

**Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”**

**A Saúde ao alcance de todos**



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

**MULHER & CRIANÇA  
HARMONIA COM A NATUREZA**

sem fins lucrativos

**DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE**

Propagá-la ao máximo é a meta



# ÍNDICE

ALIMENTAÇÃO ARTIFICIAL.....	4
ALIMENTO PARA CRIANÇAS.....	5
GRAVIDEZ OU PREENHEZ.....	8
PARTO.....	10
ABORTO.....	12
HEMORRAGIAS.....	14
DOENÇAS DA MULHER.....	15
HEMORRAGIA VAGINAL.....	22
FEBRE PUERPERAL.....	26
LEITE DA MÃE.....	29
DOENÇAS DAS CRIANÇAS.....	31

## ALIMENTAÇÃO ARTIFICIAL

A obrigação mais sagrada de uma mãe é a de amamentar o seu próprio filho, exclusivamente com o seu leite, até que apareçam os dentes da criança.

Alimentos industriais, leite de vaca, farinhas, ovos, caldo e suco de carne, todos eles constituem alimentos inadequados para ser elaborado pelo débil estômago da criança no seu primeiro ano de vida. O esforço digestivo que esta substância demanda, progressivamente irritam, congestionam e tornam febril o débil estômago e intestinos da criança, ocasionando e mantendo putrefações intestinais com excrementos de cheiro féticos e tão ácidos e irritantes que são causa das chamadas assaduras das crianças de mama. Esta afecção, tão comuns nas crianças, não deve ser abafada com pomadas nem pós, mas melhorando o processo digestivo com leite materno ou de uma ama e combatendo a febre interna do ventre com cataplasma de barro nele aplicada.

Se não houver possibilidade de leite materno, procurar-se-á uma ama e, e m último caso, substituir-se-á por iogurte, pasta de amêndoas doces, ou nozes peladas, sem açúcar, com mel algo aguado ou sucos de frutas da estação.

A mãe que carece de leite que necessita para o seu filho deve procurar-se normalizar a sua digestão, comendo frutas cruas e saladas com ovo cozido e picado, nozes peladas ou avelãs. Além disso, deve combater a febre interna do seu corpo com banhos genitais, fricção de água fria ao acordar e cataplasma de barro no ventre durante a noite. As assaduras das crianças de mama desaparecerão com cataplasma de barro natural.

## **ALIMENTO PARA CRIANÇAS**

O único alimento da criança durante o seu primeiro ano de vida será o peito materno ou o de uma ama. Se isto não for possível, o substituto menos mal é a pasta de

amêndoas doces sem açúcar. Peladas as amêndoas esmagam-se, juntando-lhes um pouco da água natural. Coadas, estas pastas serão mais espessas segundo o poder digestivo da criança. O iogurte substitui vantajosamente o leite de vaca porque é alimento fresco e anti pútrido devido a que já foi realizada a fermentação láctica, a qual no estômago se torna tóxica por excessivo calor. Também o creme ou nata dos flocos de aveia adoçados com mel pode substituir a falta de leite materno.

Deixando o peito, quando a criança já tem os dentes, os alimentos mais indicados são as frutas frescas ou secas e as sementes de árvores como nozes e amêndoas. Também saladas e purês de batata doce e hortaliças com queijo fresco e ovo cozido e picado são excelentes alimento para s crianças. Nada de leite de vaca que envenena com o ácido que se desenvolve na fermentação intestinal da criança e do adulto.

Por fim, mel e pão integral de trigo não deve faltar na alimentação infantil.

Lezaera assegura que todas as doenças que afetam as

crianças são consequência de más digestões derivadas de alimentação inconveniente. Mais ainda, a criança que não conheceu o leite de sua mãe ou de uma boa ama, não conhecerá a Saúde e ficará exposta a ser vítima da chamada "peste branca" ou tuberculose.

Por fim, nunca se obrigará uma criança a comer, pois a inapetência é defesa orgânica que revela febre interna. Não havendo fome apenas pode comer-se fruta crua, devendo dormir a criança com compressa abdominal ou, melhor, cataplasma de barro sobre todo o ventre, até que volte à normalidade digestiva.

Para evitar a putrefação intestinal em caso de alimentação artificial, deve manter-se a criança dia e noite e indefinidamente com Enfeixamento de Argila em redor do tronco, renovando está Aplicação cada 6 horas mais ou menos. E, tirado o envoltório, aplicar-se-á Fricção de Água Fria a todo o corpo, verificando a reação, deixando descansar uma hora pelos menos, para voltar a pôr Argila novamente.

## GRAVIDEZ OU PRENHEZ

É um erro crer que durante a gravidez sejam naturais os achaques, com náuseas, vômitos, repugnâncias, desejos, irritabilidade, sonolências, varizes, sufocações, etc., pois as mulheres sãs não devem sentir achaque algum durante a gravidez, com sucede entre as índias que vivem observando um regime mais conforme com a Natureza. É um fato perfeitamente comprovado, que as grávidas que aguardam durante este período absoluta castidade e seguem um regime alimentar vegetariano na base de frutas cruas, nozes ou avelãs e saladas, não só estão livres de achaques durante a gravidez, mas também o parto se realiza com facilidade e quase sempre sem dor.

Além disso, recomenda-se ar puro a toda a hora. Diariamente, fricção de água frias ao acordar e especialmente dois banhos genitais de 15 a 20 minutos durante o dia. Estes banhos genitais praticar-se-ão até o momento do parto. Dormir-se-á com cataplasma de barro sobre todo o ventre enquanto houver desarranjos digestivos

ou dores nessa região.

Com estas simples práticas a gravidez deixa de ser uma "doença" e habilita a mulher para as suas ocupações ordinárias até o momento do parto.

Pelo contrário, nutridos por sangue ácido, derivado de más digestões, os tecidos do feto inflamam-se, apresentando-se o seu corpo inchado e de dimensões anormais, o que dificulta a sua expulsão. Por outro lado, as impurezas acumuladas entre os tecidos do ventre da mãe irritam e congestionam as paredes dos órgãos de saída, reduzindo o espaço, com o que se torna mais difícil um parto normal. Assim se explicam os partos laboriosos e às vezes fatais, com intervenções cirúrgicas e outros horrores hoje tão comuns.

A criança filha de pais que gozam boas digestões vem ao mundo em condições normais, porque foi nutrida normalmente, vendo-se livre das doenças tão comuns na infância.

A prisão de ventre da mãe é a causa mais frequente

dos achaques das grávidas e também de doenças dos seus filhos. Pois bem, este achaque tão calamitoso desaparecerá com as instruções indicadas.

Por fim, seguindo os conselhos apontados, o parto fica livre de perigos e a mãe terá leite em abundância para alimentar por si mesma a criança.

## **PARTO**

No curso normal da Saúde não há função fisiológica que produza dor, e o parto é uma função primitiva sabiamente dirigida pela Natureza para ser indolor.

Quanto mais artificial é a Vida de um povo, mais se afirmar nele a ideia de que um parto é um transe doloroso e perigoso. Desde muito cedo se inculca nas raparigas essa errónea opinião. O medo que nelas se desperta e *cultiva* dá lugar a um estado de verdadeira tensão, tanto no espírito como no sistema muscular. Assim, o medo alia-se com a dor e estes dois funestos inimigos, fomentados por

tradições estupidas e desumana, afetam gravemente o que poderíamos chamar a estrutura e o mecanismo do parto.

O parto é, pois, uma função natural e normal. A recompensa que dá é maior que os sacrifícios que demanda. Segundo as Leis Naturais, é a parte culminante que a mulher desempenha no grandioso plano de perpetuação da Espécie. É o objetivo das emoções mais fortes e sublime que é dado sentir à humana Natureza. (Conceitos do Dr. Granthy Dick Read).

**Tratamento** - O banho genital de 20 a 30 minutos, favorece o parto e pode fazer-se várias vezes por dia até o último momento. Dieta crus de frutas e saladas com queijinho fresco, ovo cozido e picado e nozes ou amêndoas está destinada a formar sangue puro e, portanto, bom leite para a criança. Manter o ventre limpo. Aplicar cataplasma de barro sobre todo o ventre, pelo menos durante a noite, para descongestionar os órgãos da geração e tirar as dores.

## ABORTO

Ao fim dos nove meses contados desde a última menstruação, deve produzir-se o parto sem maiores transtornos. No entanto, quando o fruto da concepção vem estragado, aos achaques de um parto anormal, com frequência se junta ao aborto, ou seja, a prematura expulsão do feto.

A sábia Natureza, para evitar degeneração da espécie, produz o aborto impedindo que chegue a seu termo a formação do feto doente desde a concepção. O sangue mais ou menos viciado dos pais, proveniente de putrefações intestinais, deficiente eliminações e ainda de tratamento medicamentoso, especialmente com arsénico ou mercúrio, é causa do aborto.

O aborto, pois, quando não é provocado por acidente, como um choque físico ou moral, não tem outra origem senão sangue sujo dos pais, causado, não por sífilis, como os médicos afirmam sem explicação satisfatória, mas, sim, por desarranjos digestivos crónicos do homem e da mulher.

Assim, a prisão de ventre pertinaz da mãe é muitas vezes causa da morte do feto, pois os venenos retidos nos intestinos são absorvidos pelo sangue, passando a afetar a Vida do embrião. Injeções de mercúrio, iodetos, "neosalvarsam" e outros "remédios" contra a suposta *sífilis*, são outras causas de aborto, matando o feto por intoxicação.

Também a purgação ou gonorreia abafada por meio de medicamento é causa de aborto porque a matéria corrompida que o organismo procurava expulsar para se purificar, fica retida no corpo, envenenando assim o sangue.

**Tratamento** -- Melhorando a composição do fluido vital por meio de boas digestões na base de frutas ou saladas e refrescando o ventre com banhos chagaremos à purificação orgânica e com isso evitar-se-ão os abortos.

Pratique-se o Regime de saúde de Lezaeta. Neste regime as grávidas podem prescindir da sua Lavagem do

Sangue por meio do vapor, por ser algo violento para o feto, dando preferência aos banhos genitais e fricções ao acordar, feitos diariamente.

## **HEMORRAGIAS**

Seja vaginal, uretral, nasal, pulmonar, dos rins ou aparelho digestivo, qualquer hemorragia é consequência de uma congestão. A pletora sanguínea acumulada nalgum órgão ou zona do corpo descarrega-se mediante hemorragias de intensidade variável.

**Tratamento** -- Este fenómeno constitui, pois, defesa orgânica, sendo perigoso abafá-lo. Está indicado combater a sua causa, ou seja, descongestionar o órgão ou tecidos afetados. Este fim conseguir-se-á refrescando. Assim, hemorragias nasais, renais, vaginais, pulmonares, ou aparelho digestivo ou urinário, cederão usando banhos genitais durante o dia e aplicação de barro a parte afetada e

também sobre o ventre, pelo menos durante a noite.

As fricções com urtigas, irritando toda a pele, são eficazes para descongestionar as vísceras derivando o sangue para a superfície do corpo. Estão indicadas, especialmente, nas hemorragias pulmonares e cerebrais.

Procurar-se-á, evacuar todos os dias o intestino e seguir regime frutífero de frutas, saladas e nozes e amêndoas.

Sem prejuízo do que está indicado, sigam-se também as instruções dadas em "Primeiros Auxílios".

## **DOENÇAS DA MULHER**

Sob esta denominação compreende-se as doenças que afetam o útero, ovários, trompas, colo e vagina.

Por regra geral, todos os achaques da mulher têm por causa má digestão, devido principalmente a regime alimentar antinatural, vida sedentária à sombra, agravada

com o uso de espartilho, ligas e transgressões ás Leis Naturais na relação sexual. Também influi nestas anormalidades a herança e os medicamentos ingeridos ou injetados e, de forma mais grave, a purgação ou blenorragia, quando abafadas com medicamentos.

Nas mulheres doentes existe sempre febre interna e congestão, maior ou menor, dos órgãos do baixo-ventre por causa de desarranjos da digestão, especialmente a prisão de ventre crónica.

O afinamento da pele favorece também a congestão das vísceras. Nanas mulheres jovens principalmente, o organismo procura libertar-se com as perdas de humores conhecidos com o nome de catarro vaginal, corrimento ou flores brancas. Estas perdas são benéficas porque libertam o organismo destes produtos prejudiciais e é erro profundo tratar de suprimi-las com lavagens adstringentes ou outras aplicações como o faz a medicina. Obrigado o corpo a reter matérias corrompidas, originam-se no seu interior inflamações e congestões que dão lugar a quistos e tumores, tão comuns na mulher.

Constituindo, pois, toda a doença interna congestão do baixo-ventre, o sangue que se acumula em excesso nesta parte falta na superfície do corpo e extremidades, dando lugar a inatividade da pele, frio contínuo das extremidades e superfície do ventre.

**Tratamento** -- Como em toda a doença aguda ou crónica, é preciso restabelecer e manter o Equilíbrio Térmico do corpo. Antes de mais nada, normalizar a digestão por meio de regime vegetariano, com abundância de frutas e saladas. Se houver prisão de ventre, ingerir-se-ão todas as manhãs duas colheradas de linhaça em grão em maceração com 4 a 6 ameixas ou com mel; ingere-se tudo depois de mexer o conteúdo.

Deve-se combater tenazmente a febre interna, o que se consegue de modo seguro com banhos genitais de 15 a 30 minutos, de dois a três por dia, conforme for necessário. Como a pele está anémica e inativa estimula-se e vigoriza-se por meio de fricção de água fria, diariamente ao acordar; no inverno pode-se voltar à cama durante meia

hora, sem se secar. Dormir com cataplasma de barro sobre todo o ventre e Lavagem do Sangue, pelo menos duas vezes por semana. Vida ao ar livre com exercício moderado e subidas de montes, se se puder. Em casos de dores no interior do ventre ou hemorragia, aplicar-se-á cataplasma de barro sobre esta região, com a pele e pés quentes.

O tratamento indicado convém para todos os tratamentos dos órgãos próprios da mulher como sejam da menstruação e hemorragias do útero, inflamação ou metrite, gonorreia ou blenorragia, corrimento, desvios e prolapso do útero, tumores deste órgão, úlcera do colo do útero, cancro do útero, inflamações dos ovários ou ovarite, tumores e quistos dos ovários.

Os tratamentos da menstruação desaparecerão também com o regime indicado, convindo suspender os banhos por 4 ou 5 dias durante este período. Pelo contrário, a cataplasma de barro sobre o ventre e, melhor, em volta do ventre e rins, é recurso salvador para qualquer achaque interior do corpo, ainda mesmo durante a menstruação.

Por ignorar a causa e natureza dos referidos acha que,

a medicina procede às cegas de forma prejudicial com intervenções que, longe de combater o estado inflamatório dos órgãos afetados, o mantêm e agrava. Quistos e tumores extirpam-se por meio de sangrentas operações cirúrgicas, deixando de pé a causa da afecção, que reside sempre nos transtornos digestivos.

## IMAGEM

Temos visto que as operações cirúrgicas são inadequadas para restabelecer a Saúde, porque apenas suprimem o efeito de uma causa que continua em ação.

Nada de raspagem nem operar quistos e tumores, qualquer que seja a sua localização. Normalizando a digestão e favorecendo a eliminação de matérias mórbidas obter-se-á a recuperação da Saúde integral do corpo, tudo

sem dores nem desfalecimentos.

Voltando à **menstruação**, devemos ter presente que está eliminação de matérias corrompidas constitui defesa de grande importância e o seu desarranjo ou supressão é de resultados prejudiciais ao organismo. O debilitamento vital derivado de grave intoxicação intestinal ou medicamentosa paralisa está defesa orgânica. A **menopausa** na mulher priva-a desta grande eliminadora, fazendo-a vítima das doenças da idade crítica. Estes inconvenientes evitar-se-ão seguindo o Regime de Saúde de Lezaeta.

## CASO DE CURA

**Caso:** Sra. de Sigmund, havia um mês que estava de cama, vítima de febre intermitente, a qual fazia desaparecer, para voltar depois a aparecer. Quando Lezaeta a viu estava tão debilitada que quase não podia sentar-se no leito. A dor de cabeça não lhe permitia repousar de dia nem de noite e não se atrevia a tomar banhos porque estava com a menstruação.

Então ele lhe ordenou que envolvesse em barro todo o tronco desde as axilas às virilhas, mudando a aplicação quando se endurecia ou secava. Dieta exclusiva de fruta ácida - uvas, maçãs e marmelo - pois era o mês de fevereiro. Após duas horas de ter permanecido com este enfeixamento de barro sobreveio-lhe um sono reparador depois de tantas noites de insônia. Quando acordou já tinha desaparecido a dor de cabeça que a atormentava e evacuou o ventre antes paralisado.

Três dias seguidos manteve este enfeixamento de

barro com êxito crescente até que passou a menstruação. Continuou então com os banhos, dois ou três genitais, de 15 a 30 minutos, durante o dia e a fricção ao acordar. Após oito dias estava totalmente restabelecida e voltava aos seus afazeres habituais de dona de casa, sem abandonar, por certo, o sistema que a tinha salvo.

## **HEMORRAGIA VAGINAL**

Sabemos que toda hemorragia é consequência de uma congestão sanguínea e só desaparecerá descongestionando o órgão afetado. Congestionando a superfície do corpo com frequentes urticações seguidas de fricção de água fria, atrair-se-á o sangue à pele e descongestionar-se-ão as vísceras. Durante a noite manter-se-á cataplasma de barro sobre todo o ventre. A dieta será crua, de frutas ou saladas. Se não houver evacuação intestinal, aplicar-se-á clister com água natural, todos os dias. Andando a pé, as fricções substituir-se-ão por banhos genitais de 15 a 40 minutos, repetindo-se duas ou mais vezes no decurso do dia.

## CASOS DE CURAS

Caso: Sra. Carmela de Bustos, de 40 anos, durante nove meses sofreu de hemorragia vaginal em consequência de um aborto. Os médicos opinaram que se não se fizesse "raspagem" morreria. Quando já mal se podia manter de pé um bocado, devido ao grande debilitamento, está doente seguiu o Regime de Saúde de Lezaeta e em três dias desapareceu a perda de sangue, achaque que não voltou a aparecer no espaço de dez anos já transcorridos.

Atribuiu a sua salvação aos banhos genitais e aos enfeixamentos de barro aplicados durante a noite.

**Outro:** A Sra. de T. C., durante 21 dias foi vítima de abundante hemorragia vaginal que a teve às portas da morte.

Três médicos especialistas esgotaram os seus conhecimentos para suprimir as perdas de sangue por meio de soros, injeções, lavagens e tampões. Com estes recursos apenas se conseguiu retardar a saída de sangue, o qual se

descarregava depois em maior abundância já coalhado.

Desenganada a doente, Lezaeta foi chamado a dar a sua opinião sobre o caso. Esta por momento perdia o conhecimento e já quase não tinha pulso.

Ele explicou à família que a hemorragia era fenómeno lógico e inevitável devido à grande congestão do útero e que as perdas de sangue só desapareceriam descongestionando este órgão.

Imediatamente ele ordenou aplicar à enferma um banho genital de 40 minutos. O seu efeito foi imediato, ficando ela tranquila em doce sono e livre de novas perdas de sangue.

Como a doente não podia mover-se para fazer o banho genital, levantou-se lhe o corpo suspenso do lençol inferior e atravessou-se lhe na cama, suspendendo as pernas fora do leito e descansando-as sobre duas cadeiras. Assim colocadas as ancas à beira do colchão, colocou-se por baixo um depósito de água fresca que permitiu outra pessoa da família fazer a ablução aos órgãos genitais.

Com três destes banhos no decurso do dia, clister de água natural para manter livre o ventre, cataplasma de barro sobre este durante a noite e alimentação exclusiva de frutas cruas, em seis dias a doente voltou às suas ocupações ordinárias.

**Outro:** Sra. Clotilde de V., Rua Coquimbo, 655, Santiago. Lezaeta viu-a em meados do ano de 1939. Havia nove meses que estava com hemorragia vaginal, em consequência de uma raspagem. Submeteu-se aos melhores médicos especialistas da capital sem resultado favorável. Seguindo as suas instruções, em oito dias abandonou o leito, já livre da sua doença. Em 21 de julho de 1941 Lezaeta recebeu a sua visita e manifestou-lhe que não tinha voltado a sofrer de sua doença seguindo o seu Regime de Saúde, banhos genitais, dois ou três por dia, de 20 a 30 minutos cada um, cataplasma de barro sobre todo o ventre durante a noite e alimentação exclusivamente crua durante a crise, foram os meios adequados para descongestionar o útero e os ovários, sempre inflamados e pletóricos de sangue nas vítimas de hemorragias vaginais.

**Outro:** A Madre Superiora de um dos Externatos de Raparigas de Santiago estava para ser operada de quisto no útero. As suas hemorragias vaginais eram incuráveis com drogas, soros e injeções diárias. Quando Lezaeta a visitou, havia três meses que estava de cama em repouso absoluto por prescrição médica.

Pela sua parte, observando a íris e o pulso, afirmou que todo o seu mal era efeito crônico desequilíbrio térmico do corpo, com febre nas entranhas e anemia na pele e extremidades.

Ordenou-lhe que abandonasse o leito e se submetesse a rigoroso regime alimentar cru, com frutas ou saladas. Diariamente, a sua Lavagem do Sangue, três banhos genitais por dia e barro sobre todo o ventre durante a noite. Seguindo este Regime, em 4 semanas estava boa.

## **FEBRE PUERPERAL**

Como o seu nome indica, esta febre apresenta-se

depois do parto. Tratadas com drogas, é muito perigosa, porque não existe medicamento capaz de refrescar os órgãos congestionados.

**Tratamento** -- O mesmo indicado no parágrafo Febre.

## **CASO DE CURA**

Caso: A Sra. Laura de Neumann, Hortos n. 718, Santiago. Lezaeta viu-a em outubro de 1937. Estava desenganada, por febre puerperal e já sem conhecimento. Acabava de nascer o seu bebé. O pulso a 140 por minuto, revelava febre interna de 41 graus; no entanto, a pele e extremidades estavam geladas. Havia, pois, que restabelecer o Equilíbrio Térmico do corpo, produzindo febre curativa na pele e refrescando o interior do ventre. Para este fim, ele prescreveu urticações a todo o corpo, de hora a hora, fazendo em seguida fricção geral de água fria, abafando-se sem secar. Durante a noite cataplasma sobre

todo o ventre, renovando-a de quatro em quatro horas. Alimentação exclusiva de laranjas (fruta da estação) com as películas. Clister se não evacuasse diariamente. Seguindo estas instruções, após quatro semanas a doente estava de pé. Um ano depois foi à sua consulta acompanhando uma amiga a quem convenceu das vantagens do seu Regime.

A 16 de outubro de 1953 ele recebeu a visita da Sra. Elda de Trancafilo, filha da Sra. Laura, que se encontrava em plena Saúde.

## LEITE DA MÃE

Cada vez é mais frequente o caso da mãe cujos seios estão incapacitados para elaborar alimento insubstituível para a Vida e Saúde do seu filho. Examinando a íris destas mães, é fácil descobrir nelas a grave alteração que sofrem os seus órgãos digestivos. Se a mãe está incapacitada para se nutrir a si própria, com maior razão estará para alimentar outro ser.

A mortífera prisão de ventre, principal causa dessa anormalidade, é uma doença absolutamente incurável com medicamentos.

A mãe que sofre de prisão de ventre bem de pressa verifica a falta de produção láctea nos seios. Alarmada, recorre ao médico que prescreve tónicos minerais, drogas, injeções e regimes alimentares na base de leite, ovos, caldo e suco de carne. Supõe-se que, para produzir leite, a mãe não pode fazer melhor do que ingerir em abundância estas substâncias produzidas pela vaca, sem fixar que esta, por sua vez, extrai do simples pasto os elementos constitutivos

do seu leite.

**Tratamento** -- A mãe, para que tenha leite deve ter boa digestão e, para isso, antes de mais nada, deve combater a febre interna do ventre e ativar o calor da pele. Fricção diária de água fria a todo o corpo ao levantar e banhos genitais durante o dia, um a três, de 15 a 30 minutos cada um. Além disso, o pequeno almoço e o jantar serão crus, frutas da estação ou saladas com ovo cozido ou azeitonas. Almoço livre, se houver fome.

Embora o leite da mãe ou de uma boa ama seja insubstituível, no caso de não poder contar-se com ele, Lezaeta recomenda pastas de amêndoas doces em água natural e sem açúcar. O iogurte, que é leite cru de vaca, fermentado, é alimento refrescante, antipútrido e nutritivo, estando indicado o seu uso se não se dispor de leite materno. Também pastas de nozes peladas, mel e suco de frutas doces poderão ajudar na alimentação infantil. Ainda temos os flocos crus de aveia demolhados durante uma ou mais horas em água natural e coados, com mel.

Finalmente, as mães primíparas podem alarmar-se com o seu leite magro que julgam pouco alimentício. Não falta uma má conselheira que insinua a conveniência de "ajudar-se" com alimentos de farmácia. Deve-se evitar cair em semelhante erro que pode custar a Vida da criança. O primeiro leite é magro porque assim o requer o débil estômago do recém-nascido.

## DOENÇAS DAS CRIANÇAS

A Saúde das crianças verifica-se pelas fezes. Evacuações intestinais cada 8 horas, abundantes, de cor bronzeada e sem cheiro repugnante, demonstra boa digestão, isto é, Saúde Integral. Alteradas estas condições, deve adotar-se Dieta Crua de Fruta (já com dentes nascidos) e aplicar Argila no ventre, se possível, dia e noite.

Oitenta por cento da mortalidade infantil é devida a **cólicas**, que na realidade são desinteiras e outros tipos de

"infecções", como disse o célebre médico uruguaio, Dr. Marques. A esta verdade Lezaeta agrega que esses tratamentos digestivos não são obra de micróbios, mas o efeito de febre gastrintestinal. Já sabemos que esta febre interna é originada pelo forçado trabalho que o aparelho digestivo realiza para elaborar alimentos inadequados como são todos, exceto o leite materno, até que apareçam os dentes da criança.

As mães devem vigiar diariamente a Saúde dos filhos observando o aspecto dos seus excrementos. Se estes se apresentam escassos, diarreicos e de mau cheiro, a criança está doente. Então há que cuidar da alimentação, que será somente leite materno, iogurte ou pastas de amêndoas doces e, ainda, flocos de aveia crus macerados e coados, adoçados com mel, antes que apareçam os dentes, ou de frutas cruas e oleaginosas se a criança já puder mastigar.

Em todos os casos aplicar-se a cataplasma de barro, pelo menos durante a noite, sobre todo o ventre do doentinho até se normalizarem os seus excrementos.

**Tratamento** -- Como norma geral para tratar as

doenças das crianças, diremos que o ponto de vista que deve guiar esta cura, consiste em combater a febre, que, se não aparece à superfície do corpo acusado pelo termómetro, está localizada no interior do ventre.

Num e noutro casos, o melhor é envolver toda a cintura do doentinho, desde a parte superior do estômago às virilhas, em barro natural que se aplicará com cataplasma do tamanho necessário para rodear ventre e rins.

O barro deve estar em contato com a pele para que atue com eficácia, mas se para isso houver inconveniência, poderá colocar-se entre duas telas finas, embora seja menos eficaz. Para que a humidade não passe ao colchão, a cataplasma ou enfeixamento de barro cobre-se com papéis, segurando tudo com alfinete de segurança para que não escorra o barro que deve ficar pegado à pele. A espessura desta cataplasma será de meio centímetros mais ou menos, para evitar resfriamento. O barro não deve ficar pouco espesso para evitar que escorra. Mudar-se-á de seis em seis horas. Durante a noite bastará uma aplicação que se retirará pela manhã, fazendo depois fricção de água fria a todo o

corpo.

Com o enfeixamento de barro sobre o ventre e rins consegue-se, não só refrescar as vísceras, mas também fazer suar o doente, pois esta aplicação tira o calor à superfície e com isso ativa a pele.

Durante o dia, fazer as seis fricções de água fria a todo o corpo, repetidas de hora a hora ou algo mais distanciadas, que são excelente tratamento para qualquer doença com febre alta.

Para fazer transpirar estes doentinhos e, especialmente no inverno ou quando se nota falta de calor sobre a sua pele e extremidades, aplicar em volta dos enfeixamentos botijas ou sacos de água quente, envolvidos por sua vez num pano húmido.

Ar puro e frutas cruas ou simplesmente o seu sumo, se estas não forem toleradas, completam o tratamento das crianças já com dentes, qualquer que seja a sua doença. Se houver dores locais, aplicar-se-á sobre a parte afetada outra cataplasma de barro.

O tratamento indicado, ou aplicado pela manhã enfeixamento geral, repetir-se-á logo que o doentinho restabeleça.

Em todos os casos, guiar-se pelo Regime de "Primeiros Auxílios".

### **CASO DE CURA**

Caso: No verão de 1924, quando Lezaeta se ausentava com sua família para férias, foi à sua Casa de Santiago o casal Artur e Marta, com um menino de seis meses tirado recentemente do Hospital do Rio, desta capital. Esta criança estava desenganada pelos médicos desse estabelecimento, já não abria os olhos, mal respirava, o pulso era débil e rapidíssimo e os excrementos aquosos e féticos saíam desordenadamente. As extremidades eram esqueléticas, enquanto que o seu ventre, inchado, se parecia com um globo terrestre dos que usam nas escolas para ensinar geografia.

Os pobres pais pediram a Lezaeta se visse se podia fazer alguma coisa, ainda que estivessem conformes com a opinião dos médicos que não davam esperança de salvação. Pela sua parte, Lezaeta chegou à conclusão de que o mal que consumia a Vida da criança era uma grande febre gastrointestinal, originada e mantida pelo trabalho excessivo a que se havia submetido o seu débil aparelho digestivo para elaborar alimentos inadequados como leite de vaca e preparados de laboratório. Sua mãe desde o parto, era incapaz de criar leite nos seios devido à prisão de ventre crónica e invencível, e, por falta de recurso, foi lhe impossível conseguir uma ama para o filho.

Sem perda de tempo, ele cobriu com o barro todo o amplo ventre da criança e expôs as suas perninhas galadas ao sol da manhã, deixando a cabeça à sombra de alguma árvore do jardim. Esta aplicação foi feita diariamente, evitando o sol forte do meio-dia. Cada vez que se mudava o barro, de cinco em cinco horas mais ou menos, fazia-se fricção de água fria a todo o corpo, se este apresentava calor suficiente para reagir. Durante a noite também dormis

com barro, ainda em volta de todo o tronco, tendo o cuidado de manter portas e janelas abertas para dar ar puro ao doente. Desde o primeiro momento ele preparou a mamadeira com pastas de amêndoas doces em água natural e sem açúcar. Estas, ao princípio mais líquidas e depois mais espessas, eram dadas de duas em duas horas, alternadas com água natural e mel e depois sucos de frutas doces. Seguindo este regime, o doentinho desenganado recuperou a sua vitalidade, gozando com a contemplação do jardim, agitando as suas extremidades antes inativas e sorrindo ao comer os seus alimentos.

O barro fez o milagre de extrair o fogo das vísceras da criança, desinflamando o aparelho digestivo e descongestionando o fígado, baço e rins. O suco de amêndoas doces, antiácido e alimento completo, o mesmo que os sucos e depois as frutas doces, deram origem à formação de sangue puro que reconstituiu os degenerados tecidos deste corpo quase sem Vida. À medida que o ventre desinchava engordaram as extremidades do corpo desta criança até normalização total ao fim de quatro meses.

Depois, um jovem de 21 anos que ajudava seu pai, pois a mãe já havia deixado este mundo, vítima da mortífera prisão de ventre.