirar, pois isto anularia o bom efeito da reação, visto que a transpiração resfria a pele.

Quanto maior o calor acumule o corpo e mais fria seja a. Que a água, mais enérgica e duradoura será a reação, o que equivale a dizer que os benefícios obtidos serão superiores.

Os melhores resultados dum aplicação de água fria obtêm-se reunindo estas condições: 1. -- Que o corpo esteja com o maior calor possível, ou, melhor, transpirando; 2. -- Que a água seja a mais fria que se possa obter, tendo está a condição a de poço, e 3. -- Que a aplicação seja breve, de um a cinco minutos no máximo. Naturalmente, no inverno deve-se ser mais cuidadoso do que no verão para a observância destes preceitos. O banho frio fortifica e o banho quente debilita. O frio aumenta o calor animal despertando no banho quente não há est atividade nervosa e circulatória. No banho quente não há esta sobre atividade e, pelo contrário, por irradiação se perde o calor da pele. Enquanto a água fria tem reações de calor à superfície do corpo, a água quente desperta a sensação de frio.

As aplicações de água fria não limitam os seus efeitos às funções da pele, pois repercutem-se profundamente pela

reação nervosa que despertam em todo o corpo.

Qualquer pessoa pode comprovar o poder estimulante da água fria quando, lançando-se umas gotas ao rosto dum pessoa desmaiada esta recupera os sentidos. A impressão do frio sobre as terminações nervosa da pele produz verdadeiras descargas elétricas em os organismos, as quais, repetidas, aceleram as funções vitais e, conseqüentemente, as trocas orgânicas. Uma vez esvaziada a bexiga, se se aplicar uma ablução de água fria, poucos minutos depois, sente-se necessidade de esvaziá-la novamente, devido a maior atividade funcionados rins por efeito da reação nervosa e circulatória. Ao poder estimulante da circulação do sangue e das eliminações que a água fria bem aplicada produz, junta-se também um efeito calmante da sobre-excitação do sistema nervoso e do coração. Isto comprova-se quando há um sono intranquilo, bastando uma fricção de água fria a todo o corpo para gozar repouso agradável e reparador.

Daqui se deduz que, nos doentes do coração a agua fria, bem aplicada, será do maior benefício, ao contrário do

que o vulgo crê.

Os benéficos efeitos da água fria aumentam-se deixando o corpo sem secar, com exceção das pregas da pele, pois a água que fica sobre ela permite ao organismo aproveitar-se dos elementos energéticos e magnéticos, etc., os quais são absorvidos pelos poros, passando a aumentar a nossa energia vital. Por outro lado, a própria água, combinação química de hidrogénio e oxigénio, é decomposta nos seus elementos pela reação elétrica da aplicação, sendo o absorvido o oxigénio que vai aumentar a oxidação orgânica e combinam-se o hidrogénio com os produtos do carbono expulsos do corpo. Explica-se assim que a humidade da pele depois do banho frio favorece a reação Térmica.

Resumindo o exposto sobre as propriedades salutaras da água fria, temos que o seu auxílio melhora os doentes, porquanto permite eliminar a causa de toda a doença que é sempre febre e impurificação internas. Os seus efeitos são tónicos, derivativos, dissolventes, calmantes, purificadores e vitalizantes, não existindo preparado farmacêutico que

possa proporcionar-nos tais e tantos benefícios. O gelo, aplicado no interior do corpo ou prologada mente sobre a pele, é sempre nocivo e de efeitos contraproducentes, porque paralisa a circulação sanguínea e nervosa. Condenamos, pois, o uso de sacos de gelo no ventre, na cabeça ou em qualquer parte do corpo.