

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



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

NUTRIÇÃO

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

A NUTRIÇÃO	4
NUTRIÇÃO PULMONAR	7
NUTRIÇÃO CUTÂNEA.....	14
A NUTRIÇÃO INTESTINAL DEPENDE DA TEMPERATURA DO APARELHO DIGESTIVO	25

A NUTRIÇÃO

Que o teu alimento seja o teu remédio e que o teu remédio
seja o teu alimento.

Hipócrates

A nutrição constitui a função fundamental do processo vital. Por meio dela se forma e conserva o corpo.

É preciso proporcionar ao nosso organismo os materiais para a sua manutenção e desenvolvimento, renovando constantemente este auxílio, já que o desgaste da máquina humana e o consumo de substâncias e energias se faz sem interrupção de um segundo, de dia e de noite. A nutrição, pois, desenvolve, mantém e repara o nosso corpo e também alimenta a sua atividade em cada momento.

Assim como a vida representa um constante consumo de energia e um desgaste ininterrupto, a nutrição que está destinada do nosso organismo, não pode interromper-se nem por um momento sem pôr em perigo a existência do

nosso corpo.

Vivemos nutrindo-nos e, da qualidade dos elementos que incorporamos no nosso organismo, depende a qualidade do seu sangue e dos seus tecidos e também a atividade e normalidade das suas funções.

O corpo humano tem três vias destinadas a incorporar os materiais e energias de que necessita para viver e estas são: Os pulmões, a pele e o tubo digestivo. A nutrição é, pois, pulmonar, cutânea e intestinal. Também por estas mesmas vias o corpo expulso os resíduos do desgaste orgânicos, além dos rins.

Não é possível haver normalidade digestiva se este não existe no trabalho da pele e dos pulmões; do mesmo modo os desarranjos digestivos transformam as funções gerais do organismo e em geral o trabalho da pele e dos pulmões.

Toda a alteração nas funções de nutrição, sobrecarregando de impurezas do organismo, torna mais trabalhosas as funções da eliminação. Pelo contrário, a

normalidade da nutrição, ou seja, a Saúde, dependem em definitivo da *nutrição*.

Não esqueçamos nunca que tanto as funções de nutrição como de eliminação só podem ser normais a 37 graus centígrados, temperatura que deve ser uniforme tanto à superfície da pele como no interior do aparelho digestivo.

A Higiene Natural ou Ciência da Saúde reduz-se a ensinar o homem a nutrir-se normalmente com ar puro constante, não só pelos seus pulmões, mas também pela pele; e também com alimentos naturais crus como frutas, sementes (nozes, avelãs) e saladas de folhas, talos e raízes. É indispensável também ativar a pele, cujas funções são análogas a dos pulmões e rins, permitindo a sua constante ventilação debaixo de roupas ligeiras e estimulando-a diariamente com o frio da água, do ar fresco e com a ação energética da luz e do sol.

Como se explicará mais adiante, a Lavagem do Sangue de Lezaeta é uma aplicação insubstituível para ativar o trabalho da pele nos adultos.

NUTRIÇÃO PULMONAR

Os pulmões desempenham uma função de tal importância que, interrompida por uns minutos, produz a morte de uma pessoa.

O homem pode viver sem alimentos estomacais durante quarenta ou mais dias, mas não pode conservar a vida deixando de respirar uns minutos.

O ar que se respira deve ser sempre puro e não devemos esquecer que nós respiramos por dia seis vezes mais ar em peso do que de alimentos sólidos e líquidos ingeridos.

O ar puro é o alimento dos pulmões, e é ele o primeiro dos alimentos e dos "medicamentos".

Com efeito, o ar é alimento porque com ele introduzimos no nosso corpo energia atmosféricas, sem as quais a vida orgânica não pode existir, e também substâncias gasosas, como o oxigênio e o azoto, que nos pulmões se combinam com o sangue nutrindo-o e

purificando-o.

O ar é também "medicamento", porque transforma nos pulmões o sangue venoso e impuro em sangue arterial puro.

Para que o ar seja um alimento conveniente às necessidades do nosso organismo e um medicamento eficaz como purificador do sangue nos pulmões, é preciso que seja *puro*, isto é, de composição normal, tal como a Natureza oferece, livre de contaminações insalubre e isento de cheiros e emanções corrompidas, sem mistura de gases tóxicos, nem pó, fumo ou outras matérias estranhas.

O ar puro encontra-se fora das povoações e longe das fábricas, em espaços livres e ao Sol, nas Praias, no Campo ou nas Montanhas.

A proximidade dos bosques, especialmente de pinheiros ou eucaliptos, oferece-nos um ar carregado de aromas saudáveis e, em geral, o ar ensolarado do campo, praia ou montanha é o que nos proporciona em maior quantidade elementos úteis e aproveitáveis, estando

também mais isento matérias impuras e prejudiciais à vida.

Para aproveitar os elementos vitalizadores do ar puro é preciso saber respirar. As pessoas que levam vida sedentária e fazem pouco exercício físico pode dizer-se que respiram a meio pulmão, porque as vesículas receptoras do ar só se dilatam com respirações profundas e prolongadas.

A nutrição pulmonar, para que seja conveniente exige, pois, além de ar puro a toda a hora do dia e da noite, respirar ampla e profundamente. Isto obtém com o exercício físico e, especialmente, por meio de excursões a pé e, melhor, com subidas de montes.

O exercício físico ao ar livre é, pois, o melhor aliado duma boa nutrição pulmonar.

As pessoas que estejam incapacitadas para a vida de movimento ao ar livre podem fazer em casa, defronte de uma janela ou porta aberta, ginástica respiratória. Com a boca fechada, introduzindo pausadamente o ar pelo nariz procure-se respirar com amplitude, elevando o peito, para o

que convém apoiar-se as mãos nos quadris e, fixando estas, elevar os ombros.

Estas respirações como suspiros profundos, permitem dilatar amplamente os pulmões, intensificando neles a oxidação do sangue e expulsando abundantes matérias gasosas prejudiciais à vida do corpo.

Estas respirações profundas devem repetir-se com frequência durante o dia e especialmente são recomendadas de manhã ao levantar e antes de recolher à cama. Alguns minutos diários destes exercícios respiratórios favorecem a purificação do fluido vital, incorporam no organismo grande quantidade de energia que a atmosfera possui e expulsam do corpo abundantes matérias prejudiciais a vida orgânica.

Além disso, as respirações profundas ativam a circulação do sangue no corpo, pois os pulmões são os órgãos que servem de bomba aspirante e repelente do fluido vital e o coração desempenha só o papel de regulador da circulação sanguínea.

A respiração profunda e satisfatória é prova de Saúde nestes órgãos; pelo contrário, a pessoa que tem lesionados ou congestionados os seus pulmões, não consegue fazer inspirações profundas e satisfatórias

Duma boa respiração depende, pois, a parte mais importante da nutrição do nosso organismo e também dela depende uma irrigação sanguínea normal dos órgãos e tecidos do corpo.

O ar deve chegar aos pulmões através de todo o tubo respiratório que começa no nariz. Para que as respirações sejam normais devem fazer-se com a boca fechada, e tendo em conta que a pessoa que respira pela boca denuncia anormalidade nos pulmões, nariz ou garganta.

Dormir com janela aberta em toda a época do ano, ao ar livre, com bom tempo, é o meio mais seguro de realizar uma boa nutrição pulmonar e, portanto, conservar boa Saúde e alcançar vida longa.

Se o ar puro é necessário para conservar a Saúde, mais indispensável é para recuperar, pois, mais do que ninguém

o doente necessita incorporar na sua economia elementos de vida e expulsar do corpo as impurezas que viciam o seu sangue e perturbam as suas funções orgânicas.

Daqui a necessidade que existe de que a habitação do enfermo permaneça ventilada dia e noite, ainda mesmo em tempo frio. Também é preciso evitar no dormitório todo o foco de impurificado do ar, como sejam roupas usadas, bacias sujas, matérias orgânicas de fácil decomposição, plantas, flores, etc.

Como todos os órgãos do ser humano, os pulmões em seu desenvolvimento, vida e funcionamento, dependem do processo digestivo. Um ventre repleto ou em fermentação do seu conteúdo, fazendo pressão no diafragma, que é a membrana que serve de separação entre os órgãos do peito e os do ventre, reduz a capacidade respiratória, não permitindo uma respiração ampla, satisfatória e completa.

Por outro lado, os vapores que do ventre se desprendem como consequências de fermentações pútrida do intestino febril, sobem através dos tecidos porosos, penetrando nos pulmões, e aí se condensam por diferença

da temperatura, depositando-se estas matérias orgânicas no vértice destes órgãos, pois ali há menos ventilação e uma circulação sanguínea mais débil.

As matérias orgânicas aí depositadas dificultam mais a circulação do ar e do sangue nos tecidos pulmonares, debilitam progressivamente a sua vitalidade e resistência, preparando o caminho para as afecções destes.

O exame da íris de todo o doente dos pulmões sempre denuncia um estado mais ou menos avançado de antigos, graves e prolongados desarranjos digestivos.

Por fim, faremos notar uma vez mais, que a febre interna, comum a todo o doente em grau variável, acelerando o ritmo cardíaco respiratórias das vítimas de fricções febris internas.

NUTRIÇÃO CUTÂNEA

Assim como não existe doente com boa digestão, tão pouco o há com bom funcionamento da sua pele. Pele anêmica e fria é sinónimo de mucosas intestinais irritadas, febris e congestionadas, ou seja, doente. Ao contrário, pele quente por boa irrigação sanguínea, revela mucosas sãs no aparelho digestivo.

Como já se disse, o nosso corpo possui duas membranas: a *pele*, que nos protege do ambiente que nos rodeia, e as *mucosas*, que forram as cavidades interiores do organismo, desde a boca, nariz, olhos e ouvidos, até ao ânus e vias génito-urinárias.

A pele e as mucosas são porosas, isto é, possuem inumeráveis orifícios chamados poros.

Por meio dos poros da pele o organismo absorve substâncias útil à sua economia contidas no ar e energias atmosféricas, expulsando também matérias prejudiciais à vida orgânica, já seja pela transpiração, já por simples

exalação.

A pele, como os pulmões e aparelho digestivo, é ao mesmo tempo órgão de nutrição e de eliminação. Desempenha funções de segundo pulmão e de segundo rim, sendo o suor produto semelhante à urina.

A momentânea paralisação do funcionamento da pele é origem de transtornos mais ou menos graves no organismo, chegando até à morte por intoxicação, como sucede nãos casos de queimaduras que destroem grande parte dela.

A nossa pele está destinada a manter-se em permanente contato com a atmosfera, que é o seu meio adequado como a água para o peixe, debilitando-se a sua constituição e as suas funções quando se cobre o corpo com roupas apertadas.

O abafo exagerado, como também a falta de entrada e renovação do ar sobre a pele, por erro de apertar o colarinhos, mangas e calções, retêm na superfície do nosso corpo emanações doentes do seu interior, as quais são

reabsorvidas pelos poros, passando ao sangue que assim se carrega novamente dessas substâncias prejudiciais que perturbam as funções orgânicas e debilitam a potência vital do organismo.

É preciso, pois, abandonar camisolas e abafos interiores para usar os exteriores, como sejam manta ou sobretudo amplo.

Por outro lado, o calor artificial que abrigos inadequados mantêm sobre a pele, debilita o calor natural da superfície do corpo por falta de estímulo nervoso para a sua produção. Este calor é resultado da atividade funcional do organismo e já sabemos que o melhor abafo é incapaz de manter a temperatura num cadáver.

Além disso, o excesso de agasalhos debilita a atividade da pele e diminui a circulação sanguínea nela, congestionando-se assim o sangue no interior do corpo, com o que se altera o trabalho normal dos órgãos internos por congestão. Enquanto a deficiente circulação sanguínea na pele a incapacita para eliminar pelos poros, a congestão das vísceras origina febre interna, causa de putrefações

intestinais que envenenam o sangue.

Daqui o afinamento da pele por falta de estímulo Térmico como o frio do ambiente atmosférico, causa da maioria das afecções crônicas que consomem a Vida de grande parte dos habitantes das cidades.

Temo, pois, que a pele se debilita por excesso de abafo, tanto no vestuário como na cama, e também por vida sedentária. Pelo contrário, a pele fortifica-se entrando em conflito diário com o frio do ar ou da água e mediante exercícios corporais.

Já que não é possível realizar o ideal de andar nu, ativamos momentaneamente todos os dias as funções da nossa pele despertando a sua atividade por conflito com o Ar fresco, a Água, a Luz e o Sol.

O debilitamento funcional da pele, incapacitando o organismo de expulsar as matérias mórbidas pelos seus milhões de poros, leva às mucosas do interior as suas substâncias estranhas, as quais pela sua ação ácida e irritante, causa de afecções dos pulmões, estômago,

intestinos, coração, rim, sistema nervoso e circulatório, etc. É assim que os desarranjos digestivos se agravam e se mantém por debilitamento das funções da pele.

Compreende-se, então, que para aliviar os órgãos nobres do nosso corpo, o caminho mais lógico e seguro é ativar a pele, derivando para ela a congestão e as impurezas do seu interior, o que se consegue estimulando a superfície do corpo por meio, do frio da água ou do ar para obter reações térmicas do interior do corpo. Também o sol, o vapor e a terra, são agentes que atuam sobre a pele, derivando para os poros as matérias mórbidas, o vapor e a terra são aa pele, derivando para os poros as matérias mórbidas do interior do corpo.

Para melhorar, pois, e normalizar as funções internas do nosso organismo, é preciso ativar a pele de acordo com o conceito de Priessnitz: "As curas fazem-se melhor por fora do que por dentro". O tônico mais poderoso é constituído pelos banhos frios de ar, água e também os de luz e sol. Pessoas de vitalidade deprimida sentem novas forças e vida ativa saltando diariamente da cama ao acordar

e, melhor no inverno do que no verão, para exporem o seu corpo nu ao ar livre e frio, ainda que chova ou neve. Com esta simples prática dispomos do estimulante mais eficaz para obrigar o organismo a ativar as suas funções debilitadas por desnutrição e intoxicação. O ambiente frio, atuando sobre as terminações nervosa da pele nua, obriga o corpo a defender-se do frio, produzindo maior calor e levando à superfície a febre interna. Esta atividade defensiva do organismo ativa o processo vital, oxidando mais intensamente os resíduos úteis e fazendo mais enérgica e completa a circulação do sangue em todo o corpo, com o que se melhora a nutrição geral e se ativa as eliminações.

Os tónicos farmacêuticos e as injeções ou soros fortificantes(?), mediante os venenos que possuem, estimulam também o organismo, obrigando-o a defender-se do tóxico, procurando a sua expulsão cuja presença no corpo o prejudica. A maior atividade que a natureza do doente desenvolve para defender-se do veneno, faz-lhe sentir forças novas que erradamente atribui a virtude da

droga ou injeção. Desgraçadamente o desengano não se faz esperar, pois a reação orgânica que se julgou salvadora, só foi um alívio passageiro, após o qual vem prostração maior, pois o estimulante artificial, longe de aumentar a força vital, consome as reservas que a Natureza possui destas energias.

Pelo contrário, o banho de ar frio, produzindo conflito Térmico, em que a pele é assaltada pelo frio do ambiente, obriga o organismo a entrar numa reação geral, opondo calor ao frio. Análogo efeito produz a água fria devidamente aplicada.

Ajudada com movimentos ou exercícios ginásticos, esta reação térmica do corpo evitar-se-á e prolongará a produção de calor animal, o que equivale a fortificar a energia vital e favorecer a combustão das impurezas acumuladas no organismo por má nutrição e deficiente eliminações.

Ao contrário do que sucede com as enganosas reações produzidas pelo veneno das drogas, vacinas, soros, injeções, antibióticos e tóxicos farmacêuticos, que, longe de

levarem energia ao organismo, só consomem as suas reservas e força vital, o banho de ar frio acumula no corpo novos elementos de Vida que, extraído da atmosfera, são absorvidos pelos poros da pele.

As reações nervosas e circulatórias que o conflito com o frio do ar ou da água desperta na pele obrigam o organismo a acelerar as suas funções, incorporando avidamente pelos poros e pelos pulmões energias atmosféricas e também oxigénio destinado a aumentar a combustão interna de matérias estranhas. Além disso a maior atividade circulatória do sangue leva aos pulmões, pele, rins, e intestino os produtos mórbidos para a sua eliminação do corpo. Por fim, a reação de calor produzida na pele pelo conflito com o frio, atrai à superfície do corpo o calor doentio do seu interior, descongestionando as vísceras. Descongestionando assim o aparelho digestivo, restabeleceremos a temperatura normal, que é condição de boa digestão, desaparecendo a febre interna que produz putrefações intestinais, origem comum de toda a doença.

Vemos, pois, que o frio do ar ou da água, ativando e

normalizando as funções orgânicas, cura, pelo calor que estes agentes, devidamente aplicados, produzem na pele.

Todo o doente é um debilitado cujo organismo trabalha frouxamente, e no conflito com o frio temos o estimulante que o obrigará a ativar as suas funções, e, portanto, a mudança orgânica que é regeneração integral do corpo.

Há gente que vive afastada da ação do ar fresco, por medo às (constipações). Precisamente são as pessoas que temem o frio, as que sofrem de constipações crónica. Com o ar confinado nas habitações e com a escassa ou nula ventilação da pele, o organismo sobrecarrega-se de impurezas. O sangue assim impurificado significa enfermidade crónica e debilitamento das defesas. Ar puro e fresco tem ação estimulante sobre a força vital, a qual produz reação defensiva e purificadora que se manifesta na tosse, expectoração, defluxo, febre, catarro, etc. Erro grave é abafar por meio de venenos esta atividade defensiva do organismo.

A atividade funcional da pele é, pois, origem de Saúde

e energia e das suas funções depende a normalidade digestiva e pulmonar.

Uma vez mais insistimos que, para haver Saúde, é preciso que a atividade da pele e das mucosas seja harmónica mediante equilíbrio das temperaturas interna e externa do corpo. O debilitamento da pele sobrecarregará o trabalho das mucosas, por onde procurarão saída as matérias mórbidas que a pele não pôde eliminar; além disso, a falta de calor na superfície do corpo é causa de febre interna que origina putrefações intestinais. A pele ativada diariamente por conflito com o frio do ar ou da água e tonificada por luz e sol, é fator de digestões normais, o que equivale a sangue puro e circulação normal do fluído vital.

Uma vez mais insistimos que, para haver Saúde, é preciso que a atividade da pele e das mucosas seja harmónica, mediante equilíbrio das temperaturas interna e externa do corpo. O debilitamento da pele sobrecarregará o trabalho das mucosas, por onde procurarão saída as matérias mórbidas que a pele não pôde eliminar; além

disso, a falta de calor natural na superfície do corpo é causa de febre interna que origina putrefação intestinais. A pele ativada diariamente por conflito com o frio do ar ou da água é tonificada com luz e sol, é fator de digestões normais, o que equivale a sangue puro e circulação normal do fluído vital.

Assim se explica que, enquanto o habitante da cidade que vive abrigado e sem fazer exercício físico, é vítima de constipações e desarranjos digestivos crónicos, o habitante do campo, cujo corpo seminu está diariamente em contato com a atmosfera, não conhece más digestões, apesar de consumir alimentos prejudiciais com bastante temperos.

Terminamos, insistindo que a febre interna, causa de todo o desarranjo digestivo e característica de todo o doente, desaparece com a atividade da pele que diariamente reage à ação do ar fresco, da água fria, da luz e do sol, derivando para o exterior o calor excessivo do interior do corpo.

Na devida altura exporemos o assunto referente aos banhos de ar, luz e de sol.

A NUTRIÇÃO INTESTINAL DEPENDE DA TEMPERATURA DO APARELHO DIGESTIVO

O estômago é a oficina onde se constrói a Saúde e a Vida.

Cervates

Nada tens se não digeres bem.

Voltaire

Antes de mais, devemos sempre ter presente que não é o que come que alimenta, mas sim o que se digere.

Podem ingerir-se bons e abundantes alimentos, mas se se corrompe por fermentação doentia, em lugar de nutrirem, envenenam.

A nutrição intestinal efetua-se pela transformação dos alimentos mediante um processo fermentáceo que se conhece com o nome de digestão.

Definimos: digestão é a transformação em sangue dos

alimentos ingeridos, mediante fermentação microbiana que só pode ser sã no homem à temperatura de 37 graus centígrados.

Segundo isto, a digestão depende:

1. -- Da temperatura do estômago e intestinos;
2. -- Dos alimentos, sua qualidade, quantidade e combinação;
3. -- Da completa mastigação e calma degustação.

O primeiro ponto está tratado em seguida, deixando os outros para examinar no capítulo intitulado *Trofologia*.

O tubo digestivo começa na boca e termina no ânus. Assim, também o processo digestivo começa na boca, com a mastigação e degustação dos alimentos, e termina com a expulsão dos resíduos inúteis.

Além da boca, no aparelho digestivo temos o estômago (sendo este a parte mais larga do tubo digestivo);

o intestino delgado e, por último, o intestino grosso.

É no intestino delgado que se efetua a parte principal do processo digestivo preparado antes na boca e no estômago.

A constituição e funcionamento do nosso corpo depende tão fundamentalmente da função digestiva, que podemos afirmar que a digestão constitui o centro de todas as atividades orgânicas e que da natureza deste processo depende o estado de Saúde ou de doença de nosso organismo.

“Somos um aparelho digestivo com membros, e é no ventre que se elabora a Saúde e se origina a doença, qualquer que seja o seu nome ou manifestação”.

Não há doente com boa digestão, como não pode existir homem são com digestão cronicamente perturbada.

A má digestão pode apresentar-se sob dois aspectos: má elaboração ou má eliminação. Pode-se ter elaboração estomacal sem incómodos, mas reter os excrementos 24 ou mais horas no ventre; pelo contrário, a elaboração estomacal pode ser feita com desenvolvimento de gases ou ácidos e evacuar-se o ventre de 8 em 8 ou de 10 em 10 horas, o que é normal.

Toda a doença tem sempre como origem e fundamento um desarranjo agudo ou crónico da função digestiva.

IMAGEM

A íris confirma de forma evidente esta afirmação, de tal modo que no tecido iridiado de todo o doente, qualquer que seja a sua doença, aparece a zona correspondente ao tubo digestivo mais ou menos alterada por irritação ou inflamação dos seus tecidos. Da zona digestiva parte sempre a ofensiva normalização para qualquer órgão ou parte do corpo afetado por determinada doença.

Este fato pode ser comprovado por qualquer pessoa que se sinta doente e qualquer que seja o nome do seu mau. Será suficiente que num espelho observe a íris dos seus olhos e comprovará que em redor das pupilas se apresenta

um tecido mais ou menos esponjoso, de cor amarelenta ou mais escura, em que o tecido iridiano se dispersa, fazendo contraste com o resto que se apresenta mais ou menos liso, compacto e de cor mais uniforme. Além disso, a circunstância de que na íris a zona correspondente ao tubo digestivo ocupa o centro em redor do nosso corpo, demonstra-nos a importância fundamental que a função digestiva tem na nossa economia orgânica.

A alteração, maior ou menor, do tecido iridiano na zona do estômago e intestinos, denunciada por desagregação das suas fibras ou esponjamento, revela um processo inflamatório e mais ou menos congestivo das mucosas e paredes do estômago e intestinos.

Toda a congestão, alterando a irrigação sanguínea, debilita a vitalidade dos tecidos afetados por desnutrição e intoxicação das células. Daqui se deduz que o processo inflamatório e congestivo, que em grau variável afeta o estômago e intestinos de todo o doente, significa debilidade funcional destes órgãos e também calor anormal neles contido.

A digestão é um processo de fermentação microbiana que requer determinada temperatura para desenvolver-se de forma normal e conveniente. A digestão só pode ser sã e origem de sangue puro quando se realiza à temperatura normal de 37 graus.

A temperatura febril do tubo digestivo favorece a putrefação dos alimentos que se corrompem facilmente com o calor anormal. Este fato pode ser comprovado por qualquer pessoa no dia de verão, verificando como um prato de comida se azeda em poucas horas. Para evitar esta putrefação dos alimentos foi criado o "refrigerífico". Com o sistema Lezaeta "refrigera-se" o interior do ventre do indivíduo, evitando assim as suas putrefações intestinais.

Para desenvolver-se normalmente, o processo digestivo necessita a temperatura normal do corpo humano que é de 37 graus. Também a elaboração do vinho, para que seja sã, necessita que a temperatura de fermentação das uvas não suba além de zero grau; passando este limite a fermentação degenera em putrefação, decompondo-se o sumo da uva, que se avinagra.

O calor anormal do estômago e intestinos, febre interna, em grau maior ou menor é característico de todo o doente, favorece a putrefação dos alimentos com o que o organismo se vê privado de substâncias de que necessita, e em troca incorpora no seu sangue substâncias decompostas, inúteis e prejudiciais. Daqui, que todo o doente é um desnutrido e intoxicado em grau variável.

O processo de irritação, inflamação e congestão das mucosas e paredes do estômago e intestinos, origem e natureza da febre interna, origina-se paulatinamente desde que o homem deixa o peito materno, em consequência dos prolongados esforços digestivo que uma alimentação inadequada implica.

Os alimentos antinaturais requerem um esforço mais ou menos violento e prolongado para a sua elaboração. Este esforço, por reação nervosa e circulatória, traduz-se em congestão, a qual, repetida diariamente durante a infância, a adolescência e a juventude, se faz crónica, degenerando os tecidos das mucosas e paredes do estômago e intestinos. Os vasos capilares dilatam-se retendo maior volume de sangue

do que o normal e, portanto, mantendo temperatura febril em grau variável.

Isto está demonstrado pelo exame da íris de todo o doente, aparecendo o tecido iridiano correspondente ao órgão, mais ou menos esponjosos, revelando assim o processo inflamatório e congestivo.

Esta congestão das paredes do estômago e intestinos, acumulando maior calor do que o normal, degenera a digestão em fermentações pútridas, com desenvolvimento de gases tóxicos e ácidos corrosivos que, ao mesmo tempo que privam o sangue de substâncias nutritivas carregam o fluído vital de venenos que originam novas irritações, inflamações e congestões, características dos diversos estados patológicos classificados como doenças distintas pela medicina facultativa.

Também, pois, que todas as doenças catalogadas pela Patologia obedecem em definitivo a uma causa única: **nutrição inadequada**: e todas as doenças representam um efeito único também: desnutrição e intoxicação, maior ou menor do doente.

Se, desde a sua infância, o homem começa o processo de degeneração dos seus órgãos digestivo por alimentação inadequada, agravando este desarranjo no decurso de sua vida, temos de concordar que a Natureza é demasiado generosa com o homem para prolongar a sua existência até os 30 ou mais anos.

Chegando a idade adulta o indivíduo sente que o seu corpo falha com sintomas diversos, segundo a contextura e género de vida de cada qual.

Perturbações nervosas, cardíacas, visuais, hepáticas ou renais expostas ao facultativo, são por este atribuídas à ação misteriosa e diabólica do *micróbio*, quando o exame da íris destes doente acusa um estado inflamatório e degenerativo dos órgãos da digestão, os quais assim se converteram em laboratório de todos os seus males por fermentações pútrida dos alimentos que, sem nutrir, paulatinamente sobrecarregando o sangue de ácidos e substâncias nocivas, causadores dos males que agora o médico atribui ao micróbio.

Uma vez mais se comprova aqui o que já termo e dito:

somos um aparelho digestivo com membros; e é no ventre que se elabora a Saúde e se origina a doença, qualquer que seja o seu nome ou manifestação.

Insistindo, diremos que a causa estável e fundamental dos desarranjos digestivos reside na temperatura anormal e putrefação, até de alimentos naturais como frutas e hortaliças.

As infecções intestinais que a medicina facultativa atribui aos micróbios são **putrefações intestinais**, pois resulta de fermentações anormais originada por calor anormal no interior do ventre.

Sendo os desarranjos digestivos ponto de partida e apoio de toda a doença, qualquer tratamento curativo deve dirigir-se preferentemente a normalizar a digestão do doente para o que se deve combater a sua febre interna. Isto conseguir-se-á refrescando as suas vísceras, diretamente, com banhos frios ao baixo-ventre ou cataplasma de barro sobre esta região; indiretamente, derivando para a pele o calor interno, mediante reação desta por aplicações fria de água ou a sua combinação com o calor do sol ou vapor,

como na Lavagem do Sangue. Também a irritação da pele que a picadura de urtigas frescas produz, origina febre curativa salvadora em casos de pneumonias, broncopneumonia e paralisias, como se verá mais a diante. A longa e própria experiência de Lezaeta permitiu-lhe comprovar que boa digestão é preciso manter quente a pele do ventre, para o que serve a compressa abdominal e, melhor, o barro sobre todo o ventre, sempre que haja reação. O porco dá-nos lição todos os dias. Come de tudo, e até encher o estômago. Sentindo que o laborioso trabalho do seu aparelho digestivo vai elevar a temperatura interior do seu ventre, apoia este no barro, que procura com afã. Aí repousa até terminar a sua digestão, evitando a elevação da temperatura do interior do seu ventre pelo poder absorvente do calor que o barro possui. Sem barro, os porcos adoecem. Finalmente o homem tem a vida do seu aparelho digestivo. Enquanto este funcione bem não se pode morrer senão de acidente. Ninguém morre de tuberculose, sífilis, cancro ou de alguma outra doença, mas sim de má digestão por febre gastrointestinal, aguda ou crónica.