

Cartilha da Saúde - “A NATUREZA É QUE CURA”

A Saúde ao alcance de todos



SEJA MÉDICO DE SI MESMO

sem fins lucrativos

DOCTRINA TÉRMICA DA SAÚDE

Propagá-la ao máximo é a meta

ÍNDICE

SEJA MÉDICO DE SI MESMO	3
RESPIRAR SEMPRE AR PURO	4
COMER EXCLUSIVAMENTE PRODUTOS NATURAIS	8
SER SÓBRIO CONSTANTEMENTE	14
BEBER UNICAMENTE ÁGUA NATURAL	19
TER SUMA LIMPEZA EM TUDO	23
DOMINAR AS PAIXÕES PROCURANDO A CASTIDADE	26
NÃO ESTAR JAMIS OCIOSO	31
VIRTUDES	31
DESCANSAR E DORMIR APENAS O NECESSÁRIO	33
VESTIR SIMPLEMENTE ROUPAS FOLGADAS	35
CULTIVAR TODAS AS VIRTUDES PROCURANDO	38
ESTAR SEMPRE ALEGRE	38

SEJA MÉDICO DE SI MESMO

Os preceitos que a Lei Natural impõe ao homem como condição para manter a normalidade orgânica, ou seja, a Saúde, estão compreendidas nos 10 mandamentos seguintes:

- 1). Respirar sempre ar puro;
- 2). Comer exclusivamente produtos naturais;
- 3). Ser constantemente sóbrio;
- 4). Beber unicamente água natural;
- 5). Ter suma limpeza em tudo;
- 6). Dominar as paixões, procurando a maior castidade;
- 7). Não estar jamais ocioso;
- 8). Descansar e dormir só o necessário;
- 9). Vestir simplesmente roupas folgadas;
- 10). Cultivar todas virtudes, procurando sempre estar alegre.

No cumprimento integral destes preceitos está a Saúde. A transgressão de um só destes mandamentos já é causa de doença, porque altera a normalidade funcional do organismo que é Saúde Integral, como veremos.

RESPIRAR SEMPRE AR PURO

Dizia Hipócrates: “O ar puro é o primeiro alimento e o primeiro medicamento”.

Com efeito, tem havido homens, como, por exemplo, o tão falado alcaide de Cork, na Irlanda, que, fazendo a greve da fome na prisão, prolongou 72 dias a sua existência sem consumir alimento algum, bebendo apenas água.

Pelo contrário, ninguém ainda pôde manter a sua vida sem respirar durante 8 ou 10 minutos, o que nos está demonstrado a sabedoria do preceito hipocrático.

Desgraçadamente, parece que, na prática, o homem não se capacitou ainda da importância que o ar tem como

fonte de energia vital, pois, nas cidades principalmente, vive-se fugindo do ar puro e buscando o ar confinado e impuro das habitações, teatros, clubes, tabernas, etc.

Como alimento, o ar puro abastece a maioria das nossas necessidades fisiológicas, de tal modo que no campo, nos bosques, nas montanhas ou nas praias se pode viver, principalmente de Ar e, secundariamente de alimentos destinados ao estômago. Compreende-se assim a frugalidade dos camponeses que, apesar dos seus rudes trabalhos e enérgico desgaste físico, vivem sãos com um pão e um prato de feijões por dia.

Ao contrário, nas cidades onde o ar como alimento não reúne as excelências do ar puro, para manter a energia vital, o homem necessita de sobrecarregar o estômago de alimentos, os quais por má escolha, mantêm um estado geral de insuficiência vital.

O ar deve entrar em nossa economia por duas vias: pelos pulmões e pela pele.

A pele é um segundo pulmão, ao mesmo tempo que

um segundo rim, absorvendo normalmente a 4 ou 5 do oxigénio que necessitamos e expelindo em análoga proporção os desperdícios do nosso desgaste orgânico.

Para que a pele desempenhe as suas funções, é indispensável que esteja em contato direto com a atmosfera ou pelo menos que está se renove sobre aquela, a daí a importância dos banhos de ar e o prejudicial uso de camisolas e roupas apertadas ao corpo.

A respiração pulmonar deve fazer-se pelo nariz, com a boca fechada, pois o nariz é guardião dos pulmões, aquecendo o ar demasiado frio e retendo as suas impurezas. Quanto melhor nos alimentarmos de ar, menos necessidade teremos de alimentos estomacais, e é por isso que as pessoas de insuficiência pulmonar, como os tuberculosos, têm uma grande atividade digestiva, sendo clássico o apetite destes doentes que nunca se satisfazem.

A ninguém convém tanto os banhos de ar como as pessoas que sofrem dos pulmões; da mesma forma que aos doentes dos rins é especialmente útil a transpiração.

Assim como para ter uma boa digestão é necessário saber comer, também para respirar devemos saber fazê-lo, e daí a necessidade da ginástica respiratória, fazendo-as várias vezes por dia e, sobretudo, ao ar livre da manhã, respirações profundas por espaço de alguns minutos e com a boca fechada.

Devemos, pois, procurar o ar puro a toda a hora, como o alimento mais precioso para conservar a nossa saúde, dormindo todo o ano com a janela aberta e, no verão, se for possível, num pátio ou debaixo das árvores, sobre a terra. Às pessoas que sofrem dos pulmões é especialmente necessário observar este conselho, não temendo o ar frio que é mais tónico que o ténido e dormindo com a cama de frente de uma janela aberta, evitando as correntes de ar.

Este conselho convém a todos os doentes, já que o ar puro é o primeiro medicamento.

COMER EXCLUSIVAMENTE PRODUTOS NATURAIS

Alimento natural é o que oferece a Natureza em cada lugar e na sua época. Ele convém à nossa estrutura e necessidade fisiológicas, podendo comer-se no estado em que a Natureza o oferece.

O alimento natural apetece e é susceptível de ser comido tal qual oferece a Natureza, sem cozer assar ou submeter a preparação prévia, tal como sucede com as frutas e sementes de árvores.

O saber escolher os alimentos é indispensável para manter a Saúde, já que o alimento digerido forma o sangue e este será da mesma qualidade daquele.

Duma boa nutrição depende a Saúde; e está só pode existir introduzindo no nosso organismo os produtos destinados pela Natureza à nossa manutenção.

A ordem natural estabelece que o reino mineral sustenta o vegetal e este o animal, donde resulta que,

ingerir substâncias minerais, como são quase todos os produtos farmacêuticos, é introduzir no organismo matérias estranhas que este não pode assimilar, ou seja incorporar nos seus tecidos vivos, e que necessita expulsar

O animal em liberdade, com o auxílio do seu instinto busca o alimento que lhe convém, mas o homem, degenerado o seu instinto, crê poder comer quanto lhe apraz, sem mais limite que o de seus recursos ou de seu capricho.

Como se verá mais adiante, na infração deste preceito da Lei Natural está a causa principal dos males e enfermidades do ser humano.

Um célebre biologista disse: "Com os seus dentes o homem cava a sua própria sepultura".

Feito tais ensinamentos na escola livrar-se-ia a criança de muitos males; mas parece que se prefere inculcar-lhe outros conhecimentos, sem qualquer utilidade prática.

Sábios como Cuvier, Schilikeysen, Carrigton, Lahmann, Chiistian, etc. Demonstram sem lugar a dúvida,

que o homem é frutívoro, isto é, que o seu organismo está construído para se alimentar de frutas; Darwin, Lamarck, Ræckel, etc. Comprovam a analogia fisiológica do homem com o macaco, que é frutívoro. É esta uma verdade que já não tem contraditores. E, como disse o Dr. Amilcar de Sousa, a prática é superior a toda a teoria e mostra-nos como milhares de indígenas vivem nos bosques comendo apenas frutas, e acrescenta:

“Ao fazer-se cozinheiro, o homem adoeceu, transformou a sua integridade biológica e abreviou a sua existência. O frutívoro tem a vantagem de poder viver sem a necessidade de cozer, assar, frigir nem fermentar. Esta conquista é de grande alcance. O leitor compreende que, vivendo desta maneira, a mulher libertar-se-ia de muitos trabalhos que hoje lhe absorvem muito tempo e, além disso, comendo frutas e vivendo conforme a Natureza, teria os filhos sem dores de parto”.

“As doenças agudas não se instalam, porque as frutas não permitem. As frutas são o alimento preparado no laboratório divino em frutos dourados das árvores, que

absorvem da terra a água e seus minerais, transformando-os pela ação do Sol divino em frutos dourados e prateados, graciosos, harmoniosos, que veem após esses tecidos de seda, chamados flores, que nos encantam com os seus vivos matizes e com o seu embelezado perfume”.

"As vantagens do regime frutívoro são manifestas. Além de evitar a doença, é o meio mais seguro para chegar à sua cura. O raciocínio das pessoas que vivem exclusivamente de frutas é mais claro e livre, porque o sangue liberto de tóxico irriga com que seiva as células nervosas que servem de instrumento às faculdades da alma.

Os que vivem de frutas cruas não só se rejuvenescem e vigorizam, mas também se tornam imunes às doenças.

Esta afirmação está comprovada com os testemunhos dos verdadeiros frutívoros do mundo inteiro.

A carne dos animais não foi destinada para alimento do homem, e mais do que alimento é um excitante, devido aos tóxicos que possui, entre os quais a creatinina, creatinina cadaverina, etc., os quais injetados num coelho

em pequena proporção, causaram-lhe a morte imediata.

Se por natureza o homem fosse carnívoro, sentir-se-ia atraído para a carne crua, palpitante, e nesse estado a consumiria; mas, embora degenerado, o nosso instinto revolta-se ante os despojos sangrentos dos cadáveres e precisa transformá-los pela ação do fogo em algo parecido a biscoitinhos e que muda toda as suas propriedades físicas para fazê-las toleráveis aos nossos sentidos. Empenha-se assim o homem em enganar-se, não conseguindo isso com as nossas funções vegetativas que não que não dependem da nossa vontade e que, obrigadas à desarmonia orgânica, conduzir-nos-ão ao estado de doentes.

Com razão dizia o Dr. Amicar de Sousa: "A mentira mais convencional da nossa civilização é a mentira do alimento cozinhado: sobretudo a carne".

Se nos fixarmos nas características dos carnívoros e do vegetariano, veremos que o tigre, o chacal, etc., se distingue pelo seu instinto sanguinário, traiçoeiro e desleal, enquanto que os vegetarianos como o elefante, o boi, o cavalo, etc., são fiéis, nobres e pacientes.

As vantagens do regime mostram-nos que os animais mais fortes e de mais longa vida são os vegetarianos, como os hipopótamos, o elefante a girafa etc.

Estas diferenças observam-se também no homem. A carne com os seus tóxicos, estimula as baixas paixões e conduz aos vícios: o alcoolismo, o tabaco e o jogo. Faz o homem brutal e degenera a inteligência.

A alimentação de frutas e sementes desperta os sentimentos nobres e elevados, fortifica a inteligência e a vontade. E para terminar este tema perguntamos: Que vamos buscar aos produtos cadavéricos do animal que este não tenha tirado do reino vegetal? Se o boi forma e mantém o seu corpo com a substância que extrai do pasto, quanto melhor poderá alimentar-se o homem com as substâncias concentradas nas frutas e sementes que durante seis, oito ou nove meses estão acumulando energias solares, magnéticas, elétricas e de qualidade desconhecida, extraídas da terra e da atmosfera!

SER SÓBRIO CONSTANTEMNTE

Ser sóbrio é comer pouco, bem mastigado e em tempo oportuno.

O excesso na comida é tão prejudicial com ingerir alimentos antinaturais porque, forçando o trabalho do aparelho digestivo, este se congestiona e aumento de temperatura, produzindo-se fermentações nocivas que originam tóxicos envenenadores do sangue.

Por natureza o homem é um dos seres mais frugais da Criação, sendo surpreendente a pequena quantidade de alimento que necessita para reparar as suas forças.

Santo Antônio, S. Benito e S. Bernardo viviam só de pão e água; S. Gregório e Santo Ambrósio, de pão e hortaliças, etc.

A questão está em aproveitar o que se come, resultando mais favorável ao organismo pouco alimento que passe a formar parte da sua economia do que muito que deixe matérias estranhas e o intoxique. Condição

indispensável para isso é a boa mastigação e lenta deglutição.

Não devemos comer sem fome, porque forçar o estômago que não estava preparado, expondo-o a uma má digestão.

As nossas refeições devem ser feitas a horas determinadas, bastando para os adultos três, sendo a do meio-dia a principal.

Devemos sentar-nos à mesa com o espírito alegre, livre de preocupações e tristezas, repousando pelo menos quinze minutos depois de acabada a refeição

Evitar beber em excesso durante a comida, porque os líquidos dissolvem os sucos estomacais, debilitando a sua ação e dificultando o processo digestivo.

Mastigar bem quer dizer triturar com os dentes, esmigalhar, reduzir a papa quase a líquido cada bocado, assim sofrem os alimentos a sua primeira digestão transformados pela saliva.

Não esqueçamos que metade da digestão se faz na boca, e as féculas digerem-se principalmente com a saliva, sem cuja preparação no estômago produzem ácidos venenosos que irritam os rins e o fígado.

As pessoas que carecem de dentes devem comer os alimentos ralados ou moídos, principalmente os que exigem uma cuidada mastigação.

Até mesmo a água deve beber-se a pequenos goles, procurando retê-la na boca, pois está provado que nesta se assimila principalmente a parte energética dos alimentos, assim como a parte química se absorver no tubo digestivo.

Os alimentos não devem chegar ao estômago com demasiada frequência, pois este cansa-se e debilita sua força digestiva.

Compreende-se a importância que tem para a Saúde uma boa dentadura, a qual só pode conservar-se evitando os desarranjos digestivos. As pessoas que tenham dentes cariados devem obturá-los se for possível, ou extraí-los, pois de outro modo não servem senão de focos de

putrefações que envenenam o sangue e arruínam a Saúde.

Com o pequeno almoço da manhã, o almoço ao meio-dia e jantar à tardinha, é o suficiente para um adulto.

O melhor sítio para comer é ao ar livre ou debaixo das árvores e, não podendo ser assim, fazê-lo numa sala alegre, com luz e sol, de forma a tornar agradável esta função tão importante para manter a vida.

Um erro muito corrente numa casa de família é servir o mesmo alimento tanto aos adultos como aos adolescentes e crianças, os quais têm necessidades diferentes; por agora diremos que as albuminas convêm às crianças e na mesma quantidade prejudicam os adultos.

A sobriedade aconselha não encher demasiado o estômago de comidas, devendo levantar-se da mesa satisfeitos, mas sem excesso, ainda com um pouco de apetite.

A fome insaciável, a necessidade de comer a toda a hora porque se sente debilitado, é indício seguro de graves transtornos digestivos, pois o que se come não é

aproveitado.

O jejum é um dos meios mais seguros para curar as doenças, não só digestivas, mas principalmente as febres.

Os animais ensinam-nos a jejuar, pois quando se sentem doentes ou feridos não consomem senão água, por espaço de dois, três ou mais dias, até que o apetite, que indica o regresso à normalidade, os obriga a alimentar-se novamente.

O jejum pode ser absoluto, ingerindo apenas água, ou relativo, consumindo só frutas. O primeiro convém na febre dos adultos e o segundo nas doenças febris das crianças.

Jejuar uma vez por semana ou por mês é de grande proveito para qualquer pessoa porque, além de permitir descansar o aparelho digestivo, favorecem-se as eliminações de matérias mórbidas, pois que toda a atividade orgânica se concentra numa só função: a eliminadora.

Todas as religiões praticam o jejum como um meio de aperfeiçoamento moral, pois assim o corpo se ver livre das

toxinas que perturbam as funções nervosas e especialmente cerebrais.

Também existe um sem jejum que consiste em tomar, um dia por semana ou de quinze em quinze dias, exclusivamente uma fruta, como sejam uvas, maçãs, laranjas ou nozes.

Regra fundamental de higiene alimentar é comer vegetais crus, especialmente frutas e sementes de árvores, com moderação e bem mastigadas.

BEBER UNICAMENTE ÁGUA NATURAL

A Natureza deu-nos a água como única bebida e pô-la à nossa disposição com mão generosa no rio, na fonte ou no riacho.

A água em união com o ar, a luz e a terra, são os alimentos indispensáveis para a vida animal e vegetal: os três primeiros aproveitamo-los diretamente por meio dos

nossos órgãos e a terra ingerimo-la indiretamente por meio produtos vegetais.

A água é a única bebida natural que não só é um alimento, mas também um medicamento, tanto interna como externamente.

A água purifica e é este o efeito que produz usada em forma de bebida ou em banhos.

A Saúde pela água fria é a descoberta que imortalizou o nome de um camponês austríaco, Vicente Priessnitz, verdadeiro génio que descobriu um novo caminho que marca a era de ouro da medicina natural.

A hidroterapia melhorada e popularizada pela insigne cura de Woerishofenn, Sebastião Kneipp, chegou ao seu aperfeiçoamento com o imortal Luís Kuhne, fabricante de móveis de Leipzig, que hoje figura entre os maiores benfeitores da Humanidade.

Os chilenos têm a honra de contar também com um sábio apóstolo da hidroterapia, discípulo de Kneipp, o conhecido e saudoso Padre Tadeu de Wisent, nosso mestre.

Depois de Deus, o que isto escreve- Lezaeta, de ver a esse humilde e bondoso sacerdote de Cristo a Sua Vida, quando esteve definitivamente desenganado pela medicina facultativa.

Deixando para mais adiante o problema da água fria como agente de Saúde, por agora diremos que a água, quando bebida, nos proporciona não só os seus elementos químicos, como também os seus agentes energéticos em dissolução e que são energias solares, eflúvios magnéticos, potência elétrica, além de muitos outros elementos ainda não bem conhecidos, agentes estes que toma da terra, do ar e do sol, explicando-se que assim que a melhor água para beber é a que descida montanha e em constante movimento se despenha no seu trajeto.

São estas condições e elementos nomeados que caracterizam a "água viva", apta para satisfazer as nossas necessidades fisiológicas, em oposição à "água morta" de poços ou lagoas estagnadas, prejudiciais à Saúde.

Para aproveitar as condições salutareas da água devemos bebê saboreando-a, em pequenos sorvos e em

quantidades moderadas, sempre fresca e natural, nunca fervida.

Como purgante, a água é insubstituível, tomada uma colher cada hora, sendo recomendada por Kneipp às pessoas presas de ventre.

A indigestão desaparece tomando pequenos sorvos de água com numa ou duas horas pequenos sorvos de água com o intervalo de 3 ou 4 minutos.

Um copo de água em jejum e outro ao deitar é meio fácil e seguro de manter limpo e ativos o estômago e os intestinos.

Os intoxicados encontrarão na água, bebida com frequência e moderadamente, um meio devem beber água fresca excelente de facilitar as eliminações.

Os doentes, sobretudo quando têm sede, devem beber água em fresca natural em pequenas e repetidas porções, a fim de refrescar-se interiormente e dissolver e eliminar os tóxicos. As fadigas, impressões e dores passam com um copo de água fresca.

Se a água internamente atua como o melhor medicamento, aplicada exteriormente é um elemento insubstituível para conservar a Saúde.

A água deve beber-se fora das refeições e após pelo menos duas horas de ter comido originando.

Nunca devemos beber água gelada com o corpo quente ou agitado, porque pode produzir resfriamentos nos pulmões ou no estômago, originando uma pneumonia ou catarro estomacal.

Para terminar este capítulo, exclamemos com o nosso saudoso Padre Tadeo: "Louvado seja mil e mil vezes Deus nosso Senhor que em tão simples elementos nos proporciona tão rico tesouro".

TER SUMA LIMPEZA EM TUDO

A limpeza orgânica é Saúde; a impurificam é doença. Assim como o funcionamento de um motor depende da

limpeza de todas as suas partes, assim o funcionamento do organismo humano será normal se estiver limpo, e anormal se estiver sujo.

O motor é potente quando está limpo, e perde a sua força quando está sujo. Da mesma maneira o organismo impurificado perde a sua energia vital, e esta aumenta com a purificação orgânica.

A salubridade da pele é absorvida, passando ao interior e a limpeza externa purifica também o meio interno, e por isso dizia com razão Priessnitz: "As doenças curam-se melhor por fora do que por dentro".

Pela mesma razão com que diariamente lavamos a cara e as mãos, devemos também lavar todo o corpo, de manhã ao levantar, passando com uma toalha embebida em água fria por todo o corpo desde o pescoço até os pés, voltando depois para a cama ou secando-nos ao ar por meio de exercício, para provocar a reação.

É incrível que uma prática tão simples seja de tão magnífico resultado, pois geralmente ela basta manter

durante todo o dia o nosso corpo ágil, leve e resistente às mudanças atmosféricas.

Este é o banho mais natural, simples e eficaz em todos os casos, quer esteja são ou doente, convindo igualmente às crianças e aos velhos.

A limpeza que devemos ter não se reduz apenas à nossa pessoa, mas também a quanto no rodeia. A casa em que habitamos deve estar livre de acumulação de pó ou matérias estranhas, até o último canto, e deve ser devidamente arejada e soleada, especialmente o quarto de dormir, não esquecendo aquele dito popular: "Onde não entra o sol entra o médico.

O quarto de dormir não deve conter mais móveis do que a cama, uma cadeira, uma mesa, não guardando nele as roupas usadas que estão carregadas de emanções insalubres.

Para manter a limpeza interna, uma pessoa normalmente saudável deverá fazer todo o ano e diariamente sua ablução com água fria, ao acordar, dormir

com a janela ou a bandeira aberta, fazer jejum de frutas ou saladas e evitar nas comidas produtos animais, principalmente carne e excitantes, como bebidas fermentadas, chá, café, tabaco, etc.

Tratando-se de adultos que vivem a vida da cidade, estes terão na "Lavagem do Sangue" de Lezaeta o recurso indispensável para manter a pureza orgânica.

DOMINAR AS PAIXÕES PROCURANDO A MAIOR CASTIDADE

Sendo o nosso sistema nervoso agente transmissor das energias vitais, qualquer desequilíbrio das suas funções afeta a normalidade geral do corpo e é, portanto, causa de doença. Por isso todas as doenças estão filiadas num desarranjo nervoso, sendo este uma causa daquelas.

A nossa mente dirige toda a nossa atividade feita e esta por sua vez impressiona o sistema nervoso, doente se conclui que a importância que tem a educação a força

mental no domínio dos nossos nervos.

O estudo da força mental é com grande importância, tanto para manter a Saúde como para recuperá-la e este estudo deu origem ao mentalismo.

A força mental é atributo do homem e a ela se devem muitos fenómenos antes indesejáveis, entre os quais citaremos o hipnotismo, o magnetismo animal e emissão do pensamento e da energia vital, etc.

É sábio que um susto, um desgosto ou uma grande alegria produzem desarranjos na digestão, o que se refere a dizer anormalidade geral, compreendendo-se facilmente que para nossos sexuais nervoso deve evitar-se toda a espécie de impressões fortes. A vida emocional e os excessos sexuais dilatam o sistema nervoso e arruína a digestão, sendo assim grave causa de falta de Saúde.

A doença que o nosso corpo chama "tensão" a que em muitos casos ocasiona a morte, não é outra coisa senão um envenenam o sangue desequilíbrio funcional por falta de direção da mente.

A vida tranquila sem ambições desproporcionadas e livre despreocupações intensas, é condição indispensável para uma boa Saúde.

O amor, se não for bem orientado, também pode ser causa de doença e até de morte.

É sábio que o ódio, o orgulho e a inveja envenenam o sangue, e a ira afeta diretamente as funções do estômago e do fígado.

A luxúria é causa de males sem conta para o indivíduo e para a raça, comprometendo o seu futuro até à quarta geração.

O homem civilizado, principalmente das cidades, quase sem exceção, vem ao Mundo mais ou menos tarado, já que os pais, quase sempre doentes, transmite aos seus filhos a sua constituição fisiológica com todos os seus defeitos. Este estado de doença congénita mantém m desequilíbrio funcional que afeta o sistema nervoso correspondente à função genética, estimulando prematuramente o desejo e levando o jovem à luxúria,

causa de sua desgraça.

Os maus hábitos da juventude e, com maior razão, da infância, têm como principal causa anomalias do sistema nervoso por herança de um sangue impuro, perturbação que desaparecerá usando um regime alimentar na base de frutas cruas e ativas eliminações da pele.

O homem luxurioso é doente e, dando rédeas solta ao vício, precipita-se mais profundamente nas suas anormalidades, a qual só poderá sair com um esforço mental que o faça concentrar as suas energias no propósito de voltar ao compromisso das Leis Naturais.

Os animais que vivem em liberdade dão-nos exemplo de castidade, usando das suas faculdades genésicas apenas algumas vezes no ano. A mesma lei que rege os animais impõe também as suas normas ao homem, donde resulta que as transgressões que estes fazem preceito da castidade são causa de constante desequilíbrios nas suas funções orgânicas, ou seja, falta de Saúde.

Normalmente o homem não deveria pensar em

reproduzir-se senão após terminado o seu desenvolvimento e, demorando este processo 23 anos, até essa idade não deveria usar as faculdades correspondentes.

No entanto, dado o estado de degenerescência da espécie humana que encurtou tanto a duração da sua vida, pode-se antecipar um pouco os prazos, fixando os 21 anos como a época propícia do homem para a reprodução, sendo inconveniente o coito antes dos 18 anos.

A duração da vida depende em grande parte de saber guardar a castidade na juventude, pois são essas reservas vitais que nos permitirão afrontar com êxito as crises da idade adulta e a decadência da velhice.

Terminaremos este tema com as seguintes palavras de Angelats: “Um corpo doente provoca ordinariamente pensamentos contrários à reta razão e à verdade, e inclina a vontade para as coisas baixas, os gostos bestiais e os atos de rebeldia, porque o mau sangue corrompe o cérebro e o coração, inutiliza-os, excita-os e acaba por arruiná-los”.

NÃO ESTAR JAMIS OCIOSO

O trabalho é uma dupla lei imposta ao homem: “lei fisiológica, porque o movimento é vida, e lei moral, porque é mandato de Deus que disse ao homem: "Com trabalho e suor comerás o pão de cada dia”.

O trabalho é fonte de bem-estar moral e matéria e, ao contrário, a ociosidade é causa de miséria física e depravação moral, já que conduz à falta de Saúde, pobreza e vícios.

O trabalho, além do benefício material que nos proporciona, deixa na nossa alma a satisfação do dever cumprido e é fonte de agente de cura das doenças.

VIRTUDES

O movimento é a vida e a inação é a morte. Devemos, pois, mover-nos, trabalhar, suar. Sem suor o corpo adocece

porque expele todos os resíduos do desgaste orgânico. É sábio que as máquinas que não trabalham se enferrujam e acabam por inutilizar-se antes do tempo.

O exercício físico é um dos estimulantes da energia vital e, portanto, um agente de cura das doenças.

É conveniente que todas as pessoas que têm uma ocupação sedentária, pratiquem ginástica em casa, com o mínimo de roupa, ao levantar e ao deitar, combinando-a com banhos de ar, água, luz e sol e sempre ao ar livre ou num quarto com a muito saudável e completo janela aberta.

Sem dúvida que a ginástica mais natural é a do campo, cavando a terra, com a qual se desenvolve a atividade de todo o corpo ao mesmo tempo que descansa o espírito e se fortifica o sistema nervoso.

A natação é também uma boa ginástica, sendo prudente para não a prolongar demasiado, porque arrefeceria a superfície do corpo e congestionaria os órgãos internos.

A subida de montes é um exercício muito saudável e

completo, sendo fácil realizá-lo em país montanhosos o remar.

Finalmente, é muito recomendável o remar. O trabalho com e mérito a nós mesmos. O remo desenvolve a atividade de todo o organismo em forma crítica e pausada, ativando todas as funções vitais.

Terminamos com a palavra de Mons. P. Poveda:" Estando ocioso roubamos glória a Deus, proveito ao próximo".

DESCANSAR E DORMIR APENAS O NECESSÁRIO

A Lei Natural assim como nos impõe o trabalho e o movimento, manda-nos também descansar, a fim de reparar o desgaste produzido pela atividade orgânica. O descanso é uma consequência do trabalho e, logicamente, quem não se fatigou não deve descansar.

A Natureza indica-nos as horas de atividade que

começam com o dia e terminam com o pôr-do-sol. A maior atividade da Natureza com ela à meia-noite e aumenta até ao meio-dia, decaindo desde o meio-dia até à meia-noite.

As horas mais favoráveis para o sono são antes da meia-noite, podendo-se afirmar que uma hora de sono antes das 12 horas da noite, vale mais do que duas horas depois da meia-noite. Desta forma, o melhor e mais satisfatório repouso tem lugar desde as 8 da noite às 4 da madrugada.

Sete ou oito horas de sono bastam para o descanso de um adulto; as crianças necessitam algo mais.

O excesso de sono enerva e intoxica.

A cama deve ser algo dura e, sendo possível, de crina, devendo ser colocada com a cabeceira dirigida para o norte para se aproveitarem melhor as correntes magnéticas.

O excesso de roupa na cama prejudica, devendo o corpo estar nu ou pelo menos com uma camisola folgada, para não dificultar a livre circulação do sangue.

Como descanso adquirem-se novas forças e

eliminam-se toxinas que dificultam o normal funcionamento do organismo.

A janela aberta todo o ano, e entre aberta quando o tempo estiver tempestuoso, é indispensável para que o sono seja reparador.

A posição de costas, com os membros esticados, favorece a circulação do sangue. Também é favorável dormir sobre o lado direito, devendo evitar deitar-se sobre o lado esquerdo, pois, nessa posição, as vísceras comprimem o coração, dificultando as suas funções. Se os mamíferos dormem sobre o ventre, também o homem, descansando sobre o plano anterior terá uma posição conveniente para o sono e assim não requer almofadas.

VESTIR SIMPLEMENTE ROUPAS FOLGADAS

O homem possui a pele para estar em permanente contato com o ar, assim como o peixe tem a sua para estar na água. Para este fim, a pele possui órgãos que lhe permite

aproveitar os elementos indispensáveis para a vida: ar, luz, terra e calor solar. Compreende-se assim que o homem deveria viver nu ou, pelos menos com o mínimo de roupa para não se isolar dos elementos que são fonte de vida.

A nossa pele, com os seus milhões de poros, tem uma dupla função: eliminadora e absorvente. Pela pele eliminamos resíduos orgânicos em tal proporção que representa um equivalente a 30 por cento da eliminação dos rins. O suor é um produto equivalente à urina, donde se conclui que a pele é um segundo rim.

Quanto mais se ativarem as funções eliminadoras da pele, menos trabalham os rins e vice-versa.

Daqui a importância que para a Saúde tem o que transpiramos diariamente, ainda que seja só uma hora, pois, com isso, evitar-se-ão doenças dos rins e manter-se-á o sangue limpo.

Além da função eliminadora a pele tem propriedade de absorver oxigénio do ar, calor e luz solar e emanções magnéticas e elétricas do ambiente. A pele é, pois, um

segundo pulmão. Se as funções da pele se paralisassem, ainda que por poucos minutos, dar-se-ia uma forte intoxicação e, possivelmente, até a morte.

Para realizar a sua função eliminadora e absorvente, a pele necessita estar liberta de roupas, em contato com o ar, a luz e o sol, e daí a importância que têm para a Saúde os banhos de ar, luz e sol que deveriam tomar-se diariamente, pelo menos durante uma hora, da parte da manhã. As aplicações adequadas da água fria à pele ativam as suas funções, repercutindo profundamente no nosso organismo e daí a importância da hidroterapia. Conhecida as funções da pele, compreender-se-á o quanto é nocivo para a Saúde o uso de roupas apertadas ao corpo, as quais impedem a sua ventilação e dificultam as reações nervosas e circulatórias provocadas pelos agentes atmosféricos de frio e calor. Camisolas, calções compridos e fechados, ligas, espartilhas, colarinhos e sapatos apertados, são elementos de tortura e de castigo para a nossa Saúde.

CULTIVAR TODAS AS VIRTUDES PROCURANDO ESTAR SEMPRE ALEGRE

A primeira virtude do homem é amar o Supremo Arquiteto, autor da Natureza, origem de todos os bens que desfrutamos.

O corpo são goza paz espiritualmente clara e coração alegre, reinando harmonia nas funções fisiológicas e no estado de alma.

O homem que goza Saúde física e moral procura o bem do seu semelhante, a quem deseja ver desfrutar o seu próprio bem-estar.

A maldade e os vícios são geralmente consequência do estado patológico do nosso organismo, já que o nosso espírito, através dos nossos órgãos corporais e de sangue viciado e envenenado mantém um estado de irritação e congestionamento dos centros nervosos que o faz agir fora da ordem, caindo-se assim em atos delituoso.

O homem que sente e aproveita diariamente os benefícios naturais, tem um coração constantemente elevado ao Criador, colocando-se num plano mais alto que o afasta das misérias do vício. Além disso as suas energias vigorizadas são suficientes para dominar as paixões e sobrepor-se ás adversidades da vida.

Por outro lado, ajustando-se assim ás Leis Naturais pode levar uma vida sem privações, porquanto gasta menos do que a corrente na alimentação e aproveita melhor o que consome, mantendo um estado de ânimo satisfeito que lhe faz sentir a alegria de viver.

Não esqueçamos que Saúde é virtude alegria e bem-estar.

Doença é sinónimo de vício, desgosto, dor sob todos os pontos de vista.