

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

**A Saúde ao alcance de todos**



**PRISÃO DE VENTRE MATA ?**

sem fins lucrativos

**DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE**

Propagá-la ao máximo é a meta



# ÍNDICE

PRISÃO DE VENTRE MATA .....	4
INTESTINOS - SUAS FUNÇÕES E DOENÇAS .....	4
DIARREIAS .....	9
CATARRO INTESTINAL CRÓNICO .....	13
ENTEROCOLITE MUCO - MEMBRANOSA .....	15
ÚLCERAS DOS INTESTINOS .....	16
CANCRO DOS INTESTINOS.....	18
APENDICITE.....	20
PRISÃO DE VENTRE OU OBSTIPAÇÃO .....	24

## **PRISÃO DE VENTRE MATA**

### **INTESTINOS - SUAS FUNÇÕES E DOENÇAS**

Com o nome de intestinos denomina-se o tubo digestivo que vai desde a saída do estômago até ao ânus. Os intestinos dividem-se em delgado e grosso. A função intestinal é de tal importância que a parte principal da digestão se realiza no intestino delgado, onde os alimentos, depois de terem sido submetidos à digestão bucal e estomacal, continuam sendo digeridos sob a influência do suco intestinal, pancreático e bile. A maior parte das substâncias alimentícias são absorvidas no intestino delgado. Se as evacuações são líquidas (diarreia) indicam que os alimentos não foram bem digeridos e aproveitados; se são demasiado secas demonstram atonia estomacal (prisão de ventre) com intoxicação do sangue. Se os excrementos têm mau cheiro revelam putrefação intestinal que desnutre e intoxica.

Durante a digestão os intestinos fazem contínuos movimentos peristálticos, semelhante aos que um verme

faz para se mover. Por meio destes movimentos misturam-se ao mesmo tempo continuamente as matérias alimentícias, movendo-as também para diante até chegar ao reto, última parte do intestino onde os resíduos e a bile são expulsos pelo ânus.

Além dos produtos residuais da digestão, também pelo tubo digestivo se descarregam substâncias estranhas de todo o corpo. A via digestiva, ao mesmo tempo que é fonte de assimilação de substâncias vitais que se distribuem às regiões mais longínqua do organismo, também é via de descarga de impurezas que, trazidas pelo sangue de todas as partes, chegam a este conduto de eliminação para serem expulsas do corpo. Explica-se assim que uma dor de cabeça desapareça ou se alivia, descarregando o ventre; que uma febre seda com frequentes evacuações intestinais; que uma intoxicação desapareça com abundantes diarreias e que uma afecção renal, sempre causada por impureza do sangue, se alivie ativando as funções eliminadoras do intestino.

Com alimentação crua de frutas, saladas e oleaginosas,

a duração do processo digestivo demora uma ou duas horas apenas. Os alimentos cozidos requerem um processo digestivo mais prolongado, duas ou três vezes maior do que o que necessita as frutas cruas. Como todo o trabalho desenvolve calor, a maior trabalho corresponde também calor maior. Aqui temos a origem da febre interna que produz putrefações intestinais que a um tempo desnute e intoxicam as suas vítimas.

Enquanto os alimentos crus refrescam o estômago e intestinos, os alimentos cozinhados aumentam o calor e ainda degeneram os ditos órgãos, quando são indigestos. O que come três vezes por dia e apenas evacua uma vez, sofre de prisão de ventre, embora em pequeno grau. O normal é evacuar o ventre todos os dias, ao levantar e antes de deitar, para o que deve fazer-se a vigência com regularidade, procurando a posição de cócoras com como faz a gente do campo, pois assim se favorece a eliminação das matérias fecais, soltando-se naturalmente o intestino e ativando-se os movimentos de expulsão por pressão das coxas contra o ventre.

O uso de retretes de bacia ou de caixa dificulta a livre e completa evacuação, sendo causa de prisão de ventre e, por tanto, de intoxicação do sangue, origem das doenças mais graves.

A mortífera prisão de ventre é um mal endémico das cidades e a sua causa está na alimentação antinatural, com abundância de carnes, massas, doces, pão branco, leite, queijo etc.

## IMAGEM

A vida mole, sem exercício, e com respiração de ar viciado favorece esta doença. Herda-se a predisposição para esta anormalidade.

Toda a afecção do aparelho digestivo, como é revelado pela iridologia, é de natureza congestiva e inflamatória, ou seja, febril. Daqui se deu que as afecções

do intestino favorecem o esfriamento da pele e extremidades do corpo, provocando o desequilíbrio térmico que é sempre preciso atender, congestionando a pele e refrescando os órgãos internos do doente.

**Tratamento** -- Para curar as doenças do aparelho digestivo é preciso ativar a pele e refrescar o interior do ventre, a fim de restabelecer assim o Equilíbrio Térmico do corpo, indispensável para o seu normal funcionamento.

Adotar dieta refrescante e antipútrida de frutas ou saladas cruas que ingerirão à hora que se deseje e na quantidade que se quiser.

A fruta crua da época é o melhor tónico, alimento e medicamento do intestino.

Para assegurar uma boa digestão é indispensável mastigação lenta e completa.

A cataplasma de barro sobre todo o ventre, pelo menos durante o sono, é desinflamam-te e cicatrizante e o meio mais seguro para restabelecer a normalidade

digestiva, principalmente se for combinada com a Lavagem do Sangue por meio do vapor ou do sol, feita diariamente. Por fim, duas colheradas de linhaça em grão, macerada em água fria, é regulador intestinal, ingeridas de manhã ao acordar. Esta mesma preparação combate as diarreias pela sua ação desinflamam-te.

## DIARREIAS

Com este nome designa-se uma crise que consiste em evacuações líquidas e frequentes, do ventre.

Este é o sintoma mais importante dos estados inflamatórios e catarrais do intestino, conhecido com os nomes técnicos de **Enterite**, **Gastrenterite** e **enterocolite**. A sua causa é devida a irritação da parede interior do intestino por fermentações pútridas a alimentação indigesta. Também as drogas, injeções, purgantes, etc., produzem inflamação do tecido intestinal e causam catarros. Quando a irritação e o catarro se apresentam ao mesmo tempo no

estômago, a afecção denomina-se **catarro gastrintestinal**.

Quando estas anormalidades se circunscrevem ao intestino delgado chama-se **Enterite**, podendo então faltar a diarreia se o intestino grosso ainda trabalha bem.

Se a inflamação e catarro estendem apenas ao intestino grosso, dá-se lhe o nome de **Colite**; se afeta o intestino delgado e o grosso, o nome é **Enterocolite**.

**Tratamento** -- Estes estados inflamatórios e congestivos constituem febre gastrintestinal que favorece fermentações pútridas dos alimentos. A diarreia pode produzir quatro, seis, dez ou mais evacuações diárias. As cólicas ou dores de ventre apresentam-se com frequência nestas afecções.

Em si mesma a diarreia constitui defesa orgânica que expulsa matérias corrompidas pela febre do aparelho digestivo. Daqui se deduz que o tratamento destes estados inflamatórios ou febris, tem por fim refrescar o interior do ventre e desinflamar os órgãos afetados mediante a cataplasma de barro, se for necessário de dia e de noite,

renovando-a de 6 em 6 horas. Além disso, um jejum durante um ou dois dias, com água apenas, está indicado para os adultos. A infusão de camomila, salva ou absinto ajuda também a purificar o intestino.

Como dieta, fruta crua da estação, especialmente nêspersas, que são refrescantes e antipútridas. Estas podem alternar-se com pastas de amêndoas doces ao natural e coalhada de leite, se se tratar de crianças.

Ao acordar convém tomar diariamente o sumo de um limão sem açúcar em meio copo de água e, melhor, a linhaça de que se já falou no parágrafo anterior.

Para acalmar as dores e combater a febre interna a cataplasma de barro, que se manterá o maior tempo possível de dia e de noite. O banho genital de 20 a 30 minutos também é excelente para combater a inflamação interna e normalizar as funções intestinais nos adultos.

Como a pele destes doentes se torna anémica e fria, há que congestioná-la por meio da Lavagem do Sangue de Lezaeta, feita diariamente se se tratar de adultos. Para as

crianças estão indicados os enfeixamentos, alternando o das axilas às barrigas das pernas com o da cintura aos pés, das 11 às 12 horas do dia.

Para o mesmo fim se recomenda esfregar com urtigas toda a pele e especialmente as extremidades, antes da fricção da manhã ou das que se apliquem durante o dia, estando de cama.

Sem prejuízo do anterior, para as crianças bastará geralmente regime de fruta crua, pastas de amêndoas doces e aplicações de barro sobre o ventre, pelo menos durante a noite.

Por fim, chamamos a atenção para o grave erro de fazer parar as diárias por meio de medicamentos, impedindo esta sábia defesa da Natureza, sem eliminar a causa que é febre interna do ventre.

## CATARRO INTESTINAL CRÓNICO

As diarreias maltratadas tomam caráter crónico que corresponde aos nomes de **Enterite crónica, Colite crónica e Enterocolite crónica**. Também o tratamento medicamentoso do tifo e de outras afecções intestinais deixa atrás de si algum destes estados crónicos, que a íris do doente revela sempre como de natureza inflamatória e congestiva.

Estas afecções apresentam-se umas vezes com diarreias e noutros casos estas alteram com prisão de ventre. Geralmente são eliminadas mucosidades junto com as evacuações. Nestes estados crónicos não há febre externa, mas sim no intestino, originando-se com ela as fermentações pútridas, com muitos gases que podem degenerar em cólicas. A nutrição resente-se produzindo fraqueza, anemia, debilidade, falta de ânimo, excitação nervosa, tristeza, mau humor, etc.

**Tratamento** -- Para normalizar estes estados há que restabelecer no intestino a temperatura normal indispensável, para evitar fermentações pútridas dos alimentos, começando por adotar regime de frutas ou saladas exclusivamente cruas, tendo o cuidado de mastigar minuciosamente. Para derivar para o exterior a febre interna, o doente aplicará todos os dias, ao acordar, fricção de água fria a todo o corpo, esfregando previamente a pele e as extremidades com urtigas, se houver dificuldade de reagir.

Se for possível, em jejum, pelo menos três dias seguidos em cada semana, é conveniente tomar uma colher de sumo de urtigas, com metade de água e mel.

Estas afecções crónicas do aparelho digestivo cedem em pouco tempo à alimentação de fruta crua e às cataplasmas de barro sobre todo o ventre, pelo menos durante a noite. A Lavagem do Sangue de Lezaeta será feita diariamente pelos adultos. Em seu lugar, as crianças farão esta aplicação ao sol, se for possível, ou enfeixamento diário, alternando os das axilas aos joelhos com o da

cintura aos pés. Além disso os adultos aplicarão, uma ou duas vezes por dia, banho genital de 15 a 30 minutos de duração.

## **ENTEROCOLITE MUCO - MEMBRANOSA**

Designa-se com este nome uma infecção dos intestinos que produz evacuações com mucosidades e membranas, seja diariamente ou com intervalos. Pode ser acompanhada de dores no ventre (cólicas), mais ou menos intensas, sendo mais frequente nas mulheres do que nos homens.

**Tratamento** -- O seu tratamento é análogo ao indicado no parágrafo anterior e deve ter por fim descongestionar o interior do ventre, refrescando-o e, ao mesmo tempo, congestionar a pele e extremidades, pelo aumento da temperatura nessas partes. Para descongestionar o ventre temos os banhos genitais e de

tronco durante o dia e cataplasma de barro durante a noite. Para congestionar a pele, fazer 6 fricções, com prévia urticacão de todo o corpo, se se estiver de cama e, estando de pé, aplicar a Lavagem do Sangue de Lezaeta todos os dias, para os adultos. Como único alimento, fruta crua da estação ou saladas bem mastigadas.

As crianças seguirão o regime de "Primeiros Auxílios".

## **ÚLCERAS DOS INTESTINOS**

Além do afinamento da pele, esta afecção tem por causa um regime alimentar antinatural, com excesso de álcool, carnes, café uso contínuo de purgantes, medicamentos, condimentos fortes e excitantes em geral.

A úlcera do intestino pode existir sem produzir incómodos ao doente, apresentando-se de surpresa uma hemorragia junto com as evacuações. Naturalmente houve, desde anos atrás, anormalidade digestiva que passou mais

ou menos inadvertida, porque geralmente se tem a ideia enganosa de que a digestão é normal quando se pode comer de tudo sem dores ou incómodos apreciáveis.

No entanto, muito antes de se desenvolver uma úlcera intestinal, geralmente apresentam-se diversos desarranjos como sejam: peso no ventre, dores nessa região, arrotos, frialdade crónica dos pés, etc.

**Tratamento** -- O tratamento desta afecção é o mesmo que foi indicado para a Úlcera do estômago. Insistiremos: Para que se ulcere o aparelho digestivo é preciso que as suas mucosas se mantenham cronicamente congestionadas e febris. Esta congestão interna vai sempre acompanhada de deficiente circulação sanguínea na pele e extremidades do corpo. Congestionar, pois, a pele, é caminho seguro para descongestionar o interior do ventre. Para este fim praticar-se-á a Lavagem do Sangue de Lezaeta todos os dias. Se isto não for possível, far-se-ão enfeixamentos das axilas aos pés pela manhã e, pela tarde, 6 fricções, se se estiver de cama. Urticações a todo o corpo antes das

fricções são um recurso efficacíssimo para produzir febre curativa.

Não nos cansaremos de recomendar a aplicação diária, durante a noite, de cataplasma de barro sobre todo o ventre, que é um complemento da Lavagem do Sangue u do enfeixamento. Seguir alimentação crua de frutas descascadas até que desapareça toda a anormalidade.

As instruções do Regime de Saúde servirão para todos os casos como complemento do que foi dito anteriormente.

## **CANCRO DOS INTESTINOS**

Com este nome designa-se um estado muito avançado de transtorno digestivo. Caracteriza-se por prisão de ventre crônica e dor no ventre, ao redor do umbigo. As evacuações podem apresentar mucosidade e pouco sangue, sendo de composição anormal e de muito mau cheiro devido às putrefações intestinais por grande febre interna, comum nestes doentes, geralmente de avançada idade.

**Tratamento** -- Esta doença trata-se da mesma forma que foi indicada para o **Cancro do estômago**, sendo a cataplasma de barro sobre todo o ventre em combinação com a diária Lavagem do Sangue, os únicos agentes capazes de curar este mal. A dieta deve ser exclusivamente crua, de preferência frutas ácidas ou saladas da época, muito bem mastigadas.

Com este estado mórbido constitui a última etapa duma congestão muito crónica do interior do ventre, o tratamento terá por fim descongestionar diariamente pela pele e extremidades do doente. Como congestionante da pele, temos a Lavagem do Sangue, seis fricções com prévia urticção se se estiver de cama e o duche de agulheta diário, se for no verão. Os banhos genitais estão indicados como descongestionantes do aparelho digestivo e podem dois ou três por dia de 20 a 30 minutos cada um.

## APENDICITE

A apendicite fica na parte inferior do ceco, no lado direito do ventre. É um órgão de grande importância cuja missão consiste em agregar antitóxicos para neutralizar os que se produzem nas putrefações intestinais.

Chamam-se apendicite à irritação do apêndice por causa de fermentações pútridas no ceco. A alimentação antinatural, vida ociosa e falta de exercício físico, debilitando a pele e aumentando a temperatura interna, favorecem o desenvolvimento desta doença. A prisão de ventre é a causa mais próxima do seu desenvolvimento.

A medicina extirpa o apêndice, mutilando assim o organismo e deixando de pé a causa do mal, que é sempre transtorno digestivo crônico.

Tão absurdo é este procedimento, como seria estripar o nariz para curar uma constipação.

Para justificar este proceder, os cirurgiões sustentam que o apêndice é um órgão que presta nenhum serviço no

corpo e nos expõe a adoecermos quando menos esperamos, sem dar motivo para isso. No entanto, no nosso corpo não há um cabelo que não tenha um fim útil. À semelhança das amígdalas, a apendicite constitui uma defesa orgânica contra os tóxicos que se desenvolvem no ceco, por efeito de más digestões. Além disso as suas secreções têm a propriedade de neutralizar as toxinas da putrefação intestinal, como já se disse.

Descuidada ou tratada a apendicite, de forma inadequada, pode apresentar-se um processo purulento com rotura das paredes do órgão doente e complicações que não deixam tempo para tratamento natural. Neste caso, quando há um processo destrutivo ou gangrenoso com peritonite, impõe-se a intervenção cirúrgica para extirpar os tecidos danificados e procurar salvar o doente duma morte certa. Mas daqui a tratar todos os casos de apendicite por meio de cirurgia vai uma distância tão grande como entre a regra e a exceção.

A extirpação do apêndice encurta a vida do operado porque a falta deste órgão altera fundamentalmente a sua

função digestiva. Além da perda desta importante defesa orgânica, perde também o intestino a sua liberdade de movimento na parte afetada pelo bisturi, devido a aderência que se produzem com a cicatrização da ferida.

Os sintomas desta doença são: dores agudas que repentinamente se apresentam no lado direito da parte inferior do ventre, não permitindo a menor pressão nesse ponto; há febre e em muitos casos vômitos e prisão de ventre que algumas vezes altera com diarreias. Se a língua está seca, o prognóstico é mais desfavorável, enquanto que, estando húmida, o processo inflamatório deve ser menos intenso. O pulso, ao princípio pode ser de 80 a 100 pulsações por minuto, mas se sobe mais é porque a inflamação se agrava e, se se torna rápido e débil, o perigo é eminente.

**Tratamento** -- É preciso desinflamar o intestino, refrescando a zona afetada mediante cataplasma de barro sobre todo o ventre, a qual se manterá de dia e noite, até que desapareçam os sintomas do mal, mudando-a cada 5 ou

6 horas.

Também se pode acalmar as inflamações por meio de compressas frias com 4 ou 6 dobras, renovada de hora a hora. Durante a noite se não se emprega o cataplasma de barro, aplicar-se-á cataplasma de coalhada de leite, bem fria, na região dolorida, deixando-o toda a noite. O repouso na cama é indispensável e estes doentes e pode-se por isso as fricções se farão na mesma cama.

Não havendo evacuações pode-se fazer clister com água fresca, colocando o paciente deitado de costas para este efeito.

O doente beberá água em pouca quantidade de cada vez. Limonada sem açúcar, sumo de laranjas, maçãs, ou cenouras como único alimento, ou alternando com fruta crua da estação. O leite é prejudicial. Quando tenha passado a inflamação e baixado a febre, pode-se tomar ao meio-dia sopa de verduras, de flocos, ameixas secas cozidas e bem mastigadas. Frutas cruas para o pequeno almoço para a tarde, como única comida neste caso.

Passado todo o perigo, seguir-se-á regime vegetariano, com abundância de frutas. É recomendável continuar com a cataplasma de barro durante as noites até normalizar completamente a digestão.

Os adultos seguirão o Regime de Saúde, imediatamente.

As crianças, com alimentação crua de frutas ou saladas, juntando a este ovo cozido e picado, queijinho fresco e oleaginosas, e dormindo com cataplasma de barro sobre o ventre se houver transtorno digestivo, evitarão e curarão esta afecção.

Lezaeta termina proibindo os sacos de gelo sobre o ventre, porque sua ação dificulta a circulação sanguínea.

## **PRISÃO DE VENTRE OU OBSTIPAÇÃO**

Vamos tratar agora de uma doença mais grave que afeta a Humanidade.

Com esta denominação indica-se o atraso e insuficiência no número de evacuações intestinais. Há muitos graus de prisão de ventre: desde uma evacuação diária o que constitui princípio até os casos em que se evacua apenas uma vez cada dois, três ou quatro dias, e ainda só uma vez por semana.

Nas cidades, a maioria das pessoas sofrem de prisão de ventre mais ou menos acentuadas, devido a alimentação inadequada, falta de exercício, má hereditariedade, sendo frequente que as crianças e também os recém-nascidos sofram deste mal por efeito de sangue viciado recebido de seus pais. Sabemos que a atividade intestinal é função nervosa e que a energia dos nervos depende da pureza do sangue. Daqui se deduz que a impurificação do fluido vital por herança, mau regime de vida e tratamento por meio de drogas e injeções, debilita a energia nervosa e, portanto, a função digestiva. Também o debilitamento da pele origina e mantém a incapacidade funcional do intestino por congestão dos órgãos internos.

A maioria das pessoas não sabe que sofre de prisão de ventre, porque julga que uma evacuação diária e, ainda menos, é normal; no entanto, o lógico e normal seria: tantas evacuações quantas as refeições tomadas durante o dia.

O pão branco, o leite, farinhas finas, ovos malcozidos, carnes, arroz corrente e queijos, atrasam o movimento intestinal, enquanto que o pão integral, flocos, frutas, oleaginosas, verduras e mel o ativam.

O exercício físico ao ar livre tem grande influência sobre o funcionamento intestinal, enquanto que a pessoa de vida sedentária está em condições favoráveis para a prisão de ventre, explicando-se assim que este mal seja desconhecido nos campos.

Além da hereditariedade que transmite aos filhos o debilitamento do aparelho digestivo dos pais, a causa principal da prisão de ventre está na alimentação antinatural, por meio de produtos animais, massas, doces, chá, café, chocolate, etc.

Se o homem se alimentasse só de frutas e saladas,

desconheceria esta afecção tão mortífera.

Nas mulheres a prisão de ventre é mais comum do que nos homens devido à vida inativa e, especialmente constante pressão sobre o intestino pelo espartilhou faixa, que dificulta o movimento peristálticos destas vísceras.

O uso contínuo de laxantes e purgantes, longe de curar esta doença, provoca com o tempo um estado de irritação inflamação crónica do intestino que conduz à sua degeneração e uma prisão de ventre cada vez mais pertinaz.

Os purgantes não só são desnecessários, mas também estão proibidos precisamente porque irritam, congestionam e degeneram as mucosas do aparelho digestivo, aumentando a febre interna do corpo, que é preciso combater. As drogas, injeções e calmantes para tirar dores, hoje tão em moda, debilitam e ainda paralisam a função intestinal. Algo semelhante acontece com produtos farmacêuticos que contêm tanino, chumbo, ferro, bismuto e outros metais. O abuso de clisteres também é prejudicial e produz relaxamento intestinal.

## IMAGEM

O mau costume de resistir ao desejo de evacuar, conduz à sua inatividade. É por isso que se deve acostumar o organismo a evacuar diariamente, às mesmas horas quanto possível, depois do pequeno almoço antes de deitar. É bom costume beber a pequenos sorvos um copo de água fresca, ou com mel, ao acordar e ao deitar, porque, além de ativar as funções intestinais, amolece as matérias que às vezes se ressecam devido à febre interna, comum nestes doentes.

O uso de bacia de assento dificulta a normal função eliminadora do intestino, sendo necessário adotar a posição como no campo, de cócoras, como no campo, para favorecer a livre evacuação.

Retendo no corpo produtos tóxicos, a prisão de ventre permite que ele e destruídos por todos os órgãos sejam absorvidos para o sangue e absorvidos por todos os órgãos e tecidos do corpo, envenenando o seu sistema nervoso, irritando inflamando os órgãos do interior do ventre e transformando a normal circulação do sangue até afetar o cérebro.

Pode assegurar-se que as doenças crônicas mais graves, como as cerebrais, do sistema nervoso, olhos, ouvidos, nariz, garganta, pulmões, coração, fígado, apêndice, baço, bexiga, próstata, ovários e útero, têm por causa a prisão de ventre. Todas as doenças próprias da mulher, geralmente não têm outra causa, senão as varizes, flebites, hemorroidas, fluxos vaginais, transtornos das menstruações, tumores, histerismo, afecções sexuais e da pele, etc., consequência próxima ou remota da prisão de ventre.

Como sucede com todas as doenças crônicas, a medicina profissional não cura a prisão de ventre, limitando-se a prescrever drogas, supositórios, lavagens e

purgantes, que não fazem senão enganar o doente e submergi-los cada vez mais na maior de graça. Os preparados na base de óleos de petróleo ou parafina líquida não desempenham melhor papel do que outros específicos, tão conhecidos como desprestigiados, pois, longe de normalizar as funções digestivas, atuam artificialmente, deixando de pé a atonia dos órgãos digestivos e dificultando a absorção dos alimentos, pois esses óleos envolvem com uma camada impermeável os produtos da digestão.

**Tratamento** -- Antes de mais nada, usar regime alimentar de frutas e saladas cruas, bem como cereais integrais, hortaliças, verduras, frutas, oleaginosas, mel, leite fermentado ou iogurte e água a pequenos tragos. É proibido o consumo de carnes, peixes, queijos fortes, pão branco, farinha fina, massas em geral, arroz, corrente, cacau, chocolates, doces, pasteis, chá e leite bem assim os farináceos secos.

Para as crianças bastará dieta de frutas e oleaginosas,

fricção de água fria ao acordar a barro sobre o ventre durante a noite, para normalizar a digestão.

Para os adultos, um a três banhos genitais de 20 a 30 minutos cada um, todos os dias, de manhã, á tarde e antes de dormir. No verão, em seu lugar convém diariamente duche de agulheta ao meio-dia. A cataplasma de barro sobre o ventre durante a noite, refrescando o intestino, descongestiona-o e ativa as suas funções; também a compressa abdominal e a faixa derivativa ativam o trabalho intestinal.

As pessoas com o intestino preso tomarão diariamente a Lavagem do Sangue de Lezaeta ao sol ou pelo vapor, para ativar a eliminação pelos poros. Não esqueçamos que a atividade nervosa de que depende a função digestiva está relacionada com a pureza do sangue.

O exercício físico é outro fator que tem grande influência sobre a atividade do intestino, sendo especialmente recomendáveis exercícios de pernas e flexões do tronco.

Nestes casos, o endurecimento da pele por meio de fricções e duches de água fria, como também os banhos de ar frio, é indispensável para descongestionar o aparelho digestivo e ativar as suas funções.

Como laxante, os adultos tomarão em jejum duas colheradas de linhaça em grãos que se deixa macerar durante a noite, junto com 4 a 6 ameixas. Juntando uma colherada de mel torna-se mais agradável e eficaz este laxante natural que pode ser usado indefinidamente porque não irrita como os da farmácia.

As crianças, embora não necessitem doutro laxante além da fruta crua, em caso necessário poderão empregar a linhaça, reduzindo a metade ou à terça parte a quantidade dos elementos, apontados para os adultos.

**O sumo de batatas** também é recomendável como laxante e purificador do intestino. Está indicado na prisão de ventre, digestão difícil e ainda para combater a diarreia e catarro intestinal. O sumo de batata com sumo de limão é excelente regulador do aparelho digestivo e eliminador de bile. Para um adulto pode ser na quantidade de meio copo

vulgar.

Para as crianças, durante três dias em jejum, dar-se-á uma colherada da seguinte mistura: sumo de batata crua, uma colherada de sumo de limão, outra de azeite e umas pedrinhas de sal. Para esta mistura bastarão duas batatas do tamanho regular, as quais se ralarão com a casca e se espremerão por um pano ou coador fino.

Por fim, umas 6 ameixas secas em jejum ou pela noite, demolhada em água fria durante algumas horas, constitui excelente regulador da função intestinal.

Como recurso de emergência aplicar-se-á clister de água natural, um litro mais ou menos, para um adulto.

Em todo os casos, os adultos restabelecerão e conservarão a sua normalidade digestiva, seguindo indefinidamente o seu Regime de Saúde.