

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



**MÉTODOS NATURAIS DE TRATAMENTO 3
REGRA COMUM DE TODA A APLICAÇÃO DE
ÁGUA FRIA AO EXTERIOR DO CORPO**

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

BANHO DE JUST	4
VAPORES	13
LAVAGEM DO SANGUE	15
VAPORES PARCIAIS	23
CLISTER OU LAXANTES	25
RESUMO	27

BANHO DE JUST

Nas tinas correntes, o único banho recomendável é o que está acima apontado.

O doente senta-se no fundo da banheira que conterà somente dez centímetros de água fresca, de maneira que as nádegas, os calcanhares e partes genitais fiquem quase submersos na água. No fundo da banheira só tocam as nádegas e os calcanhares porque, ficando as pernas encolhidas, ambos os joelhos se encontram a boa altura por cima da água.

Nesta posição e com o auxílio das mãos, molha-se o ventre friccionando-o fortemente e de maneira contínua, assim como também ambos os flancos dos quadris, entre as pernas, região inguinal e órgãos genitais externos, especialmente as mulheres.

A duração deste banho variará até cinco minutos em tempo frio e dez minutos no verão ou em dia de calor.

Praticadas continuamente as referidas fricções durante

o tempo apontado, para terminar, a pessoa esticará as pernas, molhando-as rapidamente com as mãos, assim como o peito, espáduas e braços. Já fora da tina e pé, friccionará com as mãos a pele até enxugar todo o corpo. Em seguida veste-se e procura a reação sem transpirar, por meio duma boa caminhada, algum trabalho manual ou expondo-se ao sol.

Não sendo possível estas atividades, o doente abrigar-se-á com mantas na cama.

IMAGEM 8 CM. MAIS OU MENOS

Banho de Just

Este banho pode tomar-se diariamente e ainda várias vezes por dia para os doentes em estado febril.

É ainda mais saudável tomar este banho natural ao ar livre, com o tempo bom, estando no campo, em qualquer curso e água ou na praia, à beira do mar ou do rio.

Banho frio de pés - Este consiste em introduzir os pés até às barrigas das pernas na água contida num balde durante meio a dois minutos, provocando depois a reação com um passeio ou envolvendo sem enxugar a parte molhada, num pano seco de lã. Os seus efeitos são descongestionantes da cabeça, pescoço, peito e ventre, análogo aos da afusão dos joelhos. Está indicado nas constipações, tosses, defluxos, afecções da cabeça, ouvidos ou garganta. Pode tomar-se na cama ao deitar ou pela noite, se houver insónia, porque favorece o sono, recomendando-se especialmente às pessoas nervosas e que sofrem de frio nos pés, podendo dar-se com frequência que se deseje e, melhor, alternando com afusão aos joelhos.

Banho de tronco - Toma-se na banheira indicada na figura, abrangendo não só os quadris, mas uma boa parte

do tronco e espinha dorsal. A sua duração é de 5 a 15 minutos, devendo friccionar-se o baixo-ventre com as mãos ou uma toalha durante todo o tempo que dure o banho, para derivar o calor interior. Esta aplicação é de grande efeito derivativo e refrescante das vísceras. Além disso, atrai aos orifícios naturais matérias mórbidas acumuladas em todo o corpo. Como refrescante do interior do corpo o banho de tronco supera qualquer outra aplicação, o que o torna um recurso salvador em caso de febre alta como o tifo. O banho de tronco poderá repetir-se duas, três e mais vezes ao dia, até manter o pulso abaixo de 100 por minuto. Quando há febre alta convém que a água do banho tenha uma temperatura de 28 a 30 graus. Durante a aplicação, que pode prolongar-se até meia hora, deita-se água fresca continuamente sobre o ventre do doente com uma jará, em forma de jorro fino que espalhe a aplicação. Ao mesmo tempo vai-se tirando o líquido que aquece.

IMAGEM 8 CM. MAIS OU MENOS

Banho de tronco

Banho frio de assento - Este banho toma-se introduzindo na água somente as nádegas. A sua duração é de um a cinco minutos e durante a aplicação é necessário friccionar o baixo-ventre com as mãos molhadas. Naturalmente, bastará descobrir a parte que molha. O seu efeito é descongestionante das vísceras e favorece a função digestiva, sendo muito recomendável para pessoas que sofrem de prisão de ventre, as quais pode aplicá-lo, duas, três ou mais vezes por dia, até obter evacuação.

IMAGEM 8 CM. ALTURA

*Forma de aplicar em casa o vapor banho frio de assento
para Lavagem do Sangue*

Banho genital - Este simples e efficacíssimo, ideado por Kuhne, é uma das aplicações de efeitos mais energético e seguro em todo o doente, e com ele se estimula especialmente a função digestiva, a qual, regularizando-se, assegura toda a cura.

Para este banho emprega-se a mesma banheira do banho de assento, com 30 ou 40 litros de água fria, a fim de a manter fresca durante todo o tempo que dure a aplicação, condição de sua eficácia. Dentro da água, submerge-se um banquinho, cujo assento fique quase ao nível da água,

sentando-se o doente em seco e com as pernas fora do depósito. O homem, que não necessita de despir-se, introduzirá dentro da água o membro viril, tendo o cuidado de que o prepúcio cubra a glande e, conservando-o assim com os dedos da mão esquerda, friccionará suavemente com um pano na outra mão, debaixo da água, o bordo extremo do prepúcio, durante todo o tempo que dure o banho, que será de 15 a 60 minutos nos adultos e de 5 a 10 nas crianças.

A fricção faz-se na extremidade do prepúcio e nunca na glande ou cabeça do pênis.

Os homens circuncidados, não podendo atuar sobre o prepúcio de que carecem, aplicarão a fricção do baixo-ventre, do umbigo para baixo, durante 10 minutos, mais ou menos.

As **mulheres** prepararão o banho nas mesmas condições e duração. Empregando um pano de linho ou algodão de tamanho regular, que manterão com a mão dentro da água, aplicarão está sob forma de ablução sobre os órgãos genitais externos, fazendo suave fricção sobre os

grandes lábios em cada passagem.

O bidé do toucador é mais apropriado para se aplicar este banho, tanto masculino como feminino, sempre que se mantenha despejada e corrente a água, para evitar que aqueça, o que faria perder o valor estimulante da aplicação.

O banho genital combate à febre interna. Além dos efeitos estimulantes da atividade vital e, especialmente, das funções digestivas e renal, tem grande poder eliminador, atraindo aos orifícios naturais de eliminação do baixo-ventre, matérias estranhas acumuladas na cabeça, pescoço, pulmões e, em geral, de todo o corpo. É o melhor recurso contra a prisão de ventre e agente salvador nas afecções génito-urinárias. Não há dor de cabeça que resista a este banho de meia hora de duração, o qual se pode repetir tantas vezes quanto seja necessário. Os rins descongestionam-se com a sua ação, favorecendo assim o seu trabalho salvador nas intoxicações.

Para que se realizem os seus bons efeitos, é necessário tomar este banho com o estômago vazio e não voltar a enchê-lo senão depois de passados uns 20 minutos, pode

ser aplicado duas horas depois das principais refeições.

O banho de assento e, melhor, o de Just, é mais apropriado do que o genital no tratamento de pessoas jovens.

Banho genital masculino. Vê-se na figura como se pratica a fricção do prepúcio dentro da água. Não é necessário despir-se por inteiro, senão as partes genitais. O nível da água deve cobrir o membro viril.

A frequência do banho genital variará de uma a três vezes por dia, sendo preferível uma aplicação de meia hora a três aplicações de dez minutos cada uma, pois assim conseguem-se efeitos mais profundos e duradouros.

O banho genital de 15 a 30, aplicado duas horas depois da última refeição do dia é um meio seguro para se conseguir um bom sono. Por fim, é bom sintoma quando, por meio deste banho, se produzem chagas nas partes sexuais ou aparecem fluxos uretrais ou vaginais. Tudo isto demonstra a obra eliminadora que se realiza pela sua ação estimulante das defesas naturais.

VAPORES

Segundo a Doutrina Térmica de Lezaeta, o único banho quente recomendável é o banho de vapor, pois as desvantagens de toda a aplicação estão compensadas pelo efeito purificador do vapor de água, sendo de benefícios incomparáveis nas intoxicações crónicas dos chamados sifilíticos, diabéticos, e artríticos, podendo dizer-se que os banhos de vapor são a salvação destes doentes, quando aplicados segundo as instruções de sua Lavagem do Sangue.

O vapor pode ser total ou parcial. Quando há grande aceleração do pulso, como nas febres com mais de 120 pulsações, é preferível enfeixamento húmido ou as seis fricções na cama.

No entanto o inconveniente dum pulso acelerado desaparecerá aplicando-se durante o banho de vapor fricções de água fria, cada 3 ou 4 minutos, como se explica na Lavagem do Sangue de Lezaeta.

Esta última aplicação por si só satisfaz as necessidades de todo o doente crónico. Com efeito, congestionando a pele, descongionam-se também as mucosas e órgãos do interior do corpo, equilibrando assim as suas temperaturas. Além disso, ativando a eliminação cutânea purifica-se o sangue.

Na Lavagem do Sangue de Lezaeta, o agente salúífero não é precisamente o vapor, mas sim, a água fria. O frio é o estímulo que produz reação nervosa e circulatória que ativa as trocas orgânicas; o vapor só serve para favorecer a rápida reação de calor na pele e a eliminação de impurezas pelos poros.

O vapor total produz febre curativa indispensável para restabelecer a Saúde de organismos doentes ou degenerados por febre destrutiva das suas vísceras conferido daqui para baixo.

LAVAGEM DO SANGUE

Com esta denominação designa-se a prática mais adequada para conseguir a purificação do fluido vital, sempre mais ou menos alterado em todo o doente crónico.

A própria experiência diária praticada durante mais de vinte e cinco anos e os resultados obtidos em milhares de doentes incuráveis, autorizaram Lezaeta a denominar esta aplicação "Lavagem do Sangue Sistema Lezaeta"

Definamos: A sua Lavagem do Sangue consiste numa série de reações nervosas e circulatórias provocadas por frequentes abluções de água fria sobre a pele aquecida pelo vapor, pelo sol ou por prévia flagelação com urtigas.

É esta a aplicação fundamental do seu sistema de Saúde e a sua prática quotidiana nos adultos constitui um seguro bem-estar e longa vida. A sua ação no organismo satisfaz a necessidade de purificar e normalizar a circulação do sangue em grau variável alterado em todo o doente crónico, como é revelado sempre pelo exame da íris.

A Lavagem do Sangue de Lezaeta pouco tem em comum com os conhecidos banhos de vapor de Kneipp ou Kuhne e, menos ainda, com os banhos de transpiração, sistema russo ou turco. Na aplicação que ele recomenda é a água fria que atua e não o calor. Este só serve para favorecer a rápida reação, a qual pode obter-se com vapor, com sol ou fustigações de urtigas na pele.

Todo o banho quente, seja de água ou de vapor, é debilitante e bastante prejudicial, porque, como sabemos, tem reação fria na pele, portanto, favorece a febre interna do ventre. Pelo contrário, na Lavagem do Sangue de Lezaeta as frequentes abluções de água fria despertam atividade nervosa que aceleram as trocas orgânicas, caminho de regeneração integral do corpo. Daqui resulta que esta aplicação é fortificante e tônica e nunca debilita.

Sabemos que o sistema nervoso é o motor que põe e mantém em ação as funções de nutrição e eliminação onde se apoia todo o processo vital. A energia nervosa depende da qualidade do sangue. O sangue puro mantém nervos e vigorosos, ou seja, atividade funcional do corpo, que

é Saúde integral. O sangue impuro debilita a atividade nervosa e, portanto, deprime a atividade do organismo, originando o estado de doente. Finalmente, o sangue intoxicado paralisa a ação do sistema nervoso, ou seja, as defesas orgânicas, conduzindo à morte.

Ora, congestionando a pele por meio do vapor, do calor do sol ou pela irritação produzida pelas urtigas, os órgãos internos do corpo ficam trabalhando com um mínimo de sangue, o que lhes dá grande alívio e permite, mesmo aos doentes do coração, asma e pulmões, aproveitar os seus benefícios. Estas mesmas vantagens tornam necessário este banho para conservar a Saúde dos habitantes das cidades, uma vez que com roupas e abafos efeminam diariamente a pele e com alimentação indigesta tornam febris as vísceras, produzindo assim o desequilíbrio térmico do corpo, característico do desarranjo funcional do organismo, ou seja a alteração da Saúde.

Assim, pois, a Lavagem do Sangue de Lezaeta produz "febre curativa" da pele e combate a "febre destrutiva" das vísceras que, como sabemos, é, em grau variável, o estado

característico de todo o doente, sem distinção de sintomas.

Alternando calor e frio sobre a pele obtêm-se sucessivas congestões e anemias na superfície e no interior do corpo com o que se produz um fluxo e refluxo sanguíneo do seu interior à superfície e vice-versa, permitindo assim realizar uma verdadeira "Lavagem do Sangue" através dos milhões e poros da pele. Para isto necessita-se de aplicar uma ablução rápida de água fria, cada 3 ou 4 minutos, no espaço de 40 a 60 minutos que dura estes banhos, terminando por um duche frio.

Além de normalizar a circulação do fluido vital, esta aplicação é eminentemente purificadora, expulsando toda espécie de impurezas orgânicas através dos poros por exalação ou transpiração. Assim se liberta o corpo de venenos como: ácido úrico, sais minerais inorgânicos, medicamentos e tóxicos.

Sifilíticos, gonorreicos, artríticos, uréticos, diabéticos, reumáticos, doentes dos rins, coração, sistema nervoso, etc., encontrarão neste banho diário a sua salvação, podendo afirmar-se que sem o seu auxílio é impossível

restabelecer a Saúde de doentes crónicos e desenganados pela medicina medicamentosa e cirúrgica.

Os adultos, especialmente depois dos 40 anos, tanto homens como mulheres, podem tomá-lo todos os dias e indefinidamente, com a certeza de encontrar nesta aplicação o recurso mais seguro para manter a vitalidade do seu organismo, libertando-o das impurezas que originam alterações na composição e circulação do fluido vital, causa única da pressão anormal do sangue, arteriosclerose e outras doenças hoje em moda nas cidades. Explica-se assim que os gordos emagreçam e os magros engordem com este banho que diariamente favorece a normalidade funcional do organismo.

A Lavagem do Sangue de Lezaeta por meio do vapor toma-se numa caixa dentro da qual o doente se senta, ficando com a cabeça de fora para respirar ar puro. O resto do corpo nu receberá o vapor que sai por baixo dos pés, regulando a sua intensidade por meio de uma chave ao alcance da mão direita. A temperatura no interior da caixa será de 40 a 50 graus centígrados. A gravura que

apresentamos evita-nos dar mais pormenores logo que o doente sinta todo o corpo quente, mesmo que não transpire, sairá para aplicar abundante ablução de água fria com uma toalha, que se embebe em cada passagem pela pele, voltando à caixa sem se secar para receber de novo o vapor e depois voltar a sair para tomar outra ablução de água fria, de 3 em 3 ou de 4 em 4 minutos, até perfazer os 40 ou 60 que no total durará o banho. Finalmente, após este banho, aplicar-se-á um duche de agulheta ou duche fria geral, vestindo-se em seguida sem secar o corpo, com exceção somente da cabeça.

Se não se dispuser da instalação da caixa, este banho pode ser tomado em casa ao deitar, sentando-se o doente numa cadeira de junco, cobrindo o corpo desde o pescoço até o chão com mantas ou cobertores fortes de lã que desempenham o papel de campânula impermeável para manter o vapor sobre a pele. Debaixo do assento colocar-se-á um depósito de água fervente cujo vapor se manterá vivo deitando nela pedaços de tijolos quentes todas as vezes que se tenha destapado para aplicar a ablução de

água fria na forma já explicada. Ao finalizar o banho, após seis ou oito abluções de água fria, o doente abrigar-se-á na cama para aí reagir e comer frutas ou saladas cruas.

Também o vapor de assento se pode produzir com um fogão elétrico, mas em caso nenhum se colocará carvão ou outro combustível, porque os vapores da combustão são venenosos e absorvidos pelos poros.

IMAGEM ESPAÇO DE 12 CENTÍMETRO MAIS OU
MENOS

Caixa de vapor para fazer a Lavagem do Sangue

Finalmente, o sol substituirá com vantagem o vapor, em especial no campo na época da primavera ou no verão. Bastará que o doente exponha à ação do sol do meio-dia o corpo nu e coberto - não envolvido - com uma ou duas mantas de lã, deixando a cabeça à sombra de um guarda-sol ou da folhagem de ramos verdes. As abluções frias aplicar-se-ão todas as vezes que o calor incomode, deixando o corpo sem secar e voltando a cobri-lo, para terminar com aplicação de água fria, depois de seis ou oito abluções.

Nas pneumonias, paralisias, ataques cardíacos ou cerebrais e, em geral, quando o doente está incapacitado de mover-se na cama, para fazê-lo reagir mediante as seis fricções de água fria, aquecer-se-á o corpo esfregando a pele com urtigas imediatamente antes de cada fricção, desde os pés até o pescoço, pela frente, costas e espáduas, abrigando-se sem se secar. Se a pele estiver muito fria, repetir-se-ão as fricções com urtigas, até obter o calor necessário para reagir com a água fria. Estas fricções com urtigas podem ser feitas de hora a hora, de meia em meia

hora, e ainda de quinze em quinze minutos nos casos e difícil reação.

Para terminar este assunto, recorda-os que a pessoa que não morre de acidente ou velhice, só pode deixar de existir por "intoxicação" intestinal ou medicamentosa, perigo este que se anula com a Lavagem do Sangue de Lezaeta praticada diariamente.

VAPORES PARCIAIS

O uso dos vapores locais não tem fundamento se se aplica a Lavagem do Sangue de Lezaeta que atua em todo o corpo. Tenhamos sempre presente que este constitui um só órgão.

Vapor ao busto -- Como o seu nome indica, o vapor neste caso é dirigido à parte superior, atuando na cara, no pescoço ou no peito, para o que o doente, sentado numa cadeira e apoiando os braços cruzados sobre o espaldar,

assenta neles a cara olhando para o depósito de água a ferver que tem em frente do seu assento, cobrindo-se com uma manta de lã colocada sobre a cabeça.

Este banho atua como derivativo nas afecções da cabeça, do pescoço e do peito, sendo recomendável nas inflamações da garganta, traqueia (crupe) e brônquios. A sua duração será de 15 a 20 minutos, abrigando-se o doente na cama, uma vez terminada a aplicação. Este vapor também pode tomar-se na própria cama, colocando sobre as pernas o depósito de vapor com o peito descoberto. Terminado o banho passar-se-á um pano molhado em água fria pela pele para secar a transpiração.

Fora das aplicações apontadas, o vapor pode atuar parcialmente nas doenças que afetam de preferência um órgão determinado, como os ouvidos, ou nas lesões externas, especialmente quando se trata de afecções na pele ou nos ossos, tumores frios e crônicos. Neste caso o vapor deverá ser de um cozimento de cavalinha, flores de arnica e feno grego, substâncias que têm propriedades purificadoras.

CLISTER OU LAXANTES

Sendo toda doença caracterizada por processo febril do estômago e intestinos e, visando a cura refrescar o interior do ventre, os clisteres ou laxativos constituem meios adequados para se conseguir este fim.

O procedimento consiste em introduzir no reto uma cânula que, unida a um tubo de borracha, descarga de um depósito de água natural que contém. A água à sua temperatura natural, é a mais indicada para refrescar e fazer reagir o intestino.

Nos casos de febre rebeldes, acompanhada de prisão de ventre, podem fazer-se dois e ainda mais clisteres nas 24 horas. O efeito destes clisteres é refrescante, descongestionante e purificador.

A quantidade de água que se emprega para cada aplicação variará desde uma xícara para uma criança até um litro para um adulto.

Para tornar mais estimulante a ação desta aplicação,

poderá juntar-se à água uma colherada de azeite ou glicerina ou sumo de limão.

O cozimento da erva conhecida com o nome de matriz, (Arbusto do Chile, de propriedade febrífuga) favorece a ação refrescante das lavagens intestinais nos casos de febre altas.

O doente tomará o clister, deitado sobre o lado direito ou esquerdo, conforme se queira atuar no intestino mais ou menos profundamente.

Nos casos rebeldes, o mais eficaz é aplicar no reto meio litro de água natural por meio de uma sonda. Uma vez evacuada a água, aplica-se imediatamente, também com uma sonda, mais um litro. Depois disto seguir-se-á seguramente uma abundante descarga de excrementos, com o que baixará a febre e se aliviará o doente.

O jejum ou dieta crua de frutas será o complemento desta aplicação, que pode ser repetida diariamente.

RESUMO

Convém ter sempre presente que a Doutrina Térmica de Lezaeta não existem remédios, de maneira que as aplicações de água fria ou de vapor combinado com ela carecem de toda a virtude curativa, porque está apenas reside no sistema nervoso do indivíduo. A ação dos agentes vitais como o ar, água, luz, terra e sol, somente serve para despertar e manter a atividade defensiva e renovadora do organismo, que reside no seu sistema nervoso. Por sua vez, os nervos dependem da qualidade do sangue que nos nutre e purifica. Por fim, o sangue depende da digestão, que requer temperatura normal no aparelho digestivo.

Devemos insistir que "a Natureza cura" ou seja, restabelece a normalidade funcional do organismo que é Saúde integral, sempre que coloquemos o corpo doente em Equilíbrio Térmico, isto é, com a mesma temperatura tanto na pele como no interior do ventre.

Segundo o exposto, o Sistema Lezaeta restabelece ou conserva a Saúde de todo o indivíduo, salvo no caso de

estar envenenado com drogas, mutilado com cirurgia ou queimado com rádio. Para alcançar este objetivo é necessário produzir no corpo febre curativa na pele e combater a febre destrutiva das suas vísceras.

Para produzir a febre curativa da pele, dispomos de fricções com urtigas ou água fria, banhos de ar frio, enfeixamento húmido, duches de água fria, parciais ou totais, especialmente de agulheta, e a sua Lavagem do Sangue por meio do vapor ou do sol.

Para combater a febre destrutiva das vísceras temos: banhos genitais, de tronco, enfeixamentos de barro em volta da cintura, cataplasma sobre todo o ventre e dieta crua de frutas ou saladas.

Finalmente, clister ou laxativos, com água natural, refrescam também as vísceras e favorecem a evacuação de excrementos.