

NUEVA EDICIÓN

medicina *natural*

AL ALCANCE
DE TODOS

MANUEL LEZAETA ACHARAN

EDITORIAL
PAX MÉXICO



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIAN

Amigo lector:

La obra que usted tiene en sus manos es muy valiosa, pues el autor vertió en ella conocimientos, experiencia y años de trabajo. El editor ha procurado dar una presentación digna a su contenido y pone su empeño y recursos para difundirla ampliamente, por medio de su red de comercialización.

Cuando usted fotocopia este libro, o adquiere una copia "pirata", el autor y el editor dejan de percibir lo que les permite recuperar la inversión que han realizado, y ello fomenta el desaliento de la creación de nuevas obras.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor, además de ser un delito, daña la creatividad y limita la difusión de la cultura.

Si usted necesita un ejemplar del libro y no le es posible conseguirlo, le rogamos hacérselo saber. No dude en comunicarse con nosotros.

Editorial Pax México



PORTADA: Guadalupe Pacheco

ILUSTRACIÓN DE PORTADA: Alma Rosa Pacheco

ILUSTRACIONES DE INTERIORES: Alma Rosa Pacheco e Ismael Vázquez

© 1997 Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman S.A.

Av. Cuauhtémoc 1430

Col. Santa Cruz Atoyac

México D.F. 03310

Teléfono: 5605 7677

Fax: 5605 7600

Correo electrónico: editorialpax@editorialpax.com

Página web: www.editorialpax.com

Segunda edición

Octava reimpresión

ISBN 968-860-225-6

Reservados todos los derechos

Impreso en México / Printed in Mexico

INTRODUCCIÓN

LA SALUD POR DISTINTO CAMINO

*Los más grandes sucesos, las más grandes ideas
(las más grandes ideas son los más grandes sucesos),
se comprenden muy tarde; las generaciones contemporáneas
no los viven, aunque viven cerca.
Acontece en la vida como en el reino de los astros:
la luz de las estrellas más lejanas llega
tarde a nosotros y, entretanto, el hombre niega
que tales estrellas existan.
¿Cuántos siglos necesita un espíritu
para ser comprendido?
Federico Nietzsche*

El verdadero título de este libro debería ser "la salud al alcance de todos", pero como solemos despreocuparnos del cuidado de ese tesoro y sólo lo apreciamos cuando lo hemos perdido, buscando entonces afanosamente las medicinas que alejarán nuestras dolencias, he adoptado el título que lleva, a fin de poner en conocimiento de sanos y enfermos los medios adecuados que nos ofrece la Naturaleza con el aire, la luz, la tierra, el agua, el sol y los vegetales para mantener y recuperar la salud, sin necesidad de intervenciones extrañas y aún menos de productos artificiales elaborados por el hombre en sus laboratorios o mediante la acción de la cirugía, la electricidad o los rayos de cualquier tipo.

La medicina, cualquiera que sea su nombre, siempre actúa sobre dos fundamentos convencionales: la Patología, que es el estudio de las enfermedades, y la Terapéutica, que enseña los procedimientos para combatir dichas enfermedades.

La profesión médica basada en estos fundamentos está condenada al fracaso porque actúa sobre la "enfermedad", la cual es entendida como una alteración mayor o menor de la salud con manifestaciones diversas. Se dirige, pues, hacia un fenómeno negativo, mientras que las enseñanzas de esta obra tienen como materia de trabajo la salud, considerada como normalidad funcional del organismo, es decir, un fenómeno positivo. El único remedio capaz de alejar todas las dolencias consiste en cultivar la salud, y eso es lo que vamos a enseñarle al lector.

"No hay enfermedades, sólo hay enfermos", estableció Hipócrates. De aquí que se debe enseñar al enfermo a que se restablezca y conserve su salud íntegra y no a combatir su dolencia, la cual no es más que el efecto de su falta de salud. Como dijimos, toda enfermedad es de la misma naturaleza: alteración de la salud en mayor o menor grado. Sólo se muere de falta de salud.

Como se verá más adelante, llamamos enfermo a quien carece de salud y enfermedad a la manifestación variable de esta anormalidad. La medicina fracasa en su lucha contra las "enfermedades" al igual que el boxeador es incapaz e impotente para destruir su propia sombra porque los fenómenos negativos son intangibles, inatacables e indestructibles. Al margen de lo que se considera como científico, mi sistema se desentiende en absoluto de la Patología y de la Terapéutica y se dirige sólo a la normalidad funcional, es decir, a la salud, enseñando al sujeto a recuperarla o conservarla mediante el Equilibrio Térmico de su cuerpo. Para obtener ese equilibrio basta con el uso adecuado de los agentes naturales de vida: el aire, el agua, la luz, el sol, la tierra y la alimentación conveniente a base de frutas y ensaladas crudas.

Dentro del concepto de mis enseñanzas, la única "enfermedad" que existe se llama "ignorancia de la salud", y el único "remedio" racional y lógico es la constitución del individuo para que por sí mismo practique una vida sana con buenas digestiones y una activa eliminación cutánea, que son factores indispensables para conseguir la salud íntegra. Es la persona interesada quien debe actuar en defensa de su normalidad orgánica, de su salud íntegra. De acuerdo con las leyes de la Naturaleza de la cual formamos parte, al igual que la riqueza es el fruto de la actividad diaria del interesado, la salud también es el resultado de nuestros actos de cada día. La salud no se obtiene en la consulta con el médico ni se compra en el mostrador de la farmacia.

Las enseñanzas de este libro se refieren, pues, a consejos de vida sana para que cada quien sepa escoger sus alimentos, activar su piel, masticar y ensalivar lo que come, digerir, respirar, eliminar, dormir, practicar ejercicios físicos adecuados y, en pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación que constituyen la vida.

De aquí que el problema de la salud sea considerado funcional y no microbiano. Así que en vez de "curar" prescribiendo "remedios" para eliminar síntomas o manifestaciones de la falta de salud, mi sistema procura el restablecimiento de ésta mediante un Régimen de Vida dirigido a obtener buena digestión, respiración normal y buena actividad funcional de la piel. La buena digestión permite la formación de sangre pura en el cuerpo y mediante una activa eliminación cutánea se expulsa lo malsano y perjudicial. Dado que la digestión es la base de la salud y puesto que se trata de un proceso de fermentación de los alimentos, debe realizarse a la temperatura de 37 grados centígrados. Es por esto que "no existe enfermo sin fiebre gastrointestinal" como lo revela el iris de sus ojos y lo confirma, por lo general, su pulso.

Por su parte, la respiración de un adulto debe ser de 70 pulsaciones por minuto para que la ola sanguínea se movilice normalmente en los pulmones. Esto sólo es posible a 37 grados centígrados tanto en la superficie como en el interior del cuerpo.

Desde mi nuevo concepto de salud, queda establecido que la normalidad funcional del organismo precisa una temperatura normal y uniforme del cuerpo. La salud es, entonces, una cuestión "térmica" y no de medicamentos, magnetismo, hierbas, sueros, vacunas, inyecciones, cirugía, rayos X, radio, electricidad, etcétera.

Mi sistema, pues, se desentiende de "diagnósticos" y "medicinas" y sólo se dirige a la salud que, repetimos, es la normalidad funcional del organismo que requiere del Equilibrio Térmico del Cuerpo.

Mi Doctrina Térmica saca el problema de la Salud del campo de la Patología y de la Terapéutica para colocarlo en el terreno de la Temperatura.

Finalmente, el lector debe comprender que en este libro no se le ofrece uno de tantos medios para "curar" enfermedades, sino un camino distinto y seguro para disfrutar de salud, al margen de la medicina.

ÍNDICE

Introducción

La salud por distinto camino iii

1 / La ciencia de la salud 1

2 / La ley natural 4

Respirar siempre aire puro 6

Comer exclusivamente productos naturales 7

Ser sobrios constantemente 9

Beber únicamente agua natural 11

Tener suma limpieza en todo 12

Dominar las pasiones, procurando
la mayor castidad 13

No estar jamás ociosos 14

Descansar y dormir sólo lo necesario 15

Vestir sencillamente y con holgura 15

Cultivar todas las virtudes, procurando
siempre estar alegres 17

3 / Historia y doctrina 18 :

Doctrina Térmica de Salud 19

Cómo concebí la Doctrina Térmica 21

Desarreglo funcional del organismo por desequilibrio
térmico del cuerpo 22

Resumen de mi doctrina 23

4 / Medicina natural y medicina medicamentosa se oponen 28

Leyes absolutas y no teorías 30

5 / Temperaturas en el cuerpo humano 32

El hombre es el único ser de la creación que vive
desequilibrando las temperaturas de su cuerpo 33

6 / Toda dolencia es de naturaleza funcional

y no microbiana 36

Enfermedad aguda y crónica 39

La fiebre gastrointestinal es la naturaleza íntima
de todo proceso morboso 40

- 7 / *La salud y sus manifestaciones* 41
- 8 / *Enfermamos por desequilibrio térmico del cuerpo* 44
 Origen de la fiebre interna 46
 Efectos de la fiebre interna 47
- 9 / *Fiebre curativa y fiebre destructiva* 50
 Cómo producir fiebre curativa 51
- 10 / *Enfermo, desarreglo funcional y enfermedad* 55
- 11 / *Sólo hay enfermos por desarreglo funcional de su organismo* 58
- 12 / *Investigación del estado de salud* 60
- 13 / *El arte de curar es cuestión de temperaturas y no de medicamentos* 67
 Desinflamar es curar 69
- 14 / *Parásitos y microbios* 73
 Infección y putrefacción 76
- 15 / *La manera cómo la naturaleza cura* 78
- 16 / *La nutrición* 83
 Nutrición pulmonar 84
 Nutrición cutánea 86
 La nutrición depende de la temperatura del aparato digestivo 89
 Comprobación 92
- 17 / *Trofología* 93
 De los alimentos, clase, cantidad y combinación 94
 Alimentos que refrescan y alimentos que afrieban 97
 Combinaciones alimenticias 103
- 18 / *Las eliminaciones defienden la vida* 109
- 19 / *La propia fuerza vital, único agente curativo* 115
 Defensa orgánica 117
 La vida es renovación 117
 Elementos vitales 118
 El lodo es agente de salud porque combate la calentura interna y local 126
 Modo de emplear el lodo 128
- 20 / *El agua fría, agente de salud* 130
 Sistema nervioso 130
 La piel 132
 Cómo obtener equilibrio térmico 133

- Sudor y reacción 134
 El agua fría 136
 Cómo el agua fría conserva y restablece la salud 137
 Reglas comunes a toda aplicación de agua fría al exterior del cuerpo 139
 Frotación o baño de toalla 140
 Las seis frotaciones 142
 Envoltura o paquetes 144
 Compresas 148
 Chorros 149
 Baños 152
 Vapores 158
 Lavado de la sangre 159
 Vapores parciales 162
 Enemas o lavativas 163
 Resumen 164
- 21 / *Plantas y frutas para la salud* 165
 Frutas 171
 Cuajada, miel de abejas y purgantes 173
- 22 / *Indicaciones y advertencias* 175
 Para obtener éxito 177
 Cómo controlar la curación 178
 Punto de partida de la curación 179
 Régimen de salud 180
 Inocencia o penitencia 182
- 23 / *Casos de curación* 183
 Tumor cerebral que no existía 183
 Hernia descubierta por Rayos X y desmentida por el iris 184
 Tumor uterino 184
 Graves consecuencias de la gripe descuidada 184
 Las operaciones quirúrgicas no son necesarias 185
 Enfermedades de la infancia 185
 La maternidad negada por la ciencia es obtenida por el equilibrio térmico 186
 Fractura expuesta de una pierna 186
 Envenenamiento por óxido de carbono 187
 Tumor tuberculoso en un tobillo 188

Envenenamiento por exicianuro de mercurio	189
Tuberculosis ósea	190
24 / Vivimos una época de grandes errores en medicina	191
La ignorancia del público permite que prospere la falsa medicina	192
Por qué se complican las enfermedades	193
Enfermedades incurables	194
¿Por qué fracasa la medicina?	194
Cómo la autoridad médica defiende la salud pública	195
Técnica médica	196

PARTE PRÁCTICA

Introducción 197

Curar y sanar	199
Fiebre y temperatura	200
La cama	202
Primeros auxilios o tratamiento de afecciones agudas	203
Enfermo inmovilizado	205
Resfriado o enfriamiento e indigestión: punto de partida de todas las enfermedades	205
Dolor	206
Enfermedades de los niños	208
Fiebres eruptivas (sarampión o alfombrilla, escarlatina, viruela, varicela y erisipela)	209
Escarlatina	210
Sarampión o alfombrilla	210
Viruela	211
Paperas	213

Aparato digestivo 214

La alimentación de los bebés	214
Consecuencias de los errores en la alimentación de los adultos	215

Anemia	215
Falta de apetito	217
Estómago	217
Dilatación del estómago	220
Catarro agudo del estómago (gastritis, indigestión, empacho)	220
Catarro crónico del estómago	221
Acidez estomacal (hipercloridria, dispepsia ácida, agruras o acedía)	222
Úlceras del estómago	223
Vómitos	226
Cólera	227
Fiebre tifoidea (tifus abdominal)	228
Tifus exantemático	229
Hígado	230
Cálculos biliares, cólico hepático	232
Ictericia o hepatitis	232
Intestino	234
Diarrea	235
Catarro intestinal crónico	236
Enterocolitis mucomembranosa	237
Úlceras del intestino	237
Cáncer de los intestinos	237
Apendicitis	238
Estreñimiento o constipación	239
Lombrices	242
Peritonitis	243
Ano	244
Prolapso del recto	244
Inflamación del ano	244
Tumores en el ano	245
Fisuras o grietas en el ano	245
Fístulas del ano	245
Almorranas o hemorroides	246
Bazo	246
Dientes	247
Otros padecimientos del aparato digestivo	248
Disentería	251

Aparato respiratorio	252
Los pulmones	252
Pulmonía: inflamación del pulmón	254
Bronconeumonía	255
Resfriado o enfriamiento	255
Pleuresía	256
Asma	256
Nariz	258
Bronquios	259
Gripe, influenza o dengue	260
Amígdalas o anginas	261
Inflamaciones y úlceras de la garganta	262
Difteria y crup	262
Tisis y tuberculosis	264
La piel	267
Funciones y enfermedades	267
El hombre enferma y muere por la piel	270
Sabañones	270
Callos, juanetes y verrugas	270
Abscesos, postemas y tumores	271
Alergia	273
Antrax	273
Sarna	273
Lepra	274
Calvicie	275
Aparato génitourinario	276
Riñones	276
Vejiga urinaria	278
Anuria o supresión de orina	279
Aparato reproductor	279
Enfermedades de la mujer	279
Hemorragias	281
Embarazo o preñez	282
Alumbramiento	282
Aborto	283
Fiebre puerperal	283
Leche de la madre	284
Estrechez de la uretra	284

Enfermedades de los testículos: orquitis	285
Enfermedades de la próstata	285
Esterilidad e impotencia	286
Enfermedades venéreas	287
Chancro blando	290
Blenorragia, purgación o gonorrea	291
Sistema nervioso	293
Hemorragia cerebral (apoplejía)	294
Parálisis	295
Ataques convulsivos	296
Epilepsia	297
Locura y demencia	298
Histerismo	299
Neurastenia	299
Tabes dorsal (ataxia-locomotriz)	300
Parálisis infantil (poliomielitis)	300
Neuralgias	302
Meningitis	302
Insomnio	304
Sistema circulatorio: el corazón	305
La sangre	308
Uremia	309
Septicemia	310
Arterias	311
Presión y depresión arterial	311
Arteriosclerosis	312
Venas	312
Várices	313
Flebitis o inflamación de las venas	314
Aparato locomotor	315
Los huesos	315
Artritis	315
Ciática	316
Raquitismo	317
Reumatismo articular	317
Gota	318
Hernias	319
Hidropesía y edema	320

Sistema linfático 321

Inflamación de los ganglios 321

Glándulas 322

Glándula tiroides y sus dolencias 322

Órganos de los sentidos 324

Los oídos 324

Ojos 325

Accidentes y otras dolencias 326

Quemaduras 328

Gangrena 328

Picaduras venenosas 330

Donadores de sangre 331

Epidemias del trópico 331

Cáncer 332

Cada cual su propio médico 337

1/ LA CIENCIA DE LA SALUD

*“¿Tener buena salud consideráis
el mayor bien sobre la tierra?... Digo que no,
la felicidad está en saber conservarse sano.”*

Padre Tadeo

*“La enfermedad es una ofensa a Dios.
La salud es el mejor tributo que el hombre
puede ofrecer a su Creador.”*

Cardenal Verdier

En el camino del progreso, que es salud, existen por lo menos tres etapas: 1. conocer la verdad; 2. comprenderla y 3. realizarla.

Para alcanzar la meta gloriosa de la Salud es necesario conocer las leyes naturales, comprenderlas y aplicarlas de manera adecuada. La Sabiduría está en la Naturaleza y no en el laboratorio. Para ser sabio de verdad es preciso observar la obra del Creador —vale decir la Naturaleza—, practicar sus leyes inmutables y adquirir la suficiente experiencia personal.

El laboratorio sólo forma sabiduría convencional, sabios de laboratorio, que jamás poseerán la ciencia que hay detrás de la felicidad de los seres irracionales que viven con salud sin más guía que su instinto.

La Salud vale más que la vida porque ésta sin aquella no vale la pena. La “ignorancia de la Salud” es la única y verdadera causa de todas las enfermedades.

Esta obra ha tenido una extraordinaria acogida en toda América Latina, en España y en Portugal a lo largo de muchos años. Su éxito se explica por el ansia de vida y salud que siente el

individuo tiranizado día con día por la enfermedad crónica y por los errores de la medicina medicamentosa y quirúrgica.

La escuela enseña al niño y al joven muchos conocimientos considerados indispensables para asegurar el éxito en la vida. Sin embargo, no se les enseñan los medios para guiar y cuidar el delicado organismo que el Creador ha puesto a disposición de cada hombre para que cumpla con su destino moral y físico.

Si para emprender un largo, penoso y accidentado viaje le entregamos a un inexperto viajero un magnífico automóvil, sin enseñarle antes cómo debe manejarlo y cuidarlo para evitar descomposturas y accidentes, ni los medios adecuados para restablecer su funcionamiento normal, estaremos de acuerdo en que sólo de milagro llegará al fin de su jornada y que ésta será un calvario que no se aliviará por muchos mecánicos que encuentre en su camino, siempre dispuestos a realizar las composturas necesarias a cambio del pago de sus servicios.

Pero esto que todos entendemos tratándose de un asunto trivial, parece olvidarse en lo que toca a una cuestión tan fundamental como la vida misma dentro de lo que solemos llamar *civilización*.

Los padres ignorantes, que son casi la totalidad, creen que para preparar a su hijo hacia la dura experiencia de la vida basta con entregarlo a sus maestros, llenos de conocimientos teóricos y artificiales. En esta forma, el niño, después de duras pruebas para adquirir conocimientos poco menos que inútiles, se lanza a la jornada de la vida poseedor de un organismo que no conoce ni sabe cuidar y mucho menos reparar en caso de accidente o alteración de su salud.

Pero ¿cómo exigir que el niño o el joven aprendan a evitar las dolencias cuando éstas no dependen de él, sino que se consideran obra de un agente misterioso, maligno y caprichoso como el demonio y al cual se conoce con el nombre de microbio causante de infecciones?

Si cada día estamos expuestos a ser víctimas de la infección que nos acecha por todas partes, ¿de qué nos sirven los conocimientos si para combatir a ese invisible y poderoso enemigo tenemos que poseer la oculta ciencia del laboratorio reservada sólo a sus sacerdotes? Solamente nos queda abandonarnos al capricho del destino y recurrir al sacerdote de la ciencia microbiana para que nos libre de la amenaza del nuevo demonio.

Estos son los errores consagrados por la civilización. No pretendemos sacar al mundo del error en que tan regocijadamente parece vivir. Sin embargo, creemos hacer bien a nuestros semejantes mostrándoles los equívocos de que hemos sido víctimas y enseñando a los que sufren el camino de la liberación.

El hombre, en su ignorancia, hasta a Dios hace responsable de sus desdichas, olvidando que cada cual tiene lo que merece y que el hombre es hijo de sus obras. Enfermamos no por obra o fuerza extraña, sino por nuestros propios errores de vida. La salud no se obtiene con médicos ni drogas, sino con nuestros actos de cada día. De aquí que la voluntad del enfermo es el primer agente de salud.

El objetivo de este libro es enseñar la ciencia de vivir sanos de cuerpo y alma, buscando las fuentes de esta felicidad en el generoso regazo de la Madre Naturaleza.

En este libro enseño mi Doctrina Térmica, que no tiene nada que ver con el trillado Naturismo, a cuya sombra tantas inexactitudes prosperan. Mi Régimen de Salud, explicado en este texto, constituye un "artificio" hoy necesario para combatir el artificio de la vida contemporánea. Mi sistema tiene por objeto "afiebrar" diariamente la piel que progresivamente se enfría con la ropa y abrigos que enfundan nuestro cuerpo. También se dirige a refrescar las entrañas afiebradas cada día por los prolongados esfuerzos digestivos que realizan el estómago y los intestinos para procesar alimentos inadecuados e indigestos.

Dejando de lado "personalismos" en este libro se enseña una "ciencia personal", fruto de la observación y una larga experiencia. A sanos y enfermos les ofrezco esta obra para que disfruten del goce de vivir.

2/ LA LEY NATURAL

"En las alturas de la verdad, sólo se encuentra con la verdad la Vida, así como en los abismos del Error, sólo se encuentra con el error la Muerte."

Abdón Cifuentes

Las mismas leyes que fijan la órbita de los astros, que señalan las estaciones del año y que dirigen la vida del reino animal desde el elefante hasta el más pequeño microorganismo, estas mismas leyes que designamos con el nombre de Ley Natural, rigen también la vida del hombre. Pero esta ley que es observada por todos los seres creados es continuamente transgredida por el hombre ignorante y rebelde.

La Ley Natural es la voluntad del Creador que impone a la criatura una norma para cumplir su destino moral o físico. Es norma de virtud y de salud, de aquí que el hombre sano es bueno y el hombre enfermo sólo con gran violencia sobre sus inclinaciones morbosas puede dejar de ser malo.

La vida del hombre civilizado, con su instinto perdido y su ignorancia de los mandatos de la Ley Natural, se desarrolla sin más guía que el espíritu de imitación de los errores ajenos o el propio capricho. El hombre, abusando de su libre albedrío, continuamente contraviene la Ley Natural, llevando como sanción una vida de dolencias que termina por lo general con una muerte prematura y dolorosa.

La Ley Natural ha fijado la duración de la vida de los mamíferos en un período que representa seis o siete veces el de su desarrollo. Así un caballo que demora cinco años en desarrollarse, normalmente debe vivir 30 a 35 años, y el hombre, que demora 25 años en completar su desarrollo, debiera alcanzar un vida de 150 años o más. Sin embargo, los casos de longevidad son cada día más raros y la vida media suele estar alrededor de los 60 años.

El individuo sano siente su propia felicidad sin necesidad de artificios, es fuente de bienestar del cual participa su familia y aun alcanza a sus conciudadanos. El hombre enfermo es motivo de desgracia para cuantos lo rodean y para la sociedad en que vive, necesitando de goces artificiales que se compran para distraer su triste existencia.

El hombre sano vive satisfecho de su suerte, porque todo lo tiene con la salud y, consciente de su destino, no conoce las rivalidades ni la envidia. El hombre enfermo siente su inferioridad y odia al que no está en malas condiciones como él.

No olvidemos que la salud no se obtiene en la consulta del médico ni se compra en el mostrador de la farmacia. En las nuevas generaciones está el porvenir. Corresponde, pues, encaminar a la juventud hacia la salud que sólo puede obtenerse cumpliendo la Ley Natural.

La ciencia de la salud, debe ser enseñada en la escuela con las primeras letras para que el niño aprenda a dirigir sus pasos en la vida en su propio beneficio y el de sus semejantes.

Los preceptos que la Ley Natural impone al hombre como condición para mantener la normalidad orgánica, vale decir la salud, quedan comprendidos en 10 mandatos:

1. *Respirar siempre aire puro;*
2. *Comer exclusivamente productos naturales;*
3. *Ser sobrios constantemente;*
4. *Beber únicamente agua natural;*
5. *Tener suma limpieza en todo;*
6. *Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad;*
7. *No estar jamás ociosos;*
8. *Descansar y dormir sólo lo necesario;*
9. *Vestir sencillamente y con holgura, y*
10. *Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.*

En el cumplimiento integral de estos preceptos está la salud y la transgresión de uno solo de ellos es causa de dolencia porque altera la normalidad funcional del organismo.

Finalmente, tengamos siempre presente que lo que da la salud también cura la enfermedad, porque ésta es alteración de aquella.

Respirar siempre aire puro

Decía Hipócrates: "El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento." Como alimento, el aire puro abastece la mayoría de nuestras necesidades fisiológicas, de tal modo que en el campo, en el bosque, en la montaña o a orillas del mar, se puede vivir principalmente de aire y secundariamente de alimentos destinados al estómago. Esto se puede ver en la frugalidad de los campesinos que, a pesar de sus rudas labores y enérgico desgaste físico, viven sanos con tortillas y frijoles.

A la inversa, en las ciudades, donde el aire como alimento no reúne las excelencias del aire puro, para mantener la energía vital, el hombre necesita recargar la alimentación estomacal, a lo cual se suma la mala elección de los alimentos que mantiene un estado general de insuficiencia vital.

El aire debe entrar a nuestra economía por dos conductos: por los pulmones y por la piel. La piel es un tercer pulmón, a la vez que un tercer riñón, absorbiendo normalmente la cuarta o la quinta parte del oxígeno que necesitamos y expeliendo en análoga proporción los desperdicios de nuestro desgaste orgánico.

Para que la piel desempeñe sus funciones es indispensable que esté en contacto directo con la atmósfera o al menos que ésta se renueve sobre aquella, de aquí la importancia de los baños de aire y lo perjudicial de las camisetitas y ropa pegada al cuerpo.

La respiración pulmonar debe hacerse por la nariz con la boca cerrada, pues la nariz es el guardián de los pulmones, calentando el aire demasiado frío y reteniendo sus impurezas. Mientras mejor nos alimentemos de aire, menos necesidad tendremos de alimentos estomacales, es por esto que en las personas que tienen insuficiencia pulmonar, como los tísicos, se desarrolla una gran actividad digestiva, siendo clásico el apetito de estos enfermos que nunca se satisfacen.

A nadie le convienen tanto los baños de aire como a las personas que sufren de los pulmones, lo mismo que a los enfermos de los riñones les es especialmente benéfica la transpiración.

Así como para tener una buena digestión es necesario saber comer, también debemos saber respirar. Por eso es necesaria la gimnasia respiratoria, varias veces al día, y especialmente en la mañana haciendo respiraciones profundas durante algunos minutos con la boca cerrada.

Debemos pues, buscar el aire puro a toda hora, como el alimento más precioso para conservar nuestra salud, durmiendo todo el año con la ventana abierta y, si es posible, en el verano haciéndolo en el patio o bajo los árboles.

Comer exclusivamente productos naturales

Alimento natural es el que ofrece la Naturaleza en cada lugar y en cada época del año y le conviene a nuestro organismo en el estado en que ésta lo ofrece. No es necesario cocerlo, asarlo o someterlo a preparación previa, como sucede con las frutas y las semillas de los árboles.

Es indispensable saber escoger los alimentos a fin de mantener la salud, pues el alimento digerido forma la sangre y ésta será de la misma calidad que aquél. La salud depende de una buena nutrición y ella no puede existir sino introduciendo en nuestro cuerpo los productos destinados por la Naturaleza para nuestro mantenimiento.

El orden natural establece que el reino mineral sustenta al vegetal y éste al animal, de donde resulta que ingerir sustancias minerales, como son casi todos los productos farmacéuticos, es introducir materias extrañas en el organismo que no pueden ser asimiladas y que por lo tanto necesitan ser eliminadas.

El animal en libertad, con el auxilio de su instinto, busca el alimento que le conviene, pero el hombre, habiendo degenerado su instinto, cree poder comer cuanto le plazca, sin más límite que sus recursos o caprichos.

Como se verá más adelante, contravenir este precepto de la Ley Natural, es la causa principal de los males y enfermedades del ser humano. Sabios como Cuvier, Slikyssen, Carrington, Lahmann, Christian, etc., demuestran, sin lugar a dudas, que el hom-

bre es frugívoro, es decir, que su organismo está constituido para alimentarse de fruta. Darwin, Lamarck, Haecke, etc., comprueban la analogía fisiológica del hombre con el mono, que es frugívoro. Y, como dice el doctor Amílcar de Souza, la práctica es superior a toda teoría y nos muestra a millares de indígenas que viven en los bosques comiendo sólo frutas.

Las ventajas del régimen frugívoro son manifiestas. Además de evitar la enfermedad, son el medio más seguro para llegar a su curación. El raciocinio de las personas que viven exclusivamente de frutas es más claro y despejado, porque la sangre libre de toxinas irriga mejor las células nerviosas. Los que viven de frutas crudas no sólo rejuvenecen y se vigorizan, sino que se hacen inmunes a las enfermedades.

La carne de los animales no ha sido destinada para alimento del hombre y, más que alimento, es un excitante debido a los tóxicos que posee, entre los cuales están la creatina, creatinina, cadaverina, etc., que inyectados a un conejo en pequeña proporción, causan su muerte fulminante.

Si el hombre fuera carnívoro por naturaleza se sentiría atraído por la carne cruda palpitante, y la consumiría en ese estado. Pero a pesar de que nuestro instinto está degenerado, aún se rebela ante los despojos sangrientos de cadáveres y precisa transformarlos por la acción del fuego, cambiando sus propiedades físicas para hacerlos tolerables a nuestros sentidos.

Con razón dice el doctor Amílcar da Souza: "La mentira más convencional de nuestra civilización es la mentira del alimento cocinado; sobre todo la carne."

Si nos fijamos en las características del carnívoro y del vegetariano, veremos que, como el tigre, el chacal, etc., todos aquellos se distinguen por su instinto sanguinario, mientras que los vegetarianos como el elefante, el buey, el caballo, etc., son fieles, nobles y pacientes.

¿Qué vamos a buscar en los productos cadavéricos del animal que éste no haya sacado del reino vegetal? Si el buey forma y mantiene su cuerpo con la materia que extrae del débil canutillo del pasto, cuánto mejor podrá alimentarse el hombre con las sustancias concentradas en las frutas y semillas que durante seis, ocho o nueve meses están acumulando energías solares, magnéticas, eléctricas y de calidad desconocida, extraídas de la tierra y de la atmósfera.

Ser sobrios constantemente

Ser sobrio es comer poco, bien masticado y en tiempo oportuno. El exceso en la comida es tan perjudicial como ingerir alimentos antinaturales porque, forzando el trabajo del aparato digestivo se congestiona y eleva la temperatura en él, con lo que se producen fermentaciones malsanas que desarrollan tóxicos envenenadores de la sangre.

El hombre es uno de los animales más frugales de la creación y sorprende la pequeña cantidad de alimento que necesita para reparar sus fuerzas. Por ejemplo, San Hilario vivió seis años comiendo quince higos al día. Otros santos vivían sólo de pan y agua, o de pan y verduras.

La cuestión está en aprovechar lo que se come, resultando más favorable al organismo poco alimento que pase a formar parte de su economía que mucho que deje materias extrañas y lo intoxique. Una condición indispensable para esto es la buena masticación y la calmada deglución.

No debemos comer sin hambre, porque es forzar al estómago exponiéndolo a una mala digestión. Nuestras comidas deben ser hechas a horas determinadas, bastando tres para los adultos y siendo la del medio día la principal.

Debemos sentarnos a la mesa con espíritu alegre, libre de preocupaciones y pesares, reposando a lo menos un cuarto de hora después de terminar el alimento.

Evitemos beber en exceso durante la comida, porque los líquidos diluyen los jugos estomacales, debilitando su acción y dificultando el proceso digestivo.

Masticar bien quiere decir triturar con la dentadura, desmenuzar, reducir a papilla, casi a líquido, cada bocado, pues así los alimentos sufren su primera digestión al ser transformados por la saliva. No olvidemos que la mitad de la digestión se hace en la boca y que las féculas se digieren principalmente con la saliva, sin cuya preparación producen ácidos venenosos en el estómago que irritan los riñones y el hígado. Las personas que no tienen dientes deben consumir los alimentos rallados o molidos.

Aun el agua debe beberse a pequeños sorbos, procurando retenerla en la boca, pues está probado que la parte energética de los alimentos se asimila principalmente en la boca, así como la parte química se absorbe en el tubo digestivo.

Los alimentos no deben llegar al estómago con demasiada frecuencia, pues éste se cansa y debilita. Se entiende cuánta importancia tiene para la salud una buena dentadura, la cual sólo puede conservarse evitando los desarreglos digestivos. Las personas que tengan dientes o muelas cariados deben atenderlos para evitar que sirvan de foco de putrefacción.

El mejor sitio para comer es al aire libre o bajo los árboles y, si no es posible hacerlo así, debe hacerse en un departamento alegre, con luz y sol que haga agradable una función tan importante para el mantenimiento de la vida.

Un error muy común en las familias consiste en servir los mismos alimentos a adultos, jóvenes y niños, siendo que cada época de la vida tiene necesidades diferentes. Por ahora diremos que las albúminas convienen a los niños y en la misma cantidad perjudican a los adultos.

La sobriedad aconseja no llenarse el estómago, debiendo levantarnos de la mesa satisfechos, pero sin exceso, casi con apetito.

El hambre insaciable, la necesidad de comer a toda hora porque se siente debilidad, es indicio seguro de graves trastornos digestivos, pues lo que se come no se aprovecha.

El ayuno es uno de los medios más seguros para curar las enfermedades, no sólo las digestivas, sino especialmente las febriles. Los animales nos enseñan a ayunar, pues cuando se sienten enfermos o heridos no consumen sino agua, hasta que el apetito, que indica vuelta a la normalidad, los obliga a alimentarse nuevamente.

El ayuno puede ser total, sin ingerir otra cosa que agua, o relativo, consumiendo solamente frutas. El primero conviene en la fiebre de los adultos y el segundo en las enfermedades febriles de los niños.

Ayunar cada semana o una vez al mes es de gran provecho para cualquiera porque además de permitir descanso al aparato digestivo, favorece las eliminaciones de materias morbosas pues todo el organismo se dedica a la función de eliminación.

Todas las religiones practican el ayuno como un medio de perfeccionamiento moral, pues así el cuerpo se libera de toxinas que perturban las funciones nerviosas y especialmente cerebrales.

También existe un semiayuno que consiste en comer cada semana o quincena exclusivamente una fruta durante todo un día, ya sean uvas, manzanas, naranjas o nueces.

Una regla fundamental de higiene alimenticia consiste en comer vegetales crudos, especialmente frutas y semillas de árboles, con moderación y bien masticados.

Beber únicamente agua natural

La Naturaleza nos ha dado el agua como única bebida, ya que la ha puesto a nuestra disposición con mano generosa en el río, en la fuente y en el arroyo. El agua, el aire, la luz y la tierra son los alimentos indispensables para la vida animal y vegetal. Los tres primeros los aprovechamos directamente con nuestros órganos, y la tierra indirectamente a través de los productos vegetales. El agua es la única bebida natural y no sólo es un alimento, sino también una medicina, tanto al interior como al exterior, pues todo lo purifica al ser usada como bebida y en los baños.

Un campesino austríaco, Vicente Priessnitz, descubrió las posibilidades del agua fría para preservar y recuperar la salud. La hidroterapia fue mejorada y popularizada por el insigne cura de Woesrshoffen, Sebastián Kneipp y fue perfeccionada por Luis Kuhne, un fabricante de muebles de Leipzig que hoy figura entre los mayores benefactores de la humanidad. En Chile, de donde es oriundo el autor de esta obra, el padre Tadeo de Wisent difundió y enseñó la hidroterapia.

Dejemos para más adelante el tratamiento del agua como agente de salud y por ahora digamos que al ser bebida nos proporciona no sólo sus elementos químicos, sino también sus agentes energéticos en disolución, es decir, energías solares, efluvios magnéticos, potencia eléctrica y aire, además de otros elementos aún no bien conocidos provenientes de la tierra, del aire y del sol. Es por esto que la mejor agua para beber es la que desciende de la montaña y en constante movimiento se despeña y golpea en su camino. Estas condiciones y elementos mencionados caracterizan al "agua viva" apta para satisfacer nuestras necesidades fisiológicas, en oposición al "agua muerta" de pozos o lagunas estancadas, la cual es perjudicial para la salud.

Los mayores beneficios del agua se obtienen bebiéndola en pequeños sorbos y en cantidades moderadas, siempre fresca y natural, jamás hervida. Es un excelente purgante si se bebe una cucharada cada hora y las indigestiones desaparecen en una o dos horas si se toman traguitos cortos cada 3 o 4 minutos.

Un vaso de agua en ayunas y otro en la noche es un medio fácil y seguro para mantener limpio el estómago y los intestinos. Beber agua con frecuencia y moderación es un excelente medio para eliminar las intoxicaciones.

Cuando tienen sed, los enfermos deben tomar agua fresca, al natural, en pequeñas y repetidas porciones, a fin de refrescarse interiormente y disolver y eliminar los tóxicos. Las fatigas, impresiones y dolores se pasan con un vaso de agua fresca.

El agua debe beberse fuera de las comidas y al menos una o dos horas después de una comida abundante. Nunca se debe beber agua helada con el cuerpo caliente o agitado, porque se puede producir enfriamiento en los pulmones o el estómago, resultando pulmonía o catarro estomacal.

Si el agua al interior actúa como la mejor medicina, aplicada al exterior es un elemento insuperable para conservar la salud.

Tener suma limpieza en todo

La limpieza orgánica es salud, la impureza es enfermedad. Así como el funcionamiento de un motor depende de la limpieza de todas sus partes, el organismo humano será normal si está limpio y anormal si está sucio.

La suciedad de la piel es absorbida, pasando al interior, y la limpieza externa purifica también el medio interno, es por eso que con toda razón decía Priessnitz: "Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro."

Con la misma razón que diariamente nos lavamos la cara y las manos, debemos también lavarnos todo el cuerpo, pasando, al levantarnos de la cama, desde el cuello hasta la planta de los pies, una toalla empapada en agua fría, ya sea para volver al lecho o para iniciar el día inmediatamente sin secarnos.

Es increíble que una práctica tan sencilla sea de tan magnífico efecto, pues, generalmente es suficiente para mantener el cuerpo ágil, liviano y resistente a los cambios atmosféricos. Este es el baño más natural, sencillo y eficaz en todo caso, se esté sano o enfermo, sea uno joven o viejo.

La limpieza no se reduce a nuestra persona sino a todo cuanto nos rodea: La casa y especialmente la recámara en donde se duerme deben estar libres de polvo y debe ser aireada y soleada.

Para mantener la limpieza interna, una persona en estado normal de salud debe diariamente realizar una ablución de agua fría al despertar, dormir con la ventana abierta, desayunar frutas o ensaladas y evitar comer productos animales, especialmente la carne y también los excitantes como el café, el té, el cigarro, etc.

Los adultos que viven en una ciudad tendrán en mi Lavado de Sangre un recurso indispensable para mantener la pureza orgánica.

Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad

Dado que nuestro sistema nervioso es un agente transmisor de las energías vitales, cualquier desequilibrio de sus funciones afecta a la normalidad general del cuerpo provocando la enfermedad. Es por esto que toda enfermedad supone un desarreglo nervioso y éste suele ser causa de aquellas.

Nuestra mente controla la actividad afectiva y ésta a la vez impresiona al sistema nervioso, así que es muy importante educar la fuerza mental hacia el dominio de nuestros nervios.

La fuerza mental es atributo del hombre y de ella derivan fenómenos antes inexplicables como el hipnotismo, la transmisión del pensamiento y de energía vital, etc. Bien sabemos que un susto, una pena o alegría producen desarreglos en la digestión, lo que significa anormalidad general. La vida emocional y los excesos sexuales debilitan al sistema nervioso y arruinan la digestión, convirtiéndose en grave causa de falta de salud.

La vida tranquila sin ambiciones desproporcionadas y libre de preocupaciones intensas es condición indispensable para una buena salud. El amor, si no es controlado, también puede ser causa de enfermedad y aun de muerte. Sabemos que el odio, el orgullo y la envidia envenenan la sangre y que la ira afecta las funciones del estómago y del hígado.

Los malos hábitos de la juventud, y con mayor razón de la niñez, tienen como principal causa anomalías del sistema nervioso por sangre maleada por herencia, perturbación que desaparecerá purificando la sangre con un régimen alimenticio a base de frutas crudas y activas eliminaciones por la piel del sujeto.

Normalmente, el hombre no debería pensar en reproducirse antes de haber terminado su desarrollo, el cual demora 25 años. Sin embargo, dado el estado de degeneración de la especie humana que ha reducido tanto la duración de su vida, se pueden anticipar algo los plazos fijando los 21 años como la época propicia del hombre para reproducirse.

La duración de la vida depende en gran parte de saber guardar la castidad en la juventud, pues son esas reservas vitales las que nos permitirán afrontar con éxito las crisis de la edad madura y la decadencia de la vejez.

No estar jamás ociosos

El trabajo es una doble ley impuesta al hombre: ley fisiológica, porque el movimiento es vida, y ley moral porque es mandato de Dios. El trabajo es fuente de bienestar moral y material y, a la inversa, la ociosidad causa de miseria física y depravación moral, ya que conduce a la falta de salud, pobreza y vicios.

El trabajo, además del beneficio material que nos proporciona, deja en nuestra alma la satisfacción del deber cumplido y es fuente de virtudes. El movimiento es la vida y la inacción es la muerte. Debemos, pues, movernos, actuar, sudar. Sin sudar el cuerpo se enferma porque no expelle todos los residuos del desgaste orgánico. Sabemos que las maquinarias que no trabajan se oxidan y acaban por arruinarse antes de tiempo. Igualmente, el ejercicio físico es uno de los estimulantes de la energía vital y, por tanto, un agente de curación de las dolencias. Por ello es conveniente que toda persona que no tenga ocupaciones que exijan movimiento practique una gimnasia, en lo posible desnuda, al levantarse y al acostarse, combinándola con baños de agua, aire luz y sol, al aire libre o dentro de una pieza con la ventana abierta.

Sin duda la gimnasia más natural es la agrícola, cavando la tierra, con lo que se desarrolla la actividad de todo el cuerpo, al mismo tiempo que descansa el espíritu y se fortalece el sistema nervioso. La natación es también una buena gimnasia, pero no debe prolongarse demasiado porque enfría la superficie del cuerpo afectando las entrañas. La ascensión de cerros es un ejercicio muy saludable y completo. Remar también es recomendable, pues el trabajo con los remos activa a todo el organismo en forma rítmica y pausada.

Descansar y dormir sólo lo necesario

Así como la Ley Natural nos impone el trabajo y el movimiento, nos manda también descansar, a fin de reparar el desgaste producido por la actividad orgánica. El descanso supone el trabajo y, lógicamente, quien no se ha causado no debe descansar.

La Naturaleza nos indica las horas de actividad que empiezan con el día y terminan con la puesta del sol. La mayor actividad de la naturaleza comienza a media noche hasta mediodía, decayendo desde el mediodía hasta la medianoche.

Las horas más favorables para el sueño son antes de medianoche, pudiéndose decir que una hora de sueño antes de las 12 de la noche vale más que dos horas después de la medianoche. El mejor y más satisfactorio reposo se obtiene entre las 8 de la noche y las 4 de la madrugada. Siete u ocho horas de sueño bastan para el descanso de un adulto; los niños necesitan algo más. El exceso de sueño enerva e intoxica.

La cama debe ser algo dura y en lo posible de materiales naturales y orientarse hacia el hemisferio boreal con la cabeza hacia el sur para aprovechar mejor las corrientes magnéticas. El exceso de ropa en la cama perjudica. El cuerpo debe estar desnudo o a lo sumo con una camisa holgada, sin ataduras ni opresiones que dificulten la libre circulación de la sangre. La ventana abierta todo el año y entreabierta cuando el tiempo sea borrascoso es indispensable para que el sueño sea reparador. La posición de espaldas con los miembros estirados favorece la circulación de la sangre. También es bueno dormir sobre el costado derecho, pero hay que evitar recostarse sobre el lado izquierdo, pues en esa postura las vísceras comprimen el corazón, dificultando sus funciones.

Vestir sencillamente y con holgura

El hombre tiene su piel para estar en permanente contacto con el aire, así como el pez tiene la suya para estar en el agua. Para este fin, la piel posee órganos que le permiten aprovechar los elementos indispensables para la vida: aire, luz, tierra y calor solar.

Nuestra piel por sus millones de poros tiene una doble función: eliminadora y absorbente. Por la piel eliminamos residuos orgánicos en tal proporción que representan un equivalente hasta del 30 por ciento de la eliminación de los riñones. En este sentido, el sudor es un producto equivalente a la orina.

Cuanto más se activan las funciones eliminadoras de la piel, menos trabajan los riñones y viceversa. La piel es un tercer riñón. Por eso es tan importante para la salud el sudar diariamente, aunque sea sólo una hora, pues con ello se evitan las dolencias de los riñones y se mantiene limpia la sangre.

Además de su función eliminadora, la piel tiene la propiedad de absorber oxígeno del aire, calor y luz del sol y emanaciones magnéticas y eléctricas del ambiente. La piel es, pues, un tercer pulmón. Si se paralizan las funciones de la piel, aunque sea por unos minutos, se produce intoxicación y aun la muerte.

Para realizar su doble función eliminadora y absorbente, la piel necesita estar libre de envoltura, en contacto con el aire, la luz y el sol, de donde resulta la importancia de los baños de estos elementos que deben tomarse diariamente, al menos durante una hora al levantarse. Las aplicaciones adecuadas de agua fría sobre la piel activan sus funciones, de donde se entiende la importancia de la hidroterapia.

Se podrá comprender ahora lo nocivas que son las ropas adheridas al cuerpo que impiden la ventilación de la piel. Camisetas, calzoncillos largos y de punto, ligas, corsé y cuellos o zapatos apretados son elementos de tortura y de castigo para nuestra salud. Nuestras ropas deben ser amplias, permitiendo las corrientes de aire sobre la piel, y el abrigo no debe ir nunca interiormente, sino superficialmente, reemplazando las camisetas por la manta o el sobretodo.

Sobre la piel debemos usar ropa de hilo o algodón, jamás lana o materiales sintéticos, para facilitar la absorción de las materias expulsadas por los poros.

Los zapatos deben ser holgados y de material poroso, no comprendiéndose el absurdo de usar suelas de goma o hule que impiden las corrientes eléctricas y magnéticas que purifican y vivifican nuestro cuerpo. Es por esto que es importante pasar un rato al día caminando descalzos sobre la tierra húmeda o el rocío del pasto.

El medio más sencillo y al alcance de todos para activar las funciones de la piel consiste en la frotación de agua fría todos los días al salir de la cama, para lo cual basta con una toalla más o menos empapada en agua fría que se pasa por todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies, sin restregar, vistiéndose sin secarse o volviendo así al lecho hasta que desaparezca la humedad.

Cultivar todas las virtudes,
procurando siempre estar alegres

La primera virtud del hombre es amar al Creador, autor de la Naturaleza, fuente de todos los bienes que disfrutamos. El cuerpo sano goza de paz espiritual, mente clara y corazón alegre, reinando armonía en las funciones fisiológicas y en el estado del alma.

El hombre que goza de salud física y moral procura el bien del prójimo. La maldad y los vicios generalmente son consecuencia de estados patológicos de nuestro organismo, ya que nuestra alma obra a través de nuestros órganos corporales. Una sangre viciada y envenenada mantiene un estado de irritación y congestión de los centros nerviosos que los hace actuar fuera de orden.

El hombre que siente y aprovecha a diario los beneficios naturales, tiene un corazón constantemente elevado, colocándose en un plano más alto que lo aleja de las miserias del vicio. Además, sus energías vigorizadas son suficientes para dominar las pasiones y sobrellevar las adversidades de la vida.

La vida ordenada conforme a la Ley Natural permite tener menos privaciones por cuanto se gasta menos de lo habitual en alimentarse y se aprovecha mejor lo que se consume, manteniendo así un estado de ánimo satisfecho que hace sentir la alegría de vivir. No olvidemos: salud es virtud, alegría y bienestar. Enfermedad es vicio, pena, dolor y desgracia en todo orden de cosas.

3/ HISTORIA Y DOCTRINA

El Naturismo es tan antiguo como la Creación, pero sólo ha llegado a tomar beligerancia en nuestros días para defender a la humanidad de la ofensiva diabólica de la Teoría Microbiana que atribuye a los microbios la causa de las dolencias del hombre.

El autor

La Medicina Natural o Ciencia de la Salud nació con el hombre y fue practicada por los sacerdotes egipcios y caldeos. También la cultivaron los filósofos de la antigüedad.

Hipócrates formuló las reglas del verdadero arte de cura, cuya clave, expresada en su clásica frase *natura medicatrix*, o sea "la Naturaleza es la que cura", ha sido olvidada por los profesionales con su actuación antinatural que conduce a la dependencia de los fármacos y la mutilación del cuerpo. La acción tóxica de los venenos farmacéuticos es el agente que deprime y anula la fuerza curativa natural que posee todo organismo, llegando a paralizarla hasta impedir toda reacción salvadora. La mutilación de las entrañas también hace imposible restablecer la normalidad funcional del organismo, vale decir la salud.

Las fuerzas de la Naturaleza no mandan ya en el cuerpo que está bajo la acción de medicamentos y esta es la razón por la cual las drogas suprimen los síntomas, que siempre constituyen una defensa del organismo.

Frente a las actividades médicas de los filósofos y sacerdotes que actuaban a plena luz, los hechiceros crearon un arte diabóli-

co, misterioso y a la sombra. En lugar de los agentes naturales de que se servían los médicos filósofos, los hechiceros recetaban a sus enfermos sustancias tóxicas, estimulantes o calmantes a base de ponzoñas de serpientes y de sapos, excrementos y otras inmundicias que preparaban para disimular su repugnante naturaleza.

Así se explica el origen de las dos medicinas que, según el doctor Paul Carton, se disputan la atención de los enfermos: Medicina Blanca o filosófica y Medicina Negra o de hechiceros.

Los preparados farmacéuticos actuales, las vacunas y los sueros de cultivos de microbios nada tienen que envidiarle a las inmundas medicinas de los hechiceros. Y contra esa falsa medicina surgió una reacción para salvar a la Humanidad. Esa reacción surgió del campo de los enfermos y no del de los facultativos.

Enfermos fueron Priessnitz, Kneipp, Kuhne, Rikli, Just, Padre Tadeo y también el autor de estas líneas. La comprobación personal del fracaso de la medicina que pretende restablecer la salud con tóxicos de farmacia, agentes de laboratorio y con sangrientas intervenciones quirúrgicas llevó a estos enfermos rebeldes a buscar el camino de la verdadera salud con las luces de su razón.

La medicina universitaria es una profesión de carácter económico, inadecuada para satisfacer las necesidades del enfermo que necesita controlar y defender su normalidad funcional por sí mismo. Consciente de los defectos de sus conocimientos y necesitando imponer una autoridad y prestigio, la medicina facultativa se ha organizado en asociaciones férreamente disciplinadas para suplir el poder de su ciencia.

Doctrina Térmica de Salud

Este concepto es enunciado por vez primera en el campo de la salud humana y tiene la siguiente historia:

En el año de 1899 ingresé a la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, pero me vi obligado a interrumpir mis estudios al caer víctima de sífilis. Después de largos años de enormes gastos infructuosos con todo tipo de especialistas, huyendo de mí mismo me fui a un pueblo en donde casualmente me topé con un monje capuchino que me dijo: "¿Has venido a verme? Te espero en mi consulta porque estás muy enfermo". En la consulta

le dije que de acuerdo con los análisis de laboratorio ya no tenía el microbio de la sífilis y que los médicos diagnosticaban neuras-tenia. "Te equivocas tú y se equivocan los médicos, la enfermedad la tienes en la sangre", me replicó el Padre.

Recibí la "receta" que prescribía paseos descalzo por el rocío del pasto al salir el sol, frotaciones y chorros de agua fría a distintas horas; envolturas húmedas de todo el cuerpo, alternando con vapores de cajón, excursiones con ascensión a cerros, etc. Aunque me parecía difícil que estas prácticas pudieran ayudarme a recuperar mi perdida salud, me sometí a ellas con puntualidad y constancia.

Antes de quince días de tratamiento se me abrió un horizonte de felicidad y bienestar desconocido, pero al mismo tiempo apareció un abundante flujo uretral que los médicos me habían "curado" años antes, sofocando su expulsión del cuerpo y obligándolo a retener esas impurezas que me causaron inflamación prostática, estrechez de la uretra y hasta retención de la orina. También tuve inflamación de los ganglios de las ingles, axilas y cuello, apareciendo además erupciones y llagas por todo mi cuerpo.

Con estas novedades volví a la consulta y le dije: "Me estoy pudriendo Padre, mire lo que me pasa"... Contestó: "Estás salvado, ahora vas a expulsar la enfermedad que los médicos te echaron en la sangre".

Más de un año estuvo mi cuerpo eliminando pus por la uretra, llagas y postemas, sin ninguna otra complicación y sintiendo cada día una felicidad de vivir nunca antes conocida, misma que conservo hasta la fecha, a la edad de 77 años.

Ante la elocuencia de estos hechos, me di cuenta que las drogas eran incapaces de devolver la salud perdida y que ésta sólo podía mantenerse y recuperarse mediante la acción de los agentes vitales que ofrece la Naturaleza en el aire, la luz, el sol, el agua fría, la tierra, las frutas y vegetales crudos. Tomé entonces la resolución de dedicar mi vida entera al estudio, práctica y difusión de la verdad en cuanto a salud se refiere, la que providencialmente había llegado a conocer al margen de la medicina facultativa.

Durante nueve años seguí las sabias enseñanzas y prácticas del Padre Tadeo de Wisent. Cuando este sabio capuchino alemán abandonó Chile para irse a curar a los leprosos de Colombia, me dediqué a estudiar las obras de sus maestros, especialmente de Monseñor Sebastián Kneipp.

Cómo concebí la Doctrina Térmica

La salvadora experiencia del sistema Kneipp me llevó al estudio de los otros grandes maestros. Sin embargo, no encontré en estos genios intuitivos la Doctrina Filosófica que explicara la recuperación de mi salud y reuniera sus puntos de vista. En ese empeño felizmente conocí la Iridología. El estudio de numerosas obras sobre el tema me llevó a la conclusión de que no había nada aprovechable en el examen del Iris de los ojos si este se realizaba con criterio anatómico o patológico.

En cambio, la idea que se despertó en mí como fruto de mis observaciones y experiencias me llevó a formular mi Doctrina Térmica como base de la normalidad en el funcionamiento del cuerpo. Así, mi Doctrina Térmica pudo servir de piedra angular que fundamenta los diversos sistemas de quienes han dado vida al Naturismo Universal.

Como lo expongo en mi libro *El Iris de tus ojos revela tu Salud*, mi Doctrina Térmica saca por primera vez el problema de la salud del trillado campo de la Patología y la Terapéutica colocándolo en el de la temperatura. Este nuevo concepto viene a dar fisonomía al naturismo sacándolo de la confusión y la anarquía.

La vida civilizada lleva al hombre al desequilibrio de las temperaturas de su cuerpo, afiebrando diariamente sus entrañas con la cocina y debilitando el calor de su piel con ropas y abrigos inadecuados. De aquí el origen de todo desarreglo funcional que se inicia con resfriados e indigestiones.

Según esto, los distintos sistemas naturistas de hidrópatas, fisiatras, trofólogos, nudistas, dietistas, vegetarianos, etc., obtienen sus éxitos actuando sobre las temperaturas del cuerpo, pero en una forma rutinaria que conduce al curanderismo. Mi Doctrina Térmica permite establecer, por el examen del Iris, la necesidad que existe en todo enfermo de afiebrar su piel y refrescar sus entrañas. Esta doble finalidad siempre debe realizarse para obtener la normalidad funcional del organismo, la Salud integral. Sólo varía la intensidad de las aplicaciones adecuadas a cada caso, de acuerdo con las necesidades que se descubren en el Iris y con las condiciones personales del sujeto.

Mi Doctrina Térmica complementa los aforismos conocidos como fundamentales en la Ciencia de la Salud. Así tenemos que "no hay enfermedades, sino enfermos", o sea individuos faltos de salud por desequilibrio térmico del cuerpo en grado variable.

Además, "la Naturaleza es la que cura", lo cual se logra restableciendo el Equilibrio Térmico del cuerpo.

Sin darse cuenta, toda la terapia Naturista ha justificado mi Doctrina Térmica, ya que su arma principal es el agua fría en el tratamiento de los enfermos. Lógicamente este elemento es incapaz de matar microbios, pero es indispensable para normalizar las temperaturas del cuerpo, siempre víctima de fiebre o calentura.

Una vez aceptada mi Doctrina Térmica, la Higiene se reduce a mantener el cuerpo en Equilibrio Térmico mediante el cumplimiento de la Ley Natural y todo procedimiento curativo debe dirigirse a restablecer dicho equilibrio.

La Doctrina Térmica enseña al hombre a mantener o recuperar su salud mediante el equilibrio de las temperaturas interna y externa de su cuerpo. Esta Doctrina es una Ciencia de la Salud al margen de la medicina.

Desarreglo funcional del organismo por desequilibrio térmico del cuerpo

Este es el fenómeno característico del estado de enfermo sin distinción de nombres o síntomas.

Definamos de una vez lo que entiende por *fiebre* mi Doctrina Térmica.

Fiebre o calentura es un fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal. El calor febril es efecto de la reacción nerviosa y circulatoria.

La enfermedad no es obra del demonio, ni del microbio, sino desarreglo funcional por *fiebre gastrointestinal*, como en grado variable lo revela el iris de los ojos de todo enfermo y generalmente lo confirma su pulso. Corrompiendo los alimentos, esta fiebre debilita y mata la vida por desnutrición e intoxicación progresiva de sus víctimas, como se explicará más adelante.

La fiebre interna también altera o incapacita las funciones de nutrición y eliminación de los pulmones porque acelera la actividad del corazón que, enviando la ola sanguínea con demasiada frecuencia a los pulmones, congestiona sus tejidos reduciendo su capacidad de aire.

La fiebre interna también debilita las funciones de la piel, tercer riñón y tercer pulmón, porque produce anemia, es decir, deficiencia de la circulación sanguínea en este órgano, en la misma medida que aumenta la congestión en las entrañas.

Es así como la fiebre interna altera la salud y mata la vida, incapacitando al cuerpo para nutrirse y desintoxicarse normalmente.

El enemigo que se debe combatir en todo enfermo y en toda dolencia no es el microbio sino la fiebre. En realidad se muere de "fiebre" y no de "infecciones".

"Buenas digestiones" y no "inyecciones" son el recurso curativo que triunfará en toda dolencia. No olvidemos nunca que la digestión sana requiere ante todo de una temperatura normal en el aparato digestivo.

El agente que realiza la vuelta a la salud es la fuerza vital del enfermo. Esta fuerza se mantiene y activa con buenas digestiones y con actividad funcional de la piel, o sea buenas eliminaciones, funciones ambas que requieren equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo.

Como veremos, el hombre es el único ser de la Creación que desequilibra las temperaturas de su cuerpo, debilitando su piel con vestidos y afiebrando sus entrañas con los esfuerzos a que se somete su aparato digestivo para procesar alimentos inadecuados.

Resumen de mi doctrina

Sin pretender inventar nada en cuanto a salud se refiere, mi Doctrina establece un nuevo concepto de salud fundamentado en las revelaciones del iris de los ojos de millares de individuos observados en el espacio de más de cuarenta años. De acuerdo con esto llegamos a lo siguiente:

1. Salud es normalidad funcional del organismo en los procesos de nutrición y eliminación que simultáneamente realizan el aparato digestivo, los pulmones y la piel.
2. Toda dolencia es manifestación de "falta de salud", o sea, de desarreglo funcional. De aquí que, cualquiera que sea su nombre o manifestación, la enfermedad es de naturaleza funcional y no microbiana.

3. Sólo la salud tiene carácter positivo. Toda dolencia demuestra fenómeno negativo porque revela "falta de salud" en grado variable. De aquí que las enfermedades no se "curan", sino que desaparecen mediante el restablecimiento de la salud, que es la normalidad funcional.
4. La Patología es una simple clasificación convencional o nomenclatura de síntomas y manifestaciones de falta de salud. De aquí que no hay enfermedades sino que sólo hay enfermos.
5. Pero si queremos darle una personalidad positiva a la "enfermedad", es preciso convenir en que sin importar su nombre o su manifestación, toda dolencia está constituida por fiebre gastrointestinal en grado variable. Esta fiebre es la causa y el punto de apoyo del desarreglo funcional del organismo, vale decir, es el enemigo de la salud y la única causa de muerte. No hay enfermo sin fiebre o calentura.
6. Los síntomas, clasificados como males diversos por la Patología, son simples manifestaciones de desarreglo de las funciones de nutrición y eliminación del organismo afectado. La diversidad de síntomas de "falta de salud" depende del sujeto, de sus antecedentes hereditarios, su modo de vida, su ocupación, edad, sexo, del clima en que vive, etcétera.
7. El enemigo que hay que combatir en todo enfermo es la fiebre o calentura y no el microbio. Salvo accidente, sólo se muere de fiebre.
8. Fiebre o calentura es un fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo excesivo. Existe fiebre cuando la temperatura sube de 37 grados centígrados.

Hay tres tipos de fiebre: la interna que suele constatarse en el pulso y se revela siempre en el iris de los ojos. La externa, que denuncia el termómetro aplicado en las axilas. Y, por fin, la local, correspondiente a la zona dolorida o afectada.

9. La fiebre que sale a la superficie del cuerpo es "curativa" porque favorece la eliminación de impurezas por la piel. Basta controlarla con adecuadas aplicaciones frías de agua o lodo.

La fiebre local debe combatirse porque altera los procesos de nutrición y eliminación de los tejidos afectados. Por fin, la fiebre interna debilita y aniquila a sus víctimas por desnutrición e intoxicación, alterando los procesos de nutrición y eliminación que realizan simultáneamente el aparato digestivo, los pulmones y la piel.

En efecto, la fiebre gastrointestinal altera la digestión, que requiere de 37 grados centígrados para realizarse normalmente. Si sube la temperatura la digestión se convierte en putrefacción, la cual es fuente de tóxicos que en vez de nutrir envenenan la sangre.

La fiebre interna también altera las funciones de nutrición y eliminación de los pulmones. Cuando la actividad del corazón es estimulada por el calor, la ola sanguínea que llega a los pulmones congestiona sus tejidos y reduce la capacidad respiratoria.

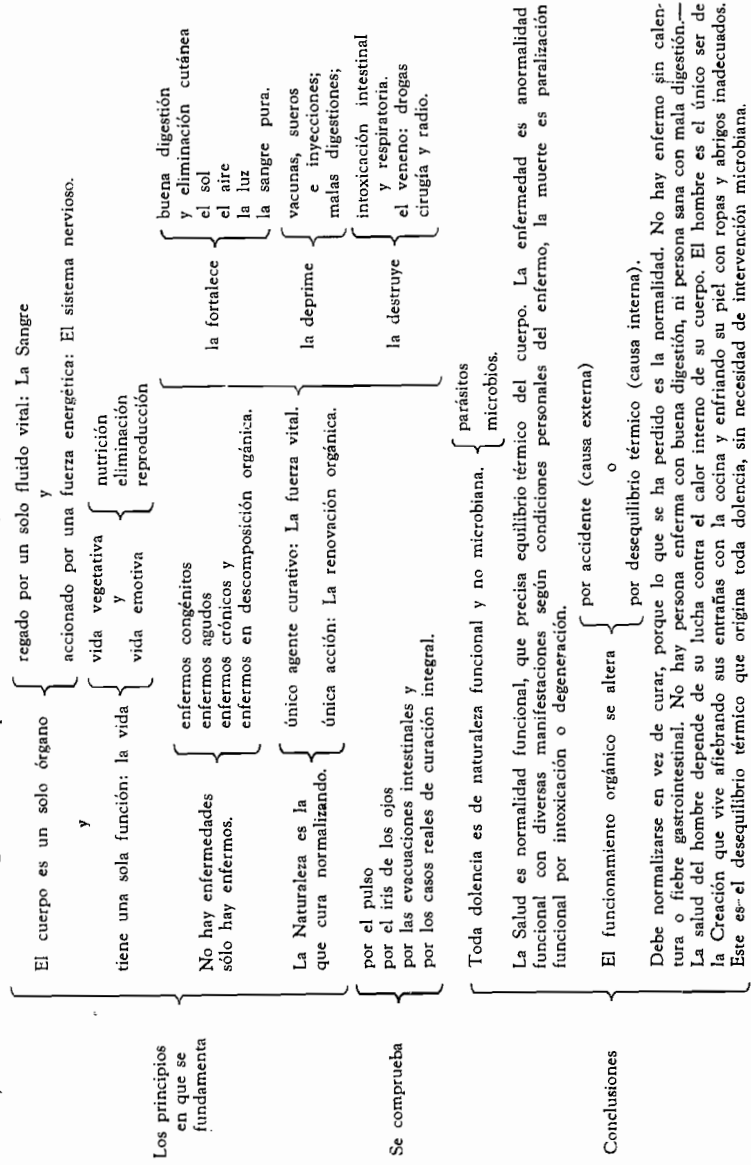
Por último, la fiebre interna congestiona las entrañas y produce una deficiente circulación sanguínea en la superficie y las extremidades del cuerpo. Así se debilitan las funciones de tercer riñón y pulmón que debe jugar la piel.

10. Queda claro que toda dolencia es de carácter general y no local. Su naturaleza es "funcional" y no "microbiana". Mi concepto se dirige entonces a normalizar las funciones de nutrición y eliminación sin sofocar los síntomas. No cura, sino que normaliza, colocando al cuerpo en Equilibrio Térmico.
11. No existen enfermedades de naturaleza diferente. Sólo hay distintas manifestaciones del desarreglo funcional del organismo, o sea, de falta de salud. Existen, eso sí, enfermos diferentes según sea su constitución orgánica, el estado de pureza de su sangre y el grado de cronicidad de su anormalidad funcional. El cuerpo es un solo órgano y la vida una función.
12. La normalidad funcional del cuerpo sólo puede existir con equilibrio de las temperaturas externa e interna. El hombre es el único ser de la Creación que desequilibra las temperaturas de su cuerpo. Desde que nace, el ser humano debilita su piel con abrigos exagerados y congestiona sus entrañas con alimentos inadecuados. Esto se puede ver en grado variable en el iris de los ojos de todo enfermo.

13. Los microbios son agentes de vida y salud; jamás agentes de enfermedad o de muerte. Contribuyen a la armonía y al orden universal, de modo que es absurdo culparlos del desarreglo funcional del organismo que caracteriza a toda dolencia.
14. El arte de curar, vale decir de restablecer la salud, debe dirigirse a refrescar el interior del vientre del enfermo y afiebrar su piel, para equilibrar las temperaturas de su cuerpo.
15. El agente que realiza la curación es la fuerza vital del enfermo.
16. El sistema nervioso es el motor de la vida. La fuerza vital es la energía nerviosa y depende de la salud de los nervios. Estos, a su vez, son nutridos por la sangre cuya pureza determina su salud. La impureza del fluido vital debilita la potencia nerviosa, pero como la sangre es producto de la digestión y esta sólo es sana cuando se realiza a 37 grados centígrados, la fiebre gastrointestinal debilita y aniquila la energía nerviosa, vale decir, la vitalidad del organismo.
17. Dado que la impureza de la sangre proviene de que el individuo respira aire malsano, de que elabora putrefacciones gastrointestinales y por deficiencia en las eliminaciones de su piel, riñones e intestinos, de ahí surge el debilitamiento de la energía nerviosa.
También las drogas o medicamentos, los sueros, vacunas, la electricidad y las intervenciones quirúrgicas deprimen la actividad nerviosa y, por tanto, la energía vital del individuo.
18. La Naturaleza cura, es decir, normaliza las funciones orgánicas, siempre que se equilibren las temperaturas interna y externa del cuerpo.
19. En la Doctrina Térmica no se diagnostican enfermedades, no se dan remedios y tampoco se "cura", sino que el objetivo es *normalizar* las funciones digestiva y eliminadoras del enfermo afiebrando su piel y refrescando sus entrañas. El cuerpo se trata como un solo órgano, unidad indivisible.
20. Mi Doctrina Térmica saca el problema de la salud del campo de la Patología y de la Terapéutica y lo coloca en el terreno de las Temperaturas, de acuerdo con las revelaciones del iris de sus ojos.

CUADRO SINÓPTICO DE LA DOCTRINA TÉRMICA DE SALUD

Definición: Doctrina Térmica es aquella que enseña al hombre a vivir sano o a recuperar su salud mediante el equilibrio térmico de su cuerpo.
 Su objetivo: Es la salud, que siendo la normalidad funcional del organismo, depende del equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo.
 Los medios que emplea son: Para vivir el cumplimiento de la Ley Natural, y para restablecer el equilibrio térmico perdido en todo enfermo, el adecuado uso de los agentes de vida que ofrece la Naturaleza.



4/ MEDICINA NATURAL Y MEDICINA MEDICAMENTOSA SE Oponen

Existen dos medicinas: Medicina de la naturaleza y medicina profesional. La medicina de la naturaleza es parte de la Ley de la Vida y constantemente colabora al bienestar del hombre. Por eso nuestro organismo siempre tiende a la salud. La medicina profesional es invención del hombre para beneficio de los que la practican. Mientras que la medicina de la naturaleza defiende siempre la salud y la vida, dejando sin clientela a la otra medicina.

Para la medicina de la naturaleza todo síntoma representa una actividad defensiva y salvadora del organismo. Mientras que la medicina profesional considera que todas esas manifestaciones deben ser eliminadas.

Los estudios universitarios de medicina, divorciados de la más elemental filosofía, complican los problemas relacionados con la salud y la vida humana, deformando el criterio del médico cirujano para hacerlo oscuro e incomprensible.

La Medicina Natural lleva en sí el sello de la lucha en contra del convencionalismo escolar. Sus fundadores han sido enfermos rebeldes. La Medicina Natural y la Medicina Medicamentosa caminan por sendas opuestas y no tienen punto de contacto, como se puede ver en lo siguiente:

1. Idea fundamental. La salud espiritual y la salud corporal suponen la "normalidad" del alma y el cuerpo. Si las enfermedades del alma se combaten cultivando la virtud opuesta, lo mismo ocurre en el plano físico. La anormalidad funcional sólo puede desaparecer restableciendo la normalidad. Esta es la idea fundamental de mi doctrina.

2. Objetivos. La Medicina Medicamentosa y Quirúrgica tiene como objeto de trabajo a la enfermedad. Según mi Doctrina Térmica, el objeto de la Medicina Natural es la salud. La primera observa con interés las anormalidades del enfermo, inventa cataloga, investiga, diagnostica y combate "enfermedades". En cambio la segunda procura restablecer la "salud" normalizando su digestión y activando sus eliminaciones por la piel mediante el restablecimiento del Equilibrio Térmico del cuerpo. En vez de medicamentos e intervenciones quirúrgicas, mi sistema prescribe un Régimen de Salud para que el organismo se "regenera" integralmente por sus propios medios.

3. Concepto de enfermedad. La medicina facultativa confunde la dolencia con los síntomas. Mi doctrina niega la existencia de enfermedades diversas entre sí viendo sólo diferentes manifestaciones del desarreglo funcional del organismo.

4. Origen de enfermedades. La medicina medicamentosa atribuye los males del hombre a la acción de los microbios conocidos o desconocidos. Según mi doctrina esos males sólo son manifestaciones diversas del desarreglo funcional a causa del desequilibrio térmico del cuerpo.

5. Investigación de enfermedad. Mientras la medicina universitaria, al margen del enfermo y utilizando todo tipo de aparatos, se aboca a descubrir al microorganismo responsable del mal, mi Doctrina Térmica enseña a observar el cuerpo del enfermo por la expresión de su rostro, sus líneas anatómicas, el iris de sus ojos, el estado de su lengua, el aspecto de su garganta, la actividad de su pulso y los características físicas de sus evacuaciones.

6. Procedimientos curativos. La medicina facultativa combate los síntomas del desarreglo orgánico con medicinas, sueros, radio, vacunas y toda suerte de tóxicos destinados a exterminar a los microbios reputados como culpables del mal. También con intervenciones quirúrgicas mutila el cuerpo sin restablecer su normalidad. En cambio, mi doctrina, combatiendo la fiebre interna, procura restablecer la digestión que forma la sangre pura, "remedio" infalible para llevar salud y vida a todos los tejidos y órganos del cuerpo.

7. *Higiene.* La higiene natural consiste en mantener el Equilibrio Térmico mediante el cumplimiento de los preceptos de la Ley Natural. La higiene médica consiste en huir de los microbios y exterminarlos.

8. *Acción opuesta.* Mientras que la medicina profesional actúa introduciendo en la sangre del paciente materias extrañas en todas sus formas, mi doctrina procura expulsar de ella lo inútil y perjudicial, favoreciendo erupciones de la piel, catarros, flujos uretrales y vaginales, etcétera.

9. *Resultados.* Atacando y sofocando síntomas, la medicina medicamentosa y quirúrgica deja en pie la causa del mal. Combatiendo los síntomas se dificulta o imposibilita la tendencia curativa de la Naturaleza, dando lugar a complicaciones cada vez más frecuentes. Paralizando las defensas del organismo que actuaban en el síntoma, las dolencias agudas se transforman en males crónicos.

En cambio, mi doctrina se dirige a restablecer el Equilibrio Térmico para normalizar las funciones de nutrición y eliminación conduciendo al organismo de la mano hacia la normalidad funcional.

Podemos decir que, mientras la medicina de la naturaleza es "eliminante" porque favorece la expulsión de materias morbosas del cuerpo, la medicina profesional es "sofocante" porque procura impedir esa eliminación. Retenidas en el cuerpo, las sustancias morbosas unidas a los medicamentos, envenenan al organismo incapacitando a la medicina para purificar la sangre de los enfermos.

Leyes absolutas y no teorías

La medicina de la naturaleza, según mi doctrina, se fundamenta en leyes absolutas, su verdad y eficacia se comprueba con las revelaciones del iris de los ojos y con las reacciones orgánicas regidas por las mismas leyes inmutables.

Utilizando la ley física de los vasos comunicantes explicamos cómo se realiza el restablecimiento de la normalidad funcional del organismo. En nuestro cuerpo existen dos vasos comunicantes: la red de capilares de la piel y la red de capilares de las

mucosas que tapizan las cavidades internas del organismo. Cuando sube la sangre —congestión por vasodilatación en la red capilar de la piel—, baja la plétora sanguínea en la red capilar de las entrañas por anemia y viceversa. Esto se realiza por reacción nerviosa y circulatoria mediante conflicto térmico. Naturalmente, la salud depende de que se mantenga el nivel en estos vasos comunicantes ya que la sangre lleva calor.

Como lo revela la Iridología, todo proceso morbozo de los órganos internos es siempre de naturaleza congestiva. Y en la misma proporción en que aumenta la cantidad de sangre en el interior del cuerpo, disminuye la actividad circulatoria en la piel y las extremidades. Como la sangre sigue a la temperatura, si refrescamos el interior del vientre generando calor en la piel, al mismo tiempo descongestionaremos los órganos enfermos y activaremos las funciones de la piel eliminando lo malsano por sus poros. En otros términos, congestionando la piel mediante una reacción nerviosa y circulatoria despertada por el conflicto térmico con el frío, descongestionamos las mucosas que tapizan las cavidades internas del organismo.

Así se explica que las dolencias se curen mejor por fuera que por dentro del cuerpo, a la inversa de lo que pretende la medicina medicamentosa. Volvemos a ver los caminos opuestos seguidos por esa medicina y mi doctrina. La primera es medicina "quitadolores", la segunda es medicina "regeneradora".

5/ TEMPERATURAS EN EL CUERPO HUMANO

Nuestro cuerpo tiene dos envolturas: la externa, nos aísla del ambiente que nos rodea y se llama **piel**, y la interna, que cubre las cavidades interiores del organismo, se llama **mucosa**. La salud depende del Equilibrio Térmico sobre piel y mucosa.

La circulación sanguínea, resultado de la actividad nerviosa, determina la temperatura del cuerpo, la cual será normal, de 37 grados centígrados, cuando la sangre circule uniformemente por él. Toda alteración circulatoria origina y mantiene en el organismo congestiones y anemias con alteración de su Equilibrio Térmico. La temperatura de la zona congestionada será mayor y la de la zona con deficiente circulación será menor.

Como lo revela el iris de los ojos, mientras mayor es la congestión en las entrañas, más deficiente es la circulación de la sangre en la piel, las extremidades y el cerebro. Este es el desequilibrio térmico que caracteriza a todo estado de alteración de la salud, independientemente de sus síntomas particulares.

En las afecciones agudas, la fiebre o calentura, cuyo origen siempre está en el interior del vientre, se propaga a todo el organismo, manifestando reacción saludable de las defensas naturales que procuran la purificación orgánica.

La fiebre interna, que no sale a la superficie del cuerpo, es característica de todo enfermo crónico y revela insuficiente defensa del organismo, es causa de desnutrición e intoxicación porque favorece las putrefacciones intestinales.

Mientras que la fiebre que sale a la superficie del cuerpo manifiesta reacción salvadora, la fiebre interna que enfría la piel y las extremidades denuncia deficiente actividad orgánica, vale decir, debilitamiento de la energía vital del sujeto.

El hombre es el único ser de la creación que vive
desequilibrando las temperaturas de su cuerpo

En efecto, el vestido inadecuado debilita la piel y los alimentos indigestos afiebran las entrañas. La piel, continuamente substrafda al conflicto térmico que las atmósfera nos ofrece, se debilita progresivamente y se enfría. Las ropas inadecuadas le ahorran al cuerpo la necesidad de producir constantemente calor propio, mediante un activo riego sanguíneo de la piel. Por otra parte, los alimentos cocinados e indigestos, al exigir un extraordinario y prolongado esfuerzo digestivo, congestionan las mucosas y paredes del estómago e intestinos, aumentando la temperatura interna del cuerpo a expensas del calor de su piel y extremidades.

El trabajo forzado y prolongado que exige al estómago e intestinos el procesamiento de alimentos inadecuados provoca una reacción nerviosa y circulatoria que sube la temperatura interna del cuerpo a expensas del calor externo, por debilitamiento de esas mismas actividades de la piel que se rodea de calor prestado por abrigo que la sustraen al conflicto que la atmósfera le ofrece a todo ser viviente.

El debilitamiento de la piel recarga el trabajo de las mucosas, a donde se dirigen las materias malsanas que no son llevadas a los poros, debido al mal riego sanguíneo de la superficie del cuerpo. Forzadas las mucosas a realizar un trabajo extraordinario, progresivamente se irritan, congestionan y afiebran.

Lo expuesto nos explica los resfriados, catarros, pulmonías e inflamaciones internas en general. El resfriado es precisamente un agudo desequilibrio térmico, caracterizado por frío externo y fiebre en las entrañas. El proceso congestivo e inflamatorio se acentúa de preferencia en los órganos más débiles por predisposición personal o mal régimen de vida.

El desequilibrio térmico llega a su máximo grado en el enfermo moribundo, pues mientras el frío se apodera de su piel y extremidades, la fiebre lo consume por dentro, como lo comprueba su pulso agitado y la inflamación interna que refleja el iris de sus ojos.

Así como a la piel anémica corresponden mucosas congestionadas y afiebradas, el trabajo activo de la piel descongestiona, refresca y vitaliza las mucosas.

Las enfermedades eruptivas como el sarampión, la viruela, la escarlatina, etcétera, están destinadas a purificar el organismo, que antes estaba crónicamente enfermo. En la misma medida que brota el mal sobre la piel, el interior del cuerpo se descarga de materias morbosas. Al sofocar las erupciones de la piel las materias dañinas buscan su salida por las mucosas produciendo gravísimas inflamaciones y congestiones en los tejidos pulmonares, bronquiales, renales y de los sistemas circulatorio y nervioso.

Lo anterior explica que las afecciones agudas sin fiebre externa sean las más graves y difíciles de curar.

Los enfermos crónicos, cuya vitalidad está consumida por la intoxicación y por el impotente esfuerzo defensivo de la naturaleza, suelen mostrar una temperatura externa axilar de 35 grados, mientras que la fiebre interna, de alrededor de 40 grados o más se manifiesta por la tremenda actividad del corazón con un pulso de 120 o más latidos por minuto.

Como se ve en este caso, el termómetro puede conducir a error en cuanto a la fiebre se refiere, mientras que el pulso es una guía segura para comprobar la temperatura normal o anormal del cuerpo humano, de acuerdo con mi doctrina, salvo en el caso de que haya daño en los nervios por causa de intoxicación intestinal o medicamentosa.

Existe una relación estable entre la actividad del corazón y la temperatura interna del cuerpo. En estado de reposo, en un adulto, 70 pulsaciones por minuto corresponden a un calor de 37 grados centígrados al interior de su vientre; 80 pulsaciones, acusan temperatura por encima de 37.5 grados; 90 pulsaciones revelan que la fiebre ha subido a 38 grados; a 100 pulsaciones corresponde una fiebre de 39 grados; 110 pulsaciones hablan de 39.5 grados y con 120 pulsaciones la temperatura ha llegado a 40 grados. A medida que aumenta la temperatura al interior del vientre se aumenta la actividad del corazón aun cuando el termómetro bajo el brazo no registre calor anormal.

El pulso inferior a 70 revela debilidad nerviosa por intoxicación intestinal o medicamentosa. Por otro lado, en los recién nacidos, normalmente, las pulsaciones llegan hasta 150 por minuto; a los tres años su número normal es de 100 y a los catorce de 75, para reducirse a 70 a los 20 años. Pasados los sesenta años el pulso se acelera hasta 80 pulsaciones por minuto debido al aumento del calor interior del cuerpo por anemia de la piel.

Fiebre local. Además de la calentura o fiebre interna, que se origina y mantiene en el intestino, se presenta generalmente en los enfermos una calentura o fiebre local, en la zona u órgano directamente comprometido en el desarreglo general que siempre arranca en el aparato digestivo. Así, si nos clavamos una espina en un dedo, pronto notaremos la inflamación local con aumento de temperatura en el punto afectado. Lo mismo sucede en la pulmonía, la nefritis, la apendicitis, el reumatismo agudo, etc. El tratamiento curativo deberá contemplar estos dos aspectos del desequilibrio térmico que se requiere normalizar para obtener toda curación o, mejor dicho, vuelta a la salud.

El frío habitual en la piel, pies o manos denuncia fiebre interna con deficiente circulación sanguínea exterior; la sangre que falta en estas regiones está congestionada al interior del organismo y sobre todo en el vientre.

La calentura o fiebre interna que jamás llegan a conocer los facultativos rutinariamente guiados por el termómetro, es el enemigo que debemos combatir en todo enfermo, en lugar de perseguir al microbio, que siempre está bien donde la Naturaleza lo ha colocado.

Tengamos siempre presente que a 37 grados de calor en el cuerpo no hay virulencia en ningún microbio, como se explicará más adelante.

6/ TODA DOLENCIA ES DE NATURALEZA FUNCIONAL Y NO MICROBIANA

"En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes ...El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente y estará hecho el milagro de la salud."
Dr. Arbutnot Lan

Como lo define el Diccionario, *Salud* es el estado de normalidad funcional de nuestro organismo. Constituye un fenómeno positivo y de naturaleza única.

Enfermedad es la manifestación de desarreglo funcional del cuerpo, o sea, alteración de la salud, un fenómeno negativo también de naturaleza única. Así que no hay enfermedades sino enfermos y tampoco hay enfermedad local, sino como efecto del desarreglo general. La diversidad de síntomas es determinada por la herencia, la edad, el sexo, la ocupación, la costumbres, el clima, etc. Salvo accidente, el cuerpo no se enferma por parte: o está sano o integralmente enfermo. Aunque el accidente y la enfermedad se caracterizan por la alteración mayor o menor del funcionamiento del organismo afectado.

Pero si la enfermedad y el accidente tienen efectos análogos, su origen es diferente. El accidente supone una causa externa, ajena al individuo, mientras que la enfermedad obedece a una causa interior, propia del sujeto que la sufre.

Las enfermedades, pues, no vienen de fuera, como las supuestas infecciones, sino que se originan en el interior de nuestro cuerpo siempre por alteración digestiva.

La enfermedad es la sanción que nos impone la Naturaleza por la transgresión de sus leyes que rigen la vida. Mediante el dolor nos vemos obligados a enmendar rumbos. También representa una crisis, reacción defensiva del organismo, que procura expulsar las impurezas que le perjudican y que siempre se adquieren por nutrición no natural.

Atribuir la enfermedad a la infección microbiana es darle un origen análogo al accidente, lo que contradice la razón y nuestra experiencia. Como veremos más adelante, los microbios son agentes de vida y no de muerte.

Aun la herencia no es causa de alguna enfermedad específica. La Iridología demuestra que los padres transmiten a sus hijos la calidad de su sangre y la textura de su organismo, pero no una dolencia determinada. Si las enfermedades se heredasen, la especie humana ya hubiera desaparecido de la faz de la Tierra.

Una vida juiciosa con nutrición adecuada y eliminaciones activas, regenerará la composición de la sangre heredada por los hijos de padres, que intoxicaron su organismo con una vida de errores o de vicios. La escuela primaria debería enseñar a los niños a ser los guardianes de su salud.

El ejemplo de los animales que viven en libertad y son guiados por su instinto nos enseña cómo el obrar de acuerdo con las leyes naturales es garantía de que la salud sea algo corriente y ordinario. En cambio, el hombre, al haber degenerado su instinto, es víctima de errores individuales y colectivos que lo llevan a vivir en conflicto diario con la Naturaleza. Por eso la falta de salud es el estado habitual en el ser humano.

El concepto de enfermedad que atribuye ésta a la infección microbiana, pretende hacer desaparecer los males del hombre mediante procedimientos extraños al enfermo, medicamentos, cirugía, vacunas, etc. En cambio, nuestro método busca el remedio de sus males, cualquiera que sea el nombre de su dolencia, en el régimen higiénico del individuo.

La vida se desarrolla y mantiene por la incorporación a nuestro organismo de las energías y sustancias necesarias a su economía y, además, por la oportuna eliminación de lo gastado, inservible o perjudicial. Así pues, la vida orgánica descansa en la *nutrición* y la *eliminación*. Cuando estas funciones son normales, el organismo estará sano y viceversa.

A través de los pulmones y la piel introducimos en nuestro cuerpo las sustancias y energías del ambiente que nos rodea: el

aire, la luz, el sol, el magnetismo, la electricidad y las energías de todo tipo. Por el aparato digestivo incorporamos los elementos de la tierra, directamente tomados de las frutas y vegetales que comemos, e indirectamente en los productos animales. También con el aparato digestivo, más los riñones, se efectúa la eliminación de los desechos de la actividad orgánica.

Nuestro organismo es análogo a un motor de combustión interna. Para que este motor funcione normalmente necesita estar bien "alimentado" con aire, gasolina y aceite. Además precisa limpieza general y una activa eliminación de los desechos, de ser posible con un escape libre. Finalmente, es indispensable la adecuada *refrigeración* para evitar el calentamiento y la dilatación de los cilindros pues de otro modo se destruirían.

Esto mismo ocurre con el cuerpo humano. Para que exista salud es preciso una buena nutrición con aire y alimentos adecuados, lo mismo que una correcta eliminación por la piel, los riñones y los intestinos. Finalmente, también es indispensable la *refrigeración* del interior del vientre para evitar las putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican al individuo, debilitando su fuerza y adelantando su muerte. De acuerdo con esto, los sistemas que pretenden triunfar sobre las dolencias del hombre con simples regímenes alimenticios o dietéticos están condenados al fracaso, porque ignoran que la digestión requiere de la temperatura normal del aparato digestivo para ser fuente de sangre pura y vida sana.

Sabemos que un motor que se calienta en exceso, dilatando sus cilindros, produce la fricción que dificulta el trabajo y conduce a la destrucción de sus partes. Igualmente, la fiebre interna, que en grado variable es común a todo enfermo, congestiona, debilita y destruye los órganos internos, al mismo tiempo que altera y dificulta las importantes funciones de la piel y los pulmones.

La nutrición normal (frutas crudas y semillas de árboles) no exige esfuerzos al organismo, lo que significa que tampoco altera las temperaturas del cuerpo que respira aire puro por los pulmones y la piel. Esa nutrición proporciona lo que necesita el organismo sin dejar impurezas en él y supone eliminaciones normales. Por esto es que la salud, en última instancia depende de la nutrición. La nutrición inadecuada que exige un excesivo y prolongado trabajo del aparato digestivo es causa de fiebre interna y, por esa vía, de la producción de sangre impura. Esto rebaja la

energía vital del individuo y origina las diversas anomalías que se clasifican como enfermedades.

La enfermedad, pues, cualquiera que sea su nombre o manifestación, siempre está constituida por alteración, mayor o menor, de las funciones de nutrición y eliminación, causada por la fiebre interna del vientre.

Se comprende, entonces, que el punto de partida y el laboratorio que origina y mantiene toda dolencia siempre está en el vientre.

Enfermedad aguda y crónica

La alteración de la salud puede ser *aguda* o *crónica*. La primera denuncia un activo esfuerzo de la energía vital para restablecer la normalidad orgánica alterada o perdida por llevar una vida antinatural. Ella constituye una crisis curativa que, si es favorecida y no sofocada, restablece la salud integral del cuerpo. Las dolencias agudas son propias de la infancia y de personas robustas.

En el enfermo crónico el organismo convive con su desarreglo funcional porque carece de la energía vital suficiente para operar una *crisis curativa*, vale decir, un proceso agudo de purificación. Los males crónicos predominan en la vejez y en individuos debilitados por desnutrición e intoxicación o tratamiento medicamentoso.

Sólo sana la enfermedad aguda, porque solamente ella revela defensas naturales adecuadas y capaces de liberar al organismo de la impureza que altera su funcionamiento normal. Para sanar de la enfermedad crónica es preciso convertirla en aguda. De aquí que, cuando se practica un tratamiento natural, se considere como indicio de curación cuando el enfermo ve reaparecer los síntomas agudos de su dolencia que habían sido sofocados con medicamentos o intervenciones quirúrgicas.

Una gonorrea que se sofoca mediante medicamentos o lavados astringentes de la uretra o vagina reaparece como recién contraída, a los pocos días de tratado el enfermo según mi teoría, porque a! normalizar su nutrición y activar sus eliminaciones, el organismo pone energicamente en acción sus defensas para expulsar las inmundicias acumuladas en su vientre por desarreglos digestivos mediante la supuración de sus mucosas uretrales o vaginales.

Mi Doctrina Térmica, favoreciendo la tendencia curativa del organismo, activa los síntomas agudos que defienden la vida del cuerpo. En cambio, la medicina medicamentosa, confundiendo el síntoma con el mal mismo, pretende combatir éste suprimiendo su manifestación mediante tóxicos que rebajan la energía vital y detienen la actividad defensiva del organismo.

Fiebre externa, erupciones, diarreas, dolores, supuraciones, etc., en sí no son actividades perjudiciales sino revelaciones defensivas del organismo que acusan en él la existencia de materias muertas, de sustancias extrañas al cuerpo vivo que es preciso destruir y eliminar para librarlo de su dañina presencia. La composición y circulación de la sangre se altera con la presencia de estas materias morbosas, causando trastornos diversos que erróneamente se clasifican como otras enfermedades.

La medicina sintomática, que se practica como ciencia oficial, es anticientífica porque desconoce el hecho de que las reacciones naturales del cuerpo lo llevan siempre a actuar en su propia defensa. Combatir de frente estas reacciones manifestadas en el síntoma es desarmar a la Naturaleza y obligar al organismo a convivir con sus propios enemigos. Así se explica que, mientras las estadísticas muestran una disminución de las muertes por afecciones agudas, los males crónicos aumenten cada día la cifra de nuestra morbilidad y mortalidad.

La fiebre gastrointestinal es la naturaleza íntima de todo proceso morbooso

Sabemos que la fiebre es un proceso inflamatorio y congestivo de los tejidos afectados por reacción nerviosa y circulatoria. Se origina y mantiene por irritación, inflamación y congestión de las mucosas y paredes del tubo digestivo, como lo revelan el iris de los ojos y el pulso de todo enfermo. No existe enfermo sin fiebre, aunque no lo muestre el termómetro. En las crisis agudas la fiebre aparece en la superficie del cuerpo, mientras que en los males crónicos la fiebre está siempre refugiada al interior del vientre. Sólo la fiebre externa es signo de defensa orgánica y la fiebre interna denuncia incapacidad defensiva del organismo. Por esto es que siempre acompaña al enfermo sin síntomas. La fiebre externa puede apreciarse midiendo la temperatura con un termómetro bajo el brazo, mientras que la fiebre interna sólo se constata por el pulso y la observación del iris.

7/ LA SALUD Y SUS MANIFESTACIONES

El iris de los ojos humanos revela dos aspectos al investigador: uno es la *Salud constitucional* que se manifiesta por el tejido compacto y color uniforme del iris, que es señal de buena estructura del organismo.

El otro aspecto es la *Salud funcional* que, aun en presencia de un iris de calidad inferior por tejido irregular de sus fibras, muestra un color limpio y uniforme en toda la extensión del tejido del iris que revela normalidad digestiva, respiratoria y eliminadora de la piel del sujeto, gracias al Equilibrio Térmico de su cuerpo.

Según lo expuesto, una persona puede tener salud constitucional y desarreglo funcional, presentando su iris congestiones en la zona digestiva, alrededor de las pupilas, y deficiente circulación sanguínea en su cerebro, piel y extremidades.

A la inversa, la contextura orgánica puede presentarse como de calidad inferior y existir un funcionamiento normal del aparato digestivo, la circulación en el cerebro, y la piel gracias al Equilibrio Térmico del cuerpo.

La clave de la salud está en mantener el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo. Esto se consigue cumpliendo cada día los mandatos de la Ley Natural que se presentaron en el capítulo 2.

El hombre sano es una excepción que sólo encontramos lejos del mundo civilizado. El concepto corriente de salud y enfermedad es falso porque juzga por los síntomas y las apariencias, conduciendo a calificar de sana y robusta a cualquier persona con musculatura fuerte. Pero no hay que exagerar ninguna facultad ni cualidad del organismo, porque ello va en menoscabo de otras aptitudes o condiciones fisiológicas de nuestra naturaleza y produce un desequilibrio orgánico que implica alteración de la salud.

No se crea que condenamos los deportes y ejercicios que atraen tanto a la juventud. No sólo los aconsejamos, sino que los creemos indispensables para el desarrollo físico en los jóvenes de las ciudades especialmente. Pero sí condenamos la exageración que conduce a un desarrollo desproporcionado.

Cualquier anomalía frecuente en la digestión, que constituye el centro del funcionamiento de nuestro organismo, revela una falla que, de no ser atendida, creará males mayores. En estado de salud el hombre debe desocupar su intestino a lo menos al despertar y al acostarse cada día. Sus excrementos deben ser abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor repugnante. Excrementos escasos, tardíos, diarreicos, endurecidos, blancuzcos o negruzcos y de mal olor revelan putrefacciones intestinales que impurifican la sangre y desnutren e intoxican al sujeto.

Los ojos del individuo reflejan el estado interior de su cuerpo. El iris de los ojos es un espejo donde se reflejan la constitución orgánica, el estado de pureza de la sangre y las anomalías orgánicas con congestión y anemia de los órganos y tejidos del cuerpo. También el rostro y su expresión revelan el estado general de salud de una persona.

El cuerpo de un hombre sano posee las siguientes características: color uniformemente rosado, porque la sangre buena es roja y fluida, no espesa y oscura; piel húmeda y caliente sin exceso; carnes enjutas pero lozanas, porque las grasas constituyen materias extrañas y dañinas; flexibilidad muscular; pelo íntegro; dentadura vigorosa; mirada clara y serena; orejas carnosas y rosadas; cuello delgado y cilíndrico; boca siempre cerrada; pecho

levantado y vientre liso; espalda derecha y hombros simétricos; andar airoso y ligero; excrementos inodoros, de color bronceado y forma cilíndrica que se expulsan dos o tres veces al día, sin esfuerzos ni adherencias. Además, el aliento y el sudor carecen de olor desagradable; la lengua siempre está limpia; los pies se mantienen calientes en todo tiempo.

Todo cuerpo sano posee resistencia al frío y calor, sin fatigarse con el trabajo o ejercicio moderado, al igual que el estómago sano sin desfallecer resistirá la sed y el hambre. Se come con hambre y se descansa tranquilo, despertando animoso y optimista.

Las características del cuerpo sano, como se ve, corresponden al ideal de belleza física. Salud y belleza son exponentes de normalidad pero para conservar la salud y la belleza es preciso formar sangre pura mediante digestiones normales. Para esto al menos en el desayuno y merienda, siempre se comerá fruta cruda solamente. Por otra parte, es necesario activar la eliminación de las materias malsanas mediante ejercicios corporales y sudores al sol o vapor, todos los días. Es indispensable respirar aire puro de día y de noche, durmiendo con la ventana abierta.

Si el hombre viviera desnudo o semicubierto, comiera solamente alimentos crudos, como frutas, semillas y ensaladas, y durmiera al aire libre y sobre la tierra, moriría de vejez alrededor de los 150 años.

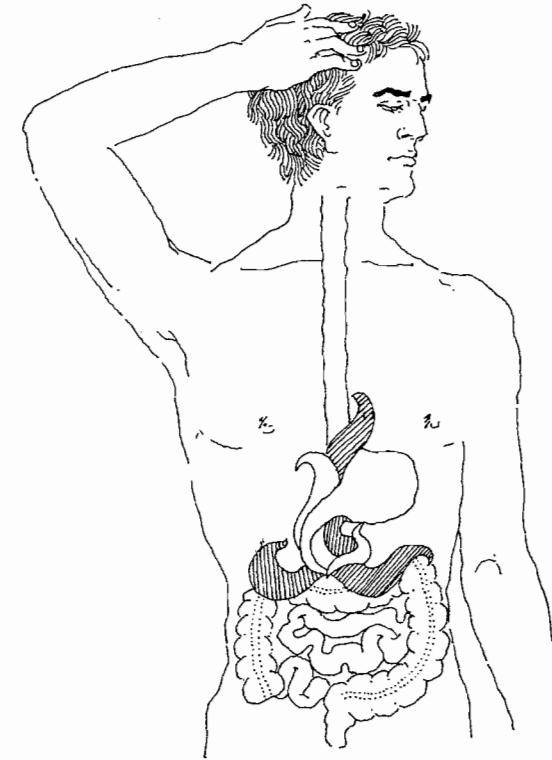
8/ ENFERMAMOS POR DESEQUILIBRIO TÉRMICO DEL CUERPO

Según mi Doctrina Térmica, la salud del hombre depende de su lucha contra el calor interno de su cuerpo, porque es el único ser de la creación que se enferma al desequilibrar sus temperaturas consumiendo alimentos cocinados que afiebran sus entrañas y usando ropas que enfrían su piel por sustraerla al conflicto térmico de la atmósfera. Según esto, la salud no se conquista sino que se cultiva mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

Enfermamos porque alteramos el calor que debe ser uniforme en todo el cuerpo. El estado de enfermo supone la *fiebre gastrointestinal* que altera la salud y mata porque desnutre e intoxica a sus víctimas al transformar el contenido intestinal en putrefacción. Esto implica también la alteración de las funciones de nutrición y eliminación de los pulmones y la piel. Por otro lado, como la actividad del corazón es afectada por la temperatura, la fiebre gastrointestinal acelera su ritmo aumentando la frecuencia de la ola sanguínea que llega a los pulmones. De aquí que progresivamente se congestionan sus tejidos estrechando el espacio destinado al aire dentro de ellos y disminuyendo su capacidad de traba-

jo. Por su parte, la piel, que es un verdadero tercer pulmón y riñón, también sufre en el desempeño de sus funciones por la falta de un riego sanguíneo normal en la superficie del cuerpo.

La salud sólo se logra cuando la temperatura de las dos envolturas del cuerpo, piel y mucosas, es uniforme, de 37 grados centígrados.



La calentura o fiebre interna devorando la vida por desnutrición e intoxicación. Como se verá, este es el enemigo —y no el microbio— que debemos combatir en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia.

La temperatura de 37 grados centígrados en las mucosas del aparato digestivo asegura digestiones que son fuente de sangre pura y en la piel es garantía de que las eliminaciones por los poros se adecúan a las necesidades del cuerpo.

Salvo intoxicación por aire viciado, toda dolencia, cualquiera que sea su nombre o manifestación, siempre se origina y se mantiene por desequilibrio térmico del cuerpo. El desequilibrio térmico al mismo tiempo, favorece la elaboración de tóxicos en el intestino afiebrado e impide la expulsión de los venenos por la piel anémica y fría.

Si comemos naranjas u otra fruta cruda, en cualquier cantidad que sea, y observamos el pulso antes y después de esta comida, comprobaremos que no se ha producido alteración apreciable en la actividad cardíaca. Pero si estas observaciones las hacemos antes y después de una abundante comida o cena en la que se han ingerido carnes, conservas, dulces y licores, nos llamará la atención el aumento de las pulsaciones. De 70 antes de comer, probablemente hayan subido a 100 por minuto, lo cual revela una elevación de la temperatura interna del cuerpo.

La sensación de frío en los pies y calor en la cabeza que acompaña a las comidas abundantes, nos revela el desequilibrio térmico del cuerpo, con aumento de su calor interior, por efecto del trabajo forzado del estómago e intestinos.

Origen de la fiebre interna

Como se ha dicho, la fiebre o calentura interna se origina y mantiene por reacción nerviosa y circulatoria provocada por el prolongado esfuerzo digestivo para procesar los alimentos inadecuados.

Hay una ley física que nos enseña que todo trabajo desarrolla calor y que a mayor trabajo, mayor calor. Cuando serruchamos una madera, nuestros músculos se calientan y congestionan hasta llegar a hincharse si exageramos el ejercicio. Se ha producido una fiebre muscular por reacción nerviosa y circulatoria debido al trabajo forzado. El mismo fenómeno se produce en el aparato digestivo. La naturaleza ha destinado el estómago e intestinos del ser humano para la digestión de frutas, ensaladas y semillas de árboles en su estado natural. Con estos alimentos el trabajo del aparato digestivo se realiza sin esfuerzo, en dos horas a lo más. Pero estas mismas sustancias cocinadas o asadas prolongan el trabajo digestivo a tres o más horas, lo que se traduce en un principio de congestión y mayor calor. Ahora, los alimentos irritantes y además mezclados con bebidas alcohólicas, obligan a las mucosas del estómago y los intestinos a forzar su trabajo,

prolongándolo más allá de cuatro veces el tiempo normal. Este trabajo más largo se traduce en mayor calor, en fiebre gastrointestinal que favorece la putrefacción de los alimentos y es fuente de venenos que impurifican la sangre, afectando los órganos vitales y produciendo diferentes síntomas constitutivos de las diversas dolencias clasificadas por la Patología.

Repetimos, los productos cadavéricos o industrializados, los licores y los manjares ricamente preparados, le imponen un trabajo forzado a los órganos digestivos, que se traduce en congestión de sus mucosas y paredes elevando la temperatura interna del vientre y reduciendo el calor de la piel y las extremidades.

Desde que el hombre deja el pecho de su madre comienza a consumir alimentos inadecuados que congestionan, afiebran, debilitan y degeneran sus mucosas y tejidos. El iris revela este proceso mostrando los tejidos correspondientes al estómago y los intestinos esponjosos y disgregados. Por otra parte, la piel cubierta con ropas y abrigos se enfría progresivamente al evitar el conflicto con el frío de la atmósfera que desarrolla calor mediante la reacción nerviosa y circulatoria.

No sorprende que gracias a una gran resistencia de la constitución, el estómago e intestinos no tengan mucosas y paredes de tejidos esponjosos, crónicamente inflamados, fuente de todo tipo de padecimientos.

Esto también explica el frío de la piel y las extremidades de los ancianos, unido siempre a la aceleración del pulso que revela la fiebre crónica de sus entrañas.

Iniciada la fiebre interna, la víctima de ella progresivamente se ve encerrada en un círculo vicioso en que el calor anormal del vientre favorece la corrupción de sus alimentos, y la fermentación pútrida de éstos, al elevar la temperatura local, favorece nuevas putrefacciones.

Efectos de la fiebre interna

Los alimentos de origen animal, como la carne y su jugo, la leche, los huevos, el caldo y los mariscos, al ser introducidos en el estómago e intestinos afiebrados se corrompen originando fermentaciones malsanas que, además de despojar a esos alimentos de sus propiedades benéficas, cargan la sangre de sustancias tóxicas y materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo.

Estas materias extrañas, que también se transmiten a la descendencia a través de la sangre, cambian la forma del cuerpo y especialmente el rostro y cuello del individuo, dando lugar al diagnóstico por la expresión del rostro de Kuhne, que exponremos en el capítulo 12.

Las materias inadecuadas para ser incorporadas al cuerpo alteran la composición normal de la sangre, la cual se acidifica. Además, al estar cargada de sustancias extrañas, la sangre pierde su fluidez y se moviliza con dificultad. De aquí la impureza y la mala circulación de la sangre que revela el iris de todo enfermo crónico en grado variable.

Las fermentaciones malsanas desarrollan gases tóxicos que penetran a través de los tejidos porosos del cuerpo, de preferencia hacia arriba, afectando con su acción irritante y corrosiva los órganos, el pecho, cuello y cabeza. Estas materias gaseosas produce irritaciones, inflamaciones y dolores locales que erróneamente se atribuyen a la acción microbiana; así, por ejemplo, tanto la llamada tuberculosis pulmonar como la parálisis sólo son curables actuando sobre el vientre, que es donde se originan.

Las personas que por herencia poseen una constitución privilegiada y por tanto tienen una gran capacidad de trabajo en su aparato digestivo, pueden digerir con relativa facilidad ciertos alimentos que estómagos de inferior constitución sólo logran con enormes esfuerzos. Esto explica que el desequilibrio térmico en el cuerpo como efecto del trabajo de la digestión varíe según la fuerza del estómago y los intestinos de cada persona.

Las personas que viven cometiendo excesos y errores diarios en su alimentación sin tener grande trastornos, están gastando una vitalidad acumulada por sus progenitores a expensas de su descendencia.

Por otra parte, la calentura interna al convertir el vientre en laboratorio de putrefacciones que impurifican la sangre, obliga a los órganos encargados de purificarla y hacerla circular a un constante y forzado trabajo que irrita, congestiona, debilita y destruye los tejidos del corazón, el hígado, los riñones, el bazo, las venas y arterias. Todas las enfermedades de estos órganos se originan en desarreglos digestivos cuya fiebre interna hay que remover para aliviar toda dolencia. Las afecciones nerviosas también son efecto de la impureza de la sangre debida a desarreglos digestivos. Igualmente, la garganta, los ojos, los oídos, la nariz y el cuero cabelludo se enferman a consecuencia de la acción irritante

y corrosiva de los tóxicos que se derivan de las putrefacciones que suben a la cabeza a través de los tejidos porosos del pecho y el cuello.

También las inflamaciones glandulares, irritaciones y afecciones de la piel y mucosas son efecto de las materias tóxicas de las que el organismo procura defenderse, reteniéndolas en el sistema ganglionar o expulsándolas a través del mismo.

Todos los procesos morbosos localizados en el organismo, desde la simple inflamación hasta el tumor, representan una defensa orgánica que deposita en una zona del cuerpo materias elaboradas en putrefacciones intestinales y que son retenidas por deficientes eliminaciones de la piel, los riñones y los intestinos.

Según la frase del inmortal Cervantes, el estómago es la oficina del cuerpo en donde se fraguan la salud y la vida. También Kuhne afirmaba que "no existe enfermo con buena digestión ni persona sana con mala digestión".

La vida y prosperidad del microbio requiere de dos puntos de apoyo: terreno malsano y temperatura de fiebre, los cuales se originan como efecto de una nutrición inadecuada. Faltando cualquiera de estos dos factores, la vida microbiana no puede existir ni mantenerse.

Por fin, la salud no se conquista, sino que se cultiva cada día mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

9/ FIEBRE CURATIVA Y FIEBRE DESTRUCTIVA

Para la medicina que se guía por el termómetro no hay "dos fiebres". Sin embargo, aunque el calor animal es un fenómeno único, su distribución en el cuerpo puede ser uniforme o desequilibrada. En el primer caso tenemos salud y en el segundo enfermedad, vale decir, desarreglo funcional del organismo. Insistamos un poco sobre el tema de la fiebre dada su gran importancia.

Según mi Doctrina Térmica existen tres clases de fiebre: la **externa**, que puede verificarse con el termómetro aplicado bajo el brazo; la **interna**, que domina el interior del vientre y está unida a la falta de calor normal en la piel y las extremidades, descubriéndose por el pulso y el iris de los ojos; por último, fiebre **local**, que afecta de manera específica a una zona u órgano del cuerpo y se manifiesta por latidos, punzadas, cansancio localizado o escozores.

La fiebre externa revela actividad de las defensas del organismo mientras que la interna acusa incapacidad defensiva. Por su parte, la fiebre local, que constituye irritación, inflamación y

congestión por accidentes o por presencia de materias morbosas, también es perjudicial, porque altera y dificulta la libre circulación de la sangre.

La fiebre externa caracteriza a las crisis agudas y es curativa porque purifica la sangre a través de los poros de la piel. La fiebre interna caracteriza a los padecimientos crónicos y es destructiva porque altera la composición y la circulación de la sangre. Esta fiebre no sólo altera la nutrición y la eliminación intestinal, sino también los mismos procesos en los pulmones y la piel.

Se comprende, pues, la necesidad de sacar la fiebre interna a la superficie del cuerpo produciendo *fiebre artificial* sobre la piel, a fin de normalizar la circulación de la sangre y favorecer su purificación por exhalación cutánea o por transpiración.

Cómo producir fiebre curativa

Atacando la piel con frío la obligamos a desarrollar calor por reacción nerviosa y circulatoria. Exponiendo la piel al conflicto con el frío del aire o del agua, obligamos al organismo a desarrollar calor externo para defenderse. Este calor lo lleva la sangre, que de este modo es desalojada de las entrañas. Cuanto más activa y prolongada es esta reacción de calor que sigue a la aplicación fría, más intenso y duradero será el beneficio obtenido. La reacción será óptima cuando el cuerpo esté sudando y el agua lo más fría posible, cuidando la reacción por medio de ejercicios o abrigo adecuados.

También es posible combatir la perjudicial fiebre interna mediante el calor del sol o del vapor. En este caso se debe alternar el calor con frotaciones de agua fría, tal como se explica más adelante al hablar de mi Lavado de Sangre.

La acción del sol o del vapor sobre la piel debidamente protegida la congestiona descargando la congestión interior. El sol y el vapor no sólo producen fiebre benéfica sobre la piel, sino que atraen hacia ella las materias malsanas del interior del cuerpo para expulsarlas por los poros.

Es erróneo creer que basta con sudar para eliminar eficazmente las impurezas orgánicas. Puede existir abundante transpiración con escasa eliminación de lo perjudicial para el organismo. Esto es lo que le sucede al tísico, cuyo sudor no le permite mejorar su sangre porque ésta circula débilmente por su piel a causa

de la congestión interior. Para obtener una buena eliminación cutánea es preciso congestionar la piel para que la sangre lleve sus impurezas a los poros.

Según mi Doctrina Térmica, debemos distinguir entre transpiración y reacción de calor. Por regla general el sudor es perjudicial al individuo porque enfría su piel, alejando la sangre de la superficie de su cuerpo y congestionando su interior, lo cual desequilibra su temperatura y debilita la eliminación por los poros que necesitan de un activo riego sanguíneo para realizar sus salvadoras funciones de nutrición y eliminación.

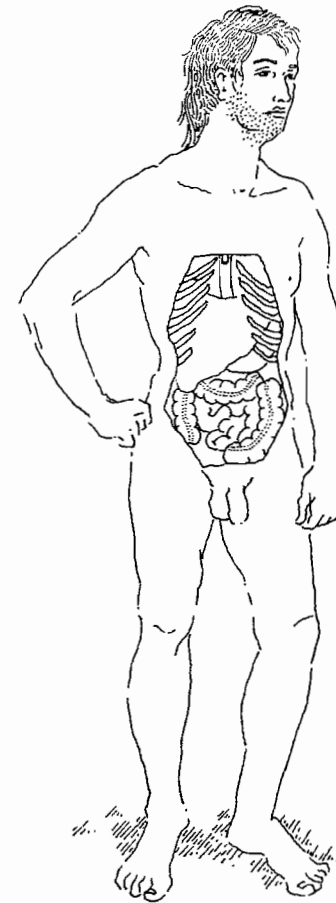
En cambio, la reacción térmica resultado de la mayor actividad nerviosa y circulatoria que despierta en la piel el conflicto con el frío del agua, atrae a la piel la congestión malsana del interior del cuerpo, permitiendo a los poros la expulsión de los venenos de la sangre por simple exhalación, aunque no se sude.

Por último, en casos de pulmonías, asma y parálisis, cuando la piel del enfermo está fría y cadavérica, restregar el cuerpo con ortigas frescas despierta en el cuerpo una enérgica reacción nerviosa y circulatoria, es decir, fiebre artificial. Esta reacción es análoga al efecto que antes la medicina procuraba obtener con las ventosas y cataplasmas. Las congestiones pulmonares, renales o hepáticas se conducían hacia la piel mediante la acción de ventosas que, al congestionar la superficie del cuerpo correspondiente al órgano afectado, producían la descongestión interior. Las cataplasmas de mostaza aplicadas a las piernas o los pies de una víctima de congestión cerebral atraen fuertemente la sangre descargando la cabeza.

Todo lo expuesto nos lleva a la conclusión de que *las dolencias sólo pueden curarse mediante fiebre o calentura externa*, porque solamente ella es capaz de activar la expulsión de las materias dañinas al organismo a través de los poros y, al mismo tiempo, descongestionar los órganos internos para combatir la fiebre destructiva de las entrañas.

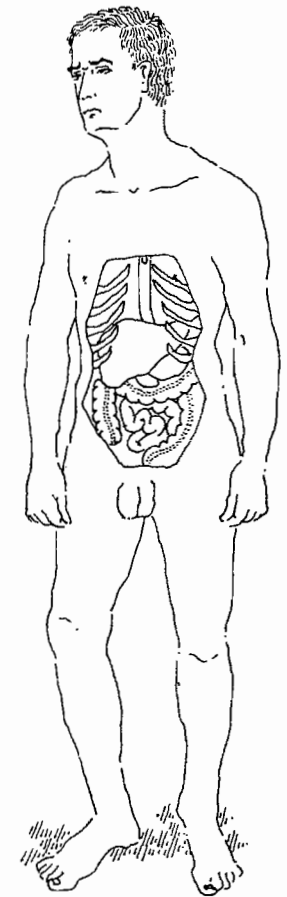
En lo que se refiere a la fiebre local es preciso actuar sobre la parte o el órgano afectado refrescando localmente y derivando las impurezas acumuladas que causan la inflamación a través de los poros.

SANO
Hombre primitivo



Fiebre o calentura curativa, característica de crisis agudas, defensa orgánica que expulsa por los millones de poros de la piel el calor malsano de las entrañas y las impurezas de la sangre.

ENFERMO
Hombre civilizado



Fiebre o calentura destructiva, característica de todo enfermo crónico. Ella mata la vida por desnutrición e intoxicación progresiva, porque favorece las putrefacciones intestinales y dificulta la acción eliminadora de la piel que se vuelve anémica y cadavérica.

También en aplicaciones frías y calientes tenemos los desinflamantes adecuados para tratar la fiebre o calentura localizada en tumores, congestiones, irritaciones, heridas o úlceras, ya sean originadas por depósitos de materias extrañas, por golpes o por otros accidentes.

En los casos crónicos con piel fría están indicadas las aplicaciones calientes y en las inflamaciones agudas calientes es preferible la aplicación fría local.

Los saquitos calientes de semillas de pasto miel o flores de heno hervidos durante 15 minutos y estrujados, se aplican en los tumores fríos, haciendo antes una frotación local fría. Esta última, despierta la reacción de los tejidos y el calor del vapor de las semillas atrae a la superficie la congestión interna, abriendo los poros, por donde saldrán las materias morbosas que ocasionaban la inflamación local. Esta combinación de calor y frío es el mejor calmante de dolores localizados. La cataplasma de linaza caliente produce un efecto similar.

Las compresas frías de quitar y poner cada 10 minutos por espacio de una o dos horas también combaten eficazmente las fiebres e inflamaciones locales y, por tanto, alejan los dolores. La cataplasma de cuajada de leche o panela produce el rápido refrescamiento de los tejidos fiebrados. Además, el lodo es el mejor calmante de todo dolor agudo y caliente. Más adelante hablaremos de cómo se preparan los elementos indicados.

Termino llamando la atención del lector sobre lo errado que significa el empleo de bolsas de hielo para combatir la fiebre y las inflamaciones locales. En lugar de descongestionar, el hielo paraliza la circulación de la sangre en la zona donde se aplica, dificultando la normalización que se persigue.

10/ ENFERMO, DESARREGLO FUNCIONAL Y ENFERMEDAD

La salud, que es normalidad funcional del organismo, sólo es posible con sangre pura y circulación normal de la misma en todo el organismo.

Si colocamos la mano contra el sol, vemos en ella una masa rojiza, pues todos sus tejidos están impregnados de sangre, sin distinción de piel, nervios, músculos, venas, ligamentos y huesos. Esto mismo ocurre en todo el cuerpo, donde todos sus tejidos y órganos, desde la piel hasta la médula de los huesos están invadidos por la sangre, y se produce la muerte de los tejidos en donde se paraliza la circulación sanguínea, es decir, donde se presenta la gangrena.

Según esto, la sangre es la vida del cuerpo y de aquí el nombre de fluido vital con que se la designa. La sangre es producto de la nutrición en general y de la digestión en particular. Se elabora en el aparato digestivo, circula por arterias y venas bombeada por el corazón y se purifica a través de los pulmones, de la piel y de los riñones. También es filtrada por el hígado y el bazo, siendo notable la acción de este último órgano que denun-

cia, por el iris del ojo izquierdo, la alteración que sufre su textura y la impureza que causa en él la presencia de venenos inyectados en la sangre como medicinas milagrosas.

Salvo la herencia malsana, la sangre pierde su pureza por respirar aire impuro, por desarreglos digestivos y por sofocar la piel con abrigos inadecuados que debilitan su trabajo de tercer pulmón y tercer riñón.

La sangre impura se carga de materias extrañas, pierde su fluidez y se torna espesa y viscosa. Esta alteración entorpece su circulación de tal modo que escasea en la piel, en las extremidades y en el cerebro. Esto provoca un debilitamiento general de la vitalidad del cuerpo. El sistema nervioso, que es como el dueño de casa de todo el cuerpo, depende de la calidad del fluido vital y por esa vía determina el estado general de salud del individuo. La sangre intoxicada conduce a la parálisis por adormecimiento de la energía nerviosa.

Todo enfermo es, en grado variable, víctima del debilitamiento de su vitalidad por impureza y mala circulación de la sangre. Para hacer desaparecer cualquier dolencia es preciso purificar la sangre mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea, lo cual, como hemos visto, se logra congestionando la piel y refrescando las entrañas.

La sangre pura es alcalina, fluida, de color rojo encendido y se manifiesta en una piel limpia, fresca y sonrosada, sin coloraciones desiguales, manchas ni venitas.

Se puede apreciar el estado de la sangre de una persona en la garganta. Cuando el velo del paladar, la campanilla y las glándulas presentan un color rojizo más o menos pronunciado o aparecen inflamaciones de los tejidos, podemos afirmar que la composición de la sangre está maleada. La sangre maleada o impura es ácida, de color más oscuro y viscosa. Los ácidos que dominan en su composición son causa de irritaciones, inflamaciones y congestiones. Esta sangre se estanca, no circula correctamente y deposita sus impurezas en todo el organismo, especialmente en los puntos menos defendidos.

Así explicamos el origen y desarrollo de todos los síntomas de trastornos de la salud. La sangre mala produce desnutrición e intoxicación general del organismo, por pobreza de elementos adecuados a la vida de la célula y abundancia de sustancias tóxicas, lo que constituye el estado de **enfermo**. Por otra parte,

las reacciones defensivas de los tejidos u órganos afectados por las materias morbosas, dan lugar a congestiones e inflamaciones que caracterizan la llamada *enfermedad local*.

Definimos entonces: *enfermo* es el sujeto cuyo organismo sufre un trastorno general en su funcionamiento por mala nutrición y deficientes eliminaciones, y *enfermedad* es el síntoma o manifestación morbosa localizada del estado anormal que afecta a todo el organismo y que siempre constituye un proceso inflamatorio de intensidad variable.

El enfermo puede existir sin enfermedad. Eso lo vemos todos los días, se trata de un joven con buena constitución física y que lleva una vida desordenada. Sus comidas son verdaderas intoxicaciones y eso se exterioriza por el abultamiento e hinchazón de sus formas. Su fuerza vital mantiene una aparente normalidad, sin llegar a producir una crisis.

Pero, si puede existir un enfermo sin enfermedad clasificada, no hay enfermedad sin enfermo, pues todo síntoma supone un proceso morbo generalizado a todo el organismo.

El iris de los ojos revela dos aspectos: impureza generalizada en todo el organismo y localización del proceso morbo que se manifiesta como irritación, inflamación, congestión o destrucción de las fibras del tejido del iris en la zona correspondiente a los órganos afectados. Cargada la sangre de materias sin vida, no aptas para ser integradas en los tejidos, deposita las sustancias tóxicas en los órganos y las zonas más débiles del organismo originando irritaciones, dolores, etcétera.

La defectuosa circulación sanguínea en el órgano afectado debilita la vida celular, desnutriendo e intoxicando los tejidos en los que se produce estancamiento de la sangre. Esa congestión, al elevar la temperatura local, favorece fermentaciones pútridas de materias orgánicas muertas ahí depositadas hasta llegar a producir la muerte de las células de ese órgano.

Comprendemos ahora, que para lograr el restablecimiento de todo individuo falto de salud es preciso seguir un doble camino: dirigirse al enfermo para normalizar su digestión y activar sus eliminaciones colocando su cuerpo en Equilibrio Térmico. Además, tratar su enfermedad, es decir, el proceso morbo localizado, descongestionando y derivando las materias malsanas hacia la superficie del cuerpo y las vías de expulsión del bajo vientre.

11/ SÓLO HAY ENFERMOS POR DESARREGLO FUNCIONAL DE SU ORGANISMO

*"La unidad de la Naturaleza se ha perdido
en la soledad del Laboratorio."
Haeckel*

Dado que la enfermedad es un fenómeno negativo, una alteración más o menos grave de la salud, si queremos darle una personalidad positiva debemos convenir, que en todos los casos se trata de fiebre gastrointestinal de intensidad variable y cuyas diversas manifestaciones o síntomas son lo que se llama el estado de enfermo. Y así como no hay dos individuos con idéntica fisonomía, igualmente varían las manifestaciones del estado de falta de salud por fiebre gastrointestinal.

Nuestro cuerpo constituye un solo órgano, un todo indivisible, regado por el mismo fluido vital, la sangre, y estrechamente unido en su actividad por las funciones nerviosas. Por esto toda dolencia localizada es fruto de un desarreglo general.

Sífilis, tuberculosis, asma, diabetes, cáncer, tifus, etc. no son más que nombres con que se catalogan síntomas de falta de salud. Malas digestiones y deficientes eliminaciones son la fuente de los diversos síntomas que se consideran como males distintos. El iris de los ojos no revela afecciones de naturaleza diferente entre sí. El cuerpo no se enferma por partes. No puede estar

enfermo el corazón o el hígado y sanos los demás órganos. Todo proceso morboso afecta al organismo entero en una forma más o menos acentuada, comprometiendo a todas sus defensas.

Una afección de los ojos, por ejemplo, no puede permanecer aislada del resto del organismo porque la sangre que en un momento circula por el órgano enfermo a los pocos segundos circulará por los pies, después de haber pasado por el corazón, el hígado, los riñones y los pulmones. En este sentido la especialización médica constituye un error enorme.

Sin purificar la sangre mediante normalidad digestiva y activa eliminación de la piel, jamás desaparecerá verdaderamente ninguna enfermedad, cualquiera que sea su nombre.

El único "remedio" eficaz es la sangre pura que circula activamente llevando a cada punto del cuerpo sustancias vitales y reparadoras y retirando de cada célula la materias inservibles o perjudiciales. Dado que los huesos, los músculos, los nervios, el cerebro y todos los tejidos que constituyen el cuerpo humano son formados y mantenidos por la sangre, que es producto de la nutrición y eliminación normal, hay que aceptar que la vida y la salud dependen de las funciones digestiva, pulmonar y cutánea.

Recurrir al oculista porque se sufre de los ojos, al dentista porque se sufre de los dientes o al urólogo porque se padece de los riñones es un tremendo error que se debe evitar y combatir. Debemos tener presente que el cuerpo es un solo órgano y que si alguna parte del mismo está mal es porque las defensas que posee son deficientes. En lugar de procurar la reacción defensiva del órgano afectado, es preciso llamar a todas las fuerzas del cuerpo para sacar de sus partes más sanas los elementos defensivos en auxilio de la parte enferma. Todo tratamiento debe ser, pues, general, dirigido a restablecer la salud integral del cuerpo para llevar sangre pura a los tejidos y órganos afectados. El tratamiento local es secundario y sólo tiene como objeto evitar congestiones para facilitar una activa irrigación sanguínea, indispensable en la reparación de lesiones y el restablecimiento de la salud a nivel local. Hay un enorme abismo entre la medicina medicamentosa y mi Doctrina Térmica porque las drogas, medicinas, sueros, vacunas, inyecciones y transfusiones afectan la pureza de la sangre. En cambio, normalizando la digestión y activadas las eliminaciones del cuerpo se purifica el fluido vital y se cumple el aforismo sabio que dice: "lo que da la salud cura la enfermedad". Y la salud es resultado de respirar aire puro, de tener permanentemente buenas digestiones y de activar la piel. Para esto basta con mantener el Equilibrio Térmico.

12/ INVESTIGACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

"Ya es tiempo de que dejemos de mirar por ese pequeño agujero del microscopio y elevemos los ojos hacia la inmensa claridad de todo lo Creado."
Dr. E. Leonardi

En mi Doctrina Térmica el diagnóstico médico de enfermedad no sólo es inútil, sino perjudicial, porque desvía la investigación del único objetivo que interesa al enfermo, que es saber cómo recuperar la salud. El nombre de la dolencia no le sirve para volver a disfrutar de la salud y conservarla, al igual que a quien es atacado no le sirve conocer el nombre de su enemigo, sino tener armas para defenderse.

El diagnóstico médico lleva a actuar sobre el síntoma sin restablecer la salud. El control médico también es inútil y perjudicial, pues sólo el interesado puede determinar el funcionamiento de su intestino, que es la oficina donde se fragua la salud y la vida del cuerpo, según la frase de Cervantes.

El diagnóstico médico corriente sólo es clasificación de síntomas o manifestaciones de alteración de la salud basado en convencionalismos escolares. En la naturaleza no hay nombres, sino fenómenos normales y anormales. La observación del iris de los ojos del enfermo, según mi doctrina, establece como origen del desarreglo funcional del organismo al desequilibrio térmico

del cuerpo. Las consecuencias de ese desarreglo son la impureza y la mala circulación de la sangre.

Habiendo caracterizado la alteración de la salud como un desarreglo variable de las funciones orgánicas, la base de toda investigación debe de ser la observación del cuerpo y de sus actividades. La clase y calidad de los alimentos que ingiere el enfermo, las condiciones y forma de sus eliminaciones por la piel, riñones e intestinos, la circulación de su sangre y la actividad de su pulso, son los puntos que nos guían para establecer la naturaleza del desarreglo orgánico que hay que remediar.

El examen del iris de los ojos nos permitirá conocer también la calidad del organismo y la vitalidad del individuo. Además, se podrá comprobar el estado de cada uno de sus órganos y el grado de pureza o impureza de su sangre y tejidos.

Comprobadas las fallas del organismo enfermo, queda indicado el camino que debe seguirse para restablecer su funcionamiento normal. Este camino, digamos de inmediato, es el Equilibrio Térmico, afiebrando la piel y refrescando las entrañas.

Los medios de diagnóstico que usa la medicina facultativa se dirigen a ponerle nombre a la manifestación del desarreglo orgánico que la Patología denomina enfermedad. Investigando a través de reactivos y aparatos de laboratorio, el médico anula su observación propia y abdica de su razón. Desconfiando de todo lo que se aparta de la "ciencia" adquirida en los libros, siente impotencia para investigar y pensar por sí mismo. La observación de la presión arterial, de radiografías, exámenes de la sangre, del líquido cefalorraquídeo, del jugo gástrico, etc., a lo más conducen a constatar un fenómeno cuyo origen continuará en el misterio para el médico.

Estos errores se explican por el equivocado concepto de enfermedad que inspira a la medicina profesional. Al atribuir los desarreglos orgánicos a la obra de microorganismos se precisa de la investigación del laboratorio. Pero, si nos guiamos por nuestro criterio de que todo proceso morboso muestra un desarreglo funcional, buscaremos la causa de la anormalidad en los actos del enfermo, en los defectos de su nutrición y sus eliminaciones. Par esto es menester *investigar en el mismo cuerpo del enfermo y no fuera de él.*

Al haber hecho del cadáver el objeto de los estudio médicos, no es extraño que la medicina ignore la causa que produce la alteración de la salud en el vivo. Es necesario estudiar el organismo vivo, observando sus funciones y estableciendo sus temperaturas.

Sabemos que mientras más gorda es una persona, es más enferma y se puede asegurar que permaneciendo en ese estado no alcanzará una edad avanzada. Las dolencias agudas generalmente no las resisten los gordos, pues sus órganos degenerados fallan con un mayor esfuerzo, presentándose complicaciones cerebrales, del corazón, los riñones, etcétera.

Las personas muy flacas también denuncian anormalidad orgánica, pues sus órganos sufren de desnutrición y debilidad general.

El rostro del hombre sano se distingue por la corrección de sus formas, frente despejada en un marco de cabellos poblados; ojos brillantes y tranquilos; nariz regular, sin abultamientos ni congestiones sanguíneas; boca regular con labios delgados y cerrada para respirar; dentadura sana; barba sin dobleces de la piel laterales ni inferiores y orejas carnosas y sonrosadas. El color de la cara debe ser uniforme, sin manchas ni erupciones y debe transparentar circulación activa de sangre roja.

En el estado de salud, el cuello es cilíndrico, sin abultamientos en los músculos y separado claramente del rostro por una línea que marca la mandíbula inferior; partiendo debajo de la oreja y no detrás de la misma. El punto de unión del cuello con el cráneo debe estar bien definido formando ángulo recto o ligeramente obtuso.

Si notamos en una persona que la línea del rostro se ha perdido, que hay arrugas u otras anormalidades en la boca, nariz u ojos, seguramente estará recargada de impurezas o materias extrañas en todo el plano anterior de su cuerpo, siendo propensa a afecciones de los órganos anteriores de la cara, la garganta, la tráquea, los bronquios, el estómago, los intestinos, la vejiga y los órganos genitales.

El cambio de la forma de la parte posterior del cuello, cuando se pierde la línea de la cabeza, no se indica un estado variable de acumulaciones morbosas en el plano dorsal, que afectará los órganos de esa región, el cerebro, el cerebelo, la médula espinal, los pulmones y los riñones.

Las hinchazones o abultamiento de los músculos laterales del cuello denuncian recargo morbozo de todo el plano lateral derecho o izquierdo, o de ambos, que implica el desarreglo de los órganos del lado correspondiente. Los recargos laterales desnivelan también los hombros, dejando más levantado uno que otro o elevando ambos al mismo tiempo, al igual que el recargo dorsal en ocasiones eleva la espalda.

La inspección de la garganta revela el grado de pureza de la sangre, como ya mencionamos antes y las rojeces de la nariz denuncian inflamación del aparato digestivo, especialmente del estómago.

Anotemos de paso el absurdo, corriente en la medicina convencional que consiste en extirpar las anginas o glándulas amígdalas cuando se inflaman, suprimiendo una sabia defensa orgánica que rebela impureza de la sangre.

La lengua es el espejo del tubo digestivo, correspondiendo su punta al estómago, el medio al intestino delgado y la base al intestino grueso. En estado de salud la lengua es rosada y limpia. La suciedad o sarro en su superficie denuncia fermentaciones pútridas en el aparato digestivo y cuando el sarro es cargado y café, hay peligro de úlcera.

El pulso también nos da valiosas observaciones. La temperatura interna del cuerpo, que es la importante, sólo puede determinarse por el pulso combinado con las revelaciones del iris de los ojos. Anteriormente mencionamos las correspondencias entre pulsaciones por minuto y temperatura interna del cuerpo.

En estado de enfermedad, el pulso *rápido* anuncia fiebre o calentura, el *irregular* es indicio de peligro y cuando es *intermitente* la amenaza es mayor. Si el pulso se vuelve *muy débil* denuncia intoxicación peligrosa, sobre todo cuando es rápido y débil con poca temperatura en la superficie del cuerpo.

Las líneas o surcos de la palma de la mano y las uñas también permiten establecer el estado de salud. Pero el medio más seguro para conocer el estado del cuerpo es el examen del iris de los ojos, ciencia que se conoce con el nombre de Iridología o Iridología.

El llamado *enfermo ignorado* que carece de síntomas agudos sólo puede ser descubierto mediante el examen del iris de sus ojos, observado de acuerdo con mi Doctrina Térmica. La Iridología, nos permite conocer, además del estado actual de salud, la constitución orgánica del enfermo, desde las afecciones que lo amenazan hasta los procesos morbosos anteriores, mal curados, sofocados y casi siempre olvidados.

En el iris de los ojos se reproduce como en un espejo toda nuestra constitución fisiológica, mostrándonos no sólo nuestras infracciones a la Ley Natural, sino también la vida que han llevado nuestros padres. Toda alteración de los tejidos o de los humores orgánicos aparece en el iris de los ojos, debido a que cada parte del cuerpo está representada por los nervios que, directa o

indirectamente, tienen sus terminaciones en el disco iridal. Los signos iridológicos varían desde cambio de color hasta manchas, líneas o puntos negros, indicando procesos inflamatorios agudos, subagudos, crónicos o destructivos que permiten al investigador establecer el punto afectado y la naturaleza de la afección.

La medicina facultativa desconoce y desdeña un sistema tan científico y seguro de diagnóstico porque ella se aleja de lo sencillo. Dejando los detalles, cualquier persona puede a simple vista darse cuenta del estado de su organismo observando el iris de sus ojos. Si el tejido es compacto y su fibra regular, sin quebraduras ni desviaciones, podemos estar seguros de poseer buena constitución orgánica y, en caso contrario, será más o menos inferior según las alteraciones encontradas.

El color también es un signo elocuente: mientras más claro, uniforme y transparente es el color del iris de los ojos, será más puro el estado de nuestra sangre y humores orgánicos. Los ojos opacos son manifestación de impureza orgánica, vale decir, crónica falta de salud por graves desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel del sujeto.

Si hay zonas con coloraciones más cargadas, especialmente alrededor de la pupila, se trata de la alteración de los tejidos del aparato digestivo por proceso inflamatorio o acumulación de materias extrañas. Si la línea que delimita exteriormente al iris está borrada o velada por una especie de nubecilla, podemos estar seguros que hay poca actividad de la piel con mala circulación sanguínea en ella y congestión crónica de los órganos internos del cuerpo. Así se revela el desequilibrio térmico crónico. Si notamos disgregación en el tejido del iris con fondo oscuro, comprobaremos lesiones orgánicas en el órgano correspondiente de la clave.

Como toda anomalía orgánica puede ser vista en el iris, éste es el acusador implacable de los errores de la medicina facultativa, pues en él aparece afectada la zona del bazo por obra de las medicinas y otros venenos que matan la célula nerviosa. Los tóxicos que en forma de "remedios" se introducen en el cuerpo de manera realmente inconsciente, también cambian el color del iris y las operaciones quirúrgicas quedan marcadas con caracteres indelebles, denunciando lesiones que permanentemente impedirán la normalidad fisiológica.

13/ EL ARTE DE CURAR ES CUESTIÓN DE TEMPERATURAS Y NO DE MEDICAMENTOS

*A la Naturaleza sólo se la vence
sometiéndose a sus leyes inmutables.*

Como todo ser viviente, el hombre forma parte de la Naturaleza. De aquí que las mismas leyes que dirigen el movimiento de los astros, la vida vegetal y el instinto animal sean las que rigen las actividades orgánicas de nuestro cuerpo, dándoles su normalidad funcional, que es la salud integral que defiende la vida.

Toda actividad orgánica es respetable porque siempre tiene una finalidad defensiva de la salud y la vida del cuerpo. La Naturaleza jamás se equivoca. Si hay dolores, fiebre, catarros, erupciones, postemas, tumores, ataques nerviosos, epilépticos o como quiera llamarseles, hemorragias, diarreas, presión arterial, etc., todas estas actividades revelan defensa orgánica y en sí mismas son respetables porque la Naturaleza jamás obra en perjuicio de la vida y sus criaturas.

Así pues, es un error combatir síntomas como los apuntados porque con ello se bloquean las defensas naturales del cuerpo. Lo lógico y científico será entonces buscar la causa que obliga al organismo a actuar en forma anormal, sin sofocar de frente esos procesos, que desaparecerán quitando dicha causa.

Así, según mi Doctrina, el objetivo no es curar, sino normalizar, colocando al cuerpo en Equilibrio Térmico. En mi Doctrina Térmica no hay diagnóstico de enfermedades, no se recetan remedios y tampoco se cura. En ella se trata de *normalizar* la digestión y las eliminaciones del enfermo mediante el Equilibrio Térmico.

Cualquiera que sea su nombre, la medicina es el arte de curar, o sea, de borrar síntomas de la alteración de la salud. En mi sistema de salud no se conjuga el verbo "curar", pues no se tiene la intención de modificar o sofocar las actividades del organismo manifestadas en el "síntoma". El objetivo es restablecer integralmente la salud normalizando las funciones de nutrición y eliminación de que depende la vida.

Como esta normalidad funcional sólo puede existir con Equilibrio Térmico, vale decir con 37 grados de calor tanto en la piel como en las entrañas, resulta que la salud es cuestión de temperatura y no de medicamentos o cirugía. El mejor "remedio" es una buena digestión, pues con ella el individuo elabora sangre pura, que es el elemento vital del cuerpo. Repito, en mi sistema no existe "diagnóstico de enfermedades" sino "investigación del estado de salud". No se prescriben "remedios" y tampoco se "cura". Se *normalizan* las funciones de nutrición y eliminación equilibrando las temperaturas interna y externa.

En lugar de ponerle nombre a los síntomas que alteran la salud, establezco las causas de la anormalidad funcional del organismo enfermo, a fin de satisfacer sus necesidades para normalizar sus procesos de nutrición y eliminación. Así pues, en vez de "remedios" prescribo "régimen" de vida sana, el cual sólo debe intervenir el interesado.

No existe médico en el mundo que sea capaz de restablecer o conservar la salud de otros porque el estado de salud es consecuencia de actividades personalísimas, como saber escoger los alimentos, saber masticar, digerir, respirar, activar la piel, dormir, hacer ejercicio adecuado, eliminar, etc., las cuales sólo dependen de la acción del interesado que cuida día con día el Equilibrio Térmico de su cuerpo.

El verdadero arte de restablecer la salud tiene por objeto combatir la fiebre destructiva del aparato digestivo, que en grado variable es común a todo enfermo, y producir fiebre curativa en su piel. El arte de curar es una cuestión de temperaturas, el único camino que conduce hacia la normalidad funcional, vale decir, a la salud integral del cuerpo.

Refrescar el interior de su vientre y congestionar su piel son las dos necesidades que precisa satisfacer todo enfermo, como lo revela el examen del iris de sus ojos y lo confirma su pulso. *Descongestionar y purificar* son los objetivos que deben guiar la acción del médico en todo caso, lo que se logra mediante el restablecimiento del Equilibrio Térmico del cuerpo del enfermo.

Dado que quien cura es el mismo cuerpo como un órgano indivisible, es necesario actuar sobre todo el organismo y no sólo localmente. El agente curativo es la propia fuerza vital del sujeto, la cual se estimula mediante el conflicto térmico del cuerpo, sirviéndonos del frío del aire, del agua o del barro y también del calor del sol o del vapor combinados con agua fría, como en el Lavado de Sangre. Cuando no es posible conseguir reacciones de calor en la piel utilizando estos agentes, entonces se puede irritar la piel con ortigas frescas, como se verá más adelante.

Como "medicinas" se prescribe comer frutas crudas y se prohíben todas las drogas, antibióticos y otros medicamentos.

Para que un tratamiento curativo sea eficaz, debe atender las dos fases de todo proceso morbo, dirigiéndose al *enfermo*, con un régimen general y a la *enfermedad*, manifestación localizada del desarreglo general orgánico, con aplicaciones locales.

Para atender las necesidades del enfermo es preciso actuar sobre todo su organismo, con el objeto de purificar su sangre, mediante digestiones normales y eliminaciones activas por su piel. También es preciso normalizar la circulación sanguínea en todo el cuerpo equilibrando las temperaturas interna y externa. Localmente se debe descongestionar y desinflamar la parte afectada.

Desinflamar es curar

Como lo revela el iris de los ojos, la naturaleza de toda dolencia del interior del cuerpo es inflamatoria. Inflamación, congestión o irritación denotan fiebre o calentura. Este proceso, que se inicia en las mucosas del aparato digestivo, se extiende a los demás órganos afectados para producir los síntomas que la Patología clasifica como "enfermedades".

Según esto, el arte de cura es el arte de desinflamar, lo cual jamás se logrará con cirugía, drogas o antibióticos. Ahora bien, desinflamar es refrescar, es una cuestión térmica y sólo se logra afiebrando la piel para descongestionar el interior del cuerpo, o

derivando el calor de las entrañas con baños genitales, de tronco, aplicaciones de barro al vientre, etc. Pasemos revista a las más conocidas dolencias y comprobemos lo dicho:

- Pulmonía* es inflamación de los **pulmones**.
- Pleuresía* es inflamación de la **pleura**.
- Bronquitis* es inflamación de los **bronquios**.
- Gastritis dispepsia*, es inflamación de la **mucosa estomacal**.
- Enteritis* es inflamación del **intestino delgado**.
- Colitis* es inflamación del **intestino grueso**.
- Apendicitis* es inflamación del **apéndice**.
- Amigdalitis* es inflamación de las **amígdalas o anginas**.
- Hepatitis* es inflamación del **hígado**.
- Meningitis* es inflamación de las **meninges**.
- Nefritis* es inflamación de los **riñones**.
- Orquitis* es inflamación de los **testículos**.
- Metritis* es inflamación de la **matriz o útero**.
- Ovaritis* es inflamación de los **ovarios**.
- Cistitis* es inflamación de la **vejiga urinaria**.
- Sinusitis* es inflamación del **seno frontal o maxilar**.
- Uretritis* es inflamación de la **uretra**.
- Prostatitis* es inflamación de la **próstata**.

Cualquiera que sea la nombre o manifestación del trastorno orgánico que sufre una persona, siempre se origina y mantiene por desarreglos digestivos de intensidad variable, que a su vez se derivan de un desequilibrio térmico del cuerpo.

Dado que el estado de enfermedad se caracteriza por el mayor calor en el interior que en la superficie del cuerpo, el arte de curar debe dirigirse siempre a *deshacer el desequilibrio térmico, refrescando el interior del vientre y congestionando la piel*.

Cuando la piel del enfermo está fría e inactiva, difícilmente se conseguirá hacerla reaccionar con el frío. El calor sobre ella también puede ser peligroso si el pulso está agitado. Entonces tenemos un recurso para producir fiebres curativas en la irritación que producen las clavaduras de ortigas frescas.

Lavativas de agua natural, baños genitales y de tronco, compresas, frías especialmente de lodo, sobre el vientre, son medios adecuados para refrescar el interior del cuerpo. Baño de aire frío, frotaciones y chorros, paquetes, ortigaduras y mi Lavado de

Sangre al vapor o al solo, son medios adecuados para congestionar la piel y, al mismo tiempo, descongestionar y refrescar el interior del vientre, pecho y cerebro del enfermo.

Mi *Régimen de salud para adultos* descausa en tres aplicaciones: Lavado de la Sangre, lodo al vientre y alimentación cruda de frutas o ensaladas de la época. Naturalmente que el éxito depende de la constancia con que se realicen estas aplicaciones.

Al restablecer la normalidad digestiva del enfermo, éste elaborará sangre pura y, activando su eliminación cutánea, expulsará de su organismo lo inservible y perjudicial a su economía.

Salvo en los casos de lesiones nerviosas o mutilaciones quirúrgicas, de afecciones congénitas y de aniquilamiento de la energía vital por intoxicación medicamentosa, se pueden alejar todos los males del hombre mediante la regeneración orgánica del individuo. No importa el nombre dado al padecimiento, cáncer, tuberculosis, sífilis, diabetes, etc., éste desaparecerá siempre que se consiga regenerar el fluido vital del enfermo mediante buenas digestiones y activas eliminaciones de su piel.

En todo caso, *el agente que restablece la salud es la fuerza vital del organismo afectado*. Lo que no haga la propia naturaleza del enfermo no lo hará nada ni nadie. Sólo la Naturaleza cura, porque solamente ella posee la fuerza de reacción necesaria para restablecer la normalidad funcional del organismo. Pero para que la Naturaleza cure, según mi doctrina, es necesario colocar al cuerpo en Equilibrio Térmico.

Tengamos siempre presente que el organismo enfermo, siguiendo las leyes de la Naturaleza, tiende a sanar, nunca a agravarse, porque la ley de la vida involucra la ley de la defensa. Las llamadas *complicaciones* son efecto del tratamiento inadecuado o perjudicial con cirugía o medicamentos que, sin remover la causa del trastorno, combate los síntomas que son reacciones defensivas del organismo. Cerrado el camino de la defensa por esos medios, la Naturaleza busca otros, dando lugar a las "complicaciones".

Curar sin dañar es el objetivo que se persigue normalizando las funciones orgánicas. Desintoxicar al enfermo en vez de impurificar su sangre con medicamentos, es el medio más seguro de levantar su fuerza vital, único agente curativo.

Puesto que todo proceso morboso se inicia por desarreglos digestivos, lógicamente la vuelta a la salud debe empezar por restablecer su digestión, mediante el refrescamiento del interior

de su vientre afiebrado. Congestionando su piel inactiva, se favorece la eliminación de lo malsano por los poros. Finalmente, una dieta vitalizadora de frutas y verduras crudas formará sangre pura, evitando putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican.

El enfermo que consiga normalizar su digestión sanará, sin importar el nombre de su mal. Y todo procedimiento que no tiende a normalizar la función digestiva, tiende al fracaso.

Priessnitz, con sus abluciones y compresas húmedas, Kneipp, Lust y el Padre Tadeo, con sus chorros de agua fría y sus envolturas húmedas, Kuhne con sus baños fríos al bajo vientre y sus vapores, Rikli con sus baños de aire frío y de sol y Just con sus fajados y cataplasmas de lodo sobre el vientre, han inmortalizado sus nombres realizando curaciones milagrosas mediante sencillos procedimientos destinados a equilibrar las temperaturas interna y externa del cuerpo enfermo, para, de este modo, normalizar sus funciones de nutrición y eliminación.

14/ PARÁSITOS Y MICROBIOS

"Nada de afuera que entra en el hombre puede hacerlo inmundo, más las cosas que proceden del hombre, esas son las que dejan mácula en el hombre."

Marc. VII-15

El epígrafe que encabeza este capítulo es argumento concluyente contra la teoría de la infección microbiana.

La inmundicia que enferma al hombre no entra a su cuerpo por obra de los microbios que vienen de afuera, sino que se elabora en las putrefacciones intestinales de su vientre afiebrado. Esos productos de corrupción son los que dejan mácula en su cuerpo e impurifican su sangre.

En lugar, pues, de perseguir microbios en el cuerpo enfermo, debemos combatir su fiebre interna, refrescando sus entrañas y congestionando su piel.

Mi doctrina reconoce la existencia de microbios y bacterias, pero niega que estos seres sean causa del desarreglo funcional del organismo. Respirando aire puro, manteniendo buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel, riñones e intestinos, nadie puede morir, salvo accidente, aunque viva entre microbios.

Mientras que se procura instruir al público acerca de los peligros que representa al microbio para la vida del hombre, poca importancia se ha dado a la acción de los parásitos, cuya contaminación es funesta para la Humanidad.

La diferencia esencial que existe entre parásitos y microbios está, en que los primeros se nutren de los alimentos con que se mantiene el individuo que los aloja, o a expensas directa de su sangre y materias vivas de su cuerpo, como sucede con las lombrices, la triquina, las chinches, los piojos y el arador de la sarna. En cambio, los microbios se desarrollan en putrefacciones de materias orgánicas, los que al mismo tiempo requieren de sustancias muertas y de temperatura de fiebre. El microbio se nutre de estas materias putrefactas cuya disgregación favorece, haciendo en el cuerpo una obra de saneamiento análoga a la de esas aves que se alimentan de cadáveres en descomposición.

Así pues, mientras que los parásitos son para el hombre elementos de perturbación y de muerte, los microbios constituyen un aliado de la vida orgánica porque, nutriéndose de sustancias perjudiciales para el organismo, favorecen su remoción y eliminación, lo que equivale a ayudar al saneamiento de la sangre y los tejidos del cuerpo.

La presencia de microbios no aparece como anormalidad en el iris; en cambio, los parásitos se manifiestan con claras señales de anormalidad. Esta es la mejor prueba contra la teoría microbiana como causa de las enfermedades.

El microbio está siempre bien donde se el encuentre, pues sus actividades y su vida en todo momento se desarrollan en armonía con las leyes inmutables de la Naturaleza. La enfermedad que es anormalidad, desorden, no puede tener por causa una acción armónica y ordenada como la que desempeñan los microbios. Al culpar al microbio como causante de sus males, el hombre no quiere reconocer su propia obra, porque contraviene la Ley Natural cada cual se constituye en el peor enemigo de sí mismo.

La vida orgánica precisa de la acción microbiana para subsistir y desarrollarse. Sin microbios es imposible la vida vegetal o animal. En efecto, plantas y árboles tienen sus raíces en la tierra, pero no se alimentan de este elemento. Si los árboles incorporaran la tierra a su economía, a medida que se desarrolla su tronco irían dejando un hoyo a su alrededor, pero ocurre precisamente lo contrario. Las raicillas de árboles y plantas incorporan sustancias elaboradas por los microorganismos que actúan en la tierra a cierto grado de calor y humedad. Lo mismo ocurre con los ali-

mentos que ingiere el animal. No nos alimentamos de lo que comemos sino de lo que digerimos. Y la digestión es una fermentación microbiana de los alimentos que sólo puede ser benéfica cuando se desarrolla a 37 grados centígrados.

Según la teoría que atribuye al microbio las enfermedades, un hombre sano puede convertirse en enfermo por una repentina *infección*; sin embargo, la Naturaleza nada hace a saltos, de manera que para pasar del estado de salud al de enfermedad, se requiere de un proceso de desorganización cuyo desarrollo es más o menos lento.

La sangre pierde su pureza al respirar aire impuro, por prolongados desarreglos digestivos y por deficiente trabajo eliminador de la piel. La enfermedad, a diferencia del accidente, tiene un origen interno y no extraño al cuerpo.

No debemos olvidar que toda *infección* supone siempre la existencia de dos factores previos en el organismo afectado: *terreno impuro*, formado por acumulación de materias orgánicas muertas introducidas mediante nutrición malsana y, además, *temperatura febril* que posibilita la descomposición, fermentación y putrefacción de las materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo.

Es fácil comprender que si se desea combatir una "infección" microbiana en un cuerpo enfermo basta con favorecer la eliminación de los impurezas acumuladas a través de los intestinos, riñones y la piel, por un lado, y combatir la fiebre interna del vientre, por el otro. Nada de cazar microbios con antibióticos.

Los síntomas agudos de toda "infección" nos revelan la "fermentación" del terreno impuro preexistente. Esta fermentación, puesto que requiere de fiebre interna, es favorecida por el enfriamiento de la piel que concentra el calor en el interior del vientre. Esto explica que los resfriados se origine y vayan unidos a "infecciones intestinales".

A 37 grados centígrados, en el cuerpo humano no hay virulencias de ningún microbio. Es decir, los microbios virulentos que, con sus toxinas atacan la vida del organismo, se desarrollan todos a temperatura de fiebre, a más de 37 grados. Mientras mayor es la fiebre, más tóxicos son los microbios, porque se alimentan de materias más corrompidas y, a su vez, eliminan más venenos, haciendo su presencia más peligrosa para el cuerpo. Toda "infección microbiana" desaparecerá mediante el refrescamiento del interior del vientre del enfermo y la actividad eliminadora de su piel, riñones e intestinos.

Cuando oigamos hablar de infecciones, no olvidemos que ellas suponen putrefacción de materias orgánicas muertas en un organismo afiebrado o con calentura.

Infección y putrefacción

Infección equivale a corromper por acción extraña al organismo, y putrefacción, a pudrirse por causa íntima, propia del cuerpo afectado. En otros términos, la infección viene de fuera y la putrefacción actúa desde el propio vientre del enfermo. Para la medicina profesional, las llamadas enfermedades son resultado de infección microbiana, aunque no se conozca o constate la presencia del bacilo culpable.

Tanto la viruela como todas las afecciones eruptivas de la piel, conocidas con los nombres de sarampión, alergias, escarlatina, erisipela, forunculosis, urticaria, llagas, chancros, etc., revelan actividades defensivas de organismos generalmente jóvenes que poseen suficiente vitalidad para provocar por la superficie del cuerpo, crisis eliminadoras de materias corrompidas acumuladas e su interior por herencia o por putrefacciones intestinales crónicas.

En estas actividades purificadoras actúa una fuerza propia del organismo afectado que expulsa al exterior materias extrañas y perjudiciales. Así se explica que no exista microbio de la viruela, como tampoco se ha descubierto el microorganismo actuante en todas las fiebres eruptivas.

En todas estas crisis se trata de una acción que va del interior hacia el exterior del cuerpo, a la inversa de toda infección que va de afuera hacia adentro.

Se dirá que es innegable que la vacuna preserva de la viruela, como lo afirma la propaganda médica. Sin ánimo de polemizar sobre este punto, sostenemos que la vacuna tiene la triste propiedad de paralizar las defensas orgánicas, porque debilita la vitalidad nerviosa encargada de proteger la salud. Sabemos que el sistema nervioso es el dueño de casa del organismo y, como buen padre de familia, está atento a todas sus necesidades y siempre dispuesto a defender su salud y su vida. Si este fiel y diligente poder vital es víctima de la acción debilitadora y mortífera de

vacunas, sueros o inyecciones, deja de actuar como fuerza defensiva, como sucedería al jefe de familia de un hogar adormecido por intoxicación alcohólica.

Cuando la defensa orgánica que procuraba expulsar del cuerpo lo perjudicial es sofocada o paralizada, el cuerpo tiene que retener lo malsano que, en combinación con la ponzoña de la vacuna o los venenos de las medicinas, acortan la vida del sujeto, conduciéndole a una miserable existencia cargada de achaques y dolores.

Las llamadas "infecciones" sólo pueden referirse a los parásitos y nunca a los microbios. Una persona se puede infectar con sarna, lombrices, ladillas, chinches, piojos, etc., pero no con microbios, que necesitan encontrar el terreno impuro y la temperatura febril para prosperar en el cuerpo. Las vacunas, sueros, inyecciones, y hasta las transfusiones, son verdaderas "infecciones" porque corrompen el organismo por acción extraña. Lo mismo puede decirse del aire envenenado o del alimento tóxico.

Al evitar las putrefacciones intestinales mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo también se evitan las infecciones microbianas.

15/ LA MANERA CÓMO LA NATURALEZA CURA

Existen remedios para toda clase de enfermedades, menos para tener salud.

El autor

Hemos visto que la ley de la vida involucra la defensa. De aquí que nuestro organismo tiende siempre a la normalidad y las llamadas enfermedades son reacciones o crisis curativas que, favorecidas en su tendencia purificadora, mantendrán la vida normal del individuo, es decir, su salud integral.

Pero la Naturaleza no siempre cura, como lo demuestran las defunciones de personas en las diversas edades de la vida.³ Pues bien, este vacío lo llena mi doctrina, agregando: *“La Naturaleza cura, o sea restablece la salud, siempre que coloquemos al cuerpo en Equilibrio Térmico.”*

El cuerpo restablece su normalidad funcional con temperatura uniforme de 37 grados tanto en su interior como en su superficie. Porque salud es buena digestión, que precisa de esa temperatura; porque salud es normalidad respiratoria que sólo es posible con 70 pulsaciones por minuto en el adulto; porque salud es trabajo activo de la piel que exige también de 37 grados de temperatura.

Nadie cura a nadie, ni existe remedio con virtud curativa porque salud y enfermedad son resultados de nuestros propios actos de cada día, cometidos o no contra la Ley Natural. La enfermedad

que se gestó con régimen anormal de vida, sólo puede alejarse mediante régimen de vida sana, que mantenga el Equilibrio Térmico del cuerpo.

De aquí que el primer agente de salud es la propia voluntad del individuo. Si el enfermo carece de la voluntad decidida de actuar por sí mismo en el restablecimiento de su salud, fracasará el mejor tratamiento.

Además, se ha ido tan lejos en el camino de la *medicina de farmacia* que es frecuente descubrir, por el examen del iris de los ojos, una enfermedad generalmente no considerada: *la intoxicación medicamentosa*.

Este mal en el que insensible e inconscientemente caen muchas personas es tan grave que frecuentemente hemos visto iris de buena contextura en un organismo más o menos paralizado en su funcionamiento por obra de la acción depresora de la vitalidad orgánica que caracteriza a todo tóxico. Puesto que la vida es actividad nerviosa, cualquier agente que deprima y limite esta actividad, como el veneno de las drogas, los antibióticos y las medicinas, no es elemento de vida, sino de muerte.

Pero, así como los enemigos más peligrosos para desarrollar su acción nefasta empiezan siempre por halagar a su víctima, igualmente los venenos de las drogas y medicamentos engañan y traicionan a los enfermos con un pasajero bienestar que, tarde o temprano, se transforman en mayor desdicha, hasta limitar la vida misma.

Ninguna enfermedad es tan peligrosa y rebelde como la intoxicación medicamentosa. Aunque obviamente la mutilación quirúrgica aleja definitivamente de la salud, al igual que es imposible normalizar el trabajo de un reloj sacándole una pieza.

La enfermedad *artificial* que producen los tóxicos, lejos de suponer una reacción defensiva de la naturaleza, se traduce en debilitamiento de su fuerza vital.

Por ejemplo, en caso de dolor de cabeza, la persona afectada recurre a la aspirina u otro analgésico e, ingiriendo el “medicamento”, al poco rato nota la desaparición de su dolor. ¿Se ha “curado” la enfermedad de la cabeza? No, porque no se ha removido la causa, que siempre es interna y su origen está en el vientre; pero el dolor, que era reacción defensiva de la naturaleza, ha desaparecido por envenenamiento de la célula nerviosa, cuya actividad manifestada en el dolor, ha sido paralizada por la acción depresora del tóxico inyectado o ingerido. En esta caso los ner-

vios sensitivos han perdido sus funciones, como le ocurre a un borracho que se incapacita para andar, ver, hablar y sentir normalmente, por intoxicación alcohólica.

A medida que se recurre a las drogas, el organismo se va haciendo menos sensible a la excitación del veneno, cuya dosis es preciso aumentar cada vez e, imperceptiblemente, se va cayendo en la intoxicación medicamentosa que arruina la vitalidad del organismo.

Si la enfermedad aguda representa una activa defensa de la naturaleza y la enfermedad crónica significa impotencia defensiva por debilitamiento de la fuerza vital, se comprende que las drogas, medicinas, antibióticos, etc., aniquilan la energía orgánica, suprimen los síntomas activos que caracterizan los estados agudos de la enfermedad, con lo que, sin removerse la causa del mal, por el contrario se profundiza en el organismo transformándose de aguda curable en crónica incurable.

Si consideráramos la gonorrea como una enfermedad, veremos que los médicos tratan de sofocarla paralizando las defensas orgánicas por medio de medicamentos. Se suprime el flujo uretral o vaginal y el médico y el enfermo se regocijan del triunfo de la ciencia. Pero cuando se sofoca la obra defensiva de la naturaleza, al hacer desaparecer la expulsión de las materias corrompidas a través de supuraciones, esas sustancias desarrollan su obra corrosiva, intoxicante y destructora en el interior del organismo, produciendo depresión general de la energía vital y generando trastornos variables en todos los órganos.

Al cabo de un tiempo mayor o menor, según la vitalidad del enfermo, llega el momento en que ésta agota su resistencia orgánica, produciéndose la muerte prematura y violenta, casi siempre por derrame cerebral, ataque anginoso o afección renal. Pero nuestro joven paciente no murió de gonorrea y aquí está el triunfo del médico. ¿Qué cargo se puede hacer a éste si el antiguo cliente gonorreico, algunos años después muere del corazón o del cerebro...?

Hombre ignorante, te conformas con apartar de tu vista la dolencia, efecto de la obra que cada día realizas con una vida de errores y de vicios, recurriendo al médico para que con las medicinas estimulantes o calmantes habilite nuevamente tu cuerpo para continuar una existencia en conflicto constante con la Ley Natural. Pero a la Naturaleza no se le engaña con recursos artificiales, ni se le vence sino sometándose a sus leyes inmutables.

No se necesita insistir mucho para que el lector se dé cuenta que si un órgano o miembro de nuestro cuerpo es extraído o mutilado es porque no se le ha sabido curar. Sin embargo, dado el medio en que se desarrolla la acción del médico-cirujano, justificamos los procedimientos operatorios pues, la personas que no quieren cultivar la salud contrariando gustos y placeres, deben librarse de sus achaques de cualquier manera.

Nuestra crítica va contra el sistema y no contra los médicos; éstos hacen lo que el público les paga y éste público tiene lo que merece. Es preciso convencerse de que la salud es el tesoro más valioso que podemos poseer y que sólo lo puede adquirir y conservar el interesado, llevando una vida consciente y sometida a la Ley Natural. Una vez que se produce la enfermedad, sólo hay un recurso para recuperar la salud: deshacer el camino extraviado y volver a la vida juiciosa y ordenada de la Ley Natural.

El fanatismo médico imperante y el culto a las medicinas de toda índole junto con la cirugía debe desaparecer, se necesita abrir los ojos del ser humano a la luz de la lógica y de la razón que nos dicen que la salud no puede ser el resultado de agentes mortíferos externos.

Pongamos un ejemplo para diferenciar los criterios que se pueden usar para curar. Supongamos una casa plagada de bichos como cucarachas, moscas, chinches, etc. Su dueño, empeñado en concluir con esta verdadera infección busca un técnico de la escuela alópata, el cual, siguiendo la teoría microbiana, instala en dicha casa un laboratorio de venenos para con ellos hacer diarias y repetidas fumigaciones e irrigaciones de pisos, paredes y techos. Al principio parece probado el éxito del método, pues por todas partes aparecen cadáveres de los incómodos huéspedes, pero antes de lo esperado vuelven a presentarse los enemigos, que periódicamente reaparecen. El propietario, que ha constatado deterioros en pinturas, paredes y maderas del edificio, sin que se haya vencido completamente la infección, resuelve cambiar de sistema y entrega la responsabilidad del saneamiento a un técnico naturista. Este, que sabe que el microbio no vive sino de impurezas y suciedades, sin atacar directamente a los insectos enemigos, hace un aseo esmerado de pisos, techos, paredes y rincones de las habitaciones y dependencias, consiguiendo en breve tiempo dejar la casa permanentemente libre de los bichos y sin producir deterioros en el edificio.

La medicina alópata se empeña en perseguir al microbio que considera como causante de las enfermedades y, por destruirlo, arruina y mata al organismo donde se aloja. En cambio, mi doctrina, que sólo ve al microbio como efecto de la enfermedad que está constituida por acumulación de inmundicias en el cuerpo, procede a limpiar el organismo, quitándole al microbio el terreno favorable a su desarrollo, con lo que desaparecen tanto la dolencia como su efecto.

No olvidemos que el mejor "remedio" es una buena digestión, la cual requiere del Equilibrio Térmico del cuerpo.

16/ LA NUTRICIÓN

*"Que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento."*
Hipócrates

La nutrición constituye la función fundamental del proceso vital. Mediante ella se forma y conserva el cuerpo. Es preciso proporcionar a nuestro organismo los materiales para su mantenimiento y desarrollo, renovando constantemente este suministro, ya que el desgaste de la máquina humana y el consumo de sustancias y energías se hace sin interrupción de un segundo, de día y de noche. La nutrición, pues, desarrolla, mantiene y repara nuestro cuerpo y también alimenta su actividad a cada momento.

Dado que la vida representa un constante consumo de energías y un desgaste ininterrumpido, la nutrición, que está destinada a atender a esas necesidades, no puede interrumpirse ni un momento sin poner en peligro su existencia. Vivimos nutriéndonos y, de la calidad de los elementos que incorporamos a nuestro organismo, depende la calidad de su sangre y de sus tejidos, lo mismo que la actividad y la normalidad de sus funciones.

El cuerpo humano tiene tres vías destinadas a incorporar los materiales y energías que necesita para vivir: los pulmones, la piel y el tubo digestivo. La nutrición es, pues, pulmonar, cutánea e intestinal. También por estas vías el cuerpo expulsa los residuos del desgaste orgánico, en unión con los riñones.

No es posible que haya normalidad digestiva sin no la hay en el trabajo de la piel y los pulmones. Igualmente los desarreglos digestivos trastornan las funciones generales del organismo y en especial el trabajo de la piel y los pulmones.

Toda alteración de las funciones de la nutrición, recargando nuestro organismo con impurezas, hace más trabajosas las funciones de eliminación. En cambio, la normalidad de la nutrición supone eliminaciones también normales. De aquí que la normalidad general de las funciones orgánicas, vale decir la salud, dependa definitivamente de la nutrición.

No olvidemos que tanto las funciones de nutrición como las de eliminación para ser normales requieren de una temperatura uniforme de 37 grados centígrados.

La higiene natural o ciencia de la salud se reduce a enseñar al hombre a nutrirse normalmente con aire puro a toda hora, no sólo por sus pulmones sino también por su piel y con alimentos naturales como frutas, semillas, nueces y ensaladas de hojas, tallos o raíces. Es indispensable mantener activa la piel, cuyas funciones son análogas a las de los pulmones y los riñones, permitiendo su constante ventilación bajo ropas ligeras y estimulándola diariamente con el frío del agua, del aire fresco y con la acción energética de la luz y del sol. En este sentido, mi Lavado de la Sangre es una práctica insustituible para activar el trabajo de la piel de los adultos y enfermos crónicos.

Nutrición pulmonar

Los pulmones desempeñan una función de tal importancia que, si se la interrumpe por unos minutos, se produce la muerte. El hombre puede vivir sin alimentos estomacales cuarenta o más días, pero no puede conservar la vida dejando de respirar unos minutos.

El aire que se respira debe ser siempre puro y no debemos olvidar que a lo largo del día respiramos una cantidad de aire cuyo peso es seis veces mayor al de los alimentos sólidos y líquidos que consumimos. El aire puro es el alimento de los pulmones y es el primero de los alimentos y de los "medicamentos".

En efecto, el aire es alimento porque con él introducimos en nuestro cuerpo energías atmosféricas indispensables a la vida y también sustancias gaseosas como el oxígeno y el nitrógeno que,

en los pulmones, se combinan con la sangre nutriéndola y purificándola. El aire es un "medicamento" porque transforma la sangre venenosa impura en sangre arterial pura.

Para que el aire sea un alimento conveniente a nuestras necesidades y un eficaz purificador de la sangre es preciso que sea **puro**, es decir, de composición normal, tal como la Naturaleza nos lo ofrece, libre de contaminaciones malsanas y exento de dolores y emanaciones corrompidas, sin mezcla con gases tóxicos, ni polvo, humo u otras materias extrañas.

El aire puro se encuentra fuera de las poblaciones y lejos de las fábricas, donde hay mucho espacio y sol, en las playas, en el campo y en las montañas. La vecindad de los bosques, especialmente de pinos o eucaliptos, ofrece un aire cargado de aromas saludable y, en general, el aire asoleado del campo, la playa o la montaña, nos proporciona más elementos útiles y aprovechables.

Para aprovechar los elementos vitalizadores de la aire puro es preciso saber respirar. Las personas que llevan vida sedentaria y hacen poco ejercicio físico puede decirse que respiran a medio pulmón, porque sólo se despliegan las vesículas receptoras del aire con respiraciones profundas y prolongadas.

El ejercicio físico al aire libre es el mejor aliado de una buena nutrición pulmonar. Las personas incapacitadas para la vida de movimientos al aire libre pueden hacer gimnasia respiratoria en casa, frente a una ventana o puerta abierta. Con la boca cerrada, introduciendo pausadamente el aire por la nariz se procura respirar con amplitud, elevando el pecho, para la cual conviene apoyar las manos en las caderas y, afirmando éstas, elevar los hombros.

Estas respiraciones como suspiros profundos permiten desplegar ampliamente los pulmones intensificando la oxidación de la sangre y expulsando abundantes materias perjudiciales a la vida. Estas respiraciones se deben repetir a lo largo del día y especialmente al levantarse y antes de ir a dormir. Unos pocos minutos diarios de estos ejercicios favorecen la purificación del fluido vital y activan la circulación en el cuerpo, pues los pulmones son los órganos que sirven de bomba aspirante e impelente del fluido vital y el corazón desempeña sólo el papel de regulador de la circulación sanguínea.

De una buena respiración depende, pues, la parte más importante de la nutrición y de ella se deriva un riego sanguíneo normal de los órganos y tejidos de todo el cuerpo. El aire debe

llegar a los pulmones a través de todo el tubo respiratorio que comienza por la nariz. La respiración por la boca denota anormalidad en la nariz, los pulmones o la garganta.

Si el aire puro es necesario para conservar la salud, más indispensable es aún para recuperarla, pues, más que nadie, el enfermo necesita incorporar elementos de vida y expulsar las impurezas que malean su sangre y perturban sus funciones. De ahí la necesidad de que la habitación del enfermo permanezca bien ventilada día y noche, aun en tiempo de frío. También es preciso evitar la presencia en el dormitorio de todo foco de impurezas, ropa o trastos sucios, materias orgánicas de fácil descomposición, plantas, flores, etcétera.

Al igual que todos los órganos del cuerpo, los pulmones dependen del proceso digestivo para su desarrollo, vida y funcionamiento. Un vientre repleto o en fermentación de su contenido, presionando el diafragma, que es la membrana que sirve de tabique de separación entre los órganos del pecho y los del vientre, reduce la capacidad respiratoria. Y los vapores que se desprenden del vientre como consecuencia de fermentaciones pútridas del intestino afiebrado suben a través de los tejidos porosos, penetrando en los pulmones para condensarse y depositarse en ellos a causa de la diferencia de temperaturas. Estas materias dificultan más la circulación del aire y de la sangre en los tejidos pulmonares, debilitan su vitalidad y resistencia y preparan el camino para las afecciones de esos órganos.

El examen del iris de los ojos de un enfermo de los pulmones siempre denuncia un estado más o menos avanzado de antiguos, graves y prolongados desarreglos digestivos. Por otro lado, recordemos que la fiebre interna común a todos los enfermos, al acelerar el ritmo cardíaco congestiona los tejidos pulmonares estrechando su capacidad de aire. Esto explica la dificultad para respirar y la angustia respiratoria de las víctimas de afecciones febriles intensas.

Nutrición cutánea

Así como no existe enfermo con buena digestión, tampoco hay enfermo con buen funcionamiento de su piel. Piel pálida y fría supone mucosas intestinales irritadas, afiebradas y congestionadas. A la inversa, la piel caliente por buen riego sanguíneo, revela las mucosas sanas en el aparato digestivo.

Hemos visto que nuestro cuerpo posee dos envolturas: la piel que nos protege del ambiente y la mucosa que tapiza las cavidades interiores del organismo desde la boca, nariz, ojos y oídos, hasta el ano y las vías genitourinarias.

La piel y la mucosa son porosas, es decir, poseen innumerables agujeros que se llaman poros. Por medio de los poros de la piel el organismo absorbe sustancias útiles contenidas en el aire y las energías atmosféricas y expulsa materias perjudiciales a la vida, ya sea por la transpiración o por simple exhalación.

La piel, como los pulmones y el aparato digestivo, es simultáneamente un órgano de nutrición y de eliminación. Desempeña funciones de tercer pulmón y de tercer riñón, siendo el sudor un producto similar a la orina.

La paralización momentánea en el funcionamiento de la piel es causa de trastornos más o menos graves, llegando hasta la muerte por intoxicación, como sucede en casos de quemaduras que destruyen gran parte de ella. Nuestra piel está destinada a mantenerse en permanente contacto con la atmósfera, que es su medio adecuado, al igual que el agua lo es para el pez, debilitándose su constitución y sus funciones cuando se enfunda el cuerpo con ropas adheridas a él.

El abrigo exagerado, como la falta de entrada y renovación del aire sobre la piel por el error de ajustar cuellos, mangas y calzones, retiene en la superficie del cuerpo emanaciones malsanas de su interior, que son absorbidas por los poros y se reintegran a la sangre que vuelve a cargarse de sustancias perjudiciales. Estas sustancias llegan a las mucosas de los órganos internos y las irritan, produciendo inflamaciones y congestiones. Es preciso, entonces, desterrar camisetas y abrigos interiores y cambiarlos por ropas que se llevan por encima, mantas o sobretodo amplios.

Por otra parte, el calor artificial que crean sobre la piel los abrigos inadecuados debilita el calor natural de la superficie del cuerpo por falta de estímulo nervioso para su producción. El exceso de abrigo debilita la actividad de la piel y disminuye la circulación sanguínea en ella, provocando congestión de la sangre en el interior del cuerpo y alterando, por esa vía, el trabajo normal de los órganos.

Para fortificar la piel es necesario entrar en diario conflicto con el frío del aire y del agua y mediante ejercicios corporales.

Ya que no es posible realizar el ideal de andar desnudos, activemos momentáneamente cada día las funciones de la piel despertando su actividad por el conflicto mencionado.

Para aliviar los órganos internos el camino más lógico y seguro es activar la piel atrayendo a ella la congestión e impurezas del interior, lo que se consigue estimulando la superficie del cuerpo por medio del frío del aire y del agua para obtener reacciones térmicas. También el sol, el vapor y la tierra son agentes que actúan sobre la piel, derivando por los poros las materias morbosas del interior.

El tónico más poderoso lo constituyen los baños fríos de aire, agua y también los de luz y de sol. Personas de vitalidad deprimida sienten nuevas fuerzas y vida activa saltando diariamente de la cama al despertar y, mejor en invierno que en verano, para exponer su cuerpo desnudo al aire libre y frío, aunque llueva o nieve. Con esta sencilla práctica disponemos del estimulante más eficaz para obligar al organismo a activar sus funciones debilitadas por desnutrición e intoxicación. El ambiente frío, actuando sobre las terminaciones nerviosas de la piel desnuda, obliga al cuerpo a defenderse del frío, produciendo mayor calor y llevando la fiebre interna a la superficie. Esta actividad defensiva pone en marcha el proceso vital, oxidando más intensamente los residuos inservibles y haciendo más enérgica y completa la circulación de la sangre en todo el cuerpo, con lo que se mejora la nutrición general y se activan las eliminaciones.

Los medicamentos y los sueros fortificantes, mediante los venenos que poseen, estimulan también el organismo obligándolo a defenderse procurando expulsar el tóxico que lo perjudica. La mayor actividad que desarrolla la naturaleza del enfermo para defenderse le hace sentir fuerzas nuevas que equivocadamente atribuye a virtudes de la medicina. Desgraciadamente el desengaño no se hace esperar, pues la reacción orgánica que se creyó salvador, sólo fue un alivio fugaz, después del cual viene una postración mayor, pues el estimulante artificial, en vez de aumentar la fuerza vital, consume sus reservas.

En cambio, el baño de aire o agua fríos, produciendo conflicto térmico obliga al organismo a entrar en una reacción general, oponiendo calor al frío. Ayudada con ejercicios gimnásticos, esta reacción se activará y prolongará la producción e calor animal, lo que equivale a fortificar la energía vital y favorecer la combustión de las impurezas acumuladas en el organismo por mala nutrición o deficientes eliminaciones.

Todo enfermo es un debilitado cuyo organismo trabaja flojamente. El conflicto con el frío funciona como el látigo que obligará a activar su funciones y, por tanto, el cambio orgánico que logra la regeneración integral del cuerpo.

Hay gente que vive sustrayéndose a la acción del aire fresco por temor al "resfriado". Precisamente son esas personas quienes viven el resfriado crónico. Con el aire encerrado en las habitaciones y con la escasa o nula ventilación de la piel, el organismo se recarga de impurezas. La sangre impura implica enfermedad crónica y debilitamiento de las defensas. La actividad funcional de la piel es fuente de salud y energía y de sus funciones depende la normalidad digestiva y pulmonar.

La nutrición depende de la temperatura del aparato digestivo

"El estómago es la oficina donde se fragua la salud y la vida."
Cervantes

"Nada tienes si no digieres bien."
Voltaire

Ante todo, debemos siempre tener presente que no alimenta lo que se come, sino lo que se digiere. Pueden ingerirse buenos y abundantes alimentos, pero si se corrompen por fermentación malsana, en lugar de nutrir, envenenan. La nutrición intestinal se efectúa por la transformación de los alimentos en el aparato digestivo, mediante un proceso fermenticio que se conoce con el nombre de digestión.

Llamamos digestión a la transformación en sangre, mediante fermentación microbiana, de los alimentos ingeridos; que sólo puede ser sana en el hombre a la temperatura de 37 grados centígrados. De acuerdo con esto, la digestión depende:

1. De la temperatura del estómago e intestinos;
2. De los alimentos, su clase, cantidad y combinación, y
3. De la completa ensalivación y calmada deglución de los alimentos.

Trataremos aquí el primer punto y los otros dos en el capítulo titulado *Trofología*.

El tubo digestivo empieza en la boca y termina en el ano. Del mismo modo, el proceso digestivo se inicia en la boca con la masticación, ensalivación y deglución de los alimentos y termina con la expulsión de lo inservible y perjudicial. Después de la boca tenemos el esófago que une a ésta con el estómago, el cual es un ensanchamiento del tubo digestivo. En seguida tenemos el intestino delgado, que es donde se efectúa la parte principal del proceso digestivo. Y finalmente el intestino grueso.

La importancia de la función digestiva nos lleva a afirmar que somos un aparato digestivo con miembros, y en el estómago e intestinos se elabora la salud y se origina la enfermedad, cualquiera que sea su nombre o manifestación.

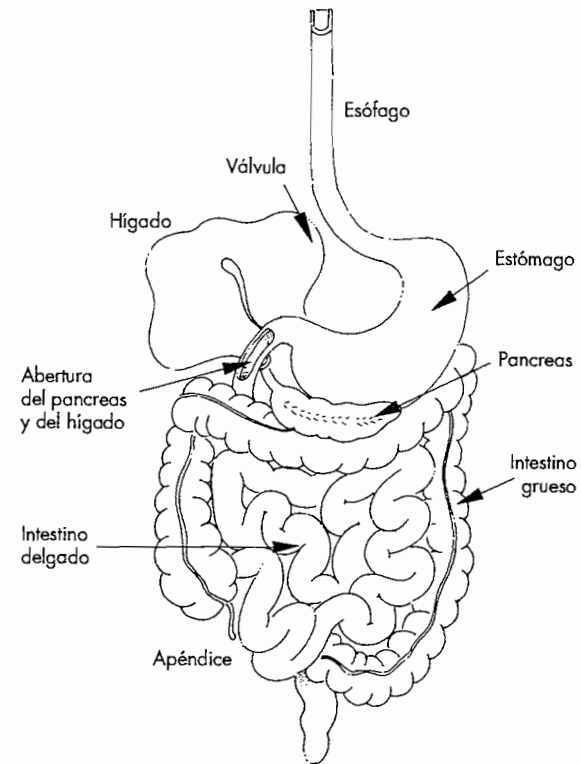
Esto lo puede comprobar cualquier persona que se sienta enferma observando el iris de sus ojos en un espejo pues comprobará que alrededor de las pupilas se presenta un tejido más o menos esponjoso; de color amarillento o más oscuro, en el que el tejido iridal se disgrega, haciendo contraste con el resto, que se presenta más o menos liso, compacto y de color más uniforme. Además, el hecho de que en el iris la zona correspondiente al tubo digestivo ocupe el centro, alrededor del cual quedan los demás órganos del cuerpo, nos demuestra la importancia de la función digestiva dentro del organismo.

La mala digestión puede presentarse bajo dos aspectos: mala elaboración o mala eliminación. Se puede tener elaboración estomacal sin molestias, pero retener los excrementos 24 o más horas en el vientre; a la inversa, la elaboración estomacal puede ser malsana con desarrollo de gases y ácidos y desocuparse el vientre cada 8 o 10 horas, que es lo normal.

La temperatura febril del tubo digestivo favorece la putrefacción de los alimentos que se corrompen fácilmente con el calor malsano. Esto todo mundo lo puede comprobar en el verano, constatando cómo un plato de comida se avinagra en pocas horas. Para evitar esa putrefacción de los alimentos, se ha inventado el refrigerador. Con mi sistema se "refrigera el interior del vientre" a fin de evitar las putrefacciones intestinales.

El proceso de irritación, inflamación y congestión de las mucosas y paredes del estómago e intestinos, origen y naturaleza de la fiebre interna, se genera paulatinamente desde que el hombre deja el pecho materno, a consecuencia de prolongados esfuerzos digestivos exigidos por una alimentación inadecuada.

Los alimentos antinaturales requieren un trabajo más o menos forzado y prolongado para su procesamiento. Este esfuerzo por reacción nerviosa y circulatoria, se traduce en congestión, que repetida cotidianamente, durante la infancia, la adolescencia y la juventud, se hace crónica, degenerando los tejidos de las mucosas y paredes del estómago e intestinos. Los vasos capilares se dilatan, reteniendo mayor volumen de sangre que la normal y, por lo tanto, manteniendo temperatura febril en grado variable.



Aparato digestivo.

Esta congestión crónica hace degenerar la digestión en fermentaciones pútridas, con desarrollo de gases tóxicos y ácidos corrosivos que, junto con privar a la sangre de sustancias nutritivas, cargan el fluido vital de venenos que originan nuevas irritaciones, inflamaciones y congestiones, características de los diversos estados patológicos clasificados como enfermedades.

En realidad, todas las enfermedades catalogadas obedecen a una causa única: **nutrición inadecuada**. Y todas las enfermedades representan un efecto único también: **desnutrición e intoxicación**.

Si desde la infancia el hombre comienza a degenerar sus órganos digestivos con alimentación inadecuada, no es ilógico que al llegar a la edad madura su cuerpo falle con diversos desarreglos, según la constitución y el tipo de vida de cada uno. Perturbaciones nerviosas, cardíacas, visuales, hepáticas o renales tienen su origen en esas fermentaciones pútridas y no en la acción del misterioso **microbio**. Así por ejemplo, las **infecciones intestinales**, que la medicina facultativa atribuye a microbios, deben entenderse como **putrefacciones intestinales** que resultan de fermentaciones malsanas originadas por calor anormal en el interior del vientre. Y como los desarreglos digestivos son el punto de partida y apoyo de toda dolencia, todo tratamiento curativo debe dirigirse preferentemente a normalizar la digestión del enfermo, para lo cual hay que combatir su fiebre interna. Larga experiencia me ha permitido comprobar que para hacer una buena digestión es preciso mantener caliente la piel del vientre, para lo cual sirve la compresa abdominal y mejor aún el lodo. Esto nos lo enseñan los cerdos que, una vez repleto su estómago con todo tipo de alimentos, se acuestan en el lodo mientras dura su digestión evitando el alza de la temperatura de su vientre. Sin lodo, los cerdos enferman.

Comprobación

En cierta ocasión conocí a la señora Ester Morales cuya nietecita estaba muy enferma; vomitaba y tenía una diarrea fétida y oscura. La chiquita tenía apenas dos meses de edad y la alimentaban con leche en polvo comprada en las farmacias. Entonces sugerí que día y noche mantuvieran envueltos el vientre y riñones de la pequeña con un fajado de lodo o barro natural, renovando la aplicación cada 5 o 7 horas. Entre una y otra envoltura se aplicaría frotación de agua fría y se controlaría la reacción con pies y manos calientes. Se mantendría a la nena al aire libre al menos durante el día. A los tres días desaparecieron los vómitos y a los seis se normalizaron los excrementos. Un año después la niña comía de todo y continuaba durmiendo con cataplasma de lodo para normalizar su temperatura interior.

17/ TROFOLOGÍA

*El hombre se alimenta de lo que digiere
y no de lo que come.*

El autor

La trofología es la ciencia que nos enseña a cultivar o restablecer la salud mediante una alimentación adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo. Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y recuperar la salud.

En efecto, como higiene, la alimentación natural es medio seguro para evitar enfermarse pues todas las funciones orgánicas dependen de la calidad de la sangre, la cual es producto de la nutrición general y especialmente de la digestión.

Nuestro cuerpo es de la calidad de los alimentos que lo forman y mantienen. Así, una sangre nutrida por frutas crudas será fluida, vitalizada y alcalina, exenta de materias ácidas, pues aun las frutas más ácidas tienen una reacción alcalina en la sangre. Digerir alimentos es formar sangre, por tanto la digestión normal es fuente de sangre pura y la digestión anormal de origen a sangre impura. Es común creer que la buena digestión consiste en desocupar el intestino todos los días, sin embargo, esto no prueba que la asimilación de los alimentos sea normal, pues a pesar de la buena eliminación, pueden existir fermentaciones pútridas en el vientre que envenenan la sangre y alteran las funciones orgánicas. Igualmente, la asimilación intestinal puede ser más normal, pero la evacuación de los residuos deficiente y tardía.

Las malas digestiones tienen, pues, dos manifestaciones: mala asimilación o mala eliminación. Naturalmente, en casos más graves pueden combinarse ambas anomalías.

La digestión normal se manifiesta por un buen procesamiento y asimilación, con excrementos abundantes, inodoros, cilíndricos y de color bronceado con una frecuencia de dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Una sola evacuación en el día es insuficiente porque demuestra que los residuos de la digestión y la bilis han sido retenidos más de veinte horas en el cuerpo.

Cuando se nos presenta un enfermo no le hacemos pregunta alguna ni oímos sus quejas, pues el enfermo es el que menos sabe lo que tiene. Examinando el iris de los ojos descubrimos no sólo el estado de su organismo y las causas de sus desarreglos, sino la historia de su vida y la de sus progenitores, como lo explica mi obra "El iris de tus ojos revela tu salud".

El enfermo no sabe lo que tiene porque, insensible y progresivamente va perdiendo el control de su salud; además, cree que no hay enfermedad sin dolor y, si no siente dolores en su cuerpo, se cree libre de todo mal. Hay personas que se jactan de poder comer de todo sin que nada le haga mal, pues no sienten nada por más desarreglos que haya en su organismo. Sin embargo, ellos han conocido personas que sin tener que haber estado nunca en cama, de pronto un día cayeron fulminadas por un muerte repentina. Como el dolor es una defensa orgánica, representa actividad vital, de tal modo que cuando se puede hacer una vida desarreglada sin sentir dolores, suele suceder que la sensibilidad del organismo está embotada por intoxicación, característica del enfermo crónico.

De los alimentos, clase, cantidad y combinación

El valor nutritivo de un alimento no está en su composición química, sino en su grado de digestibilidad. El alimento indigesto, en lugar de nutrir intoxica. Hoy día está de moda la "sobrealimentación" como tratamiento "fortificante". Pues bien, éste es un error más de la medicina medicamentosa, porque el organismo sólo aprovecha lo que digiere y no lo que come. Está demostrado que el único régimen fortificante es el que asegura una buena digestión, la cual depende, en primer término, de la temperatura del tubo digestivo.

Las otras condiciones indispensable a una buena digestión son: **comer alimentos adecuados en calidad y cantidad y combinados de manera conveniente.**

La sabia Naturaleza ha dotado a todos los seres de los medios necesarios para subvenir a sus necesidades sin recurrir a artificios y así nutrirse adecuadamente. Vemos que el animal carnívoro tiene el instinto sanguinario y traicionero del cazador que acecha a su presa en la obscuridad, para, de un zarpazo, caer sobre la confiada y desprevenida víctima.

Las jirafas, cuyo alimento son las hojas de los árboles, poseen un cuello extremadamente largo. Las morsas y focas marinas están armadas de colmillos en forma de fuertes ganchos, para con ellos arrancar de las rocas los moluscos que so su alimento adecuado. El hombre, como los monos, está dotado de manos con dedos largos y uñas planas, que le permiten coger la fruta de los árboles para llevarla a su boca, porque, digámoslo de una vez, el hombre, como el mono, dados los órganos que posee para coger, masticar y digerir sus alimentos, es **frugívoro**. O sea, que está destinado por la Naturaleza a alimentarse sólo de frutas y semillas de árboles en su estado natural.

Los animales carnívoros poseen hocico con boca rasgada que les permite introducirlo en los músculos y vísceras de sus víctimas; el hombre carece de estas características y su boca, más pequeña y más entrante que la nariz, no le permite llevar al estómago otros alimentos que los que puede coger con sus manos, como las frutas y las semillas. La dentadura del hombre carece de los colmillos afilados y las muelas cortantes del animal carnívoro y posee muelas planas y triturante como las del mono.

Si la carne fuera un alimento natural y adecuado para el hombre, éste la comería tal como la ofrece el cadáver, sin necesidad de transformarla en la cocina, que engañando nuestros sentidos y traicionando nuestras necesidades, se convierte en laboratorio de dolencias.

El estómago del hombre carece de los ácidos adecuados que posee el animal carnívoro para digerir las carnes; pero, por degeneración, llega a producir también exceso de ácidos, cuando a este órgano se le habitúa a digerir carnes. Esta producción anormal de ácidos ataca las mucosas estomacales destinadas a soportar las reacciones alcalinas que produce la digestión de frutas, originando úlceras y degeneración de tejidos.

Como las carnes son materias de fácil descomposición con el calor, los animales carnívoros están dotados de un intestino más corto que el de los que se alimentan de hierbas y frutas, a fin de evitar que los residuos tóxicos de la carne permanezcan en el vientre y envenenen el organismo.

El intestino del hombre, destinado a comer productos vegetales y, especialmente, frutas y semillas, es extremadamente largo comparado con el de los animales carnívoros, de manera que los residuos de las carnes permanecen en el cuerpo mayor tiempo que el que se necesita para evitar reabsorción de las toxinas propias de la alimentación cadavérica.

La leche de vaca u otro animal, constituye alimento inadecuado para el hombre, por cuanto este producto lo da la Naturaleza a la hembra para alimentar a su cachorro. Si es tolerable por excepción en la alimentación de los niños, en los adultos es siempre tóxica, pues se descompone fácilmente con el calor intestinal y da origen a fermentaciones pútridas con producción del venenoso ácido láctico. Sin embargo, la cuajada de leche, el queso fresco y el yoghurt son alimentos sanos y recomendables para los niños, y deben adoptarse en lugar de la leche y otros sustitutos industriales.

Las vacas de lechería son más o menos enfermas debido a que, al exagerar artificialmente la función láctea, se debilitan las otras funciones de su organismo. La leche para nutrir debe ser succionada directamente de las glándulas ácteas, pues en contacto con el aire se descompone y se hace tóxica e indigesta.

El hombre es el único ser que en su edad adulta y aun en su vejez consume leche y aun producida por animales de otra especie y, lo que es peor, desnaturalizada por el fuego con la cocción.

Mientras que los animales que viven libres, guiados por su instinto, se alimentan adecuadamente y así viven sanos, el hombre, degenerando su instinto, no sabe escoger los alimentos adecuados a sus necesidades, ni buscar su mejor calidad, ni tampoco calcular su cantidad. Como hemos dicho antes, ésta es la causa principal de sus dolencias.

Tengamos siempre presente que el alimento más nutritivo es el que se digiere más fácilmente y, para el hombre, éste lo constituyen la fruta, las semillas de árboles y las ensaladas de hojas, tallos y raíces.

Alimentos que refrescan y alimentos que afiebran

Según mi Doctrina Térmica, los alimentos se dividen en dos grupos: alimentos que refrescan y alimentos que afiebran el aparato digestivo. Los primeros son los que se comen crudos en su estado natural, como frutas, semillas de árboles, tallos, hojas verdes y algunas raíces.

Todo alimento cocido, puesto que exige un prolongado esfuerzo digestivo, congestiona las mucosas del estómago, elevando así su temperatura. Esta fiebre interna se agrava con los alimentos cadavéricos e industriales, con las bebidas alcohólicas y los condimentos. Esto lo demuestra el pulso, pues cuando se come fruta cruda no tiene variación, mientras que si se trata de alimentos cocinados, conservados y condimentados, el número de pulsaciones por minuto aumenta revelando el incremento de la temperatura interna.

En las frutas y semillas se concentran todos los dones y energías de la Naturaleza. Desde que se abre la flor del árbol, los azahares nos atraen y embelesan con su incomparable perfume. Junto con caer los primeros pétalos de la flor empieza a desarrollarse el fruto, en un proceso tan prolijo y lento, que sólo puede compararse a la gestación del hombre en el vientre materno: nueve meses se tardan las naranjas para gestarse y ofrecerse al hombre como alimento digno de su linaje en la creación. Durante largos meses la fruta recibe y acumula la savia del árbol extraída de los materiales más escogidos de la tierra. También, durante la mayor parte del año la fruta acumula todas las energías de la atmósfera y especialmente fuerzas eléctricas y magnéticas.

¿Qué puede necesitar el organismo humano que no contengan las frutas y semillas, productos en que la Naturaleza ha puesto todas sus galas y concentrado toda su savia y acumulado todas sus energías?

La falsa ciencia que abdica de la razón y deriva sus conocimientos de observaciones a través del microscopio, de reactivos de laboratorio y de aparatos, ha falseado el criterio del hombre con teorías artificiales y erróneas como las de **calorías, albúminas, vitaminas** y otras, fundadas en la química orgánica, tan oscura e impenetrable. Según esta ciencia de laboratorio, es preciso dosificar la ración alimenticia de cada persona para producir calor adecuado en los anémicos, carnes y gordura en los flacos, adelgazar a

los gordos, etc. Sin embargo, vemos que una vaca que produce carnes, cuero, pelos, grasa, leche, albúminas, etc., come un solo alimento: el pasto que crece en pocos días de calor y humedad y cuyas raíces sólo penetran unos centímetros en la tierra. El laboratorio del organismo animal tiene misterios impenetrables que sólo pueden descifrarse observando a la Naturaleza que poseemos y nos rodea.

Muchos piensan que el alimento de la fruta es insuficiente porque al poco rato de haberlo ingerido sienten nuevamente necesidad de alimentarse. En cambio, un plato de carne o de frijoles deja "satisfecha" a la persona durante largas horas. Eso se explica porque frutas y semillas son digeridas y asimiladas sin esfuerzo, sin dejar residuos mal sanos. En cambio, un trozo de carne o un plato de frijoles obligan a un trabajo prolongado que hace que el individuo se sienta repleto durante cuatro o más horas que dura la digestión, o, más bien, la "indigestión".

Este proceso de "indigestión" es lo que lastimosamente se confunde con una alimentación "suficiente". Pero en este caso hay un doble desgaste de fuerzas: energías consumidas en la laboriosa tarea digestiva y energías gastadas en expulsar los residuos mal sanos de esa nutrición inadecuada. En cambio, las frutas, ensaladas y semillas de árboles, puesto que no imponen esfuerzo al aparato digestivo, permiten comer a cada rato sin peligro de indigestión.

Pasando a otro aspecto del tema, recordemos que el tubo digestivo empieza en la boca, por lo tanto, ahí se inicia la digestión, que continúa en el estómago y los intestinos.

La conveniente masticación de los alimentos y su mezcla con la saliva, o insalivación, es la base de una buena digestión, pues no se le puede pedir al estómago que realice una tarea que corresponde a la boca. La masticación apresurada e incompleta y la insuficiente insalivación son causa de trastornos en el estómago pues se le impone el penoso trabajo de procesar alimentos mal preparados.

Esto nos señala la importancia de tener una dentadura sana, la que se destruye por desarreglos digestivos. Los dientes o muelas cariados deben ser tapados o, si es necesario, extraídos. Aun cuando la intervención del dentista no es natural ni necesaria, viviendo fiel a las leyes naturales, su labor se vuelve imprescindible para evitar la total destrucción de la dentadura enferma y para extraer muelas o dientes inservibles, focos de putrefacciones que envenenan la sangre.

Por lo que se refiere a la calmada deglución, diremos que, consistiendo ésta en el acto de tragar los bocados, la rapidez en hacerlo fatiga el estómago al obligarlo a atacar de una vez y no parcialmente todo el contenido alimenticio que lo repleta. Este esfuerzo también es causa de congestión estomacal que favorece las putrefacciones intestinales y desequilibra las temperaturas del cuerpo.

Así como es preciso asegurar en su comienzo el éxito del proceso digestivo, es menester también cuidar de que su última fase, la expulsión de los residuos, se haga en forma conveniente y oportuna. El cuerpo de todos los animales descarga los residuos de la digestión varias veces al día. Desgraciadamente, sobre todo en las ciudades, mucha gente retiene en su cuerpo inmundicias provenientes de una alimentación cadavérica y artificial.

Una condición indispensable para mantener la salud es desocupar el vientre a lo menos cada día en la mañana y antes de dormir. Para que esta función se realice en forma completa es menester adoptar la postura en cuclillas, común en la gente del campo, la única natural y necesaria para asegurar la libre y completa evacuación, pues las tazas o excusados que se usan actualmente, con posición sentado, el intestino grueso no se moviliza normalmente por falta de presión de los muslos, reteniendo materias fecales que envenenan la sangre.

Nuestro organismo depende de tal manera de la nutrición y de la digestión que aun la forma de nuestro cuerpo será normal o anormal según sea la calidad de los alimentos. Los alimentos apropiados al hombre se desdoblán en dos clases de productos: unos asimilables, que el organismo aprovecha, y otros de desecho, que son expulsados sin dejar impurezas en la sangre. No sucede lo mismo con los alimentos impropios para la nutrición, como la carne, que absorbida en su mayor parte, se aprovecha de manera incompleta y deja materias extrañas, sustancias muertas, en nuestro cuerpo. En su esfuerzo defensivo, el organismo poco a poco va acumulando estas materias que cambian la forma del cuerpo. Kuhne ha utilizado el conocimiento de esto para crear el diagnóstico por la expresión del rostro.

Cuando un enfermo practica mi régimen de salud, empieza por perder peso y volumen, porque el organismo expulsa materias extrañas acumuladas por mala nutrición y deficientes eliminaciones. A medida que se restablece la normalidad, el enfermo va recuperando su peso y sus formas, pero ya con materiales

sanos, provenientes de una nutrición normal. Se pierde "peso muerto" y se recupera "peso vivo" y así se restablece la salud por renovación orgánica.

Las frutas frescas o secas, como higos, pasas, ciruelas, etc., o las semillas de árboles, como nueces, almendras, avellanas, etc., y las ensaladas de lechuga, col o repollo, apio u otra similar, deben constituir nuestro único desayuno en toda época, cuidando de no mezclar ensalada con fruta, ni nueces o almendras con frutas dulces. Los niños deben preferir las semillas de árboles y la miel de abejas en invierno.

A continuación damos una lista de las propiedades de algunos frutos:

- **Las fresas** además de su aroma y sabor exquisito, tienen propiedades antigotosas y vermífugas. Las especies silvestres disuelven las solidificaciones articulares del ácido úrico.
- **Las cerezas** fortalecen la sangre, dan buen color y favorecen la función renal.
- **Los chabacanos o albaricoques** convienen a las personas que necesitan un tratamiento al mismo tiempo tónico y depurativo.
- **Las ciruelas** tienen virtudes laxantes y purificadoras.
- **Las nueces** poseen la propiedad de eliminar de nuestro cuerpo todas las toxinas y también de hacerlo refractario a la perniciosa acción de muchos venenos.
- **El melón** se utiliza en casos especiales como emoliente, laxante y diurético. Esta última propiedad es característica de la **sandía**.
- **La pera** es muy digestiva.
- **La manzana** se recomienda en afecciones del estómago, vejiga y riñones.
- **El níspero** es laxante y también antidiarreico.
- **La naranja** es tónica, sedativa y purificadora.
- **El limón** es desintoxicante, astringente y desinflamante.
- **El aguacate o palta** es nutritivo, antiácido y laxante.
- **El dátil**, como el **higo**, es nutritivo en alto grado

En resumen, la fruta consumida en cantidad y juiciosamente escogida, es al mismo tiempo alimento y medicina insustituible. Además, también los tomates y las aceitunas, al igual que las ca-

labacitas, las calabazas, los pepinos y las berenjenas, entran en la categoría de las frutas.

En el orden de los alimentos adecuados al hombre, vienen después las **hojas verdes**, como coles, tallos y pencas de cardo, col, alcachofas, coliflor, acelgas, espinacas, apio, etc. **Raíces** como nabos, rábanos, salsifés, zanahorias, betabel, papas, camotes, etc. **Bulbos** como cebollas, poro, ajos, apio de papa, echalotes, hinojos, espárragos, etc. La mayoría de estos productos pueden comerse crudos, y los otros pueden cocerse al vapor, sin perder el agua del cocimiento en la que se pueden preparar sopas de pan tostado, avena, etcétera.

Hay otros alimentos provenientes del reino vegetal que, sin presentar los graves inconvenientes de las carnes, sin embargo debe limitarse su uso debido a que son difíciles de digerir. Estos son los granos en general y especialmente los farináceos secos, como frijoles, lentejas, garbanzos, chícharos, habas, etcétera.

En su estado fresco o verde estos productos son siempre recomendables, pero una vez secos son indigestos y favorecen fermentaciones malsanas. Estos inconvenientes no se presentan en las personas que hacen vida activa al aire libre, como el labrador del campo. Para los enfermos, especialmente si guardan cama, son especialmente nocivos.

El trigo, maíz, avena, centeno, etc., son más digestibles, pero su uso debe ser moderado y prepararse mezclados con verduras. En su estado verde son sanos y adecuados a toda persona. El trigo germinado es un alimento muy recomendable mezclado con ensaladas de hojas verdes. Se prepara humedeciendo los granos de trigo hasta que aparece el brote. En estas condiciones se agrega a las ensaladas en proporción de una o dos cucharadas sopearas. Aquí tenemos mejores vitaminas que no pueden preparar los laboratorios.

Las harinas finas y las masas y las pastas como tallarines son más o menos indigestas, y para evita ese inconveniente deben mezclarse con hojas verdes y hortalizas en general.

El pan blanco es un alimento nocivo como base de nuestras comidas y deben usarse con moderación y mejor tostado. El pan de trigo integral es recomendable siendo bien cocido y tostado también.

En lugar de leche, recomendamos la cuajada, panela o quesillo fresco y el yoghurt que constituye un sano alimento para los niños.

Azúcar de fábrica y dulces que se preparan con ella están entre los productos más nocivos para la salud, pues favorecen fermentaciones ácidas del aparato digestivo y producen acidosis en la sangre.

La miel de abejas no tiene el inconveniente del azúcar de fábrica porque es rápidamente incorporada a nuestro cuerpo, en donde es fuente de calor y energía muscular. En invierno la miel de abeja debe ser plato favorito de los niños, especialmente mezclada con papas, calabazas o camotes asados.

El huevo, siempre que sea bien duro y picadito, en combinación con ensaladas o acompañando un plato de hojas verdes cocidas al vapor, es buen alimento y de fácil digestión; en esta forma lo recomendamos especialmente para los niños.

Chocolate, cacao, té, café y mate son productos que estimulan y excitan sin nutrir y deben desecharse de nuestra alimentación. Todos los condimentos como la sal, la mostaza, el chile, la pimienta, etc., son siempre perjudiciales para la salud pues su efecto en las mucosas es análogo al latigazo que inflama la piel.

El abuso del pulque, de la cerveza, del vino o el tequila produce irritación en las paredes del estómago e intestinos y lleva hacia la degeneración de sus tejidos.

El queso viejo es indigesto y favorece la artritis pues produce ácido úrico y acidosis de la sangre. El queso fresco debe ser comido con moderación pero no cuando se está enfermo, menos aún estreñado.

El pescado es de fácil putrefacción, en estado fresco es preferible a la carne roja. La carne de las aves en general es también menos perjudicial que la de res, vaca o cordero, pero siempre es nociva para la gente enferma.

Más perjudicial que todas las carnes es el **caldo de carne o de ave**, pues constituye un producto excrementicio análogo a la orina; la orina es el lavado de la carne viva del cuerpo, y el caldo es el lavado de los despojos cadavéricos de un animal que empieza su descomposición.

Aprovechamos la ocasión para hacer notar que la costumbre de dar caldos de pollo a las madres que acaban de dar a luz es completamente errónea. Con la alimentación tóxica recibida, la madre elabora una leche impura que empieza a someter el estómago e intestinos de su hijo a un trabajo anormal y laborioso que inicia la irritación crónica de su tubo digestivo.

La dieta de las madres que acaban de alumbrar debe ser únicamente fruta cruda de la estación o, a lo menos, ensaladas con nueces o huevo duro picado. Con este alimento vivo y puro se formará leche sana, nutritiva y purificadora.

Las grasas animales deben desterrarse de nuestra alimentación y las nueces y aceitunas nos pueden dar grasa pura y viva. El aceite de oliva debe comerse crudo y usarse para condimentar las ensaladas o los vegetales cocidos al vapor. Los ácidos como el vinagre y productos escabechados son perjudiciales pues acidifican la sangre. En su lugar es preferible el jugo de limón, pero no se le debe mezclar con las féculas del pan y el almidón de las papas. El jugo de limón, además de sus vitaminas, posee la propiedad de purificar el intestino, siendo muy provechoso tomarlo en ayunas, especialmente cuando se sufre de artritis. La sal es irritante y el cuerpo debe expulsarla. De aquí que la orina, el sudor, las lágrimas y todas nuestras secreciones sean saladas.

Debemos comer los alimentos a la temperatura normal de nuestro cuerpo. Tanto lo frío como lo caliente producen congestión de la mucosa estomacal. Helados y comidas calientes predisponen a úlceras del estómago. Los helados y nieves son nocivos porque afiebran el aparato digestivo debido a la reacción de calor que despiertan en la mucosa.

Finalmente, las energías acumuladas en los alimentos crudos se absorben sobre todo en la boca. Las féculas y almidones deben transformarse en glucosa mediante la insalivación calmada, pues de otro modo se producen fermentaciones ácidas en el estómago. De aquí la necesidad de masticar con calma y cuidadosamente, evitando que los alimentos lleguen al estómago con demasiada frecuencia. Aun el agua y los líquidos deben beberse a pequeños sorbos.

Combinaciones alimenticias

Con alimentos naturales, buena insalivación y calmada deglución todavía no se asegura el éxito completo del proceso digestivo, pues hay alimentos que mezclados con otros producen mala combinación, dando lugar a subproductos tóxicos, lo que puede suceder aun con las frutas.

Así, frutas aceitosas y ruras dulces en una misma comida, no se digieren bien, porque los aceites al mezclarse con los azúcares producen fermentaciones alcohólicas, recargando la sangre de productos nocivos.

Proceso análogo ocurre con frutas ácidas mezcladas con almidones, como naranjas con pan. En este caso los ácidos, impidiendo el desdoblamiento normal de los almidones en maltosa y glucosa, originan fermentación ácida, que favorece la acidificación de la sangre. También es perjudicial mezclar frutas dulces con ácidas. En cambio, las frutas ácidas combinan bien con las aceitosas, comiendo primero las ácidas: naranjas con nueces.

Las frutas dulces jugosas combinan bien con los almidones que contienen las castañas, plátanos y piñones.

Papas con cereales como trigo, maíz, arroz, avena, etcétera, no se llevan porque la fécula de la papa no se digiere junto con el almidón de los cereales, así que el que ha sido procesado primero debe esperar la digestión del otro, produciendo fermentaciones malsanas en ese tiempo. Por la misma razón no se debe mezclar la leche con huevos en la misma comida.

No se deben comer juntos alimentos de naturaleza opuesta, como sales minerales con ácidos y azúcares. Es por esto que las hortalizas, ricas en sales, no deben combinarse con frutas, ricas en ácidos y azúcares.

Finalmente, las aceitunas o aceites no se llevan con frutas dulces o secas (azúcares), pues producen fermentaciones alcohólicas.

A continuación exponemos algunos ejemplos de combinaciones buenas y malas.

LO QUE NO DEBE COMBINARSE

Huevos, leche o queso	con	miel, frutas frescas o secas.
Cereales y legumbres	con	castañas o plátanos.
Cereales, trigo, maíz, avena, arroz, etc.	con	papas fideos, masas.
Cereales y feculentos	con	rutas ácidas.

Frutas oleaginosas y	con	frutas dulces, miel y aceites, azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves	con	frutas frescas y dulces.
Vinos y sal	con	sandía o leche.
Limón, frutas ácidas y	con	tomates, leche, castañas, vinagres, plátanos, cereales, feculentos y legumbres.
Leche	con	ensaladas crudas, hortalizas, tomates, o frutas jugosas.
Huevos	con	queso o leche.
Frutas,	con	hortalizas.
Miel o azúcar	con	hortalizas.
Aceitunas o nueces	con	miel, azúcar o frutas dulces.

LO QUE SÍ PUEDE COMBINARSE

Frutas secas y miel	con	frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos	con	cereales, feculentos y legumbres.
Cereales	con	verduras, raíces dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos	con	verduras y jugo de uva.
Legumbres	con	verduras y mantequilla.
Pan, queso,	con	frutas frescas, dulces en yemas de huevo y nata compota.

Verduras, raíces y tomates	<i>con</i>	aceites, frutas oleaginosas y huevos.
Frutas dulces	<i>con</i>	yema de huevo y pan.
Legumbres, aceites y frutas oleaginosas	<i>con</i>	tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas.
Aceites, verduras y raíces	<i>con</i>	huevos, papas, cereales o legumbres secas.
Plátanos y frutas farináceas	<i>con</i>	leche, huevo y frutas dulces
Hortalizas (lechuga, apio) dulces.	<i>con</i>	leche, huevo y frutas dulces.
Ensaladas de hojas, tallos o raíces	<i>con</i>	aceite, cereales o papas.
Nueces y aceitunas	<i>con</i>	cereales, hortalizas.
Queso, mejor fresco que seco	<i>con</i>	cereales, pan o papas.
Chícharos, frijoles, lentejas y garbanzos	<i>con</i>	hortalizas.
Cereales	<i>con</i>	frutas secas dulces.
Huevos, mejor bien cocidos	<i>con</i>	hortalizas
Pan, mejor integral,	<i>con</i>	toda clase de vegetales, miel, huevos, aceite.

Para evitar los inconvenientes de las malas combinaciones, la mejor regla será simplificar cada comida a uno o dos productos, variados éstos en las diversas comidas del día o mejor cada día, para proporcionar al organismo los variados materiales que necesita y que son azúcares, albúminas (pocas para los adultos), hidratos de carbono y sales minerales. Otro factor que interviene en la digestión es la cantidad. La regla general es que jamás se debe comer sin hambre y que toda comida debe terminarse dejando algún deseo por satisfacer pues nos alimentamos de lo que el cuerpo asimila y no de lo que introducimos en exceso.

Finalmente, otra condición de una buena digestión es la tranquilidad nerviosa y, para obtenerla, debemos evitar disgustos y preocupaciones, antes, durante e inmediatamente después de las comidas.

Resumiendo lo expuesto en este capítulo tenemos:

1. La digestión es la base del proceso vital y, cuando es buena, asegura la salud del individuo, siendo toda dolencia efecto de malas digestiones, agudas o crónicas.
2. En los excrementos compactos, inodoros, abundantes y de color bronceado, tenemos un exponente de buena digestión.
3. Todo régimen curativo debe dirigirse a normalizar la digestión, como camino obligado para volver a la salud.
4. La digestión requiere: a) temperatura normal del tubo digestivo; b) alimento adecuado a base de frutas crudas, semillas y ensaladas; c) comer con hambre; d) insalivación completa y calmada deglución; e) simplificar en cada comida los manjares, evitando las malas combinaciones de alimentos, f) ser sobrios, cuidando de no llenar el estómago en exceso, y g) comer con ánimo tranquilo y alegre.

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”, es el lema para curar a los enfermos por la alimentación natural ya que se enfermaron por mala nutrición. Saber nutrirse es la mejor higiene y también es la ciencia de restablecer la salud de los enfermos. Incluso se llega a exponer que el solo régimen alimenticio es suficiente para curar todas las dolencias llegando a hacer innecesaria y perjudicial la aplicación de baños fríos y de vapor.

Pero como el organismo enfermo generalmente no tiene las energías para remover las acumulaciones de materias nocivas largamente retenidas, en esos casos se hace necesario estimular a la naturaleza y secundar su obra purificadora por medio del conflicto térmico a que se somete a la piel.

Por otro lado, ni aun con una alimentación intestinal adecuada se evita en la ciudad enfermarse, pues la nutrición pulmonar está maleada con el aire impuro, y la nutrición cutánea sufre por falta de ventilación a causa de ropas ya abrigos, lo que hace que estemos diariamente impurificándonos por mala nutrición y deficiente eliminaciones.

En estas condiciones es preciso activar los pulmones con frecuentes respiraciones profundas y hacer más enérgicas las funciones de la piel, exponiéndola un momento cada día a la acción tónica y fortificante del frío del aire o del agua para que, en conflicto térmico, se despierte la reacción nerviosa y circulatoria. También es necesario favorecer las eliminaciones por la piel con mi Lavado de la Sangre cada día en hombres y mujeres de más de cincuenta años.

18/ LAS ELIMINACIONES DEFIENDEN LA VIDA

*Vivimos intoxicándonos y morimos
envenenados.*
El autor

El hombre civilizado vive para comer, mientras que los animales comen para vivir. La población está cada día pendiente de las horas de comida y se despreocupa de su eliminación intestinal, salvo que le apure el cuerpo. Sin embargo, para mantener la salud, es más importante desocupar el intestino que ingerir alimentos, porque el ser humano puede vivir muchos días sin comer y no puede estar 24 horas sin evacuar su intestino, pues se envenena. Y aunque no se coma nada, cada día debe evacuarse un litro de bilis. Los cuerpos que no eliminan sus impurezas se envenenan y fatalmente mueren.

Pasados los cincuenta años, la salud en el ser humano es un problema de desintoxicación. Dado que la vida es actividad nerviosa y, puesto que ésta depende de la pureza de la sangre, se comprende la importancia que tiene purificar el fluido vital con activas eliminaciones diarias. En el hombre sólo existen tres causas de muerte: accidente, vejez e intoxicación.

La muerte de vejez, o sea la muerte natural, actualmente es una excepción, pues sólo es resultado del agotamiento de la fuerza vital más allá de los cien años. Las muertes que vemos cada día

son antinaturales, prematuras, violentas y trágicas, pues implican la interrupción del proceso vital. La muerte que corta la vida de la criatura antes de nacer, que se lleva al joven lleno de ilusiones y detiene la carrera del hombre en plena potencia y actividad, esta muerte, decimos, no es preparada por las leyes que rigen la vida humana, sino que es resultado de la ignorancia de la víctima y de errores que nos llevan a vivir en constante conflicto con la Naturaleza.

Sabemos que proporcionalmente con el período de su desarrollo el hombre debería alcanzar la edad de 150 años. El hecho de que en todos los países se presenten casos de longevidad más allá de los 100 años, confirma lo dicho.

Quien no muere de accidente o de vejez sólo puede morir de intoxicación por efecto de putrefacciones intestinales y deficientes eliminaciones de su piel, riñones, intestinos y pulmones; o bien como resultado de intoxicaciones medicamentosas.

La vida urbana es una intoxicación continua. Se vive introduciendo venenos con el aire contaminado que se respira en todas partes. Los alimentos cadavéricos, cocinados e industriales mantienen putrefacciones intestinales crónicas. Las tropas adheridas a la piel impiden las eliminaciones malsanas por los poros y la fiebre interna debilita a los órganos vitales.

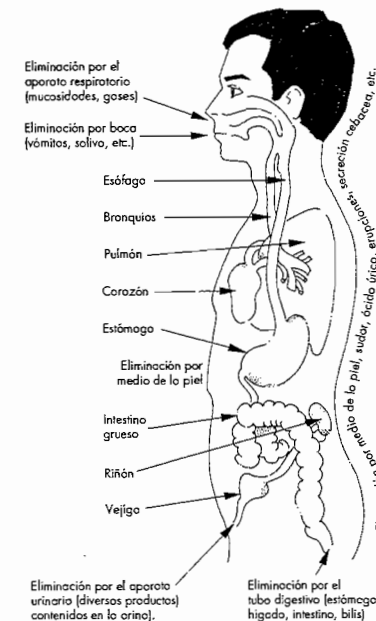
Con razón nuestros antepasados procuraban alejar la muerte causada por intoxicación estimulando la eliminación por la piel mediante las "fuentes", que llegaron a ser compañeras inseparables de la ancianidad. Estas "fuentes" eran unas úlceras artificiales que se abren generalmente en el brazo izquierdo manteniéndola activa y supurante mediante un pedazo de papa de lirio blanco que impide su cicatrización. Por esta úlcera siempre abierta, el organismo descarga sus impurezas y se defiende de la intoxicación. Obviamente, los sistemas que proponemos en este libro suplen con ventaja a este primitivo procedimiento.

Las defensas naturales mediante crisis periódicas hacen que nuestro cuerpo se descargue de materias malsanas. Lo cual explica el beneficio que aportan los catarrros, expectoraciones, flujos, purgaciones, diarreas, erupciones, chancros, fístulas, supuraciones de todas clases y demás trastornos de la salud. Todas las medicinas destinadas a sofocar estas eliminaciones no hacen sino obstaculizar las defensas del organismo adelantando la vejez y la muerte.

Los tumores y los procesos llamados tuberculosos, cancerosos y gangrenosos son la última etapa del desarreglo orgánico provocado por la supresión de los síntomas de la alteración de la salud sin remover su causa.

Ya que la vida citadina nos provoca una cotidiana impurificación orgánica, es indispensable buscar el camino de las eliminaciones mediante actividad de la piel en conflicto con el río del aire o del agua, con ejercicio al aire libre y con el Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

Conviene recordar que cuando el cuerpo se desintoxica muy de prisa suele sentirse falta de fuerzas. Esto que erróneamente se atribuye a "debilitamiento", en realidad es recuperación de la vitalidad orgánica. En efecto, los tóxicos gastan la actividad nerviosa del organismo agotando sus reservas vitales. A medida que se les expulsa disminuye el estímulo nervioso y el cuerpo, descansando de su perjudicial excitación, procura recuperar el gasto anticipado de sus energías.



La vida urbana nos ofrece muchos ejemplos de gente prematuramente envejecida, aun antes de los cuarenta años. A esa edad en que al hombre de trabajo generalmente le sonríe la fortuna, es preciso poner en práctica un régimen eliminador que asegure su existencia alejando la muerte por intoxicación. Estos enfermos crónicos, generalmente ignorados, pues carecen de síntomas, no pueden esperar nada de la medicina medicamentosa.

El hombre que a la mitad de su vida no sabe ser el defensor de su propia salud ha perdido la dirección de su destino y se verá tomado por intereses que prosperan con su ignorancia.

Además de los órganos que trabajan en la eliminación de desperdicios, también los órganos genitales permiten la expulsión de materias corrompidas mediante supuración uretral o vaginal denominadas purgación, flujos o flores blancas. Jamás se debe pensar en sofocar estos procesos eliminadores, pues desaparecen por agotamiento, regenerando la sangre con buenas digestiones y una activa eliminación cutánea.

Sabemos que las funciones eliminadoras, al igual que las de nutrición, dependen del Equilibrio Térmico. Las eliminaciones serán normales con 37 grados centígrados en la superficie del cuerpo, como en las entrañas. El frío exterior va unido a la calentura interna que limita la irrigación sanguínea de la piel y congestiona los  rganos.

La piel elimina por simple exhalación y también por el sudor. Pero no se crea que toda transpiración es igualmente eficaz, porque la que se produce por ejercicio o abrigo fácilmente enfría la piel, mientras que la que se obtiene mediante la acción del sol, del vapor o de la irritación con ortigas logra atraer hacia los poros todas las materias malsanas para su expulsión. Siempre que se suda es necesaria la intervención del agua fría, al menos al final del proceso, para evitar enfriamiento.

Las sustancias más rebeldes para abandonar el cuerpo son las medicamentosas, porque su acción tóxica deprime la fuerza orgánica encargada de su expulsión. Mi Lavado de la Sangre al sol o vapor es el medio más eficaz para librar al cuerpo de la perjudicial presencia de venenos como mercurio, arsénico, yoduros y otros que se presentan como remedios salvadores.

Los riñones del habitante de la ciudad están sometidos a un trabajo excesivo debido a los desarreglos digestivos causados por su fiebre interna. Este trabajo forzado debilita la potencia de los riñones congestion ndolos. La vida de sus tejidos se debilita por

mala nutrición de las células y se va generando más calor atrayendo más sangre a la zona de por sí congestionada. Esa sangre vuelve a depositar sus materias morbosas y se debilita aún más a los riñones hasta llegar a incapacitarlos, como en la nefritis, que es causa de uremia.

Este proceso degenerativo se desarrolla de forma análoga en los pulmones, el corazón, el bazo, el hígado, los ovarios, etc. La enfermedad de un órgano del cuerpo siempre empieza por inflamación o congestión aguda, pasando después al período crónico para degenerar, finalmente, en proceso destructivo, denominado cirrosis, tuberculosis o cáncer. Los tumores en los ovarios, matriz u otra zona del cuerpo, también tienen un origen y desarrollo análogo. Las materias extrañas introducidas por nutrición inadecuada y retenidas en el organismo por deficiencia eliminadora, se depositan de preferencia entre los tejidos de los órganos del bajo vientre, cerca de las salidas naturales, por deficiencia funcional de intestinos, piel y riñones.

Si para que el hombre viva sano es necesario mantener activas las eliminaciones de su cuerpo, con mayor razón en el enfermo es preciso procurar una eliminación enérgica que le permita expulsar las materias morbosas, siempre presentes en toda dolencia. Al expulsar del cuerpo los venenos de origen orgánico o medicamentoso se levanta la energía vital del organismo para que la Naturaleza ponga en pie sus defensas para salvarlo del desarreglo funcional.

Para vivir sano es preciso desocupar completamente el vientre cada día al despertar, después del almuerzo o comida y antes de dormir. El proceso digestivo de alimentos cocinados termina en 4 o 6 horas, de manera que los residuos deben ser expulsados cada 8 horas. Una evacuación cada 24 horas es causa de impurificación orgánica por retención de excrementos, de bilis y otros desechos. La bilis que elabora el hígado es producto tan nocivo como la orina y en un adulto alcanza a la cantidad de un litro cada día, el cual debe ser expulsado por el intestino aun cuando se practique ayuno.

Si en la piel aparecen erupciones, furúnculos, granos, alergias, úlceras o postemas, debemos respetar esta actividad de la naturaleza y, lejos de sofocarla con pomadas u otros medios, junto con un régimen alimenticio purificado de frutas, es preciso activar diariamente las eliminaciones generales con envolturas húmedas en los niños y mi Lavado de la Sangre en los adultos. Localmente se pueden aplicar emplastos de fenogreco o de lodo.

Bien podemos afirmar que **hoy el hombre no muere, sino que se envenena**. Los laboratorios de la muerte son: **la cocina** que prepara despojos cadavéricos como alimento del hombre y **la botica**, que elabora venenos e inmundicias como remedios de nuestros males.

La muerte natural, que llega como el término apacible de un día de labores, que el hombre fatigado y anhelante de reposo aguarda como un descanso necesario, alrededor de los cien o más años, es desconocida en la actualidad y nada tiene que ver con el término de una vida rebelde en conflicto constante con la Naturaleza.

Vivimos al margen de la Ley Natural y con ello nos preparamos una muerte violenta, prematura, dolorosa y trágica que, como nube negra, se cierne sobre nuestras cabezas cada día y constantemente amenaza nuestra tranquilidad. Vivimos intoxicándonos y morimos envenenados.

19/ LA PROPIA FUERZA VITAL, ÚNICO AGENTE CURATIVO

Hemos definido la salud como lo normal de la actividad funcional del organismo, la enfermedad como la depresión funcional y la muerte como la paralización funcional.

Cada individuo posee una fuerza que mantiene su vida. Esta fuerza se llama "energía vital" y su naturaleza es comparable a la de la cuerda o la pila del reloj que lo mantiene funcionando. Usando una comparación con los automóviles, diremos que el sistema nervioso es el acumulador y el distribuidor de la energía vital. Esta energía no está en los músculos, grasas o huesos, sino en el cerebro y la médula espinal, y tiene como tarea defender su propia vida manteniendo la salud del individuo; jamás se inclina en el sentido de agravar el desarreglo orgánico.

El restablecimiento de la normalidad funcional, la vuelta a la salud, es obra exclusiva de la propia fuerza vital que, en grado variable, posee todo individuo. No existe medicina o ningún otro recurso extraño al organismo que sea capaz de actuar en sustitución de la energía vital.

La energía vital en el hombre nace en el momento de su concepción y su intensidad depende de la salud de los padres. Se la mantiene mediante nutrición y eliminaciones normales. La ener-

gía vital se debilita por una actividad anormal y deficiente de los pulmones, el estómago y la piel y sucumbe por intoxicación intestinal y medicamentosa. No importa el nombre de la dolencia concreta, el enfermo siempre es víctima de debilitamiento de su energía vital por malas digestiones que al mismo tiempo lo desnutren e intoxican. Para ayudar a todo enfermo es preciso levantar su energía vital mediante el restablecimiento de la digestión y la normalidad en la eliminación de su piel. Y como la normalidad de estas funciones depende del Equilibrio Térmico interno-externo, es necesario actuar para recuperarlo. Es decir, hay que afiebrar la piel y refrescar las entrañas, como ya se ha explicado en repetidas ocasiones.

Según mi doctrina, existe un procedimiento uniforme para tratar a todos los enfermos, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. El principio es absoluto, pero su aplicación varía según las personas y las necesidades que se revelan en el iris de sus ojos.

Para provocar fiebre curativa en la superficie del cuerpo disponemos de diferentes aplicaciones de agua fría: frotaciones o abluciones, chorros parciales y totales, envolturas húmedas o paquetes, mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol y ortigaduras que despiertan una enérgica reacción nerviosa y circulatoria, afiebrando la piel más inactiva.

Ahora, para derivar directamente la fiebre del interior del vientre del enfermo, tenemos baños locales fríos, como genitales, de tronco, de asiento y el baño vitalizador de Just. Además, disponemos de la faja derivativa, la compresa abdominal y especialmente de la cataplasma de lodo sobre todo el vientre, o bien del fajado de esta sustancia alrededor de todo el tronco, que es particularmente eficaz en fiebres altas de niños y adultos. También tenemos el enema o lavativa intestinal con agua natural. Más adelante se explica el procedimiento para cada una de estas aplicaciones.

Finalmente, recordemos que la dieta de frutas o ensaladas crudas sin sal o poca y semillas de árboles, como almendras dulces, constituyen un alimento refrescante, mientras que los productos de la cocina afiebran.

Estos son los "remedios" que emplea mi Doctrina Térmica. Aire, agua fría, tierra, sol y vapor, cuyo calor se combina con el frío del agua en mi Lavado de la Sangre. Estas son nuestras armas para vencer las dolencias del hombre.

La salud y la vida del hombre depende de su vitalidad nerviosa y está subordinada a la pureza de la sangre. La sangre, a su vez, es producto de la nutrición en general y de la digestión en particular. Pero, puesto que el proceso digestivo depende de la temperatura del estómago e intestinos en equilibrio con la de la piel, es indispensable que exista un Equilibrio Térmico de 37 grados centígrados en todo el cuerpo. El cultivo de la salud y su restablecimiento es una cuestión de temperatura y no de remedios.

Defensa orgánica

En la Naturaleza todo está sometido a leyes inmutables que mantienen el orden universal. Desde el movimiento de los astros, hasta el maravilloso instinto del insecto y del más pequeño gusano, todos los seres permanentemente cumplen con las leyes inmutables de la vida y defensa de su salud. Sólo el hombre vive al margen de estas leyes y se guía por propio capricho o imitación de errores ajenos llevando una existencia llena de artificios. Felizmente, nuestro cuerpo siempre actúa en defensa de su vida y de su normalidad funcional. Esto es la defensa orgánica, dirigida en todo momento por la fuerza vital que reside en el sistema nervioso.

Dentro del complejo sistema de defensa comandado por el sistema nervioso, tenemos también el sistema ganglionar, que se ubica en el cuello, axilas, ingles, codos y otras articulaciones. Su misión es actuar como esponjas que recogen de la sangre materias extrañas para descomponerlas en sustancias de fácil eliminación. Es por esto que cuando se hinchan los ganglios, en vez de extraerlos por medio de la cirugía, es preciso dirigirse a purificar la sangre con buenas digestiones y activar la eliminación cutánea con los métodos señalados.

La vida es renovación

Renovarse es vivir y este proceso está constituido por la incorporación de las energías y materiales que necesita nuestro organismo, al mismo tiempo que por la oportuna eliminación de lo in-

servible o perjudicial, productos de desechos del cambio orgánico. Este cambio se encuentra más o menos alterado en todo enfermo como resultado de desarreglos de la nutrición y las eliminaciones.

La actividad del proceso de renovación es directamente proporcional al estado de salud del individuo. Una digestión normal es fuente de sangre pura y la actividad de las eliminaciones asegura la purificación del cuerpo. Por este camino se llega a una completa renovación orgánica cada 7 u 8 años. Y esta es la vía lógica para devolver la salud a todo enfermo, pues activando el cambio orgánico se regenera el cuerpo. Por esto mi sistema no cura borrando síntomas, sino que regenera integralmente al cuerpo enfermo.

Naturalmente que en los casos de enfermedad aguda el restablecimiento se obtiene con más rapidez y facilidad que en las afecciones crónicas. Por eso, en estas últimas la curación depende de la constancia para seguir un régimen de normalidad digestiva y de activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos del enfermo.

Dado que la infancia y la primera juventud son los períodos de la vida con mayor actividad vital, es en ellos cuando debe regenerarse el hombre, pues a medida que avanzan los años el cambio orgánico se retarda, hasta paralizarse al término de la jornada. Pero recordemos que normalizando la digestión y activando las eliminaciones por la piel, no existe enfermedad incurable.

En seguida trataremos brevemente del aire, la luz, el sol, la tierra y los ejercicios físicos, dejando para otro capítulo la salud por el agua. Al final de este capítulo trataremos también del ayuno y del lodo como medios para restablecer la normalidad orgánica

Elementos vitales

Aire. El aire puro no sólo es el primero de los nutrientes, sino el primer "medicamento". Nos nutre y proporciona sus energías que son químicas, magnéticas, solares, eléctricas, etc. Además oxida nuestros productos desgastados, favoreciendo su combustión y eliminación, realizando así el doble proceso de nutrirnos y purificarnos. Como estas funciones están alteradas en el organis-

mo enfermo, se comprende la importancia que tiene el aire puro para su restablecimiento. Estando sanos o enfermos, busquemos siempre el aire puro, huyendo de los encierros y respirando profundamente al aire libre o ventilado en la habitación.

El baño de aire produce conflicto térmico que obliga al organismo a entrar en actividad desplegando sus defensas. Toda la técnica del baño de aire consiste en exponerse desnudo a la acción del aire libre o dentro del dormitorio frente a una ventana abierta haciendo ejercicio, a fin de dominar el frío. Su duración puede ser de unos cuantos minutos a una hora o más. Terminado el baño hay que procurar la reacción, volviendo a la cama o vistiéndose rápidamente. El efecto de este baño es fortificante y purificador y debería practicarse diariamente, sobre todo en invierno, reemplazando con ventaja a las aplicaciones de agua fría por ser menos violento, así que conviene a las personas debilitadas y nerviosas.

La forma más sencilla de tomar el baño de aire es salir de la cama desnudo y frente a la ventana abierta del dormitorio, sin temer las corrientes, hacer flexiones acompañadas de respiraciones profundas y frotarse la piel con las manos a lo largo de todo el cuerpo durante 5 a 15 minutos cuando menos.

Luz. La luz es el alimento más útil para el sistema nervioso, siendo, por tanto indispensable para nuestra salud puesto que nuestras funciones orgánicas dependen de la acción de los nervios.

Debemos exponernos continuamente a la luz tanto como al aire puro y fresco. Los enfermos deben mantener el dormitorio lleno de luz y en lo posible en combinación con aire puro directamente a través de una ventana. Las paredes del cuarto deben ser blancas.

Hemos observado como las plantas alejadas de la luz luego languidecen y mueren. Lo mismo ocurre con el hombre y especialmente con los niños. La luz favorece las reacciones químicas y físicas de nuestro organismo, siendo un agente indispensable del cambio orgánico, es decir, del proceso de renovación de las células y la sangre.

La diferencia entre el baño de aire y el de luz está en que en el primero, el ambiente obra por el frío, siendo más tónico mientras más frío sea, mientras que la temperatura del baño de luz es moderada, pues generalmente se toma a la sombra que deja el sol bajo un árbol o frente a una ventana abierta, cerca de la zona

asoleada. Naturalmente en ambos se benefician las funciones respiratoria y eliminadora de la piel, ya que este órgano se coloca en el elemento más propicio para su actividad.

Al efecto fortificante y purificador que posee el baño de aire, se une el poder vitalizador de la luz, que lo hace especialmente recomendable para los niños y las personas anémicas.

Sol. Sin duda el culto de la humanidad por el Astro Rey y su adoración como dios por algunos pueblos se justifican porque en su presencia todo prospera y se vivifica, mientras que en su ausencia todo se arruina y muere.

Sin embargo, el hombre civilizado hace excepción a este culto universal impidiendo su benéfica acción sobre su cuerpo cubierto de abrigo impenetrables y construye sus habitaciones sin considerar la necesidad de que el sol entre en todos sus sitios, especialmente en los dormitorios.

La gente conoce las propiedades purificadoras del sol y por eso expone a sus rayos las ropas, cama y cobijas que se desea librar de olores y humores malsanos. La exposición al sol es una práctica que deben ejercitar diariamente sanos y enfermos para mantener o recuperar la salud.

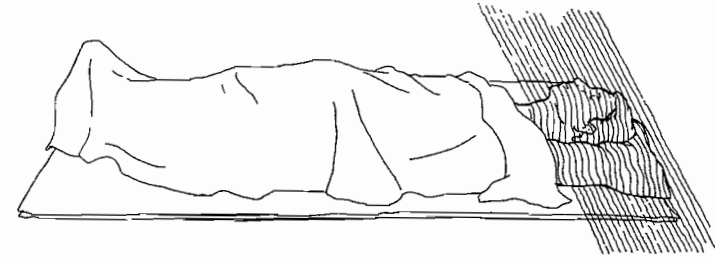
El baño de sol sirve como vitalizador, al permitirnos aprovechar directamente los rayos luminosos, como estímulo a la eliminación, pues el calor nos hace transpirar.

Como vitalizador y nutritivo, el baño de sol se toma a cualquier hora del día pero, de preferencia durante las horas de la mañana en que su acción magnética y vivificante será más potente y su duración puede ser desde algunos minutos hasta una hora. Es muy bueno dormir al sol con la cabeza siempre en la sombra y el cuerpo cubierto con hojas verdes, una sábana o manta para evitar la irritación de la piel. Se transpira, habrá frotación de agua fría al menos al terminar el baño.

Como purificador o depurativo el baño de sol se aplicará entre las 11 a 13 horas del día, cuando la acción del sol es más energética con sus rayos ultravioleta. Se expondrá el cuerpo desnudo y cubierto con una sábana o frazada blanca de lana para transpirar de 20 a 60 minutos, con la cabeza en la sombra, combinando con ablución de agua fría a todo el cuerpo cada cinco minutos. En todo caso, el baño terminará con otra ablución fría o un baño de tronco. En esta forma el baño de sol constituye un verdadero Lavado de Sangre.

Conviene cubrir con lodo, hojas verdes o lienzo húmedo las partes u órganos afectados por dolores, congestiones, tumores o úlceras, pues así se evita que el sol actúe directamente sobre esos procesos inflamatorios, lo que aumentaría la congestión y la fiebre local. Al cubrir las partes afectadas con hojas o lodo se favorecen benéficas reacciones químicas del sol con la clorofila y los elementos de la tierra.

El raquitismo, los procesos ulcerosos, la degeneración de tejidos y, en general, las afecciones agudas o crónicas, reaccionan favorablemente con baños diarios de sol adecuadamente aplicados.



Lavado de la Sangre al sol para descongestionar la piel y atacarla con el frío del agua. Se pone a la mano del bañista un depósito con agua fría y una toalla para las abluciones repetidas cada cinco minutos.

A pesar de sus excelencias, los baños de sol tienen el peligro que ofrece todo agente si se emplea sin método ni prudencia. Al principio las aplicaciones no deben ser de más de 15 minutos prolongándose paulatinamente hasta una hora o más. La pigmentación de la piel por la acción del sol es una buena señal de absorción de energía solar.

Quando hay más de 90 pulsaciones por minuto, los baños de sol irán combinados con frotaciones de agua fría cada cinco minutos. Para reaccionar bien con cada frotación, se cubrirá el cuerpo con una frazada blanca de lana.

Tierra. El hombre, como todos los seres animados, es hijo de la tierra, de ella está formado nuestro cuerpo y a ella tenemos que reintegrarnos. Nuestros alimentos son tierra transformada y vitalizada por la planta, única forma en que el mineral puede ser aprovechado por el organismo animal.

Por otra parte, la tierra, como buena madre, nos ofrece también propiedades salutíferas de la mayor importancia cuando se la usa tanto al interior como al exterior. La tierra se recomienda como elemento de gran poder purificador, desinflamante, absorbente, calmante, vitalizador y cicatrizante. Algunas de estas propiedades son comprobadas a diario en los campos cuando un cadáver en descomposición apesta el aire con sus emanaciones pútridas. Basta con enterrarlo 10 o 30 centímetros para que cese el mal olor, porque la tierra se encarga de absorber los gases y transformarlos. Además, es sabido que los campesinos cubren las heridas de los animales con tierra y así sanan más rápidamente.

En congestiones de los riñones, hígado, estómago, vientre, etc., la cataplasma de lodo o tierra húmeda es de efecto prodigioso. En desarreglos digestivos con flatulencias, acideces, mal aliento, las llamadas dispepsias en general, úlceras y aun tumores, la cataplasma de lodo aplicada diariamente a lo menos durante la noche, es de efectos seguros para obtener el bienestar. Análogos resultados se obtienen en fiebres, catarro intestinal, afecciones del vientre y los pulmones. En heridas putrefactas, la cataplasma de arcilla, barro o lodo corriente es cicatrizante, purificadora y absorbente, no existiendo agente alguno más benéfico para tratar lesiones, golpes y quemaduras.

En erupciones generalizadas y eczemas da buen resultado enterrar al enfermo bajo una capa de 10 a 15 centímetros de tierra asoleada, con la cabeza libre y cubierta, harneando la tierra que queda en contacto con la piel. La aplicación en un adulto puede empezar con una duración de 15 minutos y llegar hasta una hora o más, terminando con una ablución de agua fría y buscando reacción al sol o con ejercicios.

El baño de sol con transpiración seguido de baño de tronco con lodo y fricción del bajo vientre es un poderoso des-intoxicante. El poder purificador de la tierra la hace ventajoso sustituto del jabón, pues disuelve toda clase de sustancias grasosas o colorantes de las manos.

Andar a pie descalzo sobre la tierra, especialmente cuando está húmeda y removida, es una práctica fortificante del sistema nervioso y purifica al expulsar por los pies las materias malsanas, al mismo tiempo que se facilitan las corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo. Se aconseja a sanos y enfermos pasearse descalzos sobre el rocío del pasto al salir el sol 5 a 10 minutos todos los días, lo cual es aún mejor si se sube un cerro.

Al interior, la tierra actúa como agente purificador y, especialmente la arcilla, en píldoras ingeridas con agua al levantarse y acostarse.

Para terminar este punto, diremos que la tierra nos ofrece el mejor lecho y durmiendo en contacto con ella recibimos durante el sueño todos los beneficios que hemos apuntado, despertando con el cuerpo liviano y animoso para el trabajo.

Ejercicio físico. El movimiento es vida y en la Naturaleza vemos que todos los seres animados viven moviéndose. El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la fuerza vital, por cuanto pone en actividad todas las funciones corporales favoreciendo el cambio orgánico. Todo movimiento activa la circulación de la sangre, la respiración y la digestión, y favorece también las eliminaciones.

El ejercicio físico es indispensable diariamente, y a toda hora si es posible. En caso contrario al menos al levantarse, a mediodía y antes de acostarse. Los ejercicios naturales son los mejores, como andar, subir cerros, cavar la tierra, etc. Si esto no es posible diariamente, aun dentro de la recámara con la ventana abierta, se deben hacer ejercicios de flexiones de piernas y tronco y, en general, todos los necesarios para poner en actividad a todo el cuerpo. Los niños, más que nadie necesitan moverse, de aquí que los padres no deben impedirles los juegos ni obligarlos a estarse quietos pues se obstruye su desarrollo.

El ayuno. Se conoce así al acto de abstenerse de comer alimentos en un plazo determinado; las bebidas no rompen el ayuno. Como agente de salud, el ayuno obra dejando al organismo descansar del diario trabajo digestivo, para que las energías que deben gastarse en el procesamiento de los alimentos actúen en las funciones de eliminación. Puesto que la vida es el resultado del doble proceso de nutrición y eliminación, al simplificar el primero se activa el segundo. Es por esto que el ayuno constituye el purificador más eficaz y sencillo para los adultos, imponiéndose su práctica tanto en las dolencias agudas como en las crónicas.

En los niños el ayuno debe ser regulado por su instinto. Cuando el niño no quiere comer hay que esperar hasta que pida alimento y en ningún caso obligarlo a comer con amenazas. En esos casos de inapetencia está indicada la fruta cruda como alimento y medicina, pues en realidad hay una incapacidad digestiva con fiebre gastrointestinal. De hecho, el ayuno es el régimen de salud practicado por los animales guiados por su instinto.

La "debilidad", mal casi general en las poblaciones, erróneamente se atribuye a falta de alimentos y se procura combatir con sobrealimentación a base de sustancias "tónicas" como carnes, caldos, huevos, leche, queso, etcétera.

El resultado de este falso concepto es que el enfermo de debilidad tiene que comer copiosamente el día entero, pues en cuanto siente vacío su estómago, nuevamente es víctima de la "debilidad" que lo consume.

En realidad la "debilidad" es la depresión de la energía vital por desnutrición e intoxicación. La desnutrición no es por falta de alimentos, sino por mal aprovechamiento de los mismos, debido a putrefacciones intestinales que incorporan al organismo materias desvitalizadoras o corrompidas. Las sustancias cadavéricas que ya están en descomposición, al pasar a la sangre como materias tóxicas, lejos de ayudar deprimen la vitalidad del organismo.

Conozco el caso de un hombre joven y gordo que, para curar su impotencia sexual durante largo tiempo siguió infructuosamente un régimen "fortificante" de sobrealimentación. Este enfermo se normalizó en poco tiempo con ayunos repetidos y régimen crudívoro, en combinación con baños fríos de aire y agua y mi Lavado de la Sangre, cada día. La impotencia sexual tiene por causa la desvitalización del organismo por desnutrición e intoxicación crónica.

El ayuno puede ser de uno o varios días seguidos o periódicos, un día cada semana o cada quincena o mes. Puede ser absoluto, sin comer nada sólido, bebiendo sólo agua o jugos de frutas, o puede ser relativo, comiendo sólo frutas o ensaladas crudas. El ayuno con sólo agua o jugos de frutas conviene a los adultos cada vez que se nota que el organismo no marcha normalmente, pudiendo prolongarse hasta que se presenta el hambre.

El ayuno con frutas es bueno para los niños en casos de inapetencia o de cualquier dolencia. También es forzoso en todo enfermo que guarda cama.

Como el ayuno no significa paralizar la nutrición del cuerpo sino dejar disponibles las energías que consumía el proceso digestivo para activar las eliminaciones, conviene combinar el ayuno con respiraciones profundas, baños de aire, de luz y de sol. En esta forma el organismo incorpora sin trabajo ni desgaste, por pulmones y piel, el sutil alimento de la atmósfera y del sol reemplazando con ventaja la nutrición intestinal.

Cuando debemos emprender una tarea pesada o un trabajo intelectual activo, el ayuno absoluto o relativo es el mejor estimulante porque todas las fuerzas de que disponemos se concentran en la obra por realizar. Con dos o tres naranjas al día u otros tantos racimos de uvas, un adulto es capaz de cualquier trabajo, aumentando con ello su potencia intelectual. Con razón, pues, las religiones imponen el ayuno para emprender un ejercicio espiritual o prepararse a recibir un sacramento.

Técnicamente el ayuno normaliza y purifica la sangre, activando las eliminaciones generales y favoreciendo la destrucción de materias morbosas. Durante el ayuno todas las células se dedican al trabajo de eliminación y una vez que quedan libres de obstrucciones de materias extrañas, ha vuelto la salud. El ayuno remueve del cuerpo lo inservible o perjudicial, alivia la congestión de cualquier órgano y dirige todas las fuerzas del organismo al proceso de eliminación. Además, combate la fiebre interna porque permite descansar al aparato digestivo.

Al respecto, veamos lo que cuenta el doctor Tanner, de Minnesota, Estados Unidos, quien gravemente enfermo de un reumatismo al corazón y un asma del más insidioso carácter, decidió dejar de comer para así poner fin a sus días:

"Yo emprendí el ayuno sin ninguna preparación previa, solamente con la esperanza de que su lenta y benigna acción me librara de este mundo. Pero cuál sería mi sorpresa al descubrir que cada día de ayuno mi estómago descansaba absolutamente y libraba a mi cuerpo de los insoportables dolores y, como una consecuencia natural, al quinto día de ayuno, yo estaba tan aliviado, que ya pude acostarme en posición natural por poco tiempo y dormir algo. Continué el ayuno con fervor y cada día descubría un sorprendente alivio. A los once días ya podía respirar normalmente y el equilibrio de las fuerzas de todo mi organismo comenzó a manifestarse, sintiéndome tan bien como en mi juventud. En la noche del undécimo día me retiré a descansar esperando dormir una hora; pero mi sorpresa fue tal al despertar al mediodía siguiente. Había dormido como hace mucho tiempo que no lo hacía.

"Consulté a uno de los médicos que me había desahuciado y que yo respetaba mucho. Se sorprendió enormemente al ver que mi corazón funcionaba perfectamente, como nunca antes. Me preguntó qué había hecho. Le contesté que simplemente había dejado descansar mi estómago durante once días y que estaba asombrado de seguir viviendo y tan lleno de dicha.

“Continué mi ayuno bajo observación por otros treinta y un días llegando a cuarenta y dos días de ayuno. Desde aquella fecha en que tenía 47 años, hasta ahora, en que tengo más de ochenta no he sufrido ninguna recaída”.

A pesar de la elocuencia de este caso en cuanto a las posibilidades curativas de la Naturaleza, puedo asegurar que un ayuno absoluto prolongado es peligroso y aun fatal. Recomiendo al lector que sólo practique ayunos con frutas o ensaladas crudas. En casos muy contados y por pocos días se ayunará sólo con líquidos, porque el intestino necesita celulosa para expulsar sus impurezas con las cuales debe salir también la bilis que no debe ser retenida.

El lodo es agente de salud porque combate la calentura interna y local

Así como toda alteración de la salud tiene su origen y punto de apoyo en desarreglos digestivos, todo restablecimiento debe fundamentarse en la normalización de la digestión, para lo cual es preciso combatir la calentura del interior del vientre. Pues bien, el lodo es el medio más adecuado para conseguir el refrescamiento de las entrañas, vale decir, su descongestión y, por lo tanto, el flujo de sangre a la piel para obtener el Equilibrio Térmico. Este agente salvador se prepara con tierra natural de cualquier región, mezclada con agua fría, revolviendo la mezcla hasta darle la consistencia de una pomada.

Las propiedades salutíferas del barro o lodo se fundan en el poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorbente y calmante de la tierra. Todos conocemos las curaciones que se realizan en las estaciones termales de muchas regiones cuyo lodo es famoso. Pues todo lodo tiene las mismas propiedades.

En las inflamaciones superficiales agudas como picaduras, golpes o quemaduras, el lodo obra por el frío y pierde su acción descongestionante a medida que caliente. En cambio, en las congestiones de los órganos internos, mientras más se calienta el lodo aplicado sobre la piel, tanto más extrae el calor interno que se combate.

Todo proceso morboso localizado implica inflamación aguda, crónica o destructiva. Para normalizar es preciso descongestionar los tejidos u órganos enfermos aplicando lodo fresco di-

rectamente sobre la región afectada, manteniéndolo y renovándolo constantemente hasta que desaparezca todo dolor o hinchazón. En las inflamaciones agudas se cambiará el lodo cada vez que se caliente demasiado, aproximadamente cada hora más o menos. Sin embargo, el lodo aplicado sobre el vientre es más eficaz a medida que se calienta con el calor extraído del interior y se retira sólo si se seca.

En la pulmonía, por ejemplo, además de aplicar lodo sobre los pulmones, hay que mantener fajado al enfermo con lodo sobre vientre y riñones, alrededor de la cintura, a fin de combatir la fiebre gastrointestinal y normalizar la digestión.

Para las quemaduras, heridas, cortantes o punzantes, de arma blanca o de fuego, frescas, antiguas o supurantes, y especialmente en las contusiones, fracturas y golpes, el lodo aplicado en forma de cataplasma directamente y renovado cada hora o más, es bálsamo incomparable e insustituible que desinflama, purifica y cicatriza, calmando los dolores y evitando toda complicación.

En el lodo se reúnen los dos agentes generadores de la vida orgánica: la tierra y el agua. Esta unión hace prosperar todo lo que posee germen de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida.

La tierra es el misterioso laboratorio de la vida, jamás es agente de muerte, pues está destinada a recibir en su seno cuanto se destruye y muere para transformarlo en nuevos elementos de vida orgánica. ¡Cuán equivocado es el concepto médico que ve en la tierra un agente de infección portador del germen del tétanos! La tierra, como el sol, el aire y el agua, jamás es agente de muerte. El mismo tétanos se cura con fajados de lodo alrededor del vientre y los riñones, porque esta dolencia, como todas, supone fiebre gastrointestinal.

Un célebre microbiólogo afirma que *cuando a la tierra se le agregan microorganismos patógenos estos son rápidamente exterminados, no porque la tierra en sí sea incapaz de sostenerlos y multiplicarlos, sino por el hecho de hallarse presentes en ella ciertos otros microorganismos que son enemigos mortales de los patógenos, verificándose, además, la curiosísima circunstancia de que cuanto mayor es el número de gérmenes patógenos, mayor es el ritmo en que se multiplican sus enemigos.*

Esto explica que en una llaga putrefacta el lodo destruya lo que es corrupción y muerte, evitando que la sangre absorba las materias en descomposición, con lo que se obtendrá el mejor

desinfectante y purificador. El lodo no sólo saca lo pernicioso de heridas, tumores, eczemas, erupciones etcétera., sino que vitaliza los tejidos enfermos, descongestionándolos, normalizando la circulación de la sangre y proporcionando a las células las energías magnéticas, eléctricas, solares y de otras calidades aún no definidas que hay en la tierra.

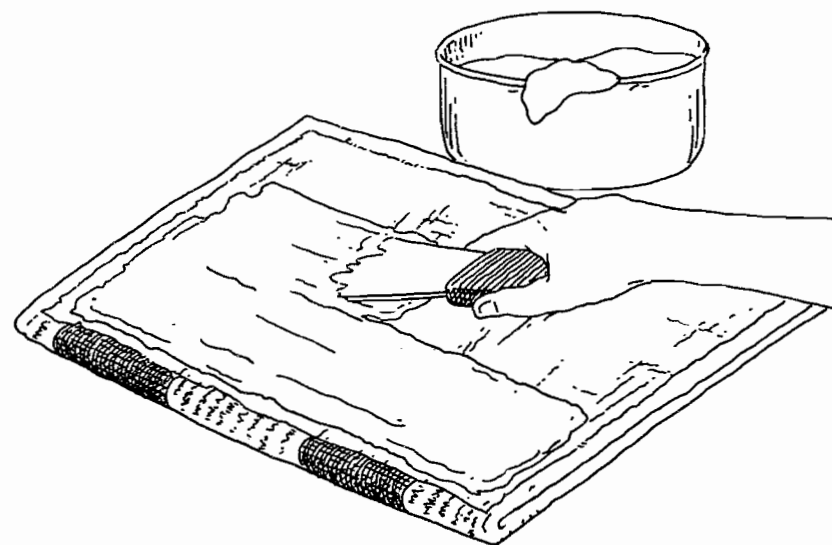
Al igual que las lesiones exteriores, las alteraciones profundas como úlcera del estómago e intestinos cede en forma segura y definitiva cuando se duerme todas las noches con cataplasma de lodo sobre todo el vientre. El examen del iris de los ojos revela cambios que manifiestan la reconstrucción de los tejidos afectados. El lodo no sólo repara los accidentes y restablece la salud de afecciones agudas o crónicas, sino que hace innecesarias las intervenciones quirúrgicas.

Modo de emplear el lodo

La tierra que se usa es la que se halla disponible en el lugar que se pisa, siempre que esté libre de basuras, guano o cuerpos extraños. Una vez extraídas, se la pasa por un cernidor y se coloca en un depósito adecuado, se le agrega el agua necesaria para formar una pasta como la que usan los albañiles para resanar las paredes. Este lodo, con un espesor de 4 a 5 milímetros, se extiende sobre un lienzo y se aplica directamente sobre la piel, forrando encima con papel de periódico y fajando todo con una tela gruesa que se prenderá con alfileres de gancho o imperdibles, para que no se mueva la cataplasma.

En las inflamaciones locales el lodo debe ser más grueso, hasta de dos y medio centímetros. Lo más práctico es colocar el papel de periódico sobre una mesa y sobre éste el lienzo al cual se adhiere el lodo.

En todo enfermo el lodo debe aplicarse localmente sobre el órgano o zona del cuerpo afectado y además sobre todo el vientre para actuar en el centro de la actividad orgánica, es decir, el aparato digestivo. En procesos inflamatorios agudos, el lodo debe ser renovado cada hora hasta que desaparezcan los dolores o las molestias. Los fajados alrededor del vientre y riñones o la simple cataplasma sobre todo el vientre se mantendrán mientras se conserven húmedos y calientes, generalmente toda la noche.



Las personas que no se decidan a aplicar el lodo directamente sobre la piel, podrán hacerlo, aunque con menos eficacia, entre dos lienzos delgados. Así se usa en la cabeza para evitar los inconvenientes que presenta el cabello.

Por fin, diremos que la aplicación de lodo sobre el vientre puede hacerse en cualquier momento, es decir, mientras se come, recién comido o a la hora que se quiera, pues esta aplicación siempre favorece el trabajo digestivo. Es más favorable cuando el estómago está recién ocupado.

Termino llamando la atención sobre el error de aplicar el lodo sólo del ombligo hacia abajo. Siempre se debe aplicar desde el pecho hasta las ingles, cubriendo los costados del tronco. Cuanto más amplia es la cataplasma, mejor.

Las picazones y erupciones en la piel por acción del lodo, especialmente en el vientre, en lugar de alarmar deben considerarse como benéfica eliminación de morbosidades. Si se presentan llagas o postemas, se aplicará fenogreco para activar la eliminación de materias malsanas.

Finalmente, la tierra que ha sido usada puede aplicarse nuevamente dejándola a la intemperie seis u ocho días para que se purifique.

20/ EL AGUA FRÍA, AGENTE DE SALUD

Antes de tratar el tema enunciado vamos a estudiar la importancia del sistema nervioso y de la piel, considerados como órganos del cuerpo humano hacia los que se dirige la acción de mi Doctrina Térmica.

Sistema nervioso

El sistema nervioso no sólo es el órgano de la sensibilidad y del movimiento, sino que también es la fuerza que dirige toda la economía orgánica en los procesos de nutrición y eliminación. Si la sangre es el fluido vital, el sistema nervioso constituye la energía que mantiene el funcionamiento normal de la máquina humana. El sistema nervioso es para el cuerpo como el buen padre de familia que está pendiente de todas las necesidades, todo lo sabe, todo lo previene, todo lo ve, ordena, ayuda, repara y siempre está listo para la defensa contra los enemigos de la salud y la vida.

Del mismo modo, cuando hay algún peligro, el sistema nervioso instintivamente lo advierte y presenta la defensa adecuada. Si el proceso digestivo degenera en putrefacción intestinal, la defensa nerviosa expulsa lo malsano mediante diarreas. Si algún cuerpo extraño penetra por la boca o nariz, para expulsarlos, se excitan los nervios correspondientes produciendo tos, estornudos o vómitos. Si la sangre se carga de materias malsanas o humores corrompidos, la defensa nerviosa procura su expulsión mediante erupciones de la piel, llagas supurantes, postemas o chancros. El dolor es también una forma de defensa que debemos atender, buscando su causa sin sofocarlo con venenos que deprimen la energía nerviosa.



Es así como desde la actividad de la célula hasta el maravilloso funcionamiento de los aparatos respiratorio, digestivo y circulatorio, todo es obra del sistema nervioso, atento cada segundo a la satisfacción de las exigencias de la economía orgánica para mantener la salud y la vida.

Pero el sistema nervioso depende de la sangre que lo nutre y vivifica. Sangre pura es sinónimo de nervios sanos y la sangre impura debilita la vitalidad y la energía nerviosa. La sangre tóxica entorpece la actividad de los nervios, conduciendo a la parálisis y la muerte. Y, digámoslo una vez más, este es el peligro de todas las medicinas y drogas que paralizan las defensas naturales.

Sabemos que la sangre se elabora en el aparato digestivo, se purifica en los pulmones y a través de la piel y los riñones. También el hígado y el bazo son filtros de la sangre. Así pues, proteger la salud de nuestro sistema nervioso es un medio seguro para mantener la salud y alcanzar una larga vida.

Esto se consigue con buenas digestiones, respirando aire puro y, pasados los cuarenta años, activando cada día la eliminación cutánea con mi Lavado de la Sangre.

La piel

La piel humana posee millones de orificios llamados poros, a través de los cuales se absorben materias externas que sirven a la nutrición del organismo o, en caso de ser tóxicas, que la envenenan. La función absorbente de la piel le permite actuar como un tercer pulmón. Además de la función absorbente, los poros también sirven para eliminar, lo cual permite a la piel servir de tercer riñón. Por eso, es necesario mantener la superficie del cuerpo permanentemente ventilada a toda hora y en toda época del año. Las camisetas y otras prendas adheridas a la piel son perjudiciales porque sofocan la actividad de los poros. Es indispensable que la circulación sanguínea en la piel sea buena a fin de asegurar sus funciones nutritiva y eliminadora. Para esto, existe en la piel una doble red de capilares sanguíneos y de terminaciones nerviosas, conectada con una organización similar en las mucosas al interior del cuerpo. Y para que la circulación sanguínea sea normal en todo el cuerpo, es necesario que haya un Equilibrio Térmico entre la piel y las mucosas. Como la circulación sanguínea es accionada por el sistema nervioso, para que sea la adecuada en todo el cuerpo, es necesario que los nervios de la piel y las mucosas se encuentren activos. Los alimentos indigestos, al excitar prolongadamente los nervios de la mucosa intestinal provocan congestión sanguínea de las entrañas con la consecuente fiebre interna. Así, simultáneamente se debilita el flujo de sangre hacia la superficie del cuerpo, provocando un descenso en la temperatura de la piel y las extremidades. Podemos decir, entonces, que donde hay más sangre hay más calor, pues toda plétora sanguínea es resultado de mayor actividad nerviosa y ésta es la causa de la mayor temperatura porque aumenta la combustión orgánica.

Como lo explico en mi libro *El iris de tus ojos revela tu salud*, el disco iridal de todo enfermo siempre demuestra congestión variable en la zona digestiva y deficiente circulación sanguínea en su superficie y extremidades. De donde se desprende el Desequilibrio Térmico común a toda dolencia y la necesidad de recuperar el Equilibrio para recobrar la salud.

Así pues, además de las importantes funciones de tercer pulmón y tercer riñón, la piel, mediante su actividad, permite actuar sobre toda la economía del organismo, porque su red nerviosa está en conexión directa o indirecta con todos los órganos internos.

Es así como una congestión pulmonar o bronquial desaparece cuando se congestiona la superficie y las extremidades del cuerpo; lo mismo que cualquier otra inflamación interna. La congestión de la piel, por otro lado, también permite purificar la sangre gracias a la simple exhalación o transpiración cutánea. Es por esto que el sabio Priessnitz decía: "Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro del cuerpo." El éxito de los métodos de Kneipp, Rikli, Just y el Padre Tadeo se debe a que estaban destinados a activar el trabajo de la piel. Se comprende, pues, la razón del éxito de mi Doctrina Térmica, que se dirige a provocar fiebre curativa en la piel para sacar del organismo la fiebre destructiva de las entrañas a fin de alcanzar el Equilibrio Térmico

Cómo obtener Equilibrio Térmico

Para equilibrar las temperaturas del cuerpo es preciso despertar reacción nerviosa y circulatoria en el exterior y descongestionar su interior, lo cual se obtiene mediante las aplicaciones que siguen.

Para afiebrar la piel tenemos la reacción que produce el frío del aire y, mejor aún, del agua en forma de frotaciones, chorros, envolturas y compresas. La irritación nerviosa que despiertan las ortigaduras es todavía más enérgica. Finalmente, mi Lavado de la Sangre, con el choque de calor y frío sobre la piel, alternativamente atrae y rechaza la sangre del interior a la superficie del cuerpo, y viceversa.

Ahora bien, para descongestionar directamente las entrañas, además de las aplicaciones anotadas que llevan la sangre a la piel

y extremidades, tenemos los baños genitales, de tronco, de asiento y de Just. Además, especialmente en enfermos incapacitados para moverse de su lecho, disponemos de los fajados y cataplasmas de lodo, siempre cuidando la reacción con la piel y pies calientes. Finalmente, la dieta cruda de frutas, semillas de árboles y ensaladas son refrescantes.

Una vez obtenido el Equilibrio Térmico, el organismo normaliza sus funciones de nutrición y eliminación, vale decir, su salud integral, mediante la acción de su propia fuerza vital, que es la ley de la vida.

Sudor y reacción

Como hemos visto, la condición indispensable para que la piel realice adecuadamente sus vitales funciones de nutrición y eliminación es que la sangre circule activamente en ella.

Ahora, analizaremos otro aspecto de la actividad funcional de la piel que se manifiesta por sudoración o reacción térmica. Ambos fenómenos constituyen actividad nerviosa, determinante en la circulación de la sangre en la piel.

El sudor es el líquido secretado por las glándulas sudoríparas como resultado del estímulo del calor o de la impresión nerviosa. La reacción térmica, es el resultado de la actividad nerviosa y circulatoria provocada por el conflicto térmico del calor o frío sobre la piel. El sudor enfría la piel como consecuencia de la evaporación, en cambio, la reacción térmica, que es obtenida por el conflicto con el frío, la calienta.

Si bien el sudor puede ser benéfico para el organismo, porque se eliminan materias de desecho cuando es producido en la piel congestionada y con activo riego sanguíneo, generalmente es perjudicial, porque enfría la piel alejando de ella al torrente circulatorio por vasoconstricción de capilares. Así es como se produce el desequilibrio térmico, ya que la sangre que lleva el calor se dirige a congestionar la entrañas dejando la piel anémica.

En cambio, la reacción de calor producida por el conflicto térmico del frío del agua o del aire sobre la piel, favorece la exhalación cutánea de las impurezas contenidas en la sangre, mediante el trabajo de los poros que actúan en una piel caliente. La reacción atrae la sangre a la superficie del cuerpo por vasodilatación.

La piel pálida y fría está incapacitada para purificar la sangre, como tercer riñón, debido a su deficiente circulación a través de los poros. En cambio, la congestión de la piel, característica de la reacción, por simple exhalación favorece expulsar de las impurezas de la sangre. Mientras que el sudor es efecto del calor, la reacción térmica favorable se obtiene mediante la acción del frío del aire o del agua adecuadamente aplicados sobre la piel.

Atacando la piel con frío, la obligamos a defenderse con el calor de las entrañas que extrae la sangre para llevarla a la superficie del cuerpo por reacción nerviosa y circulatoria. Así se crea la "fiebre curativa" que favorece la circulación y purificación del fluido vital.

El calor sobre la piel provoca una reacción de frío una vez que deja de actuar. Es por esto que los baños calientes, debilitan el calor de la piel al aumentar la temperatura interior del cuerpo, provocando "fiebre destructiva". Los baños calientes o de vapor no son, por lo tanto, aconsejables. En cambio, recomiendo mi Lavado de la Sangre, en que el calor del vapor o del sol se combina con frecuentes abluciones de agua fría para provocar alternadamente vasoconstricción y vasodilatación de la red de capilares sanguíneos de la piel. Así se favorece la circulación de la sangre y su purificación a través de los poros.

Este bombeo de la sangre del interior hacia la superficie y de afuera hacia adentro del cuerpo, es el medio más eficaz para favorecer su circulación y purificación, por lo cual basta con la reacción después de cada ablución fría, aunque no se sude. Para conservar la reacción después de una ablución fría es preciso evitar la transpiración porque el sudor, al enfriar la piel, la descongiona poniendo fin a la benéfica actividad circulatoria y purificadora de la sangre.

Para asegurar una buena reacción después de una ablución o chorro de agua fría, lo mismo que después de una envoltura húmeda o un baño de bajo vientre, se debe hacer un moderado ejercicio físico para evitar el sudor que destruiría los beneficios buscados. A fin de evitar el enfriamiento de la piel recomiendo que cuando se sude procedamos a lavar el sudor pasando rápidamente por todo el cuerpo una toalla mojada en agua fría, y vestirninos en seguida sin secar o volver a la cama.

Tengamos presente que el objetivo de las aplicaciones de agua fría no es enfriar la piel, sino calentarla mediante la reacción, la fiebre curativa ya mencionada.

El agua fría

Después del aire, el mejor nutriente y "medicamento" es el agua fría. El hombre puede vivir cuarenta o más días sin comer, pero no puede resistir mucho tiempo sin beber. Nuestro cuerpo en más de dos terceras partes es agua, de modo que al renovarse este líquido, se favorece la renovación orgánica.

Así como no todo aire es favorable para nuestro organismo, tampoco lo es cualquier agua. El agua de mar, cargada de sustancias minerales corrosivas, intoxica, lo mismo que el agua detenida en un pantano, la cual llamamos "agua muerta"; en comparación con el "agua viva" de la vertiente, estero o río y especialmente la que, naciendo de la montaña, se despeña golpeándose en su camino, es la mejor agua para mantener la salud, pues en su elemento lleva disueltos aire, energías magnéticas, solares y eléctricas.

Estos elementos energéticos del agua son absorbidos por el organismo, principalmente en la boca, por cuyo motivo debemos beberla a pequeños sorbos, como masticándola, nunca de golpe porque puede producir trastornos en los pulmones y en el estómago por reacción nerviosa y térmica. Por sus propiedades absorbentes, la piel aprovecha, además de los elementos químicos del agua, sus energías en disolución. Por eso es tan importante no secar el cuerpo después de mojarse parcial o totalmente.

El agua más pura y al mismo tiempo vitalizada es la que contienen las frutas y verduras crudas. Es por esto que los crudívoros nunca sienten sed. Pero por ahora, vamos a hablar del agua aplicada exteriormente como medio para mantener y recuperar la salud.

Como agente externo el agua fría es estimulante de la fuerza vital porque, al colocar al organismo en conflicto térmico, lo obliga a desarrollar mayor actividad para defenderse del frío. Sabiamente aplicada, el agua fría estimula al organismo en su tendencia curativa.

El aire, el agua y la tierra son los elementos más a nuestro alcance como agentes vitales. Para servirse del agua no hace falta sino un depósito que la contenga y una toalla o la misma mano para aplicarla sobre la piel, siendo por tanto la "medicina" al alcance de todos. Por último, el agua debe actuar parcialmente

sobre el cuerpo, porque la piel está hecha para estar en permanente contacto con el aire y la luz, no para ahogarse en el agua de la tina, piscina, río, mar o terma.

Cómo el agua fría conserva y restablece la salud

El campesino austríaco Vicente Priessnitz, es el hombre genial cuyo espíritu de observación descubrió las propiedades salutíferas del agua fría. Para Priessnitz todas las maneras de usar el agua se justifican con esta idea directriz: "Cuando se emplea agua fría, no es el frío el que cura, sino al contrario, es el calor producido por reacción contra el frío; el agente curativo es la misma Naturaleza." El mecanismo de la curación se efectúa "eliminando" los residuos y "asimilando" nuevos elementos por medio del calor, o sea, activando el cambio orgánico.

Debidamente aplicada sobre la piel, el agua fría normaliza: 1. Porque despierta la actividad funcional del organismo; 2. Porque mediante la reacción térmica saca a la superficie la congestión de las entrañas, la fiebre destructiva; 3. Porque favorece la expulsión de las impurezas de la sangre por los poros.

Para simplificar, podemos decir que la reacción producida por una aplicación fría sobre la piel equivale al efecto de una ventosa que saca la congestión e impureza interna al exterior. Además, las respiraciones profundas después del baño favorecen el cambio orgánico.

El baño frío de inmersión total y violenta representa un peligro porque se produce una súbita congestión de los órganos internos, especialmente para los pulmones y el corazón. Para evitar esos inconvenientes, como regla general, toda aplicación de agua fría debe hacerse por líneas y rápidamente, mojando el cuerpo por los pies en primer lugar, para ir ascendiendo hasta el cuello sin tocar la cabeza que se deja libre, salvo indicación contraria.

Como el principal efecto que se persigue con la aplicación de agua fría sobre la piel es la reacción de calor, que elimina la calentura y suciedad internas, es preciso que el baño sea corto, buscando en seguida la reacción con abrigo o ejercicio físico que favorezca la producción de calor, sin llegar a sudar, pues esto anularía el buen efecto de la reacción.

Mientras mayor calor acumule el cuerpo y más fría sea el agua, la reacción será más enérgica y duradera, lo que equivale a decir que los beneficios obtenidos serán superiores. Los mejores resultados de una aplicación de agua fría se obtienen reuniendo estas condiciones: **1.** Que el cuerpo esté con el mayor calor posible, mejor sudando; **2.** Que el agua sea lo más fría que se pueda, como la de un pozo; **3.** Que la aplicación sea breve, de uno a cinco minutos máximo. Naturalmente en invierno se debe ser más estricto que en verano en la observación de estos preceptos.

Las señoras y jovencitas se abstendrán de estos baños tres días durante la menstruación para no perturbar ese proceso de por sí purificador.

El agua tibia o caliente no produce reacciones favorables y es sedativa o calmante. Mientras el agua fría activa el calor de la piel, el agua caliente produce reacción fría sobre ella y aumenta la fiebre interna.

Las aplicaciones de agua fría no limitan sus efectos a las funciones de la piel, sino que repercuten profundamente por la reacción nerviosa que despiertan en todo el cuerpo. Cualquiera ha podido comprobar el poder estimulante del agua fría, cuando con unas gotas de ésta tiradas al rostro de una persona desmayada se logra que vuelva en sí. La impresión del frío sobre las terminaciones nerviosas de la piel produce una verdadera descarga eléctrica en todo el organismo que, multiplicada, acelera las funciones vitales y, por esa vía, el cambio orgánico.

Al poder estimulante en la circulación sanguínea y de las eliminaciones que produce el agua fría bien aplicada, se agrega también un efecto calmante de la sobreexcitación del sistema nervioso y del corazón. Esto se comprueba cuando hay sueño intranquilo, bastando con una frotación de agua fría a todo el cuerpo para gozar de reposo agradable y reparador. De aquí que, contrariamente a lo que piensa la gente, a los enfermos del corazón el agua fría bien aplicada les resulta muy benéfica.

El beneficio obtenido por el agua fría aumenta al dejar el cuerpo sin secar, salvo los pliegues de la piel, pues el agua que queda le permite al organismo aprovechar los elementos energéticos mencionados. Por otra parte, el agua misma, combinación de hidrógeno y oxígeno, es descompuesta en sus elementos por la reacción eléctrica de la aplicación, se absorbe el oxígeno que va a aumentar la oxidación orgánica y se combina el hidrógeno con los productos del carbono expulsados del cuerpo.

El hielo al interior del cuerpo o aplicado prolongadamente sobre la piel es siempre nocivo y de efectos malsanos, porque paraliza la circulación sanguínea y nerviosa. Condenamos, pues, el uso de bolsas de hielo sobre el vientre, la cabeza o cualquier otra parte del cuerpo.

Reglas comunes a toda aplicación de agua fría al exterior del cuerpo

Para obtener resultados positivos para la Salud, mediante el Equilibrio Térmico, se deben observar las siguientes reglas:

- 1. El cuerpo debe estar en condiciones de reaccionar con el frío del agua.** Para ello es necesario comprobar antes de la aplicación de agua fría, que la piel y los pies del sujeto estén calientes. Si están fríos no puede hacerse dicha aplicación, sin antes calentarlos, mediante ejercicio físico, abrigo, ortigaduras, fricciones de trapo seco de lana, frotación con la mano, en posición al sol o al vapor y hasta con el uso de la bolsa de agua caliente. Por el contrario, si la piel denuncia fiebre al termómetro, las aplicaciones de agua fría prescritas en tales circunstancias serán siempre oportunas. Una sola excepción presenta esta regla: **el baño de pies**, que puede hacerse con los pies fríos, pero siempre observando las normas indicadas para dicho baño.
- 2. Debe obtenerse que el cuerpo reaccione con calor después de hecha la aplicación de agua fría.** Las aplicaciones de agua fría no son para enfriar, sino para despertar la reacción de calor. Además de observar la regla anterior, hay que buscar la reacción con abrigos adecuados o ejercicios moderados como caminar, barrer, etc. Enfriamientos y resfriados sólo vendrán como consecuencia de contravenir esta regla.
- 3. Las aplicaciones de agua fría se harán con el estómago desocupado,** o sea, después de hecha la digestión estomacal que demora tres horas, más o menos, cuando se ha ingerido alimento cocinado o conservado. Si sólo se ha comido fruta, ensalada o semilla, la digestión se hace

en menos tiempo. Como única excepción a esta regla debe anotarse la faja húmeda, o compresa derivativa al vientre que puede hacerse, así como la cataplasma de lodo, inmediatamente después de comer.

4. **Observar los plazos indicados** en la duración de cada aplicación y **ejecutar éstas con las modalidades determinadas** y detalladas en esta obra.

Observaciones: Las mujeres suspenderán las aplicaciones durante tres días cuando haya menstruación. Pero pueden practicar el lodo en el vientre.

El agua fría puede aplicarse a sanos y enfermos desde el momento en que la criatura bota el ombligo, a los pocos días de nacido. En climas muy cálidos conviene enfriar el agua con un poco de hielo.

Frotación o baño de toalla

"Nunca puede hacerse nada mejor a un enfermo que una frotación de agua fría."
Padre Tadeo

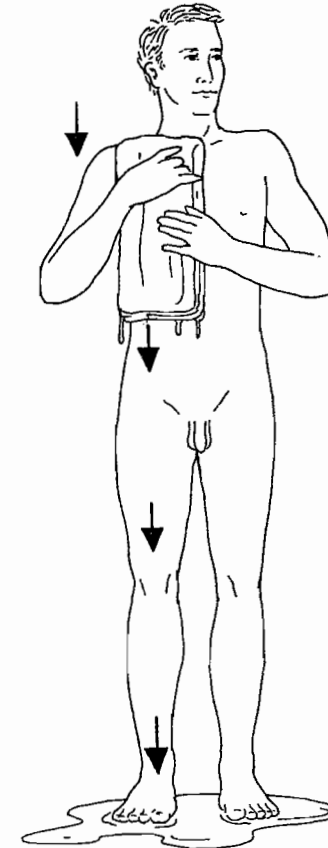
Se designa con este nombre, aunque inapropiadamente, ya que no se restriega la piel, la aplicación de agua fría es más sencilla e importante. Consiste en mojar rápidamente toda la superficie del cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies deslizando una toalla más o menos empapada en agua fresca según sea mayor o menor el calor del cuerpo. Para este efecto, lo más práctico es usar un trapo de hilo o algodón doblado en seis u ocho hojas, las que se van desdoblando en cada pasada a fin de que la parte que se ha calentado y ensuciado en contacto con la piel no vuelva a actuar sobre ella.

Sanos y enfermos diariamente y toda la vida deberán darse frotación de agua fría al despertar, con la que mantendrán activas todas sus funciones orgánicas, evitando resfriados y dolencias, o estarán en camino de curarlas si se ha caído en ellas. Si uno se ha desvelado o despierta con alguna molestia, lo mejor es aplicar una o varias frotaciones de agua fría con intervalo de una

hora o más entre una y otra. El mal sueño acusa anormalidad funcional y esta frotación, al normalizar la circulación sanguínea y favorecer las eliminaciones, produce bienestar general que se manifiesta como sueño tranquilo y profundo.

Esta frotación puede aplicarse parados a un lado de la cama, colocando papeles o impermeables para no mojar el piso, ya que es innecesario que el paño chorree agua. El sujeto volverá a la cama sin secar la piel o, en esas condiciones, se vestirá rápidamente para hacer algún ejercicio o paseo. Cuando el enfermo no se pueda levantar, la frotación se aplicará en su cama, abrigándolo en seguida sin secarlo.

Para que la frotación sea más eficaz, conviene seguir el orden que vamos a exponer, a fin de evitar inconvenientes al corazón, incluso en caso de que éste sea el órgano más enfermo.



Se empezará primero por el frente, con una pasada de la toalla mojada que irá desde el cuello a la punta del pie derecho; otra desde el cuello a la punta del pie izquierdo; y la siguiente desde el cuello por el centro y entrepiernas hacia abajo. Luego los costados, con una pasada desde el cuello por encima y debajo del brazo derecho, costado y pierna hasta el pie de ese lado y una pasada igual al costado izquierdo; por último, el centro sobre la espina dorsal y entrepiernas abajo, cambiando siempre alguna hoja de la toalla y mojándola nuevamente, escurriendo el exceso de agua para no mojar la cama.

Cuando la frotación es de pie, la espalda se moja de una sola pasada, desplegando la toalla y tomándola de las dos extremidades para recorrer el plano posterior de arriba hacia abajo. Esta sencilla frotación tiene los siguientes efectos:

1. Estimula las defensas naturales del organismo; 2. Favorece las eliminaciones, al activar riñones, pulmones, piel e intestinos; 3. Despierta fiebre curativa en la piel disminuyendo la fiebre destructiva de las entrañas; 4. Calma la excitación nerviosa y tranquiliza la excesiva actividad del corazón, mejora el pulso y el sueño; 5. Normaliza la circulación de la sangre; 6. Activa la función digestiva favoreciendo la nutrición.

Incluso para morir tranquilo es útil la frotación de agua fría, y con su aplicación se evita una agonía dolorosa pasando el trance final sin las angustias del intoxicado por drogas y medicamentos. En caso de que no sea posible practicar la frotación entera, puede hacerse parcialmente en piernas, brazos, vientre, pecho, espalda, etc., según el efecto deseado. Aquí conviene distinguir frotación de ablución. La diferencia consiste en que en esta última la toalla se aplica chorreando agua en cada pasada, para lo cual el cuerpo debe estar sudando como en mi Lavado de la Sangre. En la frotación basta con mojar la toalla sólo una vez, cambiando sus caras en cada pasada.

Las seis frotaciones

Una de las prácticas más eficaces para promover la actividad funcional del organismo y favorecer la purificación y circulación de la sangre es la aplicación de seis frotaciones en la cama. Se aplica una cada hora, cuidando la reacción de calor bajo las frazadas o cobijas, sin moverse y de espaldas para favorecer la circulación sanguínea.

En caso de fiebre muy alta con gran calor en la piel, las frotaciones pueden hacerse más seguidas. Cada media hora e incluso cada cuarto de hora si es necesario.

El efecto de las seis frotaciones es fácil de comprobar en el agua que ha servido para la aplicación, pues se enturbiará a pesar de haber limpiado perfectamente la piel del enfermo previamente con un baño de vapor o jabón; lo que nos demuestra que las impurezas del interior han sido expulsadas por los poros, logrando el verdadero aseo fisiológico de la limpieza interior.

El poder eliminador de las seis frotaciones también se comprueba en la diferencia de peso del sujeto antes y después de la aplicación, análogo a lo que se experimenta después de mi Lavado de la Sangre, cuyos efectos purificadores son comparables.

Generalmente, después de la segunda o tercera frotación el cuerpo empieza a sudar. Si no hay sudor, bastará con reaccionar, recuperando el calor normal después de cada frotación. Para favorecer esta reacción en los enfermos de piel fría y cadavérica, conviene irritar previamente la piel con ortigas u ortiguillas.

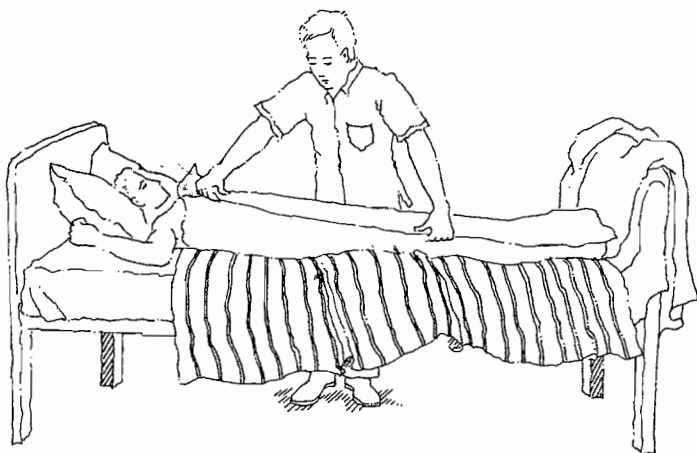
Las seis frotaciones constituyen, por lo general, el mejor tratamiento de enfermedades agudas, para las cuales habrá que acostar al enfermo y, después de calentarle los pies, empezar con frotaciones cada hora o menos si hay mucha calentura. Si ésta no cede con las seis frotaciones, habiendo suficiente calor de la piel, se pueden hacer otras tantas en el curso de los días siguientes, aun en la noche si el enfermo no logra dormir. La alimentación debe reducirse a frutas y verduras crudas.

Cuando el enfermo está incapacitado para moverse de la cama, para hacerlo reaccionar mediante las seis frotaciones de agua fría, se calienta su cuerpo frotando la piel con ortigas inmediatamente antes de cada frotación, desde los pies hasta el cuello, por el frente, los costados y la espalda, abrigándolo sin secar. Si la piel está muy fría repetir las ortigas en seco hasta obtener el calor necesario para que haya reacción con el agua fría. Esto se puede hacer cada hora, cada media hora y aun cada 15 minutos en casos de difícil reacción.

Los niños que, por regla general, llegan debilitados al mundo debido a que heredan sangre viciada por la vida antinatural y urbana de sus padres, deben practicar diariamente al despertar la frotación de agua fría por todo el cuerpo. La frotación de agua fría debe ser nuestra compañera inseparable de toda la vida, a lo menos al iniciar cada día.

Envoltura o paquetes

Como su nombre lo indica, la envoltura o paquete consiste en envolver el cuerpo total o parcialmente con un lienzo de hilo o de algodón mojado en agua fría, previamente estrujado. La envoltura total o **paquete entero** comprende todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies. **Paquete largo** es la envoltura húmeda que cubre desde los sobacos hasta la planta de los pies.



Primera fase del paquete largo.

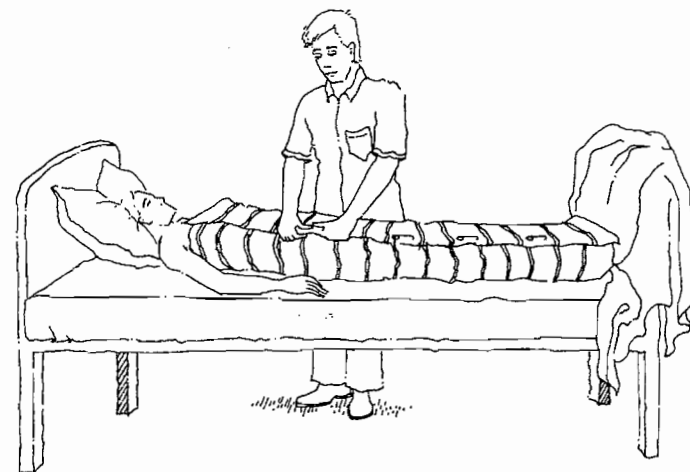
Medio paquete es la envoltura húmeda que cubre desde los sobacos hasta las rodillas.

Paquete de piernas es el que abarca desde la cintura hasta la planta de los pies.

Paquete de rodillas es el que cubre desde encima de las rodillas hasta la planta de los pies.

Paquete de cintura o faja derivativa es la que envuelve vientre y riñones, dejando doble lienzo sobre el vientre.

En todo paquete la parte correspondiente del cuerpo queda con doble envoltura; primero el lienzo húmedo pegado a la piel y después, encima de éste, un paño seco o manta de lana bien ajustado.



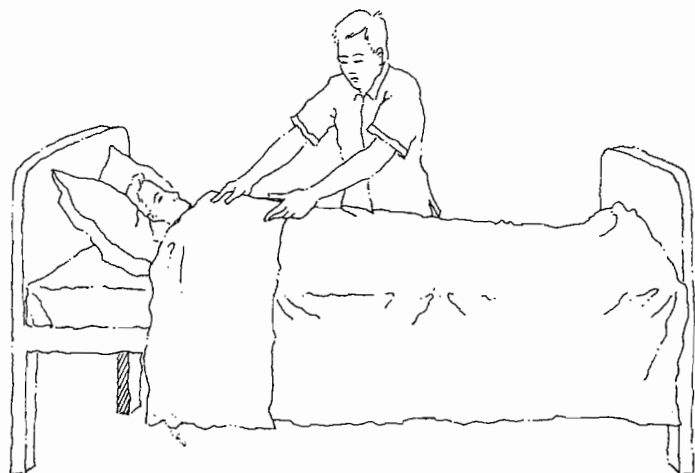
Segunda fase del paquete largo.

Como en toda aplicación fría, para hacer un paquete hay que calentar previamente los pies si están fríos, haciendo ejercicios y, si esto no es posible, friccionándolos de la rodilla hacia abajo con un paño seco y áspero de lana o con ortigas.

El modo de proceder es el siguiente: la ropa de la cama se echa hacia los pies y sobre la sábana de abajo colocamos un hule o plástico que impida que la humedad pase al colchón; sobre el hule o plástico se extiende una manta de lana más o menos ancha, según sea el tamaño del paquete, y sobre la manta va el lienzo o sábana mojada de la dimensión necesaria, humedecida en proporción al grado de calor del cuerpo del enfermo. En seguida éste se acuesta sobre el lienzo mojado, el cual se envuelve alrededor del cuerpo, cubriendo y ajustando encima la manta de lana que deberá impedir que entre aire abrigándose y se abriga bien con la ropa de cama.

Si hay fiebre alta el paquete entero puede aplicarse dos o tres días seguidos, pero por regla general no conviene más de una vez por semana, de las 11 a las 12 del día. En la tarde se practicarán de 3 a 6 frotaciones, una cada hora.

Los otros paquetes se pueden usar con más frecuencia, sobre todo los más pequeños, pero hay que ser prudentes en todo caso para evitar enfriamientos.



Tercera fase del paquete largo.

El efecto de un paquete es análogo al de una aplicación de vapor, pues en ambos obra el agua por su humedad, el paquete entero puede reemplazar al baño de vapor con la ventaja de que en lugar de excitante es calmante, por lo cual conviene a las personas nerviosas.

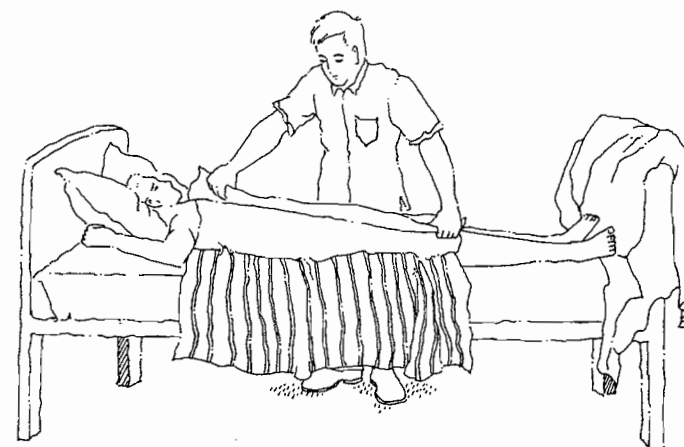
Para quitar un paquete hay que tener cuidado de no enfriar el cuerpo del enfermo que está con los poros abiertos, debiendo retirar el lienzo húmedo por debajo de las cobijas, para evitar la entrada de aire frío y luego dejar al enfermo cubierto con la envoltura de lana unos veinte minutos más, retirando con el mismo cuidado.

El paquete entero conviene cuando hay fiebre o calentura intensa o intoxicación. El paquete largo reemplaza con ventajas al paquete entero por ser más fácil su aplicación. El paquete medio es el más recomendable, pues sus efectos son profundos, descongestionando pulmones, hígado, riñones, corazón y entrañas en general, con lo que favorecemos el refrescamiento y la purificación interna.

El paquete de piernas tiene como objetivo atraer la congestión del pecho y la cabeza hacia las extremidades inferiores. El paquete de rodillas, además del efecto anterior, actúa sobre los órganos del bajo vientre. El paquete de cintura o faja derivativa tiene por objeto obrar sobre el hígado, los riñones, intestinos, bazo, vejiga y los órganos genitales, pues los descongestiona y purifica. Favorece la digestión y asegura sueño tranquilo cuando se aplica en la noche.

Para volver a usar el lienzo de hilo o algodón que se emplea en los paquetes, debe ser lavado y ponerse al sol a fin de librarlo de las impurezas que se le impregnan. También conviene asolear la manta de lana.

Dormir con calzoncillos húmedos y cubiertos con paño seco de lana, también es una buena práctica para descongestionar la cabeza, el cuello, el pecho y los órganos genitourinarios.



Paquete medio.

Compresas

Un lienzo más o menos húmedo, abrigado con paño seco de lana y aplicado a una parte del cuerpo es lo que constituye una compresa. Hay tantas clases de compresas como partes tiene el cuerpo, pero aquí nos referiremos a las principales.

Compresa dorsal. Un lienzo de dos a cuatro hojas, según sea el calor del cuerpo, previamente mojado y escurrido se aplica desde la cabeza hasta el extremo de la espina dorsal, abarcando ésta en toda su extensión y con un ancho de 15 a 20 centímetros, abrigado con paño seco de lana. El sujeto se acostará de espaldas sobre la compresa, cambiándose el lienzo húmedo cada 15 o 20 minutos hasta llegar a una duración total de una hora. Por lo general, conviene que la compresa no se caliente demasiado porque su objeto es refrescar y descongestionar los centros nerviosos.

El efecto de esta compresa es calmante ya que descongestiona el cerebro y la espina dorsal. Puede aplicarse dos a tres veces al día, sobre todo antes de la frotación de la mañana y al acostarse, logrando aplacar la excitación nerviosa y provocar un sueño tranquilo.

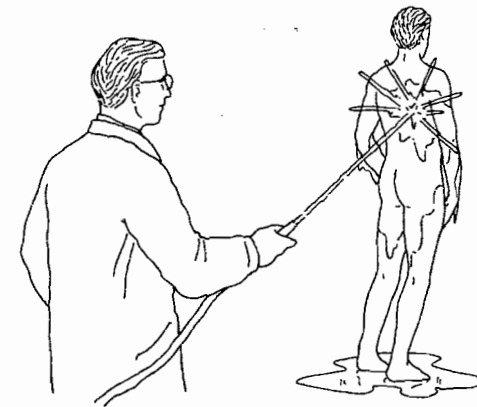
Compresa abdominal. Como lo indica su nombre, abarca todo el vientre desde el pecho hasta las ingles y costados. Puede ser de dos a cuatro hojas. Su objeto es refrescar y descongestionar el aparato digestivo, al combatir su fiebre. Conviene dormir diariamente con ella y aplicarla recién comido, cuidando de mantenerse bien caliente con la cubierta seca de lana, lo que se asegura con faja de lienzo alrededor de toda la cintura.

En los golpes, heridas y en general en todo accidente de esta naturaleza que afecte al cuerpo exterior e interiormente, las compresas de agua fría renovadas en cuanto se calientan, por espacio de una o dos horas, descongestionan la parte afectada y favorecen su restablecimiento. Naturalmente el lodo es mejor.

Paquete al sol. Cuando se quiera producir una activísima eliminación por la piel, en lugar de la sudación al vapor, se puede sudar al sol empaquetado desde las axilas hasta los pies, haciendo frotación fría después. Es preciso calentar bien el cuerpo previamente al sol y en seguida aplicar la envoltura.

Chorros

Las aplicaciones más enérgicas de agua fría son los chorros y especialmente el llamado chorro fulgurante o de pitón. Es por esto que con mayor razón se necesita acumular calor antes y después del baño, a fin de asegurar una reacción térmica duradera en la piel para así equilibrar las temperaturas del cuerpo.



Chorro fulgurante o de pitón.

Chorro fulgurante o de pitón. Este tipo de chorro, al sacudir profundamente al cuerpo, despierta una reacción térmica enérgica y duradera, con lo que se combate la fiebre interna y se favorece una activa eliminación de la suciedad interior. Su efecto estimulante lo hace de incomparables beneficios en temporada de calor. Quien lo prueba una vez, difícilmente lo olvida.

Se recomienda para toda persona, sana o enferma y, especialmente, en anemias y casos de fuerte recargo de grasas, las que poco a poco van desapareciendo bajo su acción, que Kniepp compara con la de una varilla que, azotada sobre un vestido, hace salir el polvo acumulado.

Se aplica con una manguera que dé salida con fuerza a un chorro delgado de agua que se proyecta a cinco o seis metros de distancia.

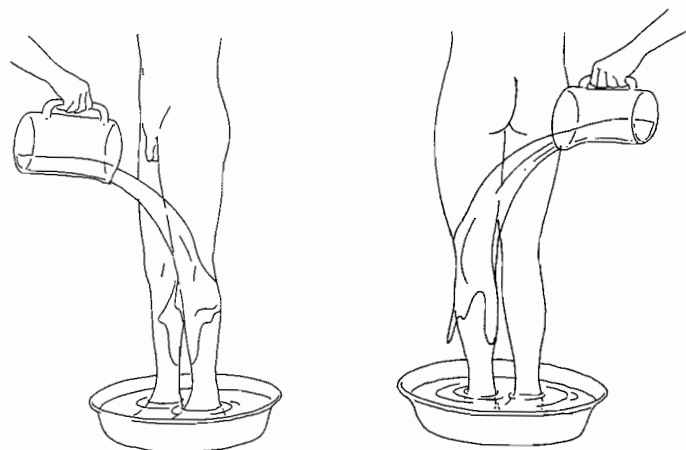
Tanto en los chorros de pitón como en los parciales se deben seguir más o menos las mismas indicaciones dadas para la frotación, siendo convenientes empezar siempre por el talón derecho, desde donde el chorro lentamente sube hasta la parte posterior de la rodilla para seguir a la cadera, bajando nuevamente al punto de partida. Lo mismo se hace en la pierna izquierda y luego al frente, abarcando las otras partes del cuerpo. El llamado chorro de perro, en cambio, comienza por la mano derecha regando únicamente los brazos y la espalda.

Todos los chorros exigen tener bastante calor en el cuerpo e inclusive estar sudando y su duración será de dos a cuatro minutos cuando más. La técnica del pitón, según la enseñaba el Padre Tadeo, es la siguiente:

El chorro tiene que ser delgado y no debe durar más de tres minutos. La distancia a la que se proyecta el agua será como de cuatro metros. Se coloca al paciente de espaldas a la manguera y se empieza por mojarle la planta de los pies, primero la derecha y luego la izquierda. En seguida se aplica el chorro en forma de herradura y de fuera para dentro, con una línea que empieza del pie derecho y sube hasta la cintura, volviendo a bajar al mismo pie. Se hace lo mismo en la pierna izquierda. Nuevamente desde el pie izquierdo, se sube hasta la cintura y, sin levantar el chorro, se pasa al lado derecho. Por el costado derecho se sube en línea recta hasta el hombro, para bajar por el brazo hacia la mano derecha. Se vuelve por la misma mano y brazo al hombro derecho bajando en línea recta a la cintura, donde se desvía para el lado izquierdo y repetir la operación de ese lado. Cuando se está nuevamente en la cintura, el chorro sube y baja varias veces por la espalda, hasta recorrerla por entero de un lado a otro en sentido vertical y describiendo del mismo modo otras líneas en forma de S que cruzan la espalda de arriba abajo en sentido transversal, para bajar por la pierna derecha hasta el pie.

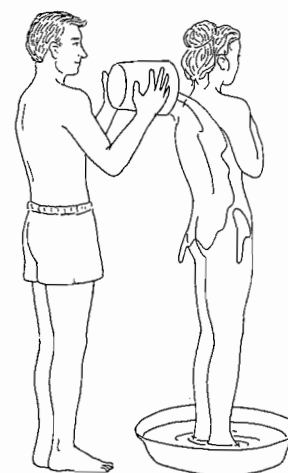
Hecho esto se pone el paciente frente al chorro y se empieza otra vez desde el pie derecho, siguiendo las mismas líneas que se siguieron en la parte posterior. Después se presenta el costado derecho con el brazo bien levantado y se aplica agua desde el pie, por la pierna, costado y parte inferior del brazo. Al llegar a la mano, se baja el brazo hasta juntarse con el cuerpo y se sigue por la parte superior de la mano y brazo hasta el hombro desde donde baja en línea recta por todo el costado hasta el pie. Se hace lo mismo del lado izquierdo y, finalmente, con el paciente de

espalda, el que maneja la manguera cierra un poco el orificio de la misma con el dedo y aplica una lluvia menuda en forma de abanico, desde los pies hasta la cabeza, repitiendo la operación por la parte anterior, con lo cual termina esta baño cuyas explicaciones parecen más difíciles de lo que en realidad son. En la práctica se vuelve algo muy sencillo.



Chorro de rodillas.

Chorro de piernas.



Chorro de espaldas.



Chorro de perro.

Salvo el de pitón, los chorros se aplican con regadera, como se observa en las figuras, o con manguera.

Chorro de rodillas. Este chorro se aplica desde las rodillas hacia abajo por delante y por detrás, siendo el único que no necesita empezar por el talón derecho. Su efecto es decongestionante del bajo vientre, cuello y cabeza y está indicado en los casos en que hay afecciones de los órganos de esas regiones.

Chorro de piernas. Comprende sólo las piernas, obra como derivativo del pecho y la cabeza, actuando en forma muy favorable y eficaz sobre el estómago, los riñones y la vejiga.

Chorro de espaldas. Esta aplicación abarca todo el plano posterior, desde los talones hasta los hombros y promueve una enérgica reacción circulatoria.

Chorro de perro. Para tomar este baño basta con descubrir el tronco y colocar las manos en el fondo de una tina o bañera para recibir el agua fría desde la mano derecha, regando un brazo y después el otro, para luego derramar el agua sobre la espalda sin mojar la cabeza. Este baño es especialmente tónico para los órganos del pecho, los pulmones y los riñones.

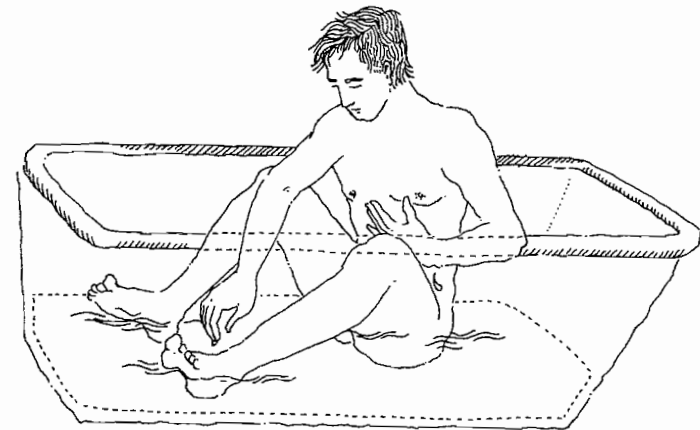
Por regla general los chorros parciales deben alternarse entre sí y combinar con el de pitón o frotación, tomando la aplicación parcial en la mañana y la total en la tarde. La razón de esta advertencia es que, si se repite diariamente un chorro local, puede perturbar la normalidad circulatoria de la sangre atraída continuamente a la zona que recibe el baño.

Baños

Baño de Just. En las tinas que comúnmente se dispone en el hogar, el único baño recomendable es el que lleva este nombre. El bañista se sienta en el fondo de la bañera que contiene sólo diez centímetros de agua fresca, de modo que las nalgas, los talones y los genitales queden casi sumergidos. En el fondo de la tina tocan las nalgas y los talones solamente, las piernas están encogidas y ambas rodillas se encuentran por encima del agua.

Con el cuerpo en esta postura se atrae el agua hacia el vientre con el hueco de las manos, friccionándolo con fuerza y de manera continua, lo mismo que ambos lados de las caderas, entrepiernas, región inguinal y órganos genitales externos, especialmente las mujeres. La duración del baño varía y puede llegar hasta cinco minutos en épocas de frío y diez en tiempos cálidos.

Para terminar, el bañista estirará sus piernas, mojándolas rápidamente con las manos, lo mismo que su pecho, espalda y brazos. Ya fuera de la tina, de pie, se fricciona todo el cuerpo hasta mojarlo completamente. En seguida se viste y busca la reacción sin llegar a sudar, ya sea con una caminata, algún trabajo manual o exponiéndose al sol. Si esto no es posible, el sujeto procurará abrigo con mantas o en la cama. Este baño puede tomarse diariamente e incluso varias veces al día cuando hay fiebre. Es aún más saludable si se toma el baño al aire libre, en cualquier río, arroyo o en la playa a la orilla del mar.



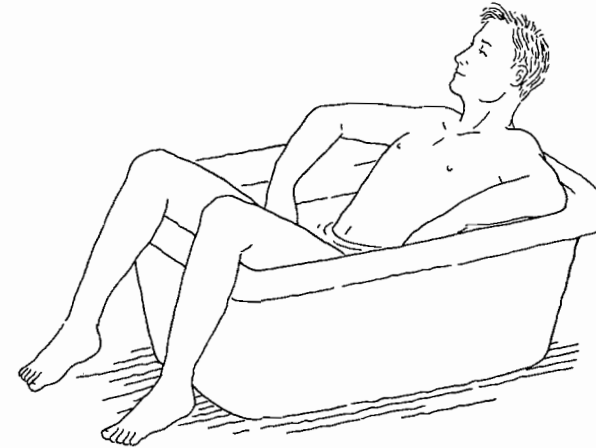
Baño de Just.

Baño frío de pies. Este consiste en introducir los pies hasta las pantorrillas en el agua contenida en una cubeta durante un tiempo de medio a dos minutos, buscando la reacción con un paseo o envolviendo sin secar los pies en un paño seco de lana. Sus efectos son descongestionantes de la cabeza, cuello, pecho y vientre, como el chorro de rodillas. Está indicado en los resfríos, tos, catarro, afecciones de la cabeza, oídos o garganta. Puede tomarse en la cama al acostarse o en la noche cuando uno se desvela, ya que favorece el sueño. Se recomienda especialmente a las personas nerviosas y que padecen frío en los pies, puede darse con la frecuencia que se deseemos y es mejor alternarlo con chorro de rodillas.

Baño frío de asiento. Este baño se toma introduciendo en el agua sólo las asentaderas. Su duración es de uno a cinco minutos durante los cuales es necesario friccionar el bajo vientre con las manos mojadas. Su efecto es descongestionante de las entrañas y favorece la función digestiva; es muy recomendable para quien sufre de estreñimiento, en cuyo caso se puede aplicar dos, tres o más veces al día, hasta obtener la evacuación.



Baño frío de asiento.



Baño de tronco.

Baño de tronco. Se toma en una tina especial como la que muestra la figura, abarcando no sólo las caderas, sino buena parte del tronco y la espina dorsal. Su duración va de cinco a quince minutos, y debe friccionarse el bajo vientre con la mano o una toalla todo el tiempo a fin de derivar el calor interior.

Esta aplicación es de gran efecto derivativo y refrescante de las entrañas. Atrae a los desaguaderos naturales las materias morbosas acumuladas en todo el cuerpo. Como refrescante interno, este baño supera a los otros porque es muy eficaz para bajar la fiebre. Se puede repetir varias veces en el día hasta lograr que el pulso baje de cien por minuto. Cuando hay fiebre alta conviene que el agua esté a una temperatura de 28 a 30 grados. Continuamente se debe agregar agua fresca sobre el vientre del enfermo, con una jarra en forma de chorro delgado que desparame la fricción. Al mismo tiempo se va sacando el agua que se calienta.

Baño genital. Este sencillo y muy eficaz baño, ideado por Kuhne, compone la digestión, con lo cual aseguramos el restablecimiento integral de todo enfermo. Su éxito se explica porque estimula la mayor actividad de los intestinos y riñones, sin causarles ninguna fatiga. Al mismo tiempo, refresca inmediatamente el interior del cuerpo siempre consumido por el calor de la fiebre gastrointestinal.

En este baño sólo se moja la pequeña parte del cuerpo correspondiente a los órganos genitales externos, por lo cual el enfermo no siente frío con el agua fresca, sino agradable tibieza en su piel y extremidades, gracias a la descongestión de sus entrañas.



Baño genital masculino.

La figura del recipiente se encuentra incompleta para dejar a la vista la forma en que se practica la fricción del prepucio dentro del agua. No es necesario desnudarse como muestra el dibujo; basta con los genitales. Obsérvese cómo el nivel del agua llega al ras del asiento y cubre el órgano sexual.

La mujer debe sentarse de manera que su cuerpo no toque el agua, sobre un balde, tina o bañera con unos treinta o cuarenta litros de agua. En esa posición, lava suavemente sus órganos genitales externos empapando un paño grueso en el agua. Hay que cuidar de lavarse sólo el exterior, no hay que frotar con violencia sino suavemente y con mucha agua. No hay problema si moja también otra parte del cuerpo, pero estos baños no deben realizarse durante los tres o cuatro días de la menstruación. Los flujos vaginales, las erupciones y las llagas son manifestaciones favorables de la defensa orgánica.

Estos baños son más eficaces cuanto más fría está el agua, pero no tanto como para que resulte incómoda para las manos.

El hombre también emplea un depósito con la misma cantidad de agua, o bien un bidé con agua corriendo. Su cuerpo queda fuera del agua y se sienta sobre una tabla cuya superficie inferior toque el agua. En esa posición, el sujeto lava suavemente bajo el agua el borde extremo o punta del pene. Es necesario que el glande o punta del pene quede cubierto con el prepucio, para lo cual se usan dos dedos de la mano izquierda, mientras que con la derecha lava suavemente el miembro bajo el agua con un paño de cáñamo o de hilo. Quienes no tienen prepucio, debido a que se les ha hecho la circuncisión, no pueden beneficiarse con este baño.

Este baño debe durar de veinte a sesenta minutos en los adultos, hombre o mujer, según sean las necesidades que se revelen en el iris de sus ojos. Niños y jóvenes reemplazarán esta aplicación por frotaciones, baños de asiento, de tronco o de Just.

Cuando la inflamación o fiebre interna es muy acentuada, ocurre con frecuencia que desde el primer baño ésta baje y se presente en los genitales o en sus inmediaciones, lo cual es buen síntoma.

Sin importar el nombre o la manifestación de la dolencia, el baño de los genitales externos tiene un doble beneficio. En primer lugar refresca el interior del cuerpo, con lo cual simultáneamente calienta la piel y las extremidades. De este modo el baño genital sirve para reequilibrar las temperaturas corporales. Además de esta acción térmica, los baños genitales fortifican los nervios, activando así la fuerza vital y las defensas naturales. En el prepucio del hombre y en los labios mayores del órgano genital externo de las mujeres, se encuentran las terminaciones nerviosas de todo el organismo, especialmente de los nervios de la médula espinal y del nervio simpático, lo que por su conexión con el

cerebro da lugar a que se influya sobre todo el sistema nervioso. El momento más apropiado para este baño es en ayunas en la mañana o una hora antes de las comidas, dejando transcurrir a lo menos 20 minutos antes de ocupar el estómago. Se puede tomar de una a tres veces al día.

Baño de aseo. Se practica enjabonando todo el cuerpo con agua tibia o caliente. A pesar de que se cree que esta es la forma de mantener limpio el organismo al considerarla indispensable para la salud, esta limpieza sólo es superficial.

A la luz de mi Doctrina Térmica, el aseo del cuerpo debe realizarse desde su interior hacia la superficie, refrescando sus entrañas y afiebrando su piel, como lo hace el Lavado de la Sangre. En ese baño, la alternancia de frío y calor permite extraer las impurezas del interior, sin necesidad de jabón, el que resulta perjudicial en una piel con poros abiertos. Salvo para las manos, la cara, pies y dobleces de la piel, el jabón no se usa en el aseo del cuerpo propuesto por mi doctrina. Por lo que a los baños calientes se refiere, son siempre perjudiciales porque tienen reacción fría favoreciendo la fiebre destructiva de las entrañas.

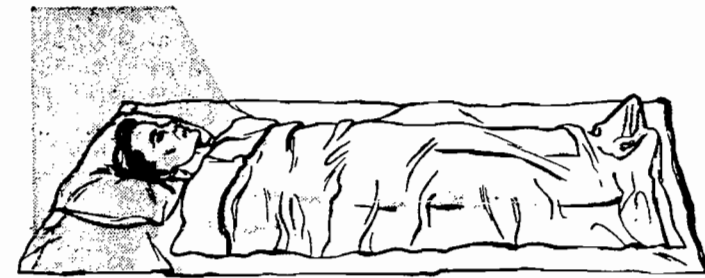
Vapores

Según mi Doctrina Térmica, el único baño caliente recomendable es el de vapor, pues las desventajas de toda aplicación caliente están compensadas por el efecto purificador del vapor, cuyos beneficios son enormes en casos de intoxicación crónica de sifilíticos, diabéticos y artríticos. Se puede decir que son su salvación si lo aplica según las enseñanzas de mi Lavado de la Sangre.

El vapor puede ser total o parcial. Cuando hay gran aceleración del pulso, como en fiebres con más de 120 pulsaciones por minuto, son preferibles la envoltura húmeda o las seis frotaciones en la cama. Sin embargo, el inconveniente de un pulso acelerado desaparece si durante el vapor se aplican frotaciones de agua fría cada 3 o 4 minutos, como en mi Lavado de la Sangre. Esta última aplicación por sí sola satisface las necesidades de todo enfermo crónico, y su agente benéfico no es precisamente el vapor, sino el agua fría. El frío del agua estimula provocando reacción nerviosa y circulatoria que activa el cambio orgánico. El vapor sólo favorece la rápida reacción de calor en la piel y la eliminación de impurezas por sus poros. El vapor total produce fiebre curativa.

Lavado de la sangre

Así llamo a la práctica más adecuada para conseguir la purificación del fluido vital, siempre más o menos alterado en todo enfermo crónico. Mi propia experiencia personal a lo largo de más de treinta años y los resultados obtenidos en miles de pacientes incurables me autorizan para llamar a esta aplicación: *Lavado de la Sangre sistema Lezaeta*. Mi Lavado de la Sangre consiste en una serie de reacciones nerviosas y circulatorias, provocadas por frecuentes abluciones de agua fría sobre la piel calentada al vapor, al sol o previa ortigadura. Esta aplicación fundamental de mi sistema de salud y su práctica cotidiana en los adultos constituye un seguro de bienestar y de larga vida. Su acción en el organismo satisface la necesidad de purificar y normalizar la circulación de la sangre. Se distingue de los baños de vapor de Kneipp o de Kuhne y sobre todo de los baños de transpiración del sistema ruso o turco. En la aplicación que recomiendo actúa el agua fría y no el calor. Sabemos que el sistema nervioso es el motor que pone y mantiene en acción las funciones de nutrición y eliminación en que descansa todo el proceso vital. La energía nerviosa depende de la calidad de la sangre. La sangre impura debilita la vitalidad nerviosa y, por lo tanto, deprime la actividad funcional de todo el organismo. La sangre intoxicada paraliza la acción del sistema nervioso, vale decir, las defensas orgánicas, conduciendo a la muerte.



*Forma de aplicar vapor
para el Lavado de la Sangre en el hogar.*

Ahora bien, al congestionar la piel con vapor, el calor del sol o la irritación producida por ortigas, los órganos interiores del cuerpo trabajan con el mínimo necesario de sangre, lo que les proporciona gran alivio y permite, aun a enfermos del corazón, de asma o de los pulmones, aprovechar sus beneficios. Estas mismas ventajas hacen necesario este baño para conservar la salud del habitante de las ciudades, que con las ropas y abrigos debilita su piel y con alimentación indigesta afiebra sus entrañas para producir el desequilibrio térmico de su cuerpo en que se sustenta todo desarreglo funcional.

Así pues, mi Lavado de la Sangre produce "fiebre curativa" de la piel y combate la "fiebre destructiva" de las entrañas. Alternando calor y frío sobre la piel se obtienen sucesivas congestiones y anemias en la superficie e interior del cuerpo con lo que se produce un flujo y reflujo de sangre, de donde resulta un verdadero "Lavado de la Sangre" a través de los millones de poros de la piel. Para lograr esto es necesario aplicar abluciones de agua fría rápidamente cada 3 o 4 minutos durante los 40 o 60 minutos que dura el baño, terminando con pitón o ducha fría.

Además de normalizar la circulación de la sangre, esta aplicación es eminentemente purificadora, pues expulsa todas las impurezas orgánicas a través de los poros por exhalación o sudoración, librando al cuerpo de todos los venenos que hay en su interior.

Las personas que padecen de sífilis, gonorrea, artritis, uremia, diabetes, reumas, al igual que los enfermos de los riñones, del corazón, del sistema nervioso, etc., encontrarán su salvación en este baño diario.

Podemos afirmar que sin su auxilio es imposible restablecer la salud de enfermos crónicos y desahuciados por la medicina medicamentosa y quirúrgica.

Los adultos, en especial después de los 40 años, tanto hombres como mujeres, pueden tomarlo cada día e indefinidamente, con la seguridad de encontrar en él el recurso más seguro para mantener la vitalidad; librando a su organismo de las impurezas que originan alteraciones en la composición y circulación del fluido vital, que es la única causa de la elevada presión arterial, de la arterosclerosis y otras dolencias tan comunes hoy en día en las ciudades. Así se explica que los gordos adelgacen y los flacos engorden con este baño que diariamente favorece la normalidad funcional del organismo.

Mi Lavado de la Sangre al vapor se toma en un cajón dentro del cual el bañista se sienta dejando fuera su cabeza para respirar aire puro. El resto del cuerpo desnudo recibirá el vapor que sale bajo sus pies, controlando su intensidad con una llave al alcance de su mano derecha. La temperatura en el interior del cajón será de 40 o 50 grados centígrados. Ver la figura para comprender los detalles.

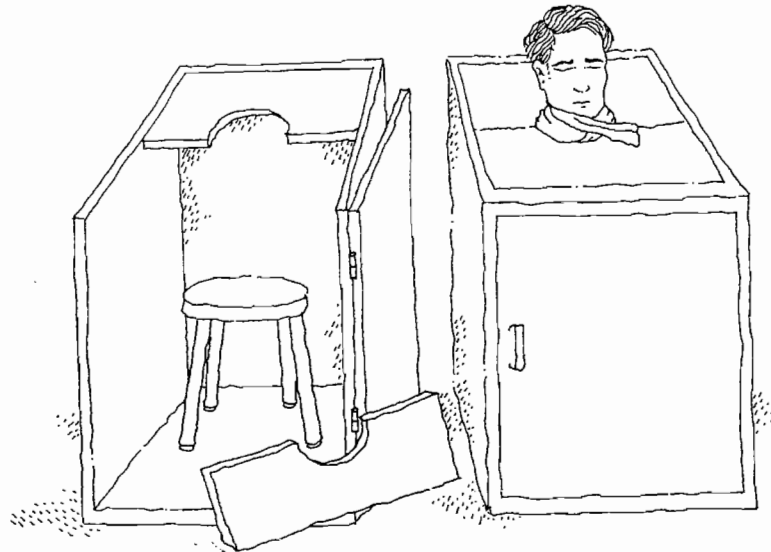
En cuanto el bañista sienta todo su cuerpo caliente, aunque no sude, saldrá para aplicar abundante ablución de agua fría con una toalla que se empapa a cada pasada por la piel, volviendo al cajón sin secarse para recibir nuevamente el vapor y salir al agua fría en la forma indicada cada tres o cuatro minutos, hasta completar cuarenta o sesenta. El baño termina con chorro, regadera o ducha fría general, vistiéndose sin secar el cuerpo, sólo la cabeza.

Si no disponemos de la instalación del cajón, este baño puede ser aplicado en casa, sentándose desnudo en una silla de bejuco, cubriendo el cuerpo desde el cuello hasta el suelo con mantas de lana gruesa para hacer una especie de campana impermeable que retendrá el vapor sobre su piel. Bajo el asiento se coloca un depósito con agua hirviendo cuyo vapor se mantendrá activo echando en ella pedazos de ladrillos calientes cada vez que el bañista se haya destapado para aplicar la ablución de agua fría. Al poner fin al baño, después de seis u ocho abluciones, el sujeto se abriga en su cama para reaccionar ahí. Sólo se deben comer frutas o ensaladas crudas.

El vapor bajo el asiento también se puede producir con una parrilla eléctrica, pero en ningún caso colocar carbón u otro combustible porque los vapores de la combustión son venenosos y se absorben por los poros.

Por fin, el sol reemplaza ventajosamente al vapor, en especial en el campo y en primavera o verano. Bastará con exponerse a la acción del sol del mediodía desnudo y cubierto —no envuelto— con una o dos mantas de lana, dejando la cabeza a la sombra, especialmente bajo el follaje de ramas verdes. Las abluciones frías se aplicarán cada vez que moleste el calor, dejando el cuerpo sin secar y volviendo a cubrirlo, para terminar con agua fría, después de seis u ocho abluciones.

Conviene advertir que el cuerpo debe descansar sobre el suelo, ya sea tierra desnuda o pavimentada, previamente cubierta con mantas para mayor comodidad. Es necesario que el calor sea uniforme, atacando al cuerpo desde la atmósfera lo mismo que desde el suelo. Es un error emplear sillas u otro artefacto.



Cajón de vapor para el Lavado de la Sangre.

Recordemos que la persona que no muere de accidente o vejez, sólo puede dejar de existir por "intoxicación" intestinal o medicamentosa, peligro que se aleja con mi Lavado de la Sangre practicado cada día.

Vapores parciales

Este tipo de vapores no son útiles si se aplica mi Lavado de la Sangre cuya acción llega a todo el cuerpo, que es un solo órgano.

Vapor del busto. Como su nombre lo indica, el vapor en este caso se dirige a la parte superior del cuerpo, obrando sobre la cara, cuello y pecho, para lo cual el enfermo, sentado en una silla apoya los brazos cruzados sobre el respaldo, afirma en ellos la frente mirando el depósito de agua hirviendo que tiene enfrente, sobre su mismo asiento, cubriendo la cabeza con una manta de lana.

Este baño obra como derivativo en las afecciones de la cabeza, del cuello y del pecho, siendo recomendable en inflamaciones de la garganta, la tráquea y los bronquios. Su duración será de 15 a 20 minutos, abrigándose en cama una vez terminada la aplica-

ción. De hecho este vapor se puede tomar en la misma cama, colocando el depósito de vapor sobre las piernas con el pecho descubierto. Terminado el baño se pasa un paño mojado en agua fría para secar el sudor.

Además de las aplicaciones apuntadas, el vapor puede obrar parcialmente en las dolencias que afectan de preferencia un órgano determinado, como los oídos, o en las lesiones externas, especialmente cuando se trata de afecciones de la piel o los huesos. En esos casos el vapor deberá ser de un cocimiento de limpiaplata o cola de caballo, flores de árnica y fenogreco, sustancias que tienen propiedades purificadoras.

Enemas o lavativas

Puesto que toda dolencia se caracteriza por el proceso febril del estómago e intestino, la curación se dirige a refrescar el interior del vientre, de modo que los enemas o lavativas constituyen medios adecuados para conseguir este objetivo. El procedimiento consiste en introducir en el recto una cánula que, unida a un tubo de hule, descarga de un depósito el agua natural que contiene. El agua al tiempo es la más indicada para refrescar y hacer reaccionar el intestino.

En casos de calentura o fiebres rebeldes, acompañadas de estreñimiento, pueden hacerse dos y aun más lavativas cada 24 horas. El efecto de éstas es refrescante, descongestionante y purificador. La cantidad de agua que se emplea varía desde una taza en una criatura hasta un litro en un adulto.

Para hacer más estimulante la acción de la lavativa se puede agregar al agua una cucharada de aceite o glicerina o jugo de limón. El cocimiento de la hierba conocida con el nombre de *natri* favorece la acción refrescante de los lavados intestinales en fiebres altas.

El enema se aplica con el enfermo recostado sobre el lado derecho o izquierdo, según se desee actuar sobre el intestino más o menos profundamente. En los casos rebeldes, lo más eficaz es aplicar medio litro de agua natural en el recto con una sonda. Cuando el enfermo evacúe esa agua, inmediatamente se aplica, también con sonda, un litro más. A esto seguramente seguirá una

abundante descarga de excrementos, con lo que bajará la fiebre y se aliviará el enfermo. El ayuno o dieta de frutas será el complemento de esta aplicación que puede repetirse diariamente.

Resumen

Recordemos que en mi Doctrina Térmica no existen remedios. Las aplicaciones de agua fría o de vapor en combinación con ella carecen de toda virtud curativa, pues ésta sólo reside en el sistema nervioso. La acción de los agentes vitales como el aire, el agua, la luz, la tierra y el sol solamente sirve para despertar y mantener la actividad defensiva y renovadora del organismo, que se encuentra en el sistema nervioso. A su vez, los nervios dependen de la calidad de la sangre que los nutre y purifica. Finalmente, la sangre depende de la digestión que requiere temperatura normal en el aparato digestivo.

Quien cura es la Naturaleza al restablecer la normalidad funcional del organismo cuando éste se encuentra en Equilibrio Térmico. Para lograr esto hay que producir fiebre curativa en la piel y combatir la fiebre destructiva en las entrañas. Para producir la fiebre curativa en la piel disponemos de ortigaduras, frotaciones de agua fría, baños de aire frío, envoltura húmeda, chorros de agua fría parciales o totales, especialmente de pitón, y de mi Lavado de la Sangre. Para combatir la fiebre interna tenemos: baños genitales, de tronco, fajados de lodo alrededor de la cintura, cataplasma de lodo sobre el vientre, dieta cruda de frutas y ensaladas y enemas o lavativas con agua natural.

21/ PLANTAS Y FRUTAS PARA LA SALUD

El orden de la naturaleza ha establecido que el reino mineral sirva al vegetal y éste al animal. El reino vegetal es el intermedio obligado entre el mineral y el animal, elaborando las sustancias que el reino animal necesita para formar sus tejidos y su cuerpo. Nuestra estructura orgánica está hecha de tierra y agua (lodo) y, como la vida es el cambio orgánico o renovación constante de nuestra materia, necesariamente debemos apelar a la tierra para mantener esa estructura.

La planta es el laboratorio en el que se acumulan y vitalizan las sustancias minerales de la tierra, en cierto modo es la tierra misma vitalizada y organizada que se convierte en alimento del hombre. Como hemos visto, los frutos de los árboles además son acumuladores de energías magnéticas, eléctricas y solares.

Las plantas no las empleamos como medicinas, sino como estimulantes o calmantes de emergencia. La enfermedad tiene una causa interna y sólo puede desaparecer por obra de una fuerza interna: la reacción orgánica. No hay remedios con virtu-

des curativas, sino que toda curación es obra de la vitalidad del enfermo que actúa mediante la buena nutrición y las activas eliminaciones de lo malsano.

La virtud benéfica de las plantas, reconocida y apreciada desde que el hombre existe sobre la tierra, se debe a las sustancias estimulantes, calmantes, disolventes, purificadoras o de naturaleza no bien definida, que favorecen reacciones y purificación orgánica.

La Alopátía, no pudiendo negar las propiedades benéficas de las plantas, confiesa que se sirve de ellas, pero extrayendo sus elementos activos en el laboratorio. Pero la planta desorganizada deja de ser el agente que la naturaleza ha dispuesto para el bien del hombre y queda reducida a un producto aislado, más o menos tóxico y casi siempre perjudicial.

A pesar de los progresos de la química y de la fabricación de drogas y medicinas de todas clases, la humanidad con una especie de instinto de conservación, sigue creyendo en el poder benéfico de las plantas y las busca con toda confianza.

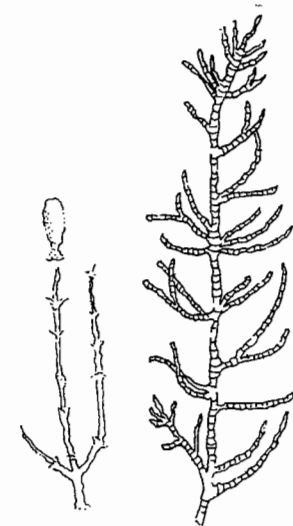
El efecto de las plantas en nuestro organismo generalmente es tan misterioso como todos los procesos vitales. La acidez del estómago se calma rápidamente mascando hojas de encina o de lechuguilla; los gases son expulsados con el ajeno y las semillas de hinojo o de anís; los dolores estomacales desaparecen con la menta o la salvia; las hemorragias se cortan con la limpiaplata o cola de caballo y, así por el estilo, los modestos agentes naturales siempre están prestando al hombre importantes servicios.

Aunque el estudio de las plantas es muy interesante y útil, en este capítulo trataremos sólo algunas de ellas, especialmente las eficaces en uso externo. Hay que insistir, sin embargo, en que bastará con aplicaciones externas de agua fría, compresas, envolturas, ortigaduras y cataplasmas de lodo para restablecer el Equilibrio Térmico del cuerpo que, como hemos visto, es la condición básica de la salud integral.

Limpiaplata
o cola de caballo
(*Equisetum arvense*)

(Purifica la sangre, limpia el estómago, hígado y riñones; detiene las hemorragias y cura heridas recientes y úlceras malignas)

Tratamos esta planta en primer lugar porque, sin lugar a dudas, es la más valiosa y eficaz. En algunas regiones se le conoce como *canutillo*. Existe otra especie que crece a la orilla de los canales en forma de cabellos ásperos. Prospera en terrenos arcillosos, pantanos, prados húmedos y a orillas de los ríos, pudiéndose recoger en cualquier época del año. Tiene muchísimas aplicaciones y puede combinarse con casi todas las



Cola de caballo, hierba del platero o limpiaplata.

otras plantas, aumentando su eficacia. Se puede usar no sólo el agua en la que ha hervido, sino el vapor y la planta misma. Su acción es purificadora en heridas y úlceras, derivativa en compresas y vapores y cicatrizante en lesiones, especialmente en úlceras malignas.

El agua del cocimiento de esta planta es un cicatrizante maravilloso, pues favorece la formación de tejidos nuevos. Cuenta el Padre Tadeo que en una ocasión atendió "...a un pobre muchachito que se le cortó el dedo índice de la mano derecha con una vieja máquina aserradora, en tal forma que el dedo colgaba por la base sólo un pedacito de piel. Tomando al niño por mi cuenta, le entablillé el dedo y fui aplicando nada más que compresas de esta planta. A los pocos días el dedo estaba perfectamente unido y se podía mover en todas direcciones, sin asomo de dolor.

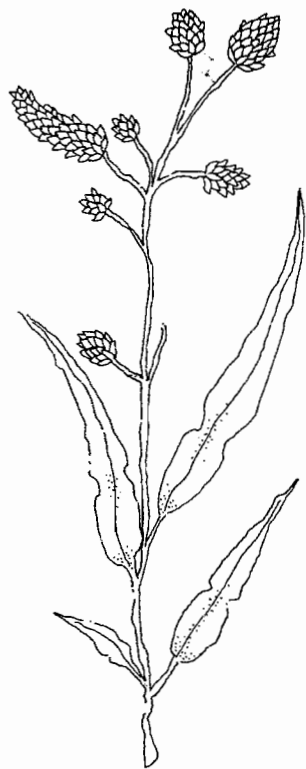
"Para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es un remedio excelente, lavarlas con agua de limpiaplata y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la

misma. En las hemorragias nasales no hay mejor cosa que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba.

“Y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, como en los casos de fiebre, produce un resultado muy eficaz el té de limpiaplata.

“Finalmente, para las enfermedades de los riñones, del hígado, bazo y vejiga, para las obstrucciones de las vías urinarias, para los cálculos, las hemorroides, mal aliento, lupus y otras enfermedades cutáneas se obtienen resultados segurísimos con el agua, el vapor o las compresas de la limpiaplata.

“Para preparar esta planta, hay que hacerla hervir durante algunos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocimientos.”



Pasto miel.

**Flores de heno,
paja del campo
o semillas de pasto miel**

(En compresas calientes alivia los cólicos intestinales, hepáticos y renales y los dolores agudos de cualquier clase)

Las flores de heno o paja del campo, o en su lugar las semillas de pasto miel, aplicadas como cataplasmas calientes, tienen acción purificadora, calmante, resolutive y derivativa, atrayendo a la piel la congestión localizada al interior del cuerpo, como en un cólico hepático o nefrítico.

El pasto miel crece silvestre en Chile a orillas de los ríos y lugares húmedos. La semilla se recoge en verano y se guarda en un lugar seco. La aplica-

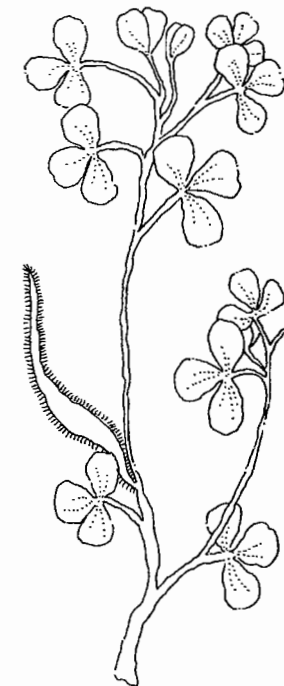
ción más común es en forma de cataplasma que se prepara en una bolsita de tela gruesa del tamaño que se desee, rellena de las semillas, de tal forma que, extendida, quede de un espesor de tres dedos, más o menos. La bolsa cerrada se hace hervir durante quince minutos y luego se exprime sobre una silla de bejuco con la tapa de la olla para no quemarse las manos. Se aplica bien caliente, sin quemar, sobre la parte enferma, haciendo antes una frotación local de agua fría. Se cambia la bolsita cada 20 minutos hasta que desaparece el dolor. La misma semilla puede servir para tres cocimientos. En México pueden usarse las flores de heno o paja de campo que tanto recomienda Kneipp y que se obtienen de los residuos del heno, o sea el cocho que queda al retirar el pasto cosechado. El pasto miel también puede ser reemplazado con semillas de *linaza*, que en maceración también se usan como regulador del intestino.

Fenogreco

(*Trigonella Foenum Graecum*)

(Reblandece, madura y extrae las materias corrompidas y purulentas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerosas.)

Se conoce como fenogreco a la semilla de la alholva, planta anual que crece en clima templado. Sus flores son pequeñas, amarillas y blanquecinas, tallo algo ramoso y hojas trifoliadas. Sus semillas reducidas a polvo sirven para hacer cataplasmas resolutive. No hay remedio más eficaz para reblandecer tumores o hinchazones y madurarlos. En las heridas pútridas, el fenogreco extrae todo el humor corrompido, impidiendo su cicatrización hasta que haya sido eliminada



Fenogreco.

totalmente la materia malsana. El fenogreco impide la septicemia o envenenamiento de la sangre en ántrax que, si se opera, puede llevar al paciente a la muerte. Aunque el pasto miel tiene un efecto análogo, no puede ser usado en llagas o úlceras porque al atraer la sangre hacia la superficie, produciría hemorragias.

Para preparar la cataplasma de este polvo de olor muy particular, se hace con él una pasta en agua, que se pone al calor del fuego por dos o tres minutos, revolviendo hasta que adquiera la consistencia de una pomada. En lugar de agua natural para disolver el fenogreco, se puede agregar un poco de vinagre, para aumentar su eficacia.

Con este admirable remedio se curan tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. También es un excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta con revolver una pequeña cucharada de polvo en una taza de agua que se pone a hervir, pudiendo agregar un poco de miel de abeja.

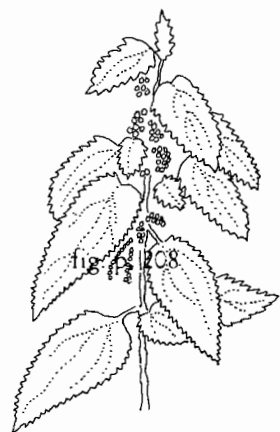


fig. 1208



Ortiga mayor.

Ortiga común (*Urtica Dioica*)

Sus picaduras sobre la piel producen una irritación que reemplaza a los vejigatorios y sinapismos, acción derivativa que la hace eficaz para combatir congestiones internas, dolores reumáticos y parálisis general o local. Esta planta existe en dos variedades: ortiga mayor o caballuna, que crece en verano y otoño, y la menor, que abunda en invierno y especialmente en primavera. En México se la conoce como ortiguilla, y en ningún caso hay que confundirla con el "chichicastle" ni con la "mala mujer", porque éstas son muy irritantes.

La picazón característica de esta planta es producida por un jugo cáustico encerrado en los pelitos de sus hojas. Ortigar la piel antes de las frotaciones es el medio más seguro de obtener una buena reacción, lo cual se recomienda en las personas de piel anémica, como ancianos, tísicos, y asmáticos.

En pulmonía y bronconeumonía, la ortigadura de todo el cuerpo seguida de frotación de agua fría cada hora, es un recurso infalible para descongestionar los órganos respiratorios y restablecer rápidamente la salud. También en la parálisis y afecciones cerebrales, como meningitis, la ortigadura de todo el cuerpo cada hora es un recurso salvador.

Se pueden consumir las hojas cocidas o hecha tortilla, como cualquier otra hortaliza, para purificar la sangre, especialmente en primavera. La infusión de hojas secas de ortiga es buena para disolver mucosidades del pecho y pulmones y para limpiar el estómago. También es desinflamante de los bronquios.

Frutas

Aunque ya hemos insistido en el valor de las frutas como alimento, vamos a exponer sus propiedades en beneficio de la salud. En cada lugar y época del año, las frutas crudas constituyen el mejor alimento y medicina para sanos y enfermos. Veamos las más conocidas y sus propiedades.

- **Aceitunas (olivas)**
Aumentan peso, combaten estreñimiento y los cálculos biliares.
- **Albaricoques o chabacanos**
Combaten la obesidad y las náuseas.
- **Almendras dulces**
Forman carnes sanas y neutralizan la acidez de la sangre.
- **Castañas**
Alimenticias, activan el intestino y alivian los riñones.
- **Cerezas**
Antiácidas, combaten indigestiones, anemia, gota y reumatismo.

- **Ciruelas**
Estimulan el hígado y los intestinos.
- **Dátiles**
Aumentan el calor orgánico y la energía nerviosa.
- **Duraznos o melocotones**
Laxantes, diuréticos y alcalinos.
- **Frambuesa**
Calma la excitación nerviosa y purifica la sangre
- **Fresas y frutillas**
Refrescantes, diuréticas, laxantes y disolventes del ácido úrico.
- **Guindas o cerezas ácidas**
Alcalinizan la sangre.
- **Granadas**
Antidiarreicas.
- **Chirimoyas**
Muy nutritivas.
- **Higos y brévas**
Tónicos, laxantes y purificadores del pecho y los pulmones.
- **Caquis o pérsimos**
Nutritivos y antidiarreicos.
- **Limones**
Desinflamantes y purificadores.
- **Manzanas**
Antiácidas, activan el hígado y disuelven el ácido úrico.
- **Melones**
Nutritivos y laxantes.
- **Mosquetas**
Fruto de las rosas silvestres, son estomacales, diuréticas y purificadoras de la sangre.
- **Naranjas**
Alcalinizan la sangre, activan el intestino y disuelven el ácido úrico.
- **Nísperos**
Antiácidos, laxantes y anticatarrales.
- **Aguacates o paltas**
Combaten la anemia y el estreñimiento.
- **Pasas de uva**
Activan la combustión orgánica, el cerebro y los riñones.

- **Plátanos o bananas**
Alimenticios y laxantes.
- **Peras**
Diuréticas y purificadoras de la sangre.
- **Sandías**
Refrescantes y diuréticas.
- **Tomates y jitomates**
Laxantes y antiartríticos.
- **Uvas**
Gran alimento, laxantes, diuréticas y calmantes.
- **Tunas**
Refrescantes, laxantes y descongestionantes del hígado.

Cuajada, miel de abejas y purgantes

La *cuajada de leche*, panela o jocoque se prepara cortando la leche con jugo de limón al calor del sol o de la estufa, sin cocerla y separándola del suero, para lo cual basta con colarla en un lienzo o tela.

La cuajada o panela se amasa con una cuchara en un plato o fuente hasta que adquiera la consistencia de una pomada, extendiéndose luego en un pedazo de lienzo, en una capa de dos y medio centímetros de espesor. Se aplica fría directamente sobre la piel de la parte inflamada, envolviendo con otro trapo que absorba el exceso de líquido y mantenga la cuajada en su lugar.

También el queso fresco o panela que se vende en el comercio puede ser aplicado como cataplasma, amasándolo previamente como se explicó.

Esta cataplasma logra descongestionar la región inflamada y distribuir la sangre en todas direcciones al cabo de un cuarto de hora, con lo cual cesan el dolor y las punzadas. Pocas veces hay necesidad de renovar la cataplasma, cuyo efecto dura de 8 a 10 horas.

Su eficacia es sorprendente en inflamaciones de los ojos y la garganta. Este ungüento también puede aplicarse en úlceras, quemaduras, abscesos, articulaciones adoloridas y especialmente a los ojos que han sido víctimas de un accidente.

La *miel de abejas* también es desinflamante y purificadora, siendo además un alimento energético muy importante. En lugar del azúcar, producto artificial y de difícil digestión, debería siempre usarse miel para endulzar bebidas o comidas. Quienes no toleran la miel cruda pueden consumirla cocida.

A pesar de que momentáneamente proporcionan alivio, los **purgantes**, al irritar las mucosas del tubo digestivo, en vez de aliviar la fiebre interna la aumentan. Como laxante eficaz e inofensivo recomiendo ingerir en ayunas dos cucharadas de linaza entera, remojada en agua natural desde la noche anterior, junto con 4 o 6 ciruelas frescas o secas remojadas. Se toma el agua con las semillas sin masticarlas y se comen las ciruelas. Las personas estreñidas pueden usar esto toda la vida sin ningún inconveniente.

22/ INDICACIONES Y ADVERTENCIAS

No basta con aplicar nuestros principios para obtener resultados convenientes, sino que es menester saber aplicarlos e interpretar correctamente sus efectos.

El enfermo que inicia mi régimen de salud, aun palpando sus ventajas, con frecuencia se deja llevar por cierto pesimismo porque no obtiene resultados fulminantes, y se olvida de que *la Naturaleza no hace nada a saltos* y de que quien va lento va seguro.

Un síntoma favorable, generalmente mal interpretado al comienzo de mi tratamiento, es la depresión de fuerzas que se apodera del enfermo. Este suele sentir ganas de reposar y dormir a toda hora. No falta entonces el observador superficial que habla de "debilitamiento". Según éste, el enfermo está perdiendo sus fuerzas porque se le han quitado los alimentos "fortificantes" (?) a cambio de frutas y semillas o vegetales de la época. Este decaimiento de fuerzas suele presentarse en los primeros días del régimen térmico, como consecuencia de la falta del estímulo que ofrecían los tóxicos que abandonaron el cuerpo.

El desgaste constante de las reservas vitales que origina el latigazo de los tóxicos, una vez que se eliminan, lleva al organismo al reposo necesario para recuperarse del gasto anticipado de sus energías defensivas. Se comprende entonces, que las crisis que nos ocupa, lejos de ser un "debilitamiento" es una "recuperación".

Flujos vaginales y uretrales, erupciones de la piel, supuraciones, catarros, diarreas, punzadas, dolores, comezones y otros síntomas agudos que aparecen en enfermos crónicos a los pocos días de iniciado mi sistema, son manifestaciones favorables que prometen seguro y completo restablecimiento de la salud. Hemos visto que, a diferencia de la medicina medicamentosa, mi sistema no suprime los síntomas que son muestra de la lucha del organismo por recuperar la salud.

Las temibles *complicaciones* que agravan a los enfermos hasta matarlos, son consecuencia del afán de combatir y sofocar los síntomas agudos con medicamentos que suprimen las defensas orgánicas.

Generalmente se cree que mi sistema requiere de mucho tiempo para obtener curaciones. Esto es un error, siendo sorprendente la rapidez con que reaccionan organismos que no han soportado tratamientos medicamentosos o quirúrgicos. Los enfermos más difíciles de curar son los que han acumulado en su sangre inyecciones, sueros, vacunas, drogas y tónicos, pues su potencia vital está adormecida y debilitada por la intoxicación. Igual sucede con los que han pasado por alguna forma de cirugía, porque su organismo ha sido mutilado.

Se dice que mi sistema de Equilibrio Térmico es difícil y exige sacrificios y tiempo. A esto respondo que todo lo que vale algo en la vida requiere de esfuerzos y constancia y, por supuesto, la salud no escapa a la ley del esfuerzo.

Los resultados favorables de mi régimen se obtendrán según se trate de afecciones agudas o crónicas. Siempre que el enfermo no haya sido envenenado con productos farmacéuticos o mutiladas sus entrañas, por regla general, en ocho días logrará su restablecimiento. Tomando en cuenta la condición indicada, los enfermos crónicos se verán libres de sus males en 4 o 6 semanas, salvo excepciones. En todo caso, mi Régimen de Salud puede seguirse indefinidamente para asegurar el mantenimiento de la salud recuperada. Según mi Doctrina, la salud no se conquista, sino que se cultiva cada día mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

Para obtener éxito

Todo enfermo debe tener en cuenta que el éxito del tratamiento térmico sólo es posible si se observa lo siguiente:

1. *Que se recurra al tratamiento oportunamente.* A los primeros síntomas de desarreglo funcional se debe aplicar el tratamiento integral, sin pérdida de tiempo. Las posibilidades de recuperación se reducen proporcionalmente a la cantidad de medicamentos y otros venenos que intoxican la sangre. Las cirugías mutiladoras también tienen un efecto adverso a las posibilidades de curación.
2. *Que el tratamiento tenga la intensidad adecuada.* Se debe considerar la edad, el sexo, la ocupación, etc., del enfermo. El iris de los ojos y el pulso son las mejores guías indicadoras de la intensidad necesaria en las aplicaciones de los agentes naturales.
3. *Que las aplicaciones sean bien hechas y que se consiga el objetivo que siempre es equilibrar las temperaturas del cuerpo.* El uso de los agentes naturales es delicado, pues no son específicos, su aplicación no produce necesariamente un efecto definido, sino que la reacción depende de determinadas circunstancias y factores personales. Así, la reacción benéfica de calor que produce una ablución de agua fría, depende del estado de calor del cuerpo sobre el cual se aplica y de los cuidados posteriores, como ejercicio o abrigo. Tampoco conseguiremos ningún beneficio en un enfermo si no se logra previamente el Equilibrio Térmico que permita la normalidad funcional.
4. *Que el tratamiento sea constante.* Debemos tener en cuenta que se trata de un Régimen de Salud y no de un agente para sofocar síntomas o manifestaciones morbosas.
5. *Que las reacciones del organismo y los efectos del tratamiento se interpreten racionalmente.* No debemos olvidar que el organismo humano está regido por leyes naturales y que siempre reaccionan en beneficio propio. La Naturaleza tiene sus plazos y hay que dejarla actuar con la seguridad que nadie puede hacer lo que ella.

Cómo controlar la curación

Es frecuente que personas entusiastas de mi sistema recurran al médico para conocer el "diagnóstico", o sea el nombre, de su padecimiento. La gente cree que es necesario saber si se trata de apendicitis o pulmonía para aplicar convenientemente mi régimen de salud. Esto es un error fundado en un criterio médico curandero. Mi sistema no busca dolencias específicas, sino que ve enfermos en los que no se trata de sofocar síntomas, sino de normalizar el funcionamiento de la máquina humana mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel. Todo esto se consigue con el Equilibrio Térmico del cuerpo.

Para controlar el proceso restaurador observaremos el pulso y las evacuaciones intestinales del enfermo. A medida que las pulsaciones de un adulto se acerquen a 70 por minuto, podemos estar seguros de que la temperatura interior de su cuerpo está en el camino de normalizarse. La vuelta del calor a la piel y las extremidades revela que baja la fiebre interna. Si el intestino se descarga diariamente con abundancia, tendremos comprobada la eliminación por esa vía. Pero como no basta con eliminar bien para tener buena digestión, es preciso asegurar una buena *asimilación* digestiva. Excrementos abundantes, compactos de color bronceado y libres de mal olor, nos demostrarán que el organismo ha aprovechado los alimentos ingeridos y que con ellos la sangre ha incorporado elementos adecuados para la salud integral. A la inversa, los excrementos escasos, mal olientes, diarreicos o endurecidos, manifiestan desnutrición e intoxicación.

Mayor resistencia al frío con calor en la superficie del cuerpo y sus extremidades, facilidad para sudar, erupciones cutáneas, flujos, fístulas, etc., son otras tantas manifestaciones de la normalización de las funciones de la piel y las mucosas.

El aumento de la tos, los desgarros y la orina cargada demuestran expulsión de materias nocivas al organismo. La vuelta del apetito significa restablecimiento de la capacidad digestiva. Pérdida de carnes y peso durante el tratamiento, manifiestan activa eliminación de materias extrañas. Este síntoma no debe alarmar al enfermo, no olvidemos que el organismo sólo elimina lo que le perjudica, jamás lo que necesita. Dolores, punzadas, ardores, comezones y molestias de este tipo, revelan que el Régimen de Salud está provocando reacción y defensas orgánicas.

Todo lo dicho puede ser dirigido y controlado por la persona interesada, sin intervención extraña, salvo excepciones. Tenemos siempre presente que la salud no se obtiene por mano ajena, ni menos con drogas, medicinas o agentes de laboratorio. El primer agente de la salud es la voluntad, unida al compromiso del enfermo.

En el curso del tratamiento la salud tendrá avances y retrocesos que no deben alarmar, pues sólo se llega a la normalidad por etapas. Así ocurre en la Naturaleza, del invierno no se pasa inmediatamente al verano, es preciso soportar las variaciones de la primavera.

Terminamos este capítulo presentando un modelo de tratamiento para enfermo crónico adulto. Siguiendo este régimen podrá restablecer su salud cualquier persona que la haya perdido y se mantendrá sana mientras lo practique. Todas las aplicaciones que vamos a prescribir se dirigen **no a curar**, sino a **normalizar** la digestión y las eliminaciones, colocando cada día al cuerpo en Equilibrio Térmico.

Punto de partida de la curación

La curación del enfermo comienza con la normalización de sus funciones orgánicas. De modo que nos preocuparemos de regularizar la digestión, el trabajo de la piel, los riñones y los pulmones del enfermo, lo cual sólo se logra equilibrando sus temperaturas mediante el tratamiento natural expuesto en esta obra.

Además de las revelaciones del iris de los ojos, estos son algunos indicadores seguros del restablecimiento de la salud:

1. **El pulso.** Debe tomar su ritmo normal de 70 pulsaciones por minuto en un adulto y algo más en los niños. Deben desaparecer las irregularidades como intermitencias, etcétera.
2. **La digestión.** El bolo excrementicio debe ser evacuado a lo menos cada 12 horas. Los excrementos deben ser abundantes, compactos, de color bronceado y sin mal olor.
3. **El calor de la piel.** Debe ser uniforme sobre toda su superficie, calentándose las manos y los pies, que antes estaban fríos.

4. **La orina.** Se regulariza su producción y toma el color y olor normales.
5. **La respiración.** Se acompasa su ritmo y se respira con facilidad.
6. **El hambre, el sueño y las fuerzas** vuelven paulatinamente.
7. También se recupera la normalidad en la *expresión del rostro* y se limpia la lengua.

Todos estos progresos se mantendrán y acentuarán complementándose con la recuperación del peso y la desaparición de los síntomas morbosos si se persiste constantemente en el Régimen de Salud.

Régimen de salud

Los consejos que se indican en este párrafo tienen por objeto mantener la salud de quien los practique y restablecer la de quien la ha perdido. Estos se seguirán cada día, en cualquier clima, cuando el sujeto está en pie y con pequeñas variaciones según sea verano o invierno. Cuando el enfermo está en cama se observarán las instrucciones expuestas en el párrafo titulado Primeros Auxilios en la segunda parte del libro.

Al despertar, cualquiera que sea la edad del sujeto, se aplicará frotación de agua fría a todo su cuerpo, vistiéndose sin secarse o volviendo a la cama para reaccionar hasta que pase la humedad. Agregar respiraciones profundas y ejercicio al aire libre, con ascensión de cerros, si es posible.

Antes de mediodía, Los adultos de más de 40 años tomarán mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol, si es posible diariamente. Los niños aplicarán paquete largo una o dos veces por semana, a lo menos como prevención y mejor baño de sol en buen tiempo. También son recomendables los chorros parciales, alternándolos para equilibrar la circulación sanguínea.

En la tarde, chorro de pitón, especialmente agradable en verano para los adultos. Los niños tendrán suficiente con una ablución fría si sudan o sienten malestar. El baño genital de 15 a 30 minutos está indicado a esta hora para enfermos de ambos sexos, especialmente si hay malestar en la cabeza o el vientre. Finalmente, el baño de just en la tina es especialmente refrescante y vitalizador para todos.

Dormir con cataplasma de lodo sobre todo el vientre si hay estreñimiento, gases, excrementos diarreicos o de mal olor. Como práctica preventiva, o si no es posible el lodo, faja derivativa o compresa abdominal durante el sueño con piel y pies calientes.

No comer sin hambre. Cuando no se tiene hambre sólo comer frutas y ensaladas crudas.

Desayuno – Solamente fruta cruda de la estación o seca si no hay fresca. A falta de esto, un plato de avena cruda remojada en agua fría durante 20 minutos o más y endulzado con miel o pasas de uva, higos o plátanos.

Comida a mediodía – Libre si hay hambre, prefiriendo las ensaladas con aceitunas o huevo duro picado, hortalizas de la época con nueces, tortitas de verduras revueltas con huevo, quesillo fresco o panela, poco pan de ser posible integral o tostado. Evitar embutidos, frituras y condimentos como pimienta o mostaza.

Cena – Si hay hambre se puede comer como en la comida, pero menos cantidad. Generalmente basta con una ensalada o un poco de fruta cruda. Comer pausadamente y bien ensalivado. Evitar dulces, conservas, leche, queso viejo, huevos blandos y caldos o jugo de carne. No fumar.

Dormir con la ventana abierta o, al menos el tragaluz, aun en invierno.

De modo especial se recomienda el ejercicio físico moderado y al aire libre para sanos y enfermos. Evitar permanecer en cama durante el día.

A sanos y enfermos les ayudará un día a la semana comer sólo fruta cruda, a la hora y en la cantidad deseada y mejor sin mezclar frutas diferentes.

Si no ha habido evacuación en el día, antes de dormir se aplicará lavativa con agua fría.

Frecuentemente me objetan que doy el mismo tratamiento para todos los enfermos y los sanos. Contesto que no se trata de "curar", sino de "normalizar" la digestión y las eliminaciones mediante la actividad nerviosa y circulatoria creando el conflicto térmico con el frío del agua. Pero como dice Kuhne: "Se curan todas las enfermedades, pero no todos los enfermos."

En efecto, hay enfermos en descomposición orgánica, incapaces ya de tener una reacción salvadora, aunque pasajera tengan una recuperación con mi Régimen de Salud. Se trata de personas altamente intoxicadas por malas digestiones y demasiadas medicinas.

Inocencia o penitencia

Así como la salud espiritual se cultiva con inocencia o penitencia, también la del cuerpo se obtendrá con una vida a tono con la Ley Natural, especialmente en lo que respecta a la alimentación, o a través de la penitencia de expulsar a diario las impurezas provenientes del desarreglo funcional del organismo mediante mi Lavado de la Sangre o por supuraciones, erupciones y otras molestias. Si uno tiene la disciplina de tomar diariamente este baño purificador de la sangre, entonces puede ser más liberal en la alimentación.

Suele afirmarse que mi Lavado de la Sangre diario debilita, porque extrae del cuerpo sustancias orgánicas necesarias. Esto es un error, porque la alternancia del vapor con las abluciones frías sólo coloca al organismo en situación de activar sus funciones y expulsar las materias perjudiciales.

Recuerde el lector que no basta con observar un régimen alimenticio purificador como es el de frutas y verduras crudas. Si el aparato digestivo está afiebrado es indispensable combatir la fiebre interna. En todo enfermo crónico hay dos problemas a resolver: 1. restablecer su digestión y 2. remover y eliminar todas las impurezas acumuladas en su cuerpo a través de años de desarreglos de su nutrición, sin contar las intoxicaciones medicamentosas tan frecuentes en estos tiempos del reinado de los antibióticos y otras drogas "milagrosas".

Tengamos siempre presente que la salud no se conquista, hay que cultivarla cada día mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

23/ CASOS DE CURACIÓN

Tumor cerebral que no existía

El niño E. M., de siete años de edad, llevaba 22 días en cama víctima de terribles dolores de cabeza y supuración del oído derecho. Las radiografías mostraron a los médicos especialistas un tumor en el cerebro con lesión en el hueso. Resolvieron operarlo al lunes siguiente, pero tuve la oportunidad de verlo el viernes anterior.

Examiné su iris y descubrí la presencia de un proceso purulento bien localizado, debido a putrefacción digestiva, pero ningún tumor ni lesión del hueso.

Siguiendo mis indicaciones se combatió la fiebre del interior del vientre lo mismo que la inflamación y calentura local en el oído. Cuando los médicos tuvieron junta el domingo, el niño ya no tenía dolores ni fiebre. Clamaron que no creían en milagros y el niño permaneció en observación durante 20 días, hasta que quedó completamente recuperado. Han pasado 20 años y, hoy día, es un joven fuerte y sano.

Hernia descubierta por rayos X y desmentida por el iris

Un caso similar es el de M.G., a quien los médicos estaban por operar de una hernia diafragmática. Por consejo de unos amigos, este señor vino a verme a última hora, el examen de su iris reveló que no existía la mentada lesión del diafragma. No sin trabajo lo convencí de adoptar mi tratamiento; al cabo de cuatro semanas estaba libre de dolencias y dos años después goza de cabal salud.

Tumor uterino

Una señora iba a ser operada de un tumor en el útero, pero yo le aconsejé evitar la intervención quirúrgica, prescribiéndole un tratamiento para descongestionar profundamente el interior de su vientre y activar la circulación sanguínea de su piel. A las seis semanas de seguir mis prescripciones tuvo fuertes dolores y malestar general, así que llamó a su médico. Este se dispuso a hacer un examen del vientre de la enferma y, con gran sorpresa, no tuvo más trabajo que recibir en sus manos un tumor duro y del tamaño de la cabeza de un recién nacido, que el organismo expulsó por su propia cuenta.

Graves consecuencias de la gripe descuidada.

Un joven de 26 años fue víctima de una gripe que descuidó. Tuvo alta fiebre interna que produjo mortal enfriamiento del exterior de su cuerpo. Con todos los órganos internos seriamente afectados por el congestionamiento, estaba al borde de la muerte cuando mi intervención fue solicitada. Para equilibrar las temperaturas era necesario actuar con vapor sobre la piel, pero como el corazón estaba muy débil no se podía aplicar de manera general. Resolví llevar la plétora sanguínea hacia las extremidades. Envolvimos las pantorrillas, pies, antebrazos y manos del enfermo con saquitos de semillas de flores de heno, calientes y estrujados, haciendo previamente frotación entera de agua fría. Antes de una hora el enfermo había recobrado el conocimiento y podía

respirar libremente. Se aplicaron frotaciones de agua fría a todo el cuerpo cada hora durante el día y cataplasma de lodo sobre el vientre durante la noche, además de dieta cruda de frutas, con todo lo cual recuperó la salud.

Las operaciones quirúrgicas no son necesarias

A R. A., de 30 años, le iban a practicar una operación para extraerle un supuesto absceso del bajo vientre que le causaba terribles dolores y lo mantenía en cama. Momentos antes de la cirugía me pidieron mi opinión y descubrí en su iris la presencia de abundantes materias inorbosas, acumuladas en las proximidades de las salidas del intestino y las vías urinarias. Comenté que la intervención no sólo era innecesaria sino peligrosa, pues las materias corrompidas, no estaban aisladas en una bolsa, sino impregnando todos los tejidos próximos al ano, buscarían una salida por la herida de modo que podían fácilmente invadir el peritoneo y causar la muerte por intoxicación de la sangre.

Mi criterio fue aceptado y a los dos días de seguir mis instrucciones, tras agudos dolores, se le abrieron dos fístulas al enfermo al lado izquierdo del ano, dando salida a más de un litro de materia corrompida. Se obtuvo una operación sin sangre, realizada por la sabia Naturaleza.

Enfermedades de la infancia

En cierta ocasión me trajeron una criatura de siete meses que, después de cuatro de hospital, había sido desahuciada. Su vientre estaba tan abultado como flaco su cuerpo; los ojos ya no se abrían por falta de fuerzas y una respiración fatigada y anhelante denunciaba la calentura que consumía sus entrañas. Tenía una terrible inflamación del intestino y la vejiga daba salida continua a materias fétidas y acuosas.

Como la madre estaba enferma sólo pudo darle pecho a este niño durante tres meses, después de los cuales lo empezaron a alimentar con leche de vaca y alimentos industrializados. Era preciso combatir la fiebre interna y llevar al estómago alimentos frescos y vivos que evitaran putrefacciones. Todo esto se logró en

pocas semanas, manteniendo al niño con las piernas al sol por largas horas, con el resto del cuerpo a la luz y cataplasma de lodo que envolvía todo el tronco, día y noche, cambiándola cada cuatro horas en el día. Lechadas de almendras dulces sin azúcar, cada vez que quisiera el enfermito y más adelante fruta cruda fueron sus alimentos salvadores. Después de un año, este niño es un exponente de salud.

La maternidad negada por la ciencia es obtenida por el Equilibrio Térmico

La señora García, de 27 años, en tres de matrimonio había tenido dos embarazos que, llegados a término, desembocaron en operaciones cesáreas cuyo producto fue un feto destrozado. Se decía que su pelvis anormalmente pequeña y sus criaturas excesivamente grandes obligaban a extraer, despedazado, el producto de sus entrañas.

Yo descubrí en su iris una grave intoxicación por estreñimiento crónico, del cual surgía una inflamación de todo su vientre. Efectivamente, con un feto hinchado y pelvis de tejidos inflamados, cuya abertura se reducía por la hinchazón de sus bordes, el parto era imposible. Pero, eliminando las causas de toda esa inflamación y descongestionando los órganos del bajo vientre, se permitiría el libre paso al feto.

Mi punto de vista fue aceptado, esta mujer se sometió a un régimen alimenticio de frutas y ensaladas crudas con nueces y almendras dulces, además de la diaria activación de su piel con frotación de agua fría al despertar, sudaciones al sol y baños genitales.

El parto de esta mujer fue tan normal que casi no tuvo dolores. Veinte años después, es madre de catorce hijos.

Fractura expuesta de una pierna

El obrero Vicente Rojas, al caer de un andamio, se fracturó la pierna izquierda, cerca del tobillo, rompiéndose la piel, por donde salieron los huesos. Hospitalizado durante 20 días, al fin se le notificó que le amputarían la pierna.

Entonces me llamaron y comprendí la gravedad del caso, pues había una descomposición gangrenosa en las heridas. Aconsejé al enfermo que se trasladara a su casa para aplicar mi tratamiento. Lo primero que hicimos fue colocar los huesos en su lugar y dadas sus condiciones de inmovilidad, se le pasaba por el cuerpo frotación de agua fría tres a cuatro veces al día. Al despertar y antes de dormir curábamos las heridas, recibiendo en ellas durante diez o quince minutos vapor de limpiaplata con flores de árnica, luego, con una tetera, chorro de esta agua en la parte enferma, aplicando en seguida las mismas hierbas del cocimiento y cataplasma de fenogreco.

Con las frotaciones de agua fría se despertaba la actividad vital y se ponían en acción las defensas orgánicas; el vapor purificaba la herida; el lavado con el cocimiento de hierbas despertaba los tejidos muertos y favorecía la eliminación de materias extrañas; las hierbas estimulaban la cicatrización y el fenogreco expulsaba la pus impidiendo que pasara a la sangre. La dieta adecuada y la puerta abierta día y noche para que entrara aire puro, colocaron al organismo en condiciones para realizar la curación.

Después de cicatrizadas las heridas, vinieron fuertes dolores en el talón que le impedían andar. Con vapores locales y fenogreco, se logró hacer salir en pocos días una astilla de hueso negro que el organismo expulsó, sin necesidad de ayuda extraña, normalizándose todo definitivamente. A los veinte días, nuestro enfermo anduvo con muletas y, antes de dos meses, pudo caminar solo con ayuda de un bastón.

Envenenamiento por óxido de carbono

El periódico "La Nación", de Santiago de Chile, publicó el siguiente artículo: *Extraordinaria curación por los métodos naturales.*

"El lunes 18 del pasado mes fueron encontrados moribundos el administrador de mi fábrica y su esposa en su dormitorio, en donde habían dejado la noche anterior un brasero con carbón para temperar el ambiente frío. Fueron llevados al hospital en donde se atendió de preferencia a la mujer, pues siendo más joven, 22 años, ofrecía mayores posibilidades de recuperarse. Su marido, de 28 años, casi no daba señales de vida y se le dejó en

observación. Los médicos decidieron hacer una transfusión para cambiar la sangre envenenada de la mujer. Primero reaccionó favorablemente, pero en seguida se agravó y expiró a las dos horas. Tratándose de uno de mis empleados más útiles y merecedores, debía yo agotar todos los medios para salvar su vida, en vista de lo cual solicité la visita de don Manuel Lezaeta Acharán. Aceptada mi solicitud, el enfermo inmediatamente fue trasladado a su domicilio, donde fue sometido al tratamiento prescrito por el señor Lezaeta, con tan buen resultado, que a las pocas horas se notaba una reacción que, a cada momento, se hizo más franca, hasta llegar a ser definitiva y salvadora antes de cinco días, al cabo de los cuales, el enfermo pudo levantarse para volver a reanudar sus tareas ordinarias. Testigo de esta curación casi milagrosa, realizada al margen de los prejuicios que existen contra todo lo que no venga del médico cirujano, me hago un deber en exponerla al público, para que pueda aprovecharse de los beneficios de la cura natural y, al mismo tiempo, señalo a los lectores la obra humanitaria en que está empeñado don Manuel Lezaeta Acharán, a quien públicamente doy mis agradecimientos, junto con mi entusiasta felicitación. (Firmado) **Domingo Arteaga.**

Tumor tuberculoso en un tobillo

El niño Julio Orrego, de 14 años, estuvo durante tres años sometido a tratamiento médico hospitalario por un tumor tuberculoso del peor aspecto en su tobillo derecho. La inflamación de los tejidos era extraordinaria y comprometía la piel, los músculos y el hueso. La situación era tal que se condenó al niño a sufrir la amputación de su pierna. Como último recurso me trajeron al niño enfermo. Comprobé en el iris de sus ojos estreñimiento crónico que acumulaba materias corrompidas en la parte afectada por el tumor. Este no era sino la defensa orgánica que no debía sofocarse, como lo habían hecho los médicos. Normalizamos su digestión y eliminaciones, favoreciendo la salida de materia corrompida por las bocas del tumor, evitando la producción de nuevas impurezas mediante una dieta de frutas.

Al cabo de ocho meses el enfermo había recuperado su salud completa. El tumor desapareció, cicatrizaron las fístulas y la pierna quedó tan buena como la otra.

Lo más interesante fue la "operación quirúrgica" realizada por la Naturaleza, pues el largo tiempo que la articulación del tobillo estuvo en contacto con las materias corrompidas pudrió el hueso, que se convirtió en una masa esponjosa y supurante. Con el tratamiento natural, se purificó la sangre y las defensas naturales expulsaron el hueso podrido y formaron hueso nuevo. En el curso del tratamiento, cada 8 o 10 días, aparecía periódicamente un cuerpo extraño que, como una espina se levantaba por alguna boca del tumor y salía, de un día a otro, adherida al fenogreco, que a toda hora se mantuvo sobre las lesiones. Conservamos en nuestro poder once astillas de hueso carcomido por la putrefacción, que el tumor expulsó sin auxilio.

Envenenamiento por exicianuro de mercurio

N. N., una señora de poco menos de 30 años de edad, ingirió dos pastillas de oxicianuro de mercurio. Los médicos le dieron contravenenos, practicaron el lavado de estómago, intestinos y riñones, aplicaron sueros antitóxicos y numerosas inyecciones para paliar los diversos síntomas. Desgraciadamente, después de una semana de esfuerzos, ésta se encontraba al borde de la muerte. Como último recurso fui llamado para que "salvara" a la señora.

Me encontré con un cuerpo insensible, sin calor y que respiraba débil y trabajosamente; el pulso era rapidísimo y casi imperceptible. A pesar de todos los esfuerzos de los médicos, la enferma no había logrado sudar, ni orinar ni evacuar en siete días.

Era preciso devolver su Equilibrio Térmico al cuerpo, normalizar la circulación de la sangre descongestionando los órganos internos y congestionando la piel y las extremidades.

Con envolturas calientes de semillas de pasto miel en las piernas y brazos, antes de media hora logramos que la enferma sudara, proceso que se mantuvo por espacio de cinco horas, produciendo abundante eliminación de venenos, con lo que recobró el uso de sus sentidos, antes paralizados.

La desintoxicación producida por este sudor abundante levantó las defensas naturales y se presentó fiebre externa, lo que permitió hacer a la enferma seis frotaciones de agua fría, una cada hora, estimulando la actividad general del organismo y activando las eliminaciones por la piel y los riñones.

Durante la noche durmió con fajado de lodo frío alrededor de todo el tronco, con el cual se desinflamaron riñones y órganos del vientre, consiguiéndose eliminar más de un litro de orina, abundante evacuación intestinal y, lo que es más admirable, la expulsión de un feto descompuesto, después de siete días de permanecer muerto en el vientre.

Durante el tratamiento la enferma guardó ayuno absoluto, ingiriendo sólo repetidos sorbos de agua fría.

Equilibrando las temperaturas del cuerpo, en ocho días la enferma pudo abandonar el lecho. Después de dos años, hemos tenido el gusto de recibir su visita, acompañada de su esposo y de un hermoso niño.

Tuberculosis ósea

Algunos años atrás tuve la oportunidad de asistir a un pequeño de apenas seis años de edad. El niño Darío Sierra había recorrido hospitales y soportado dos intervenciones quirúrgicas. Como conocía al administrador del último hospital en donde estuvo internado, pude atender al niño entonces cubierto de llagas del peor aspecto, en la cara, manos y piernas. Me llamó especialmente la atención el codo derecho que presentaba un tumor supurante del tamaño de la cabeza del niño, con siete fístulas por donde manaba continuamente humor fétido. Además había otras llagas similares en el pecho y el costado.

Resolví encargarme del caso ante la extrañeza de quienes lo conocían. Transcurridos dos meses de tratamiento el enfermo tuvo una crisis que lo llevó a la cama con fiebre alta y erupciones generales de todo su cuerpo. Sometido a dieta de frutas, aplicaciones locales de fenogreco, envolturas húmedas, frotaciones y vapores, después de veinte días se levantó en un impresionante estado de flacura. Suavizamos el régimen prescrito hasta que luego de ocho meses se restableció completamente, cerraron todas las lesiones y quedó sólo con las cicatrices de las siete bocas del tumor del codo.

Poseo dos certificados hechos por médicos que atendieron al niño Darío, habiéndolo dado por incurable y que más tarde reconocieron haber sido testigos de la curación por mis métodos.

24/ VIVIMOS UNA ÉPOCA DE GRANDES ERRORES EN MEDICINA

¡Oh Salud, cuántos crímenes se cometen en tu nombre..!

El autor

"La misma ley que prohíbe matar, también prohíbe envenenar y mutilar."

Padre Tadeo

La enfermedad, alteración variable de la salud, supone ignorancia de parte de sus víctimas, obscuridad de criterio y modo de vida erróneo. La falsa ciencia que vive y prospera a su sombra fatídica, en lugar de corregir dicha ignorancia, se beneficia con ella, complicando un problema que los animales saben resolver sólo con su instinto.

La medicina profesional observa con interés las mil anomalías del enfermo, pero no la normalidad del sano quien no le interesa. Todas las conquistas modernas de las que se enorgullece la medicina son éxitos de la física, la química, la electricidad y hasta de la mecánica; todos medios inadecuados para mejorar la salud pública y del individuo, porque no consultan la normalidad funcional orgánica que sólo se obtiene mediante el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo.

La medicina medicamentosa no atiende a la función, suprime las defensas y no ataca las causas del desarreglo orgánico, sino que introduce sustancias ajenas que producen nuevas alteraciones en las actividades vitales. En vez de procurar la normalidad funcional del cuerpo enfermo, se persigue al microbio y, por matar a éste, se mata la vitalidad del organismo en que se asila.

La salud individual y colectiva debe ser obra de personas que comprendan que la salud es el tesoro más valioso sobre la tierra y que su cuidado corresponde exclusivamente a cada uno. Las nuevas generaciones deben imponer la libertad fisiológica, es decir, el sagrado derecho a vivir sano, a ser dueño cada uno de su destino, cosa desconocida y amenazada constantemente por nuestra actual organización sanitaria que impone vacunas y médicos técnicos en toxicología y cirugía solamente.

La ignorancia del público permite que prospere la falsa medicina

"La Medicina es una vieja comedia que, de tiempo en tiempo, vuelve al escenario con vestiduras apropiadas a la época."

Dr. Semmola

La medicina es hija de intereses creados alrededor de la falta de sanidad. Prospera con las dolencias de la población y se arruina con su salud. La defensa de la salud por obra de intereses comerciales que se benefician con su ausencia se dirige a transformar a individuos relativamente sanos en enfermos crónicos.

El individuo, la familia y los pueblos se encuentran encadenados a la falta de salud crónica y esclavizados al facultativo que no puede darla sofocando las reacciones salvadoras de la naturaleza que se manifiestan en el síntoma.

El incremento en el número de hospitales, clínicas y asilos muestra la deplorable incompetencia de los servicios de salubridad. Si la medicina difundiese la salud, esas instituciones que tan caro cuestan a la sociedad, deberían disminuir en vez de aumentar.

Recordemos que si se confunden los síntomas con la enfermedad, la salud perfecta, entonces, es la del cadáver, porque en él no hay dolores, erupciones, ni crisis alguna.

A pesar de que muchos médicos actúan de buena fe, hoy día las cosas ya no son tan claras. El célebre médico de Bismark, el Dr. Scheweninger, profesor de la Universidad de Berlín, decía:

"La práctica médica es una farsa: el 90 por ciento de los médicos son charlatanes y solamente un 10 por ciento está apto para practicar la medicina. Los médicos ocultan su ignorancia con el nombre de "ciencia", sus curaciones son puro curanderismo... El prestigio de la todopoderosa receta ha decaído. Hoy somos pocos los que creemos en las variadas virtudes de nuestros multicolores medicamentos. Ya no podemos engañarnos más. Seguimos, sin embargo, ensalzando ante los legos aquello que entre colegas ridiculizamos. Donde antes nos equivocábamos de buena fe, se persiste hoy en el *solemne engaño*."

Por qué se complican las enfermedades

"Nuestra ciencia es muy pobre".

Dr. Manuel Calvo Mackenna

Sabemos que toda dolencia aguda constituye una crisis curativa que, mediante reacción defensiva del organismo enfermo, procura restablecer su normalidad funcional, la salud integral.

La medicina quirúrgica, al confundir el síntoma con el mal mismo, lo combate de frente, sofocando las defensas naturales del enfermo, lo que da origen a las llamadas complicaciones.

Esto se puede ilustrar con el caso de una bebita de catorce meses de edad que cayó en cama con "resfrío", ante lo cual hicieron desaparecer su fiebre externa con drogas. A los pocos días de esa aparente "curación" apareció una tos que, calificada de "convulsiva", fue sofocada con inyecciones y sueros. Posteriormente se presentó "bronconeumonía", la cual nuevamente fue combatida con inyecciones. Surgieron luego abundantes diarreas las que, tratadas de igual forma, dieron lugar a "gangrena" en los piecitos de la enfermita. Se decidió, entonces, la amputación de las piernas y la niña murió.

Enfermedades incurables

"Líbreme Dios de la Medicina, que de las enfermedades me libro yo."
Alfredo Helsby

El concepto de "enfermedad incurable" es último argumento que un facultativo invoca para explicar el fracaso de procedimientos en pugna con las necesidades del cuerpo enfermo.

Si al médico le han enseñado que para "curar" la apendicitis es preciso extirpar el apéndice, ¿cómo exigirle que, pensando por sí mismo, procure algún medio de desinflamar el órgano afectado sin mutilar las entrañas del enfermo?

Mi larga experiencia me ha convencido de que sólo existen dos categorías de "enfermos incurables". Estos son los de nacimiento y los que están envenenados con medicamentos o mutilados de sus órganos nobles. En esta categoría de "incurables" entran también las víctimas del radio, los rayos X o las lesiones graves por electricidad.

No olvidemos que todas las dolencias son curables, pero no todos los enfermos. Es forzoso reconocer una gran verdad en el concepto de mi maestro Padre Tadeo: "Feliz el enfermo que por su pobreza no ha podido pagar su 'médico' y se ve obligado a buscar los agentes naturales para restablecer su salud."

¿Por qué fracasa la medicina?

"No hay una Doctrina de la Medicina. Sólo hay conocimientos innumerables, pero no relacionados."
Dr. Pierre Winter

1. Por su incapacidad para "purificar" la sangre, alterada en grado variable en todo enfermo, como lo revela el iris. Y además por su participación contraria.
2. Porque con sus recursos la medicina también es incapaz de normalizar la "circulación" sanguínea, congestionada en las entrañas y deficiente en las extremidades y la piel de todo enfermo.

3. Porque la medicina habla el idioma de la "enfermedad" cuando el enfermo busca el de la "salud".
4. Porque carece de medios para restablecer la "digestión" del enfermo, único camino hacia su salud.
5. Porque ignora la naturaleza de la "fiebre o calentura", la que controla con termómetro, que sólo revela el "calor" del cuerpo en donde se aplica. Es incapaz de descubrir el fenómeno febril, inflamatorio y congestivo, existente en grado variable en las mucosas del estómago e intestinos de todo enfermo.
6. Porque carece de medios para controlar las temperaturas del cuerpo humano y para combatir la fiebre ataca la actividad nerviosa que es efecto de ella, empleando venenos que la paralizan, sin pensar que esa energía es defensa orgánica.
7. Porque la medicina ignora el arte de "normalizar" las funciones de nutrición y eliminación, lo cual depende de temperaturas y no de química, cirugía, rayos X o radio.

Mi Doctrina Térmica, en cambio, soluciona los vacíos apuntados porque enseña: "No cure, normalice, colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico".

Cómo la autoridad médica defiende la salud pública

"La luz ofusca al que vive en tinieblas."
San Pablo

Cuando por primera vez se publicó este libro en Chile, las autoridades de salud pública trataron de prohibir su circulación, sentenciándome a retirarlo del mercado junto con otras tres obras. Como soy abogado, pude sortear dificultades y largos procesos judiciales argumentando que la libertad de expresión no sólo permite difundir mis teorías, sino incluso ponerlas en práctica. En cierta ocasión se me quiso acusar de "ejercicio ilegal de la medicina", pero no fue difícil mostrar que mi práctica era completamente ajena a la prescripción de medicamentos reservados exclusivamente a la profesión médica.

Técnica médica

Los médicos no admiten que nadie entre en su huerto. Todo lo que les rodea es "técnico". Comienzan por tildar de ignorante al que pretende opinar y lo confirman cuando uno opina en sentido contrario a lo que ellos piensan, en nombre y representación de la "técnica".

A. Tinsly

Los estudios de las escuelas de medicina forman "Técnicos" en anatomía, cirugía, bacteriología, parasitología, microscopía, radiología, toxicología, ortopedia, actividades de Laboratorio, Patología y Terapéutica. Ahora bien, todos estos conocimientos no tienen ninguna relación con la salud individual y colectiva, que es resultado de la normalidad funcional del organismo que precisa del Equilibrio Térmico del cuerpo.

Para asegurar la salud de un pueblo, en lugar de "técnicos en medicina" se necesitan maestros capacitados para difundir conocimientos de salud, empezando por el niño en las escuelas primarias; que desde su infancia el hombre aprenda a escoger sus alimentos, a masticar, ensalivar, digerir, respirar, activar su piel, usar ropas adecuadas, practicar ejercicio físico y, en resumen, saber vivir manteniendo cada día la normalidad funcional de su organismo, por medio del Equilibrio Térmico.

De este modo se solucionará el problema de la Salubridad sin médicos, presupuestos ni hospitales, a los que Kuhne llama "cárceles de enfermos".

Goethe ha escrito: "Actualmente, en la ciencia se considera verdad sólo aquello que se enseña en las universidades. Y si alguien se atreve a indicar una novedad que contradiga o amenace destruir las creencias respetadas durante tantos años, todas las pasiones se rebelan y esfuerzan en aniquilar al osado. Se habla de las nuevas ideas como si no merecieran una investigación. Por eso una verdad tarda muchísimo en resultar ventajosa o útil. Los peores enemigos de la ciencia son sus especialistas. Y en las profesiones hay una confabulación con todo lo que hay de más vulgar, burdo y egoísta, comercialmente hablando."

PARTE PRÁCTICA

TRATAMIENTO DE DOLENCIAS

*La Medicina habla el idioma de la Enfermedad.
Mi Doctrina Térmica habla el idioma de la Salud.*

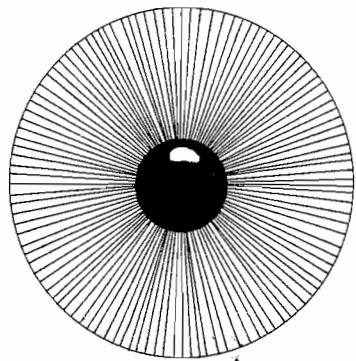
El autor

Introducción

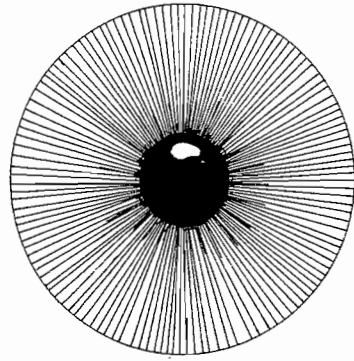
No cure, normalice, colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico. Tal como he dicho, por primera vez en la historia, teniendo como base las revelaciones del iris de los ojos de millares de individuos observados en el curso de cuarenta años, mi Doctrina Térmica saca el problema de la salud del campo de la Patología y la Terapéutica y lo coloca en el terreno de las Temperaturas.

En lugar de ponerle nombre a la dolencia, mi Doctrina Térmica determina el carácter de la anormalidad funcional que debe ponerse en orden, siguiendo las revelaciones del iris de los ojos y utilizando la observación del pulso, como medio para determinar la existencia y grado de la fiebre interna, la cual siempre delata el desarreglo digestivo que se debe normalizar.

Recordemos que mi Doctrina Térmica, cuya aplicación enseño en esta parte, está al margen de toda escuela médica, se desentiende de la anatomía porque considera el cuerpo como un solo órgano, nada tiene que ver con la fisiología porque el organismo tiene una sola función, que es la vida, y deja de lado la terapéutica porque la Naturaleza es quien se encarga de curar.



Iris que revela salud por constitución y funcionamiento normal del organismo que lo presenta.



Iris que revela constitución inferior y funcionamiento anormal por fiebre o calentura gastrointestinal que se inicia

Para el enfermo, las cosas son muy diferentes dentro de mi doctrina, porque no es un "paciente" sometido a la autoridad del médico, sino "sujeto" al que se instruye para que actúe por sí mismo procurando la normalidad funcional de su organismo.

Insisto, en mi doctrina el verbo "curar" no se conjuga, porque supone la intención de interferir en las actividades defensivas de la Naturaleza manifestadas en el síntoma. En vez de *curar* se debe *normalizar* colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico. Toda dolencia desaparecerá con buenas digestiones y activas eliminaciones de la piel. Esto se consigue al provocar fiebre curativa en la superficie del cuerpo y combatiendo la fiebre destructiva en su interior.

Naturalmente, los medios para lograr esto son siempre los mismos sólo varían las aplicaciones y su intensidad según el caso. Los principios son absolutos, pero su aplicación se adapta a cada sujeto. Así, una frotación de agua fría es benéfica en un cuerpo que ofrece calor para la reacción, en cambio, perjudicial en una piel fría que no reacciona con calor.

Un infante precisa aplicaciones muy suaves; un hombre robusto andará mejor con aplicaciones enérgicas; cada individuo requiere del tratamiento de acuerdo a su estado y siempre habrá que actuar con tino, prudencia y buen criterio.

A pesar de que nuestro único objetivo es normalizar las funciones del organismo colocándolo en Equilibrio Térmico, adoptaremos al concepto vulgar de "enfermedad" para facilitar la consulta de las indicaciones y consejos expuestos en este texto, clasificar los distintos síntomas o manifestaciones de "falta de salud" con sus nombres corrientes.

De todos modos recordemos que lo importante no es conocer el nombre de la dolencia que nos aqueja, sino **normalizar** la digestión y activar las eliminaciones, para lo cual el objetivo será restablecer la digestión, el sueño, la capacidad de trabajo y la alegría de vivir. Así pues, sólo enseñaremos dos regímenes: uno para afecciones agudas, especialmente adecuado a la infancia, y otro para enfermos crónicos, más indicado para los adultos.

En la primera parte hemos estudiado los agentes de vida y la forma de aplicarlos. En esta parte, al tratar cada dolencia, indicamos sólo las aplicaciones más sencillas, al alcance de todos, a fin de hacer más fácil el tratamiento, sin cerrar la posibilidad de que las personas que quieran aprovechar el beneficio de las otras aplicaciones expuestas anteriormente, lo hagan siguiendo las indicaciones dadas en su lugar.

Finalmente, al analizar las figuras del iris que presentamos, el lector comprenderá que toda dolencia arranca de la zona digestiva y que el desarreglo digestivo siempre es de naturaleza inflamatoria, es decir, febril.

Curar y sanar

Conviene distinguir los conceptos "curar" y "sanar". El primero se dirige a aplicar remedios al enfermo para librarlo de sus dolencias, combatiendo los dolores de todo tipo y en general todos los desarreglos con tóxicos calmantes. La idea de "sanar", en cambio, corresponde al concepto de restablecer la salud alterada o perdida, normalizando la digestión del enfermo y activando sus eliminaciones, mediante la acción directa del interesado a través de actividades estrictamente personales que no admiten interven-

ción extraña, como son el comer, evacuar diariamente su vientre, activar su piel, hacer ejercicio, dormir, vestirse, etcétera.

Según esto, "curar" es sinónimo de "aliviar", reparar provisionalmente, procurando un bienestar pasajero y artificial. En cambio, "sanar" equivale a restablecer la salud integral del individuo, al rectificar los errores de vida que lo pusieron al margen de su salud.

El concepto de "curar" sólo conviene en el caso de acción extraña destinada a dar auxilio al individuo víctima de algún accidente que lo imposibilita para actuar por sí mismo. "Sanar" únicamente puede ser obra del propio interesado que pone orden en el funcionamiento de su cuerpo.

Si la enfermedad y la muerte son resultados de falta de salud, el único "remedio" contra estos males, lo constituye el diario cultivo de la normalidad funcional de nuestro organismo mediante nuestros propios actos de cada día. Podemos decir que, ignorando estas verdades, hoy en día el hombre no muere, sino que interrumpe su vida:

Fiebre y temperatura

Estos términos suelen usarse indistintamente para designar el estado patológico, que corresponde a la "calentura" o calor malsano que caracteriza a la enfermedad. Se habla de temperatura febril o calentura cuando el termómetro aplicado en la axila, ingle, boca o ano del paciente ha subido de 37 grados centígrados. Cuando la temperatura se acerca a los 38 grados hay fiebre moderada, con 39 ya se produce francamente y con 40, la fiebre es alta. Con 41 grados la fiebre es muy alta y con 42 el estado febril es gravísimo y muy peligroso. Sin embargo, de acuerdo con la Doctrina Térmica que enseño, puede existir fiebre o calentura aun cuando no la revele el termómetro.

En efecto, el instrumento puede marcar 36 grados y el enfermo consumirse con calor de 40 grados en sus entrañas. Esta fiebre interna es acusada por el pulso, cuando los nervios han escapado a la acción enervante y depresiva que causa la intoxicación intestinal o medicamentosa. En todo caso, ella es revelada por el iris de los ojos del enfermo, como lo explica mi obra sobre la materia.

Ante esta incapacidad de la medicina, propongo la siguiente definición: "La fiebre o calentura es un fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva, que se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a un trabajo mayor que el normal".

Expliquemos. Cualquier golpe, martillazo, clavadura o quemadura en un dedo produce hinchazón, inflamación congestiva y alza de la temperatura de la zona afectada por reacción nerviosa. El calor es efecto de la inflamación y ésta, a su vez, es resultado de la reacción nerviosa y circulatoria de los tejidos afectados por el accidente. Esta elevación de la temperatura se puede comprobar utilizando el termómetro, pero la intensidad del proceso inflamatorio y congestivo escapa a este instrumento.

Cuando la inflamación y la congestión se originan en el aparato digestivo, la piel puede estar fría, especialmente en los casos crónicos. Esto es porque el congestionamiento de la sangre en las entrañas es proporcional a su ausencia en la piel y las extremidades. Este es el desequilibrio térmico que altera la normalidad funcional del organismo, es decir, su salud.

También distinguimos la calentura "curativa" que sale a la superficie del cuerpo, de la fiebre "destruictiva" que permanece en las entrañas. La primera caracteriza a las dolencias agudas y la segunda a los estados crónicos. Finalmente, la fiebre destructiva en las entrañas se origina porque el estómago y los intestinos son sometidos a un trabajo forzado y prolongado para digerir alimentos inadecuados. A esto se añade el uso de ropas que sus traen a la piel del conflicto térmico que activa sus funciones.

Tomemos el caso de la pulmonía, que es inflamación de los pulmones. La medicina actúa sobre la temperatura termométrica tratando de bajarla con tóxicos que adormecen la actividad nerviosa que caracteriza al estado febril. Sin embargo, el proceso inflamatorio interno no ha sido atacado y la congestión de los tejidos sigue en pie. Si aplicamos nuestro criterio, en cambio, se busca descongestionar las entrañas al llevar la plétora sanguínea a la superficie del cuerpo del enfermo. Se provoca fiebre curativa en la piel mediante reacción nerviosa, utilizando ortigaduras y frotaciones de agua fría, y se combate la fiebre destructiva mediante baños genitales, lavativas, dieta cruda de frutas y aplicaciones de lodo sobre todo el vientre. Pero además, lo que decimos de la pulmonía es aplicable a toda dolencia interna del cuerpo.

Tratamiento. La fiebre se combate procurando refrescar el interior del vientre y congestionando la piel con las reacciones del agua fría. Cataplasma de lodo sobre el vientre y, mejor aún, envolviendo el tronco del sujeto, en combinación con aire puro, frotaciones de agua fría y dieta de fruta cruda bastarán para controlar la calentura.

Renovar constantemente el aire de la habitación, sin perjuicio de utilizar calefacción en el invierno.

Las seis frotaciones de agua fría una cada hora, en la cama o desde la cama constituyen la aplicación más sencilla para combatir la fiebre. Las compresas húmedas de dos a cuatro dobleces aplicadas sobre el vientre, de inmediato después de terminada la frotación, mantienen el refrescamiento interior. La compresa dorsal, cambiada cada 20 minutos, también es excelente. La envoltura o paquete entero o medio son igualmente recomendables, en especial entre la 11 y 12 de la mañana, dejando las frotaciones para la tarde. Cuando la fiebre es muy rebelde, especialmente en los niños, se debe dar frotación al lado de la cama y, al mismo tiempo, se prepara un paquete para envolver al enfermo una hora o más si hay mucho calor.

El baño de tronco de 18 a 20 grados durante 20 a 40 minutos (asegurándose de mantener la temperatura uniforme), es el medio más seguro para combatir la fiebre alta. Se repite cada vez que el pulso suba de 100 pulsaciones por minuto.

Durante la noche se mantiene cataplasma de lodo sobre el vientre y de ser posible fajado completo cambiándose cada 4 horas o al despertar al día siguiente.

Alimentación exclusivamente de frutas y ensaladas crudas, agua con jugo de limón. Si hay estreñimiento, se recurre a lavativas con un litro o más de agua natural en los adultos repitiéndose hasta obtener resultados.

La cama

Está de moda la "cura de reposo y sobrealimentación". A los enfermos se les mantiene inmovilizados en cama, obligándolos a comer mucho y básicamente alimentos intoxicantes a base de cal-

dos de carnes, leche, huevos, etcétera. Como veremos, este es el camino opuesto a favorecer las necesidades del organismo. Mi Régimen de Salud es enemigo de la cama.

La inactividad del lecho dificulta y debilita los procesos vitales de nutrición y eliminación del cuerpo, vale decir, su salud. En la cama la respiración se hace incompleta, se dificulta la digestión, la circulación de la sangre se entorpece y el trabajo de la piel se debilita al sofocarla con la ropa y las cobijas. Estando de pie, en cambio, el enfermo activa dichos procesos porque la vida es acción y movimiento.

Aun con fiebre o calentura alta, evito que el enfermo se postre en cama salvo cuando no puede mantenerse de pie. Toda persona de cualquier edad y dolencia que se vea obligada a guardar cama procurará mantener la actividad funcional de su organismo mediante frotaciones de agua fría cada hora o más, de menos de tres a seis veces al día.

La única dieta adecuada al enfermo en cama, cualquiera que sea su edad pasando el año de vida, es de fruta cruda o ensaladas de la época. Comer poco cada vez y tan seguido según se desee. Nada de jugos, porque no los ofrece la Naturaleza, salvo para la sed. Los niños agregarán almendras dulces, nueces, avellanas o cacahuates. Si no pueden masticar, se darán lechadas de éstas o jugo de frutas. A falta de frutas, se recomienda avena cruda remojada en agua fría una o más horas endulzada con miel o frutas secas.

Hay que vigilar que el vientre del enfermo en cama evacúe a lo menos una vez al día. Si esto no ocurre, se aplicará lavativa o enema con agua natural.

Durante la noche dormirá con cataplasma de lodo sobre todo el vientre para evitar las fermentaciones pútridas del aparato digestivo y combatir la fiebre interna. En su lugar, faja derivativa, aunque es menos eficaz.

Se cuidará que el cuarto mantenga aire puro a toda hora y en toda época, sin perjuicio de la calefacción

Primeros auxilios o Tratamiento de afecciones agudas

Cuando una persona se siente mal, sin importar el diagnóstico o el nombre de su dolencia, ante todo debe desocupar su intestino y activar el calor de su piel y extremidades.

Si el vientre no se ha desocupado en el día, la primera aplicación será una lavativa de agua natural. Para los adultos basta con un litro o menos, repitiéndola si no hay efecto en seis horas, hasta obtener la evacuación.

Si el cuerpo pide reposo, el enfermo buscará la cama y, una vez que sus pies estén caliente, se procederá a aplicarle frotaciones de agua fría en todo el cuerpo, desde el cuello hasta los pies, una cada hora y abrigando sin secar. Estas frotaciones serán de 4 a 6 en el día para niños y ancianos y de 6 a 8 para adultos, realizándose cada hora y cuidando siempre la reacción de calor. Si esta reacción es débil se espaciarán, haciéndolas cada hora y fracción.

Si hay mucha fiebre, cada frotación irá seguida de compresa húmeda sobre el vientre o de faja derivativa. Si la normalidad no se restablece el primer día, en los siguientes se hará un paquete largo de 10 a 11 de la mañana y frotaciones en la tarde. Durante la noche el enfermo, niño, anciano o adulto, dormirá con cataplasma de lodo sobre todo el vientre. Cuidando la reacción, es decir, que el lodo se caliente con el calor que extrae del interior del cuerpo. Para evitar enfriamiento, esta aplicación será de 4 a 5 milímetros de espesor.

Si la fiebre es muy alta, la cataplasma se aplicará sobre el vientre y riñones, colocando primero la renal y en seguida la del vientre.

La alimentación será igual que para el enfermo que guarda cama. Si transpira mucho con las frotaciones, apagar la sed con limonadas o naranjadas sin azúcar. También se recomienda tomar jugos de frutas al natural.

El intestino debe evacuar cada día aunque no se coma nada, pues por esa vía no sólo se expulsan residuos de la digestión, sino también la bilis, veneno que secreta el hígado y que el cuerpo no debe retener. El aire puro día y noche es indispensable para restablecer la salud.

Cuando el pulso haya bajado a 80 pulsaciones por minuto en los niños y ancianos y a 70 en los adultos, ya habremos dominado la fiebre interna, que es el enemigo a vencer.

Hay casos en que la piel del paciente está fría y no tolera las frotaciones de agua natural. Entonces, antes de la aplicación fría procuramos calentar la piel con fricciones secas con la mano o con un trapo seco de lana y, mejor aún, ortigando todo el cuerpo. Si hay dolores, se deben seguir las instrucciones del párrafo dedicado al dolor, al igual que para los golpes, quemaduras, zafaduras, hemorragias, etcétera.

El tratamiento expuesto se aplicará diariamente hasta obtener la recuperación del enfermo, generalmente logramos esto antes de ocho días, salvo procesos febriles más crónicos.

Una vez restablecida la normalidad del pulso, normalizada la digestión y vuelto el hambre y el ánimo, el enfermo abandonará la cama, cuidando siempre su digestión y evitando que se le enfríen los pies, y observará las prácticas de salud que se indican en el decálogo de la Ley Natural, al principio de esta obra. En adelante, los adultos seguirán el Régimen de Salud que presentamos en el capítulo 22 para mantener la normalidad funcional de su cuerpo.

Enfermo inmovilizado

Cuando se trata de un herido inmovilizado, de un parálítico u otro caso semejante, ante todo debe mantenerse activo el vientre del enfermo recurriendo a lavativas de agua natural, incluso diariamente. Día y noche se mantendrá cataplasma de lodo sobre todo el vientre para refrescar sus entrañas y mejor aún fajado de esta substancia alrededor de todo el tronco, si hay mucha fiebre.

Esta aplicación se renovará cada seis horas, dejando descansar el cuerpo durante al menos una hora, después de hacer frotación total de agua fría en la cama; cuidar la reacción. Si ésta es difícil, conviene ortigar previamente todo el cuerpo desde la planta de los pies. También se mantendrá lodo sobre la parte afectada. Dieta adecuada de frutas y ensaladas crudas y aire puro.

Resfriado o enfriamiento e indigestión: punto de partida de todas las enfermedades

Estas dolencias constituyen el punto de partida y apoyo de todas las desdichas del ser humano. Estas anormalidades son inseparables, no pudiendo existir una sin la otra.

La medicina microbiana ignora totalmente en qué consisten el vulgar "resfriado" y la popular "indigestión", que no son más que un simple asunto de *temperatura*. Según mi Doctrina Térmica, estos fenómenos son el resultado del agudo desequilibrio térmico del organismo. Mientras el frío domina la piel, la fiebre aumenta en el interior del cuerpo.

Todos los males del hombre tienen su puerta de entrada en la piel, la vía digestiva o el aparato respiratorio. La debilidad de la piel propia de la vida civilizada, hace que toda dolencia sea efecto de piel fría, anémica e inactiva. Por esto las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro, activando los nervios de la piel en conflicto con el frío y provocando fiebre curativa.

No olvidemos que la piel con riego sanguíneo activo y, por lo tanto, calor natural, impide las putrefacciones intestinales que son efecto del excesivo calor del aparato digestivo.

Pensemos, por ejemplo, en los indios de los canales de Tierra del Fuego que vivieron desnudos desde su nacimiento, soportando temperaturas de hasta 10 grado centígrados bajo cero. Aun cuando su alimentación era indigesta, gozaron de salud porque su piel se hallaba endurecida y poseían un activo riego sanguíneo, evitando la congestión interna. Cuando estos indios emigraban a la ciudad, con la ropa y los abrigos, se enfermaban y morían.

El frío del aire o del agua tonifica la piel, la endurece y la obliga a desarrollar calor y a trabajar activamente. A la inversa, el calor artificial sobre ella la debilita, degenera e incapacita para realizar sus salvadoras funciones de tercer pulmón y tercer riñón.

DOLOR

El dolor es el grito de la naturaleza animal que reclama auxilio y vigilancia, y se debe a la excitación de los nervios sensitivos que nos avisan de la existencia de un desarreglo funcional, irritación o lastimadura en el sitio donde se localiza. El dolor no es, pues, algo malo que se deba combatir con calmantes, sino que es una defensa del organismo para pedir ayuda.

Atender un dolor de cualquier tipo con drogas calmantes, en vez de suprimir la causa del mal lo agrava al intoxicar la sangre. Aspirinas, fenalgrinas, morfina y todos los agentes medicamentosos calmantes adormecen los nervios por intoxicación, deprimir la actividad funcional del organismo y paralizar la digestión, con lo que se agrava el mal. Si el dolor fuera enfermedad, la salud completa sería la del cadáver.

En casos de lesiones o accidentes, el dolor imposibilita los movimientos porque necesitamos reposo para componer el daño

producido. En las afecciones del tubo digestivo se presenta dolor o inapetencia porque el estómago necesita descansar para normalizar sus funciones.

El dolor es siempre un centinela que está alerta para pedir auxilio en caso de peligro de la salud o la vida.

Tratamiento. Todo dolor de las entrañas revela irritación, inflamación y congestión, vale decir, fiebre interna que debe derivarse a la superficie del cuerpo con tratamiento general dirigido a activar la piel. También localmente se debe descongestionar mediante la compresa abdominal o mejor cataplasma de lodo sobre todo el vientre. Como calmante, cuando la parte afectada está fría, y aplicaremos bolsitas o cojincitos calientes de semillas de pasto miel o flores de heno o bien cataplasma de linaza. Cuando la parte dolorida está caliente o afiebrada, las compresas de agua fría, de quitar y poner, por espacio de una hora o más, calman los dolores, lo mismo que un chorro continuo de agua fría sobre la parte afectada durante treinta o más minutos. La cataplasma de papa rallada y, mejor aún, el lodo natural es un calmante seguro.

En dolores del apéndice debemos evitar hacer aplicaciones calientes. Si el dolor no cede ni al frío ni al calor, se actúa con estos dos elementos combinados como explicaremos más adelante.

Hay personas que sufren de dolor de cabeza y que viven tomando aspirina u otros tóxicos análogos, con lo que arruinan su sistema nervioso, intestinos, riñones y corazón, sin conseguir librarse de su mal. Estos dolores tienen por causa la impureza de la sangre, generalmente como consecuencia de putrefacciones intestinales y el remedio más eficaz para combatirlos es el baño genital de media hora de duración diariamente y aún cada vez que se presente el dolor.

Todas las drogas "quitadolores" paralizan la actividad del aparato digestivo y, por lo tanto, originan nuevos dolores por putrefacción intestinal.

ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS

La salud de los niños la podemos controlar en sus excrementos. Evacuaciones intestinales cada ocho horas, abundantes, color bronceado y libres de mal olor, demuestran buena digestión, vale decir, salud integral. Alteradas estas condiciones, cuando ya han salido los dientes, se debe adoptar dieta cruda de frutas y aplicar lodo en el vientre, si es posible, día y noche.

El ochenta por ciento de las defunciones infantiles se deben a cólicos, que en realidad son disenterías y otros tipos de "infecciones" cuyo verdadero origen está en la fiebre gastrointestinal.

Tratamiento. Como regla general es necesario combatir la calentura, aun cuando no aparezca en el termómetro dado que se refugia dentro del vientre. En ambos casos, lo mejor es envolver toda la cintura del enfermito desde la parte alta del estómago hasta las ingles en lodo natural. El lodo debe ir en contacto con la piel para que actúe con eficacia, pero si hay inconveniente, aunque la pierda eficacia, se puede colocar entre dos telas delgadas. Para que la humedad no pase al colchón, la cataplasma o fajado de lodo la cubrimos con papeles, asegurando todo con una toalla, que se ajusta con alfileres. El grueso del lodo será de cinco milímetros, más o menos, para evitar enfriamiento. Se cambiará cada seis horas. Durante la noche bastará con un aplicación que se retirará en la mañana haciendo después frotación de agua fría a todo el cuerpo.

Este fajado logra no sólo refrescar las entrañas, sino que hace sudar al enfermo sacando el calor a la superficie y activando la piel. Durante el día seis frotaciones de agua fría cada hora o un poco más son un excelente tratamiento de toda dolencia con fiebre alta.

Para hacer sudar a los enfermitos, especialmente en invierno o cuando hay falta de calor sobre su piel y extremidades, se aplicarán botellas o bolsas de agua caliente envueltas en lienzo húmedo sobre los pies y manos. Aire puro y frutas crudas o su jugo, si éstas no se toleran, completan el tratamiento de los niños que ya tienen

dientes, cualquiera que sea su dolencia. Si hay dolores locales, aplicar otra cataplasma de lodo sobre la parte afectada. En todo caso servirán de guía las instrucciones de Primeros Auxilios.

Casos. En cierta ocasión contraté para cuidar mi casa, a una joven pareja que llegó con una criatura de seis meses desahuciada por los médicos del hospital. Su vientre estaba hinchado como globo, sus extremidades delgadísimas y ya casi no abría los ojos. Desde el alumbramiento, su madre no había sido capaz de darle leche y lo habían alimentado con leche de vaca y preparados farmacéuticos.

De inmediato cubrí con lodo todo el vientre del niño y expuse sus piernecitas heladas al sol de la mañana, con la cabeza en la sombra. Se siguió este procedimiento cada día evitando el fuerte sol de media tarde. Se cambiaba el lodo cada 5 horas más o menos y se hacían frotaciones frías si el calor del cuerpo era suficiente para generar reacción. Durante la noche dormía con cataplasma de lodo y con ventanas y puertas abiertas. Desde el primer momento se preparó una lechada de almendras dulces cada dos horas, la cual se alternaba con agua natural y miel de abejas y después jugos de frutas dulces. Poco a poco el bebé se fue recuperando. Hoy es un joven fuerte de 21 años.

Fiebres eruptivas (Sarampión o alfombrilla, escarlatina, viruela, varicela y erisipela)

Estos nombres designan las crisis purificadoras agudas, propias de organismos jóvenes, que se defienden bien de impurezas heredadas o adquiridas.

Estas dolencias febriles van acompañadas de erupciones de la piel y las mucosas. Tanto la fiebre como las erupciones constituyen en estos casos, importantes procesos de defensa que destruyen y expulsan sustancias extrañas. Si se favorece la tendencia eliminadora de estas crisis actúan como verdaderos heraldos de salud, pero sofocadas producen enfermedades crónicas que afectan los riñones, el hígado, el corazón, el aparato digestivo y el sistema nervioso.

Tratamiento. A estos enfermos les conviene sudar, lo que se consigue con frotación de agua fría cada hora, con un poco de sal para activar la erupción, abrigándose en cama en seguida sin secar el cuerpo. A la segunda o tercera frotación seguramente vendrá el sudor. Los paquetes promueven una enérgica eliminación sin necesidad de sudar. En general se sigue el tratamiento indicado para la fiebre.

El lodo envolviendo todo el tronco del enfermo atrae al exterior las materias tóxicas, absorbe el calor de sus entrañas y deberá aplicarse al menos durante la noche. Las compresas de lodo purifican y cicatrizan las lesiones o escoriaciones de la piel. La dieta será exclusivamente de frutas o ensaladas crudas. Para lo demás, seguir las instrucciones de los Primeros Auxilios.

Las envolturas o paquetes mojados con agua salada promueven gran eliminación por la piel en todas las enfermedades eruptivas.

Escarlatina

Con este nombre se designa la dolencia que se presenta con fiebre alta, escalofrío, vómitos, dolor de cabeza o de garganta, la que se encuentra enrojecida. Pronto aparecen las erupciones formadas por placas o grandes manchas de un color rojo vivo que al secarse deshollejan la piel, especialmente en las manos. Si se trata con medicamentos que la sofocan, trae consecuencias funestas, en especial a los riñones y el corazón. Debe ser tratada siguiendo las instrucciones de los Primeros Auxilios.

Sarampión o alfombrilla

Esta dolencia suele empezar con lagrimeo, tos seca, catarro nasal y diarrea. Se distingue de la escarlatina porque las manchas que son pequeñas, redondas y separadas por piel sana, invaden rápidamente todo el cuerpo y desaparecen poco a poco en cuatro o cinco días.

Tratamiento. La complicación más fuerte de esta crisis es la bronconeumonía, la cual se evita con el tratamiento expuesto en los Primeros Auxilios. Procuraremos siempre desarrollar fuerte sudor con las seis frotaciones en el día. Mientras más se active la erupción de la piel, tanto mejor para evitar daño en los órganos internos. Conviene que el enfermo haga gárgaras de agua de limón y adopte esta bebida para calmar la sed. Como hay inflamación en los ojos, aplicar cataplasma de lodo entre dos lienzos y mantener la habitación oscura.

El fajado de lodo alrededor del tronco es indispensable durante la noche. Fruta cruda y lechada de almendras dulces será la dieta a observar.

Casos. En cierta oportunidad John Mc Kendrick me consultó porque sus dos hijitos, Jimmy y Gladys, de 7 y 5 años respectivamente, cayeron en cama con sarampión. Fueron tratados por médicos reconocidos pero a los ocho días la pequeñita murió. Se preparaban para el dolor que provocaría la partida del niño, cuando un amigo de la familia les aconsejó que me consultaran. Prescribí seis frotaciones de agua fría en la tarde, una cada hora; paquete o envoltura húmeda de sobacos a pies de las 10 a las 11 de la mañana; fajado de lodo alrededor del tronco durante la noche y alimentación cruda y lechadas de almendras dulces. A los 15 días el chico estaba de pie y en mejores condiciones que antes de enfermar.

Viruela

Esta crisis se presenta con escalofríos, fiebre, dolor de cabeza y de cintura, náuseas y vómitos. A los dos o tres días aparecen erupciones como manchas difusas, parecidas a las del sarampión o la escarlatina, que luego se transforman en vesículas llenas de líquido con una depresión en el centro. Estas vesículas supuran y pasan a llamarse pústulas. En la garganta, la boca y el paladar aparecen muchas pequeñas prominencias duras y blanquecinas que producen tos, ronquera y dolor al tragar.

Esta afección supone la presencia de buena defensa orgánica y, por lo tanto, es propia de organismos jóvenes. Su naturale-

za es eliminadora y no debe ser sofocada sino favorecer la expulsión de materia malsana. Mientras más activamos la eliminación cutánea, tanto más se asegura el alivio.

La *vacuna* tiene por objeto impedir esta crisis de impurezas generalmente heredadas. Suele lograrlo dada su acción debilitadora de las defensas orgánicas, con lo cual obstaculiza el sano trabajo de la Naturaleza. Es un hecho que numerosas dolencias como las llamadas sífilis y tuberculosis no reconocen otro origen que las vacunas.

Muchos médicos de todo el mundo han afirmado con vehemencia que: "La vacunación es un engaño (y) su imposición es un crimen", como decía el doctor Yung de Basilea, Suiza.

El mejor preventivo de la viruela es una buena nutrición, respirar aire puro y mantener activa la eliminación cutánea.

Tratamiento. El tratamiento general para la viruela es el indicado para la fiebre. Lo más importante es procurar la rápida eliminación de las substancias extrañas, lo que se consigue con frotaciones de agua fría cada hora, de 8 a 10 veces al día. Además, envoltura o paquete desde la cabeza hasta la planta de los pies de las 11 a las 12 de la mañana. Los lienzos usados para el paquete se pueden mojar en cocimiento de fenogreco frío. Durante la noche, cataplasma de lodo alrededor de todo el tronco y sobre las partes más inflamadas.

El paciente beberá en abundancia, pero en pequeños sorbos, un té de limpiaplata, corteza de encina y menta. También es bueno el cremor con miel de abeja, en proporción de una cucharadita de cremor por dos de miel, para un vaso de agua; una cucharada cada hora, de día y de noche. Vigilar que el intestino evacúe, aplicando lavativa si es necesario.

Una vez que aparecen las pústulas se prohíbe terminantemente descubrir parte alguna del cuerpo, porque con ello, al producirse un enfriamiento, las materias morbosas podrían volver al interior. Para evitar que la luz irrite los ojos, conviene mantener el cuarto medio oscuro, aunque suficientemente ventilado. La inflamación de los ojos se trata con cataplasma de panela o cuajada de leche que cambiamos cada ocho horas aunque también puede usarse lodo. Alimentación exclusivamente cruda

con almendras dulces, si es posible. Los lienzos de las envolturas y las toallas de las frotaciones se deben hervir en cuanto hayan sido usadas.

Siendo una crisis curativa enérgica, si se favorece el desarrollo de la viruela mediante un tratamiento purificador como el indicado, permite limpiar al organismo de sus impurezas, restablece la salud verdadera y prolonga la vida del sujeto.

Casos. Recibí una carta de Argentina diciéndome: "Señor Lezaeta Acharán: Con su maravilloso libro *La Medicina Natural al alcance de todos* curé a un hermano que estaba atacado de viruelas. Al seguir sus indicaciones el resultado fue tan feliz, que a la semana el enfermo se levantó de la cama muy restablecido, sin mareos y pudo asistir al colegio, como si nunca hubiera estado enfermo."

Paperas

Así se llama la inflamación de las glándulas salivales situadas inmediatamente debajo de las orejas y detrás de las mandíbulas. Cuando se la trata con mi sistema, es una afección benigna, pero puede tener complicaciones como la supuración de la glándula misma o la inflamación de los testículos, si el tratamiento es inadecuado por el uso de medicamentos.

Tratamiento. Mientras haya fiebre seguir lo indicado para Primeros Auxilios. Día y noche se mantendrá cataplasma de lodo sobre las partes inflamadas, cambiándolas cada dos o tres horas. Además, fajado de lodo sobre vientre y riñones o, al menos, sobre el vientre, durante la noche. Si no están en cama, los adultos seguirán el Régimen de Salud.

APARATO DIGESTIVO

La alimentación de los bebés

La obligación más sagrada de una madre es amamantar a sus hijos hasta que aparezcan los dientes del infante. Los alimentos industriales, la leche de vaca, las harinas, huevos, caldos y jugos de carne constituyen alimentos inadecuados para el débil estómago e intestino del niño, lo que ocasiona y mantiene putrefacciones intestinales con excrementos de olor malsano y tan ácidas e irritantes que son causa de las frecuentes rozaduras de los bebés. Esta afección tan común no debe sofocarse con pomadas ni polvos, sino mejorando el proceso digestivo con leche materna o de nodriza y combatiendo la fiebre interna del vientre con cataplasma de lodo. Sólo se aplicarán emplastos de lodo sobre las rozaduras.

Si no hay posibilidad de leche materna, se buscará nodriza y, en última instancia, se suplirá ésta con yoghurt, lechadas de almendras dulces o nueces peladas sin azúcar, con miel de abeja algo aguada o con jugos de frutas de la estación.

La madre que carece de leche debe procurar normalizar su digestión, comiendo frutas crudas y ensaladas con huevo picado finito, nueces peladas o avellanas. Además debe combatir la fiebre interna con baños genitales, frotación de agua fría todos los días al despertar y cataplasma de lodo en el vientre en la noche. Durante el primer año de vida, el único alimento del niño será el pecho materno o de una nodriza. Si esto no es posible se procede como anotamos arriba. Cuando el niño ya tiene dientes y ha dejado el pecho, los alimentos más indicados son las frutas frescas o secas y las semillas de árboles como nueces y almendras, lo mismo que ensaladas, purés de papas y hortalizas con queso fresco o panela. Nada de leche de vaca, pues envenena con el ácido láctico que se desarrolla en la fermentación intestinal tanto del niño como del adulto. Finalmente, cereales, miel de abeja y pan integral.

Puedo asegurar que todas las enfermedades que afectan a los niños, son consecuencia de malas digestiones derivadas de alimentación inadecuada. Nunca se debe obligar a un niño a comer, pues la inapetencia es una defensa orgánica que revela fiebre interna. Si no hay hambre, sólo puede comerse fruta cruda,

debiendo aplicar compresa abdominal o mejor cataplasma de lodo sobre el vientre para dormir hasta que vuelva la normalidad digestiva.

Tratamiento. Para evitar la putrefacción del intestino en caso de alimentación artificial, se debe mantener a la criatura día y noche e indefinidamente con fajado de lodo alrededor del tronco, renovándolo cada 6 horas. Al retirar la envoltura se aplica frotación de agua fría en todo el cuerpo, cuidando la reacción y dejamos descansar una hora por lo menos, para volver a poner el lodo nuevamente.

Consecuencias de los errores en la alimentación de los adultos

Acumulación de ácido úrico. Esta sustancia tóxica se acumula en el organismo de los adultos por exceso de albúminas provenientes, por lo general, de carnes, pescado, queso, huevos, legumbres secas, cacao, etcétera. El alcohol, lo mismo que el té y el café en exceso, conducen a esta misma acumulación. El ácido úrico produce arterosclerosis, angina de pecho, apoplejía, enfermedades de los riñones, del hígado y la vejiga, formando cálculos en ellos, dolores de cabeza, reumatismo, gota y artritis.

El mejor antídoto contra esta dolencia es la alimentación vegetariana y tomando mi Lavado de la Sangre a diario, incluso se puede abusar de la buena mesa. Recomiendo desayuno de frutas ácidas, especialmente naranjas, fresas, frutillas y limón. En todo caso, aconsejo seguir con constancia e indefinidamente mi Régimen de Salud.

Anemia

La anemia es la debilidad vital provocada por la desnutrición y envenenamiento crónico a causa de malas digestiones y deficiente eliminación por la piel. Esta dolencia es común en las ciudades, especialmente en las niñas que están en el período de su desarrollo.

La causa común de la anemia no es la falta de sangre, sino su mala composición por desarreglos digestivos crónicos, alimentos inadecuados y vida antinatural con falta de ejercicio. Por eso es común entre mineros y trabajadores sometidos a condiciones de trabajo en lugares mal ventilados y sin luz. También puede producirse por pérdida de sangre en una hemorragia, pero en este caso es temporal, pues el organismo pronto se recupera.

Además, existen muchas sustancias que, al entrar en el cuerpo, destruyen elementos importantes de la sangre. Este es el caso del mercurio, el plomo, el arsénico, el zinc, etcétera. Los síntomas principales de la anemia son: color pálido o amarillento, interior de los párpados sin color rojo al igual que los labios y las mucosas de la boca, pies y manos fríos, falta de apetito, frecuentes dolores de cabeza, pérdida de memoria y de la voluntad, desmayos, perturbaciones de la vista, etcétera.

Tratamiento. Hay que regularizar la digestión gravemente alterada en estos enfermos y refrescar el interior del vientre. Dieta vitalizadora y purificadora con ensaladas, frutas sin mondar y semillas como nueces, avellanas o almendras. Caldos de cereales hechos con una cucharada de trigo, otra de maíz, una de cebada y otra de avena en un litro de agua, lo que debe hervir hasta reducirse a la mitad.

Respirar aire puro, durmiendo con ventana abierta aun en invierno, ejercicio al aire libre, ascensión de cerros sin llegar al agotamiento. Baños de aire frío en la mañana y antes de acostarse son un tónico insustituible.

Frotaciones de agua fría al despertar, volver a la cama por una hora sin secarse. Antes de la frotación conviene ortigar la piel para mejorar la respuesta. En el verano, antes del almuerzo, baño de sol cubriendo el cuerpo con una cobija blanca de lana, empezar por las piernas y con la cabeza en la sombra. En la tarde, chorro de agua fría o de pitón diario, calentando el cuerpo antes y después de la aplicación o bien uno o dos baños genitales de 15 a 20 minutos. Lavado de la Sangre diario o cada dos días.

Los tónicos a base de hierro que suelen prescribirse debido a que la anemia implica falta de éste en la sangre, perjudican al organismo al introducir en él productos inservibles. Los minerales sólo pueden ser asimilados

cuando tienen la vitalidad del vegetal. Kniepp decía: "Más hierro asimilable hay en una hoja de espinaca que en el mejor preparado ferruginoso de botica." Todos los vegetales crudos contienen hierro, especialmente las espinacas, lechugas, alcachofas, tallos, manzanas, frutillas y frutas en general.

Falta de apetito

El concepto "hambre" corresponde propiamente a la necesidad fisiológica y "apetito" al falso concepto de esa necesidad. La inapetencia siempre revela calentura o fiebre interna y, es mediante la repulsión de los alimentos, que el organismo procura evitar las comidas que, en lugar de nutrir, causan putrefacciones intestinales que intoxican. Cuando no hay hambre se debe comer sólo frutas o ensaladas crudas.

Tratamiento. Combatir la fiebre interna y activar la piel con lodo en el vientre al menos durante la noche, lo cual es el mejor aperitivo para los niños. Los adultos se librarán de la inapetencia siguiendo mi Régimen de Salud.

Estómago

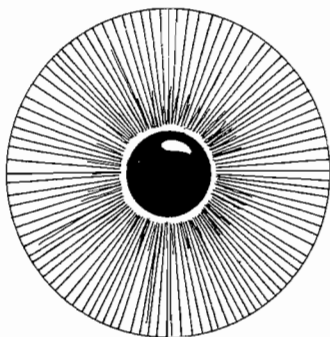
Funciones y dolencias. Toda anormalidad orgánica, cualquiera que sea su nombre o manifestación, se inicia y mantiene por malas digestiones, y éstas siempre son efecto del calor anormal en el estómago e intestinos, calentura o fiebre interna, constituida por irritación de sus mucosas. Cualquiera que sea el órgano afectado por la enfermedad, la ofensiva siempre arranca de la zona digestiva. Es por esto que todo enfermo debe normalizar su digestión como base indispensable del restablecimiento integral de su salud.

Hemos visto que la *nutrición normal* es la base de la salud. El cuerpo se nutre por tres vías: pulmonar, estomacal y cutánea. La nutrición pulmonar tiene por objeto absorber oxígeno y otros elementos de la atmósfera y exige respirar siempre aire puro llenando los pulmones, lo cual se logra al hacer ejercicio físico, especialmente en el ascenso de cerros o montañas.

La nutrición cutánea se realiza exponiendo la piel al aire libre, para lo cual debemos practicar los baños de aire frío, de luz y de sol. En todo caso, la ropa debe permitir la libre ventilación de la piel, de modo que no debe ajustarse al cuerpo ni cerrar las entradas en cuello, brazos y piernas.

El estómago y los intestinos realizan la nutrición por medio de la digestión. En ésta intervienen principalmente cinco órganos: la boca, el estómago, los intestinos, el hígado y el páncreas.

La primera parte del proceso se realiza en la boca por medio de la masticación, triturando y reduciendo a papilla los sólidos, ensalivándolos para transformar las féculas y almidones por la acción química de la saliva, en azúcar o glucosa. Puede decirse que la mitad de la digestión se realiza en la boca, de modo que buena parte de los trastornos digestivos tienen su origen en una masticación y ensalivación deficientes.



Iris del ojo derecho de un enfermo del aparato digestivo. Obsérvese el tejido iridial alrededor de la pupila, congestión del estómago, calentura o fiebre interna que favorece putrefacciones intestinales, fuente de venenos que a su vez irritan y congestionan hígado y ovario de ese lado.

Una vez en el estómago, los alimentos sufren su segundo procesamiento por medio de los jugos gástricos segregados por innumerables glándulas de la mucosa estomacal, cuya producción es favorecida por una masticación reposada. Es un error pensar que la digestión se realiza en el estómago, pues el principal acto de ésta se efectúa en el intestino delgado. Sin embargo, no puede haber una falla en el proceso que no comprometa a todas sus partes, así que no es posible tener un estómago sano y un intestino enfermo o viceversa.

A pesar de que el estómago y los intestinos son muy resistentes, el noventa y cinco por ciento de los habitantes de las ciudades padece de ellos debido al régimen antinatural de alimentación y de abrigo. No es cierto que signifique disfrutar de una digestión normal cuando no se sienten trastornos digestivos aunque se coma lo más indigesto. Los estados de enfermedad indolora en bastantes ocasiones son mucho más peligrosos que cuando hay manifestaciones agudas.

Debemos atender a la máxima que dice: "Dime qué comes y te diré cómo está tu estómago", pues su funcionamiento normal supone una alimentación adecuada y, por ejemplo, un indicio seguro de afección del estómago es la intolerancia de frutas y ensaladas crudas.

Como la digestión elabora la sangre y ésta realiza el cambio orgánico, reemplazando lo gastado con material nuevo y sano; no es posible obtener ninguna verdadera curación sin mejorar y normalizar previamente la digestión. Es por esto que la alimentación natural a base de frutas crudas, semillas de árboles y ensaladas realiza por sí sola la terapia más racional. Al normalizar la digestión se purifica la sangre enriqueciéndola con elementos vitalizados, que realizarán el cambio orgánico con expulsión de humores y tejidos enfermos, que serán reemplazados por material sano.

Las dolencias del estómago son tan variadas que, en sus diferentes grados, van desde simples y pequeños disturbios hasta llegar a la degeneración y destrucción de los tejidos. Independientemente de esto, puede decirse que la causa de todos los males del estómago tiene un origen común: la vida desordenada y, especialmente, los enormes errores en la alimentación desde que se deja el pecho materno. Generalmente los primeros disturbios del estómago son los más molestos, aunque los menos graves también, pues mucho tiempo antes de que el enfermo se de cuenta, puede tener la llamada diabetes, cálculos biliares o renales, úlceras y tumores.

Como lo refleja el iris de los ojos, toda afección estomacal es de naturaleza inflamatoria y congestiva, vale decir, febril. De aquí que el tratamiento básico es uniforme: descongestionar las entrañas. Para ello es preciso el Equilibrio Térmico, refrescando el interior del vientre y afiebrando la piel. Además, el régimen alimenticio de frutas y ensaladas crudas purifica y vitaliza la sangre.

Las hierbas como el ajeno, la infusión de toronjil cuyano, salvia, menta, etcétera, estimulan o calman los síntomas de desarreglos estomacales. Pero no olvidemos que la salud es cuestión de temperatura y no de remedios. Veamos ahora las principales dolencias del estómago.

Dilatación del estómago

Esta dolencia se produce por congestión e inflamación crónica de los tejidos y paredes de este órgano. Implica fiebre interna y, por lo tanto, desaparece congestionando la piel y refrescando el interior del vientre.

Tratamiento. Desayuno y cena solamente de frutas o ensaladas crudas. Estas últimas pueden acompañarse con un pedacito de pan tostado, si se desea. Comida del medio día libre, si hay hambre, procurando la completa ensalivación y la calmada deglución de los alimentos. Comer con calma y reposadamente.

Además de frotación fría todos los días al despertar, diariamente se tomarán dos baños genitales y el Lavado de la Sangre. Cataplasma de lodo sobre el vientre durante toda la noche y después de la comida, a lo menos durante una hora. Seguir con perseverancia el Régimen de Salud.

Catarro agudo del estómago (gastritis, indigestión, empacho)

El iris revela inflamación y congestión a causa de una plétora sanguínea que impide la buena circulación de la sangre en la piel y las extremidades del sujeto. Esto suele ser causado por alimen-

tos indigestos como carnes, pescado, quesos viejos, alcohol, café, vinagre, condimentos, dulces y alimentos alterados. Las drogas también pueden ocasionar catarro estomacal, lo mismo que los alimentos mal masticados o comidos de prisa. Igualmente peligrosos son los helados o los manjares muy calientes.

Estas dolencias se caracterizan por falta de apetito, mal aliento, pesadez o dolor del estómago, vómitos, cólicos, mareos, diarreas, excrementos fétidos, dolor de cabeza, etcétera. Siempre hay calentura interna.

Tratamiento. Ante todo hay que refrescar los tejidos inflamados del interior del vientre, para lo cual la cataplasma de lodo es el recurso ideal. Además, es preciso liberar al organismo de las impurezas producidas por las putrefacciones intestinales, practicando un día ayuno a base de agua pura que se tomará continuamente y en pequeñas cantidades. Las infusiones de ajeno, salvia, menta y manzanilla también ayudan a limpiar las mucosas del estómago.

Mientras haya inapetencia evitar ingerir alimentos y cuando el hambre sobrevenga, al principio sólo se comerán frutas crudas o ensaladas que se masticarán muy bien. Las hortalizas tiernas, como zanahorias, coliflores, etcétera, convienen a los enfermos que padecen de estreñimiento.

Para derivar las materias morbosas y combatir la calentura interna en los adultos conviene el baño genital dos o tres veces al día durante 20 o 30 minutos. Para los niños, baño de asiento. Dormir con cataplasma de lodo sobre vientre y riñones. De ser posible, Lavado de la Sangre diariamente. Seguir el Régimen de Salud.

Catarro crónico del estómago

Surge de continuos desarreglos digestivos cuyas causas son similares a las del catarro agudo pero que actúan en forma permanente.

Quienes sufren de este mal tienen la piel inactiva y frío en las extremidades. Además, lengua sucia, mal sabor de boca al despertar, eructos, gases, mal aliento, sensación de pesadez estomacal, falta de apetito, o exageración del mismo. Debido a la

consiguiente impureza de la sangre los nervios están irritados y excitados, hay gases, dolores de cabeza, falta de tono, etcétera, siguiendo con el tiempo nuevas complicaciones si no se atiende el mal.

Tratamiento. El tratamiento racional de esta afección impone equilibrar las temperaturas del cuerpo mediante la práctica indefinida del Lavado de la Sangre cada día. Se evitarán las bebidas heladas y las comidas muy calientes, observando dieta vegetariana con frutas y ensaladas, todo muy bien masticado y ensalivado. Una hora antes del desayuno es muy conveniente tomar el jugo de un limón, por espacio de ocho a diez días cada mes.

Ejemplo de menú:

Desayuno - Alguna fruta de la estación, prefiriendo las ácidas como uvas, manzanas, naranjas, guindas o cerezas, nísperos, etcétera. Si vuelve a dar hambre se repetirá la misma fruta.

Comida - Ensalada de lechuga, sopa de verduras o cereales y hortalizas tiernas con panela, jocoque o queso fresco. No mezclar papas con pan o granos. Poco pan y mejor tostado o integral.

Cena - Ensaladas con nueces o aceitunas, poco pan y, mejor, sólo fruta cruda.

Se dormirá con cataplasma de lodo sobre todo el vientre hasta que desaparezca todo malestar. En lo demás, seguir el Régimen de Salud.

Acidez estomacal

(hipercloridria, dispepsia ácida, agruras o acedía)

La acidez del estómago no es efecto de una excesiva secreción ácida de la mucosa estomacal, como lo afirma la medicina, sino de la acidificación de los alimentos por fermentaciones malsanas derivadas del calor excesivo del tubo digestivo, debido a irritaciones y congestión de sus paredes. La piel fría e inactiva es común en estos enfermos, revelándose así el desequilibrio térmico de su cuerpo.

Como lo indica su nombre, esta dolencia se caracteriza por demasiada acidez que se siente en el estómago, produciendo sensación de ardor muy desagradable, lo cual generalmente es el inicio de úlcera estomacal a la que están siempre expuestos estos enfermos. La acidez se distingue de la úlcera porque en la primera los dolores desaparecen al comer, mientras que en la segunda aumentan.

A las causas habituales del desarreglo digestivo por mala alimentación, se agregan en este caso, el exceso de trabajo intelectual, el desgaste sexual y la falta de aire puro y ejercicio.

Tratamiento. Suprimir las causas apuntadas adoptando una vida higiénica y tranquila. Al activar la piel se descongestionan las entrañas.

Las frutas crudas, ensaladas y almendras dulces son los alimentos más indicados para estos enfermos. Hay estómagos tan degenerados que no toleran esta dieta, pudiendo entonces comenzar con fruta cocida para pasar poco a poco a comerla cruda.

Como aplicación local es indispensable la cataplasma de lodo sobre todo el vientre al dormir y aun en el día. Puedo asegurar que la acidez estomacal desaparece antes de 20 minutos con esta aplicación. Seguir con perseverancia el Régimen de Salud para normalizar la digestión.

Úlceras del estómago

Esta dolencia sólo puede ser resultado de un grave y crónico desequilibrio térmico del organismo, lo cual explica que sea muy rara en los niños, presentándose generalmente después de los treinta años. Las úlceras estomacales pueden ser pequeñas y leves o bien grandes y graves comprometiendo la parte superficial de la pared del estómago o un segmento más profundo. No se trata de una herida local, en todo caso, sino del efecto de la inflamación generalizada del estómago.

La agrura o acidez estomacal frecuente es la causa más común de la úlcera, siendo también esta circunstancia la que más dificulta su curación. El consumo abundante de carnes conduce a la acidez y ésta a la úlcera. Hay otras causas que favorecen su desarrollo: constitución débil de este órgano por herencia, fragi-

lidad de la piel, comidas demasiado calientes, consumo de helados, mala masticación, exceso en las comidas, uso continuo de medicamentos, alcohol, café y, en general, mal régimen alimenticio. Como señal casi segura de la existencia de úlcera estomacal tenemos los dolores después de comer, vómitos especialmente si contienen sangre, pérdida de sangre de color café por la boca o por el intestino. Los dolores suelen presentarse una hora o dos después de comer. Sin embargo, la úlcera puede existir sin causar molestias e inclusive por sí misma sin que se de cuenta el enfermo cuando su estado general es bueno.

Es importante poder distinguir cuando una hemorragia proviene del estómago, de los pulmones o de los intestinos. El color de la sangre nos indica su origen: si es del estómago es más o menos oscura, generalmente coagulada y mezclada con restos de alimentos; si es de los pulmones será de color rojo vivo y espumosa. Cuando la sangre aparece en las evacuaciones con color café viene del intestino. En ocasiones suele haber sangre de color natural en las evacuaciones, la cual es descarga de la congestión de venas hemorroidales y no es peligrosa, siempre que se procure la normalidad digestiva.

Tratamiento. Mi Régimen de Salud mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo, realiza con cierta facilidad la curación de las úlceras estomacales sin dejar consecuencias nocivas, como la estrechez del píloro o la caída del estómago que producen los medios artificiales.

Se debe tratar todo el cuerpo para mantener el Equilibrio Térmico. Cuando se produce una hemorragia es indispensable el reposo absoluto en cama, y para disminuir la presión de la sangre en el estómago se mantendrá día y noche la cataplasma de lodo sobre el vientre, cambiándola cada cuatro horas. También la cataplasma de cuajada de leche renovada cada ocho horas es muy eficaz como descongestionante. Los dos primeros días conviene abstener al paciente de alimentos y sólo podrá beber con frecuencia pequeños sorbos de agua fresca, alternando con una tisana de cola de caballo y flores de árnica. Si hay estreñimiento se aplicará lavativa de agua fría natural, pero esto no debe hacerse sino tres días después de producida la hemorragia, para evitar remover la herida si ésta es intestinal. El tercer día el enfer-

mo podrá tomar jugos de lechuga rallada y estrujada, o de manzana, leche de almendras dulces machacadas, jugo de uvas, de zanahoria, etcétera, todo a temperatura natural. Durante diez días la alimentación será líquida, en pequeñas cantidades y cada dos horas, pudiendo agregarse a lo anterior, lechadas de nueces peladas y machacadas o de avellanas en la misma forma, pero coladas. Una o dos cucharadas de aceite puro de oliva tomado diariamente en la mañana, sirve de suavizante de las paredes del estómago. Más adelante se podrá comer queso fresco, panela, jocoque o yoghurt una o dos veces al día y, poco a poco, fruta blanda mondada y, si se desea, agregar alguna sopa a mediodía, de avena colada o de verduras en la misma forma, para ir paulatinamente consumiendo frutas todavía sin cáscara. Después de un mes de este régimen ya se puede seguir otro menos estricto, más o menos dentro de las siguientes indicaciones:

Desayuno – Fruta fresca madura sin piel, repitiéndola si se desea.

Comida – Hortaliza tierna bien masticada (lechuga), papas cocidas con miel y un pedazo de queso. Poco pan y tostado sólo si no se han comido papas.

Cena – Frutas como en el desayuno. Almendras o nueces muy bien masticadas pueden servir de acompañamiento a las frutas ácidas.

En caso de afección aguda de la úlcera no debemos comer ensaladas ni pan integral. En su lugar puré de papas o de verduras.

La leche está absolutamente prohibida en estas dolencias del estómago porque se avinagra, produciendo el perjudicial ácido láctico. En cambio el queso fresco o panela es un alimento muy fresco y desinflamante que ayuda a la cicatrización de las úlceras.

La lechada de arcilla, preparada con una o dos cucharadas de arcilla en un vaso de agua fresca bien revuelta es purificadora, descongestionante y cicatrizante. También recomendamos la tisana de hojas de toronjil cuyano, dondiego de la noche y matico, alternando con cola de caballo o matico, salvia y dondiego de la noche.

Más adelante, cuando no haya dolores ni molestias, se irá variando la alimentación al gusto del enfermo, pero siempre exclusivamente a base de vegetales, frutas y ensaladas. Siempre dormir con cataplasma de lodo sobre todo el vientre hasta que desaparezcan las molestias. Ya en pie, el enfermo aplicará frotación de agua fría a todo el cuerpo al despertar, además de dos baños genitales al día con estómago desocupado. Aun cuando el enfermo se sienta restablecido, deberá seguir un régimen de vida juicioso, especialmente en cuanto a la alimentación. Indefinidamente seguirá mi Régimen de Salud.

Casos. Un 10 de diciembre de hace algunos años recibí la siguiente carta de Ramón Lozano Luna: "Cinco años sufrí del estómago, hasta llegar a la úlcera del píloro, según el diagnóstico de los médicos. En el transcurso de mi enfermedad intervinieron más de quince médicos de las Facultades de París, Londres, Madrid y Santiago de Chile. Hace dos meses me hicieron análisis y los médicos insistieron en la urgencia de operarme. Cuando ya no podía ingerir alimento, pues devolvía todo con horribles dolores, aunque un tanto incrédulo, decidí visitarlo a usted. Practicando sus consejos de salud a los diez días dejé de tener dolores. A los nueve días pude comer haciendo perfecta digestión y a los veinte comía jamón, ejotes, embutidos y todo lo comestible. Respecto a bebidas, no las probaba desde hacía cinco años y hoy, con gran satisfacción por parte mía, bebo coñac, whisky, champaña y vino de todas clases, si sentir la menor molestia.

"Excuso decirle, querido Maestro, que me he convertido en el paladín más ardiente de sus consejos y Doctrina de Salud, ya que a los 29 años, siguiendo las prescripciones médicas, me había convertido en un cadáver insepulto. Con respeto, admiración y cariño, queda a sus ordenes, eternamente agradecido su afmo. y S.S." Firmado Ramón Lozano Luna.

Vómitos

El acto de expulsar violentamente por la boca el contenido del estómago, o en algunos casos del intestino, se llama vómito. Náuseas es el deseo o ganas de vomitar.

En general los vómitos denuncian irritación del estómago, intestino o del cerebro y sistema nervioso. Apendicitis, peritonitis

y meningitis, van acompañadas de vómitos. Durante el embarazo estos se producen cuando hay un estado de desarreglo digestivo previo y no son naturales, a pesar de la creencia generalizada. La mujer que desde la concepción se somete a mi Régimen de Salud nunca padecerá de náuseas ni de vómitos, y tendrá la seguridad de un desenlace feliz, sin dolores, al mismo tiempo que un niño sano.

Tratamiento. Por regla general, al haber vómito se deben suprimir los alimentos y tomar sólo agua pura o con jugo de limón a traguitos cortos y seguidos. Colocar compresas frías sobre el estómago y el vientre, cuidando la reacción al cubrir con lana. Dormir con cataplasma de lodo sobre todo el vientre, lo que también se puede utilizar durante el día. De ser posible, baños genitales.

Las infusiones tibias de menta, salvia o romero son calmantes del estómago y alivian los vómitos. Si hay estreñimiento se aplicará lavativa de agua fría.

Cólera

Esta dolencia se caracteriza por violenta fiebre gastrointestinal. Comienza con diarrea acompañada de sed y postración de las fuerzas. Esta diarrea aumenta las evacuaciones que al inicio presentan aspecto bilioso, luego serosas y después parecidas a granos de arroz. Hay dolores en el vientre y vómitos; mucha sed como consecuencia de la gran fiebre, o sea, inflamación del aparato digestivo; calambres en la piernas con adormecimiento de las mismas por mala circulación.

Más adelante, baja la temperatura exterior del cuerpo con enfriamiento de pies y manos al mismo tiempo, que aumenta la fiebre interna que se manifiesta en pulso débil y rápido, aproximándose así la muerte.

Tratamiento. Lo más importante es normalizar la temperatura al provocar fiebre curativa en la piel y combatir la calentura destructiva en las entrañas. Para lograrlo se deben seguir las instrucciones dadas para la fiebre o calentura.

Fiebre tifoidea (tifus abdominal)

Estos son los nombres de la dolencia caracterizada por temperatura alta con oscilaciones y consiguiente postración. A los ocho días de empezada la crisis, suelen aparecer manchas rosáceas en la piel del vientre, la lengua se seca y está sucia, hay pérdida de apetito, dolor de cabeza y diarrea o estreñimiento. El rostro del enfermo tiene un aspecto abatido con la boca abierta y los ojos apagados.

El tifus sólo aparece cuando el cuerpo ha acumulado toxinas en gran cantidad por mal régimen de vida. Estas materias extrañas por alguna causa entran en fermentación y se disgregan, obligando al organismo a un activo trabajo de defensa contra la intoxicación, exigiendo mayor actividad eliminadora, al estimular las defensas orgánicas y favorecer la expulsión de las materias morbosas, mediante repetidas aplicaciones de agua fría, el cuerpo saldrá victorioso de esta crisis y conseguirá una purificación tan completa que habrá eliminado hasta taras hereditarias y otros males crónicos.

La duración del tifus varía según el recargo morboso del enfermo y el tratamiento utilizado. En pocas dolencias como en esta el uso de medicamentos suele ser tan pernicioso. Al complicarse suele producir hemorragias intestinales, perforación del intestino, seguida de la mortal peritonitis, meningitis, pulmonía, albuminuria, miocarditis, etcétera.

Tratamiento. El enfermo de tifus que siente calor y sed debe beber agua o cualquier otra bebida refrescante en cantidades pequeñas cada vez.

Conviene mantener los pies siempre calientes, haciendo paquete de rodillas o piernas todos los días en la mañana. En la tarde, cuatro a seis frotaciones para los enfermos robustos y tres o cuatro para los débiles. Cuando en los adultos el pulso suba de 100 pulsaciones por minuto, aplicar un baño de tronco, tal como se indica en el párrafo de la fiebre.

Fajado de lodo alrededor de la cintura y mejor aun del tronco completo sobre todo durante la noche.

Prohibición de cualquier alimento no crudo, sólo frutas, ensaladas y nueces. Como bebida purificadora se recomienda el té de limpiaplata, corteza de encina, anís y menta con miel. Si hay repugnancia por los alimentos, agregar ajeno en el té.

Tratándose de niños menores de cuatro años, se les podrá dar como alimento panela o queso fresco, avena macerada, lechada de almendras o nueces peladas. Para preparar éstas últimas, se machacan las semillas, se agrega agua natural y se cuele la mezcla con un cedazo fino, cuidando de no agregar azúcar pues se combina mal con las frutas oleaginosas.

Es un grave error de los médicos aplicar bolsas de hielo para evitar congestión en los casos de complicaciones cerebrales o abdominales, pues el hielo paraliza la circulación de la sangre. Para descongestionar la cabeza u otra parte del cuerpo no hay nada igual a la cataplasma de lodo, o bien de panela o cuajada de leche cuya acción dura ocho horas más o menos, porque no sólo descongestiona, sino que además absorbe las sustancias morbosas.

Como calmante del sistema nervioso, recomiendo la compresa fría, especialmente de lodo, sobre la espina dorsal y la nuca, cambiándola cada 20 minutos por espacio de una hora a hora y media.

Diariamente se harán paquetes, frotaciones, cataplasmas y fajados de lodo, así como baños de tronco hasta lograr que el pulso se normalice en 70 para los adultos y 80 para los niños. De este modo el enfermo quedará curado en 20 días y su organismo estará purificado.

Todo lo expuesto se añade a las indicaciones de los Primeros Auxilios.

Tifus exantemático

Esta dolencia, análoga a la anterior, se manifiesta con manchas en la piel y es de fácil propagación por medio de los piojos. Sin embargo, la picadura del parásito no tiene ningún efecto en un cuerpo con sangre pura.

Tratamiento. Es el mismo que para el tifus abdominal, complementado con las indicaciones de Primeros Auxilios.

Con frotaciones diarias cada hora, alternando con baños de tronco, lodo sobre el vientre durante la noche y dieta cruda, esta peste deja de ser peligrosa. En cambio, el tratamiento con sueros y vacunas es de nefastas consecuencias, como se comprobó en Santiago de Chile cuando murieron centenares de infelices enfermos vacunados por orden de las autoridades de sanidad auxiliadas por la fuerza pública.

Hígado

Funciones y enfermedades. El hígado es la glándula más voluminosa de nuestro organismo y está situada al costado derecho, inmediatamente debajo del pulmón. En la parte inferior del hígado está la vesícula biliar, bolsita que sirve de depósito a la bilis, que es un líquido amarillento secretado por este, a través del cual el hígado expulsa substancia extrañas provenientes de la digestión. En un adulto normal, el hígado produce más o menos un litro de bilis cada día. Esta materia excrementicia es análoga a la orina y envenena la sangre si no es evacuada por el intestino diariamente.

Su función es básica para la vida, pues constituye una de las más importantes defensas orgánicas al purificar la sangre venenosa y los productos de la digestión. Además, emulsiona las grasas y favorece la expulsión de los excrementos, ya que la bilis sirve como lubricante purificador de los intestinos.

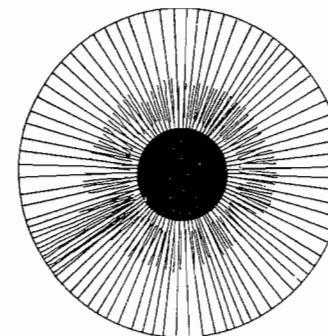
Como todos los órganos esenciales para la vida, el hígado es muy resistente. Sin embargo, los continuos desarreglos digestivos lo irritan, congestionan y degeneran sus tejidos. El alcohol, las drogas y medicamentos, el exceso de grasas y los excitantes como el chile, la pimienta, los condimentos, el té, el café, etcétera, irritan al hígado y dificultan sus funciones. El estreñimiento es el mayor enemigo del hígado.

La *cirrosis* es el endurecimiento o degeneración del hígado como resultado de inflamación crónica. Su causa más común es el alcoholismo y aunque su diagnóstico es fatal, puede aliviarse con el tratamiento que se indica más adelante.

La *congestión del hígado* puede ser resultado del desarreglo en la circulación de la sangre a causa de la presión de fajas, corsés u otras ligaduras. También es consecuencia de la prolongada irritación de los tejidos por amontonamiento de substancias extrañas en la sangre. Se manifiesta por sensación de peso y molestia en el costado derecho, donde se encuentra localizado el hígado.

Tratamiento. Para descongestionar el hígado lo primero es dejarlo descansar, sometiéndose a ayuno por uno o dos días, seguidos por dieta de frutas, alternando con ensaladas y sopas espesas de verduras o cereales.

La cataplasma de lodo sobre todo el vientre durante la noche es el mejor descongestionante. Si hay dolor, se aplicarán saquitos o bolsitas calientes estrujadas de semillas de pasto miel, haciendo previa fricción fría, como se explica en el párrafo sobre el dolor. Dos o tres baños genitales al día y Lavado de la Sangre. En casos agudos seguir los Primeros Auxilios y, en los crónicos, el Régimen de Salud.



Este iris del ojo derecho revela estado inflamatorio de la zona del hígado. Como se ve, la inflamación del hígado deriva de la congestión de la zona digestiva. De aquí que toda dolencia hepática sea efecto de desarreglos graves de la función digestiva.

Cálculos biliares, cólico hepático

Los cálculos biliares son acumulaciones de sustancias extrañas en la vesícula biliar, como resultado de desarreglos digestivos crónicos, en que las materias morbosas se endurecen hasta convertirse en verdaderas piedras.

El cólico hepático es un síntoma claro de la existencia de cálculos biliares, pues se origina en la acción del organismo que trata de expulsar alguna piedrecilla que, al pasar por el conducto que vacía la bilis en el intestino, roza sus delicadas paredes, produciendo penosísimos dolores en la parte derecha del vientre, bajo las costillas, llegando a veces a comprometer la espalda y el brazo derecho. Además del dolor, generalmente hay vómitos y mareos, durando el ataque un período que puede ser de varias horas hasta días. Los cálculos expulsados salen con los excrementos.

La medicina suele "curar" extrayendo la vesícula, con lo que la causa del mal sigue en pie y tan sólo inutiliza los órganos. Los cálculos grandes no molestan ni pueden eliminarse. El organismo los retiene sin peligro aumentando el volumen de la vesícula.

Tratamiento. Para eliminar las piedrecillas ya formadas, conviene tomar al acostarse unos cien gramos de aceite de oliva y, al despertar, una fuerte dosis de aceite de ricino. Beber en ayunas un vaso de cocimiento de lechuga hervida durante diez minutos, ayuda a la expulsión de piedras de la vesícula y los riñones. Durante el cólico, el enfermo guardará reposo en cama, siguiendo régimen de Primeros Auxilios. Bolsitas calientes de semillas de pasto miel contra los dolores y cataplasma de lodo sobre el vientre, durante la noche.

Ictericia o hepatitis

Se da este nombre a la presencia de bilis en la sangre, la cual da una coloración amarilla a la piel y al blanco de los ojos. Su causa es el mal funcionamiento del hígado como resultado de malas digestiones y régimen medicamentoso. Esto suele producir un estado catarral en la mucosa del conducto biliar, que obstruye el paso de la bilis, provocando que ésta vuelva al hígado y se mezcle

con la sangre. Durante la expulsión de los cálculos también puede producirse esta obstrucción.

El color amarillo es síntoma inequívoco de esta dolencia y se presenta también en las mucosas de la boca, las uñas y la orina. El color suele ser amarillo verdoso. En cambio, debido a la falta de bilis, los excrementos aparecen descoloridos.

El restablecimiento es fácil mediante la activación de la piel del enfermo, aunque se dificulta cuando ha habido intervención medicamentosa.

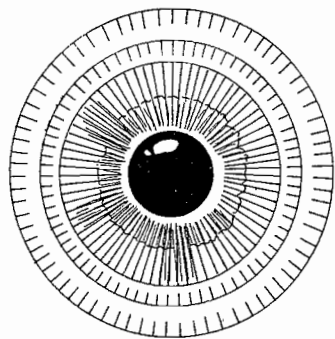
Tratamiento. Si hay debilidad, se debe guardar cama. Dieta estricta de frutas y ensaladas crudas sin sal. Al despertar y al acostarse se beberá un vaso con dos cucharadas de linaza entera, macerada desde la noche anterior, para favorecer la eliminación de la bilis y facilitar las evacuaciones. Es conveniente tomar zumo exprimido de lechuga cruda, alternando con alguna infusión de ajeno o un té de limpiaplata, semillas de enebro y salvia o menta, dos veces al día.

Para eliminar la bilis de la sangre es necesario transpirar por medio del Lavado de la Sangre, cuando el enfermo está en pie. En cama, se hará paquete diariamente de 11 a 12 del día; el primero entero, el segundo medio y el tercero de piernas, volviendo a repetirlos en el orden indicado hasta que desaparezca el color amarillo de los ojos. Frotación de agua fría al despertar y faja derivativa o de lodo sobre vientre y riñones para dormir. Colocar bolsitas calientes de pasto miel, previa fricción de agua fría y cambiadas cada veinte minutos sobre el hígado para descongestionar. En verano, cuando el enfermo está en pie, se pueden reemplazar las frotaciones con pitón o chorro frío. Los baños genitales, también sustituyen estas aplicaciones.

Durante 6 a 10 días, tomar en ayunas la siguiente infusión: para un vaso de agua, un manojo de cachalagua del grueso de un dedo, una naranja amarga partida por la mitad y tajeada en cruz, tres tallos de col de cinco centímetros, también cortados en cruz y dos cucharadas de azúcar tostada. Se prepara en la noche dejándola al sereno.

Intestinos

Funciones y enfermedades. Los intestinos se dividen en delgado y grueso. Su función es tan importante que la parte principal de la digestión se realiza en el intestino delgado, donde los alimentos, después de haber sido sometidos a la digestión bucal y estomacal, continúan digiriéndose bajo la influencia del jugo intestinal, pancreático y la bilis. La mayor parte de las sustancias alimenticias son absorbidas en el intestino delgado. Cuando hay diarrea y las evacuaciones son líquidas, significa que los alimentos no han sido bien digeridos y asimilados. Si las evacuaciones son demasiado secas, eso demuestra atonía intestinal con intoxicación de la sangre. El mal olor denota putrefacción intestinal que desnutra e intoxica. Durante la digestión los intestinos hacen consecutivos movimientos peristálticos, semejantes a los que hace un gusano para moverse, cuya finalidad es mezclar las materias alimenticias y empujar los residuos hasta el recto para su expulsión.



En este iris del ojo izquierdo se revela impurificación general del organismo, sangre mala que afecta el sistema nervioso —anillos nerviosos— el riñón, el bazo y el corazón. El punto de partida y apoyo de todas estas anomalías se ve en la zona digestiva con esponjamiento del tejido iridal alrededor de la pupila, lo cual revela fiebre interna crónica.

Además de los desechos de la digestión, el tubo digestivo también expulsa otras sustancias extrañas al cuerpo. Esto explica que un dolor de cabeza pueda aliviarse al descargar el vientre, que una fiebre alta ceda con frecuentes evacuaciones o que una afección renal, siempre causada por impurezas en la sangre, se alivie activando las funciones eliminadoras del intestino.

Si nos alimentamos de frutas, ensaladas y semillas crudas, la duración del proceso digestivo es de una a dos horas. Los alimentos cocidos requieren de una digestión de dos a tres veces más prolongada. Quien come tres veces al día y sólo evacúa una vez, padece de un leve grado de estreñimiento. Lo normal es desocupar el vientre al levantarse y antes de acostarse cada día. La mejor postura para evacuar es en cuclillas, como lo hace la gente en el campo. El uso de taza o excusado dificulta la libre y completa evacuación.

El mortífero estreñimiento es causado por la alimentación antinatural, falta de ejercicio y el aire viciado, aunque también puede ser hereditario.

Tratamiento. Adoptar dieta refrescante es fundamental, comiendo la cantidad que se desee a la hora en que acostumbremos. La buena masticación es muy importante.

La cataplasma de lodo sobre el vientre, al menos durante la noche, es desinflamatoria y cicatrizante y el medio más seguro para restablecer la normalidad digestiva, especialmente combinada con el diario Lavado de la Sangre. Para regular el intestino o calmar las diarreas se puede tomar una cucharada grande de linaza entera en infusión todos los días al despertar.

Diarrea

Este es el nombre de las evacuaciones líquidas y frecuentes que constituyen una verdadera defensa orgánica que elimina las materias corrompidas del cuerpo, generalmente producidas por las putrefacciones intestinales.

Es el síntoma más importante de los estados inflamatorios y catarrales conocidos con el nombre de *enteritis*, (inflamación del intestino delgado) *gastroenteritis* (intestino delgado y estómago) y *enterocolitis* (ambos intestinos).

La diarrea puede producir de cuatro a diez o más evacuaciones en un día, generalmente unidas a cólicos o dolores del vientre.

Tratamiento. Cataplasma de lodo día y noche, renovándola cada seis horas. Ayuno durante uno o dos días, bebiendo sólo agua, en el caso de los adultos. Infusión de manzanilla, salvia o ajeno. Dieta cruda, especialmente de nísperos y membrillos aun cuando no estén maduros, alternada con lechadas de almendras dulces y panela o cuajada de leche si se trata de niños. La papilla de manzanas ralladas durante dos o tres días seguidos como único alimento da excelentes resultados.

Al despertar conviene tomar el jugo de un limón sin azúcar, en media copa de agua o mejor de linaza, como se indicó antes.

Para calmar los dolores y combatir la fiebre también el baño genital es útil. El Lavado de la Sangre es indispensable para activar la piel de los adultos, y los paquetes para los niños.

Cortar o detener las diarreas con medicamentos es un grave error.

Catarró intestinal crónico

Las diarreas mal tratadas, lo mismo que el tratamiento medicamentoso del tífus, producen enteritis, colitis y enterocolitis crónicas. En ocasiones las diarreas se alternan con estreñimiento y generalmente presentan eliminación de mucosidades junto con las deposiciones. En estos casos no hay fiebre al exterior, pero sí al interior, la nutrición es deficiente, dando lugar a flacura, anemia, debilidad, falta de ánimo, excitación nerviosa, tristeza, mal humor, etcétera.

Tratamiento. Dieta cruda de frutas y ensaladas que deben ser muy bien masticadas. Diaria frotación de agua fría al despertar, ortigando previamente la piel si es necesario. Si es posible, tomar en ayunas, al menos durante tres días seguidos, una taza de zumo de ortigas, con mitad de agua y miel de abeja. La manzana rallada es excelente.

Cataplasmas de lodo al menos en la noche y Lavado de la Sangre cada día para los adultos. Baño genital una o dos veces al día. Los niños pueden hacer este lavado al sol o, en su lugar, paquetes, alternando el de sobacos a rodillas con el de cintura a pies.

Enterocolitis mucomembranosa

Esta afección de los intestinos produce evacuaciones con mucosidades y membranas, ya sea diariamente o con intervalos. Suele ser acompañada de cólicos más o menos intensos y es más común en las mujeres que en los hombres.

Tratamiento. Análogo al anterior. Los niños seguirán el régimen de Primeros Auxilios.

Úlceras del intestino

La úlcera del intestino puede estar sin producir molestias al enfermo, presentándose sorpresivamente una hemorragia junto con las evacuaciones, como resultado de una crónica anormalidad digestiva. Sin embargo, mucho antes de que se presente la hemorragia, han habido molestias como pesadez en el vientre, dolores, eructos, frialdad crónica en los pies, etcétera.

Tratamiento. Se trata de la misma forma que la úlcera estomacal y, obviamente, debe seguirse el multicitado Régimen de Salud.

Cáncer de los intestinos

Este avanzado desarreglo se caracteriza por un estreñimiento crónico acompañado por dolores en el vientre, alrededor del ombligo. Las evacuaciones suelen presentar mucosidades y un poco de sangre, teniendo muy mal olor.

Tratamiento. El tratamiento es similar al señalado para el cáncer de estómago, siendo el Lavado de la Sangre, en combinación con baños genitales, cataplasma de lodo y dieta cruda lo único capaz de salvar al enfermo.

Apendicitis

El apéndice queda en la parte inferior del ciego, al lado derecho del vientre. Es un órgano muy importante cuya misión es secretar antitóxicos para neutralizar los venenos que se producen en las putrefacciones intestinales. La apendicitis es la irritación de este órgano a causa de fermentaciones pútridas en el ciego, por alimentación antinatural, vida relajada y, generalmente, estreñimiento.

Extirpar el apéndice es tan absurdo como sería cortar la nariz para curar un resfriado. Los cirujanos aseguran que el apéndice no sirve para nada. Sin embargo, al igual que las amígdalas, el apéndice es una defensa orgánica contra los tóxicos.

Es cierto que al descuidar o tratar inadecuadamente la apendicitis, puede presentarse un proceso purulento con ruptura de sus paredes que no deja tiempo para tratamiento natural. Cuando hay un proceso destructivo gangrenoso con peritonitis, se impone la intervención quirúrgica para extirpar los tejidos dañados y salvar al enfermo de una muerte segura. Pero de aquí a tratar todos los casos de apendicitis con cirugía hay una enorme distancia.

La extirpación del apéndice acorta la vida del operado al restarle defensas y dejarlo con una cicatriz intestinal que impide el correcto movimiento de ese órgano.

Los síntomas de esta dolencia son: dolores agudos que repentinamente se presentan al lado derecho de la parte inferior del vientre, no permitiendo la menor presión en este punto. Calfentura o fiebre y en muchos casos vómitos y estreñimiento que algunas veces se alterna con diarrea. Si la lengua está seca, el pronóstico es más desfavorable, mientras que si está húmeda muestra un proceso inflamatorio menos grave. El pulso, al principio, suele ser de 80 a 100 pulsaciones por minuto, pero si sube más, es que la inflamación se agrava. Si está rápido y débil, el peligro es inminente.

Tratamiento. Cataplasma de lodo, de panela o cuajada de leche sobre el vientre de día y de noche, cambiándola cada 5 o 6 horas. O bien compresas frías de 4 o 6 dobles que se renuevan cada hora. El reposo en cama es indispensable. Las frotaciones se aplicarán en el mismo lecho. Si no hay evacuaciones, lavativa de agua fresca, colocando al paciente acostado de espaldas. Beber agua en poca cantidad cada vez, tomar limonadas sin azúcar, jugo de naranjas, zanahorias, uvas o manzanas como único alimento, alternando con fruta fresca de la estación.

No se deben aplicar bolsas de hielo sobre el vientre, pues su efecto dificulta la circulación de la sangre.

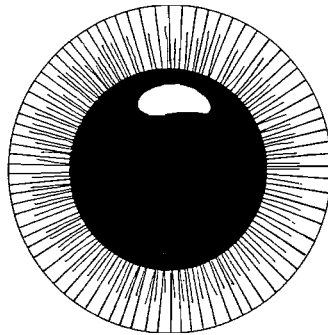
Una vez pasado el peligro, seguir régimen vegetariano, con abundancia de frutas. Se recomienda continuar con la cataplasma de lodo sobre el vientre durante la noche. Practicar indefinidamente el Régimen de Salud.

Casos. Roberto del Río, un hombre de treinta años, fue víctima de apendicitis. Cuando ya estaba acordada una intervención quirúrgica, decidí consultarme. Con la primera cataplasma de lodo sobre todo el vientre desaparecieron los dolores del apéndice y la pierna derecha. Se siguió con el lodo toda la noche y dieta cruda de frutas. Al día siguiente cuando llamé para conocer su estado, su esposa me dijo que se había ido a trabajar como de costumbre.

Estreñimiento o constipación

Esta es la dolencia más grave que aqueja a la humanidad. Con estos nombres se denomina al atraso e insuficiencia en las evacuaciones intestinales. Hay muchos grados de estreñimiento, desde una evacuación diaria, hasta los casos en que se defeca solo una vez cada dos, tres y hasta siete días. La alimentación inadecuada de la gente de las ciudades, aunada a la falta de ejercicio y la herencia malsana, hacen que el estreñimiento sea frecuente aun entre los niños pequeños.

La mayoría de las personas piensan que basta con una evacuación diaria y no se dan cuenta que padecen de estreñimiento. Sin embargo, lo normal sería evacuar tantas veces como comidas hagamos en el día. Pero aun con evacuaciones frecuentes puede haber escasa eliminación intestinal.



Este iris revela grave relajación del sistema nervioso por intoxicación intestinal o medicamentosa. La belladona tiene este efecto. También se ve la total paralización de la actividad nerviosa, que es un claro signo de muerte.

El pan, la leche, las harinas refinadas, los huevos blandos, las carnes, el arroz blanco y los quesos retrasan el movimiento intestinal, mientras que el pan integral de cualquier grano, la avena, las frutas y semillas de árboles, las verduras y la miel de abeja lo activan.

El uso continuo de laxantes o purgantes, lejos de curar esta dolencia, con el tiempo provoca un estado de irritación e inflamación crónica del intestino, que conduce a su degeneración y a un estreñimiento cada vez más pertinaz. Los purgantes no sólo son innecesarios, sino que están contraindicados, pues irritan el intestino provocando la fiebre interna que se trata de combatir.

El abuso de las lavativas también es nocivo porque produce relajación intestinal. La costumbre de resistir a los deseos de evacuar conduce a la inactividad del mismo.

Es necesario acostumbrarse a evacuar diariamente en horarios precisos. Es bueno tomar un vaso de agua, de ser posible con miel de abeja, a traguitos al despertar y al acostarse, pues además de activar las funciones intestinales, ablanda las materias que a veces se resecan debido a la fiebre interna.

El uso de la taza o excusado dificulta la normal función eliminadora, por lo que es necesario adoptar la posición en cuclillas como lo hace la gente del campo.

Tratamiento. Ante todo, régimen alimenticio a base de frutas y ensaladas crudas. También cereales integrales, hortalizas, verduras, frutas oleaginosas, miel de abejas, leche fermentada o yogurt y agua en pequeños tragos. Se prohíben las carnes, pescados, quesos fuertes, pan blanco, arroz blanco, cacao, chocolate, dulces, pasteles, café, té y leche, lo mismo que los farináceos secos.

En los niños basta con dieta de frutas y semillas, frotación de agua fría al despertar y lodo sobre el vientre durante la noche para normalizar su digestión.

Para adultos, uno a tres baños genitales. En el verano, en su lugar, diario baño de pitón a mediodía. Cataplasma de lodo, compresa o faja derivativa durante la noche. Diariamente Lavado de la Sangre y ejercicio físico con flexiones de piernas y tronco. Es indispensable endurecer la piel con frotaciones y chorros fríos.

Como laxante, los adultos ingerirán en ayunas una cucharada de linaza entera en infusión desde la noche anterior, junto con 4 o 6 ciruelas. Se puede agregar una cucharadita de miel de abejas.

Para los niños, generalmente basta con la dieta de fruta, pero de ser necesario, reducir a la mitad la cantidad de linaza y los otros ingredientes.

El jugo o zumo de papa, especialmente con jugo de limón, es buen laxante y purificador del intestino. Está indicado en el estreñimiento, el empacho y hasta en casos de diarrea. A los niños se les puede dar diariamente, en ayunas, una cucharada de la siguiente mezcla: zumo de papa cruda, una cucharadita de jugo de limón, una cucharadita de aceite de oliva y unos granitos de sal.

Para obtener el jugo de la papa, rallar con todo y cáscara y exprimir con un lienzo o un colador fino. Para la mezcla anterior basta con dos papas de tamaño regular. Los adultos deberán seguir el Régimen de Salud.

Lombrices

Las lombrices son parásitos que viven en el intestino del hombre. Hay tres clases de lombrices: 1. las grandes, 2. las pequeñas, llamadas oxiuros, y 3. la tenia o solitaria.

Los huevos de las lombrices penetran en el aparato digestivo, con alimentos vegetales mal lavados que tuvieron contacto con aguas que acarrean excrementos, aunque los de la tenia vienen en las carnes crudas.

Las lombrices se crían en organismos debilitados por fiebre interna y desarreglos digestivos crónicos. Un organismo sano las expulsa antes que se desarrollen. Hay muchos signos que indican la presencia de lombrices, pero el más seguro es percatarse de su existencia cuando son expulsadas.

Tratamiento. Es indispensable normalizar la digestión, adoptando un régimen análogo al que se usa para combatir el estreñimiento. Además del régimen de frutas crudas, las cebollas, los ajos y las zanahorias favorecen la expulsión de las lombrices.

La tenia o solitaria sólo se encuentra en personas que comen carne y para expulsarla también sirven las fresas y las nueces. Asimismo el arándalo o mirtilo, el helecho macho y las pepitas de calabacita muchas veces hacen salir toda la tenia, lo cual es importante, pues mientras permanece la cabeza dentro, la tenia sigue regenerándose.

Para expulsar la tenia se puede seguir un tratamiento como este: dos días seguidos zanahorias, cebollas y ajos crudos con o sin pan integral. Al final de esos dos días tomar un purgante de aceite de ricino. Después de que éste hace efecto, aplicar lavativa de medio litro de agua fresca y observar si se expulsa la cabeza de la tenia, que es la parte más pequeña del animal.

Casos. Un enfermo me relató lo siguiente:

“Expulsé una tenia de más o menos doce metros de largo que se alojaba en mi intestino desde hacía quince años. Para lograrlo, estuve dos días comiendo solamente ensaladas de cebollas con ajos y nueces. Al acostarme tomé cada día una copita de horchata de pepitas de calabaza o zapallo. Al tercer día tomé un

purgante de aceite de ricino. Al hacerme efecto el purgante, me senté en una cubeta que contenía un dedo de leche caliente, expulsando íntegro mi molesto huésped.”

Peritonitis

El peritoneo es la membrana que envuelve todas las vísceras del abdomen, menos los riñones. La inflamación del peritoneo por acumulaciones de sustancias extrañas, o a consecuencia de otras dolencias como cuando se perfora el apéndice, es una enfermedad muy grave que requiere de la asistencia de un experto en mi sistema.

Tratamiento. En general se recomienda absoluto reposo en cama con las piernas algo recogidas. Sobre todo el vientre mantener permanentemente una cataplasma de lodo que se cambia cada 4 o 6 horas. Cada vez que cambiamos el lodo se hace frotación de agua fría desde el cuello hasta la planta de los pies, abrigando sin secar durante una hora y cuidamos de mantener calientes los pies. La alimentación será exclusivamente de fruta cruda y en pequeña cantidad cada vez.

Repetir las aplicaciones diariamente hasta que el enfermo se sienta bien y el pulso baje a 70 por minuto. En lo demás seguir las instrucciones de Primeros Auxilios.

Ano

El ano es el orificio donde termina el intestino y que da salida a los excrementos. Las dolencias más comunes del ano son: prolapso del recto, inflamación del ano, tumores, fisuras y fístulas. Todos estos achaques demuestran una defensa orgánica y no deben ser suprimidos directamente; debe buscarse su causa que, por lo general, está en las malas digestiones crónicas. Veamos cada uno de estos males.

Prolapso del recto

Generalmente ocurre en niños y mujeres y consiste en la salida del recto al defecar. Su causa común es estreñimiento que debilita los músculos correspondientes.

Tratamiento. Normalizar la digestión refrescando el interior del vientre con cataplasma de lodo durante el sueño y observar régimen vegetariano con mucha fruta. Fortificar los órganos y músculos del bajo vientre con ejercicios gimnásticos, especialmente flexiones y derivar las materias morbosas por medio de baños genitales (mujeres) o de asiento (niños) diariamente. Compresas o cataplasmas calientes para facilitar la introducción del intestino. Para los adultos, Régimen de Salud.

Inflamación del ano

Las diarreas, los accidentes, tumores, afecciones de los órganos genitales o la introducción de cuerpos extraños pueden provocar este mal cuyo tratamiento es análogo al anterior. Si el enfermo está en cama, seguir las indicaciones de Primeros Auxilios. Como aplicación local, cataplasma de lodo o de cuajada de leche cruda.

Tumores en el ano

Este mal es consecuencia de acumulación de materias morbosas debido a desarreglos digestivos crónicos, siendo el estreñimiento su causa más frecuente.

Tratamiento. Dieta exclusivamente cruda y tratamiento de Primeros Auxilios si se guarda cama; si no, Régimen de Salud: aplicar fajado de lodo alrededor del vientre y riñones, y también entre las piernas con un lienzo delgado.

Fisuras o grietas en el ano

Son úlceras estrechas y alargadas que duelen mucho durante o después de evacuar. Se originan y mantienen por crónicos desarreglos digestivos. Tratar como el prolapso del recto y especialmente con cataplasma de lodo sobre el vientre toda la noche en combinación con otra en la parte afectada.

Fístulas del ano

La fístula es un canal que abre el organismo para dejar pasar sustancias extrañas de abscesos o tumores y, lógicamente no debe cerrarse porque esto impediría la obra defensiva del organismo. Su causa es la acumulación de impurezas como consecuencia de putrefacciones intestinales, fiebre interna y mal régimen alimenticio.

Tratamiento. Normalizar la digestión, refrescando las entrañas con cataplasma de lodo sobre todo el vientre durante la noche y, favorecer las eliminaciones mediante diario Lavado de Sangre en la mañana y baños genitales en la tarde, una o dos veces, de 20 a 40 minutos de duración. Dormir con faja derivativa sobre vientre y riñones, en forma de T, si no se usa el lodo, que es más eficaz. Sobre la boca de la fístula, mantener constantemente emplastro de fenogreco, que se cambia cada 8 o 10 horas. En lo demás, seguir el Régimen de Salud.

Almorranas o hemorroides

Con este nombre se designa a la inflamación y dilatación de las venas que terminan en el recto y el ano. La dilatación permanente de las venas se llama várices y las almorranas son várices del final del recto. El ensanchamiento de las venas obedece a la debilidad de los tejidos de sus paredes, a causa de la acumulación de materias extrañas en la trama celular y también por obstáculos en la circulación de la sangre, como fajas, ligas, cinturones, zapatos apretados, embarazo anormal o tumores e inflamaciones del útero que cambian su posición. Esta dolencia sólo puede existir por malas digestiones crónicas y especialmente como efecto del estreñimiento.

Con frecuencia se expulsa sangre y otros humores por las almorranas, al punto que produce debilitamiento general. Sin embargo, es peligroso suprimir artificialmente estos procesos, pues le sirven al organismo para descargar materias malsanas que atacarían a otros órganos.

La operación o extirpación de las hemorroides no restablece la salud, pues no se purifica la sangre. Cambiarán los síntomas y las materias morbosas que buscaban su salida por abajo, subirán a la cabeza acarreado males mayores.

Tratamiento. Hay que purificar la sangre normalizando la digestión con régimen vegetariano y derivar la fiebre interna hacia el exterior. Baños de tronco o genitales dos a tres veces al día. Lavado de Sangre o paquete de sobaco a pies si se guarda cama. Durante la noche, faja derivativa sobre vientre y riñones en forma de T, pasando también entre las piernas y mejor aún lodo sobre vientre y entrepiernas y parte adolorida. En casos agudos, seguir las indicaciones de los Primeros Auxilios y en casos crónicos el Régimen de Salud.

Bazo

Este órgano glandular se sitúa en el lado izquierdo del vientre y es uno de los encargados de la defensa del organismo, al destruir sustancias extrañas y tóxicas tanto de origen intestinal como

medicamentoso. La intoxicación medicamentosa siempre se revela en el iris de los ojos en la zona del bazo, en donde aparecen manchas o inflamaciones.

Tratamiento. En casos agudos síganse las instrucciones de Primeros Auxilios y en los casos crónicos el Régimen de Salud.

Dientes

Los dientes y las muelas desempeñan un importantísimo papel en nuestra economía orgánica, especialmente en la buena digestión y, como consecuencia, en formar sangre pura.

El individuo que se alimenta de frutas, semillas y ensaladas crudas no sufre de caries ni suciedad de la dentadura, como le sucede al hombre civilizado. A fin de evitar los inconvenientes de la comida cocinada y las putrefacciones intestinales es necesario asear la dentadura diariamente usando un cepillo adecuado y agua con cenizas de romero. Las pastas dentífricas son perjudiciales porque casi todas contienen piedra pomez o creta, que gastan el esmalte y suben las encías. Es necesario examinar la dentadura todos los años, tapar las caries y sacar las piezas dentales que no pueden componerse.

Los dolores de muelas se alivian con cataplasmas de lodo renovadas en cuanto se calientan. El paquete de pantorrillas y el chorro de rodillas, descargando la congestión de la cabeza, mitiga dicha dolencia. También la *piorrea* o supuración de la encías tiene su origen en las putrefacciones intestinales por fiebre crónica en las entrañas.

Tratamiento. Si se sueltan los dientes, recomendamos frecuentes buches del siguiente cocimiento: por partes iguales, hervir durante 10 minutos Limpiaplata o cola de caballo, raíz de tormentilla, raíz de genciana, flores de árnica y sal de cocina. La cataplasma de lodo sobre la parte correspondiente de la cara es inmejorable para afirmar los dientes atacados de *piorrea*. Se aplicará diariamente por lo menos durante la noche. Seguir el Régimen de Salud.

Otros padecimientos del aparato digestivo

Cólicos. Por cólico se entiende el dolor producido por el espasmo o contracción violenta, de cualquiera de los tubos que conducen alguna substancia en el organismo, como son los intestinos; el colédoco, canal que conduce la bilis del hígado al intestino y cuya contracción muy dolorosa se conoce como "cólico hepático"; el uréter, que conduce la orina del riñón a la vejiga y cuya contracción se llama "cólico nefrítico"; etcétera.

Tratamiento. Para quitar estos dolores es preciso descongestionar las entrañas congestionando la piel. Paquete largo en la mañana y seis frotaciones en la tarde cada día. Durante la noche, cataplasma o fajado de lodo alrededor del vientre y riñones. Como aplicación local, saquitos o bolsitas calientes de semillas de pasto miel o flores de heno, según se explica en el párrafo Dolor. Las cataplasmas de linaza sirven de igual manera. El frío también es calmante sobre todo aplicado con lodo cuando la parte afectada está caliente. También se puede usar la panela o cuajada de leche o la cataplasma de papa cruda rallada como desinflamante. El ayuno o régimen estricto de frutas o ensaladas crudas es indispensable.

En casos agudos, además de lo dicho, seguir las instrucciones de los Primeros Auxilios y el enfermo crónico seguirá el Régimen de Salud indefinidamente.

Diabetes azucarada. Esta es la alteración del metabolismo que imposibilita al cuerpo asimilar y aprovechar el azúcar de los alimentos, viéndose el organismo obligado a expulsar por la orina esta substancia que, de quedar en su interior, le perjudicaría como cualquier materia extraña.

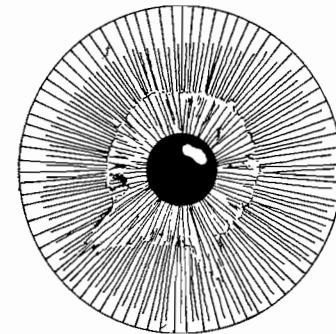
La acidificación de la sangre por fermentaciones pútridas del intestino, hace necesario expulsar el azúcar destinado a aumentar el proceso de fermentación ácida que se origina por fiebre interna. Así pues, la eliminación de azúcar es favorable y no debe suprimirse con drogas como insulina, sino atender el origen del desarreglo que está en la digestión, refrescando el tubo digestivo.

Esta dolencia causa víctimas entre las personas que abusan de la buena mesa y privan a su cuerpo de ejercicio, aire puro y actividad eliminadora de su piel.

La orina del diabético es abundante, llegando a tres o más litros diarios, lo cual provoca sed insaciable. Además puede haber insomnio, dolor de cabeza, picazón de la piel, trastornos de la vista y debilidad general. Suele sobrevenir gran apetito, pero el enfermo adelgaza a pesar de comer mucho, pues el organismo no aprovecha debidamente los alimentos.

En el diabético cualquier herida se transforma en úlcera supurante como resultado de la tendencia curativa del organismo, que procura deshacerse de las impurezas de su sangre producidas las malas digestiones crónicas.

La medicina se empeña en desaparecer el azúcar de la orina por medio de medicamentos y régimen antinatural de alimentación, suprimiendo los alimentos que pueden producir azúcar y reemplazándolos por carnes y otros productos concentrados. Esto intoxica aún más al enfermo y obliga al aparato digestivo a un mayor trabajo lo cual se suma al debilitamiento del paciente. Por



Este iris del ojo derecho revela la gran inflamación del aparato digestivo característica del diabético, afectando también el hígado y el riñón correspondiente. Esta inflamación crónica y calentura interna, va unida a anemia de la piel, extremidades y cerebro que se manifiesta en la nube lechosa en la periferia del iris.

lo tanto no es de extrañar que consideren que la diabetes es una enfermedad incurable. Para librarse de esta dolencia es preciso adoptar un régimen alimenticio a base de frutas crudas, ensaladas y semillas, sin importar el que se ingiera o no azúcar natural, pues sólo interesa restablecer la normalidad digestiva para poder formar sangre pura.

El diabético está desnutrido e intoxicado por putrefacciones intestinales causadas por la fiebre interna y la inactividad de su piel. Los alimentos que más convienen al diabético son: el aguacate, las manzanas, fresas, frutillas, naranjas, nísperos, cerezas, nueces, almendras, avellanas, aceitunas sin sal, aceite. También ciertos alimentos cocidos: pan integral (poco), sopas de avena o verduras, espárragos, alcachofas, callampas u hongos, coles, coliflor, ensaladas de apio, lechugas, espinacas, y otros al vapor como ejotes, chícharos, habas tiernas, pencas, tallos crudos, cebollas, tomates, pepinos, rábanos, etcétera.

Ejemplo de un menú para diabéticos:

Al despertar un vaso de agua pura o con jugo de limón.

Desayuno – Manzanas o naranjas (una a tres). En general, fruta cruda de la época.

Comida – Una ensalada abundante, especialmente lechugas, una tortilla de verduras con huevos y un poco de queso fresco o panela, si se desea. De postre manzana asada o almendras.

Cena – Una ensalada abundante, taza de caldo de cereales (hervir trigo, maíz, cebada y avena), o de verduras con o sin una yema de huevo y un poco de pan integral con nueces requesón o panela.

Tratamiento. La piel de los diabéticos es muy débil y se presenta seca y fría. El tratamiento debe procurar endurecer este órgano y activar sus funciones. Recomiendo frotación de agua fría al despertar, ortigando previamente todo el cuerpo. Baños genitales de 20 a 30 minutos dos o tres veces al día. Es indispensable el Lavado de Sangre diario. Cataplasma de lodo sobre el vientre en la noche. Vida al aire libre con ejercicio moderado y abrigo que permita la circulación de aire en la piel. Seguir con perseverancia el Régimen de Salud. La hoja de la mora, en infusión, como agua pasto, alivia al diabético.

Casos. Un hombre de 50 años me consultó luego de tres años de tratamientos infructuosos de la diabetes. En ese momento tenía 55 gramos de glucosa por mil de orina y al año de practicar mi Régimen de Salud, su azúcar había bajado a 12 por mil, a pesar de haberse permitido alimentación libre, con abundancia de frutas, miel de abejas, papas, frijoles, fideos, arroz, pan, etc., los cuales le habían sido antes prohibidos por ser productores de azúcar. Suprimió todas las medicinas y diariamente se aplicó frotación de agua fría en todo el cuerpo al despertar, Lavado de la Sangre, baño genital por la tarde y lodo en el vientre en la noche.

Disentería

Con este nombre se denomina la inflamación de los intestinos con lesiones predominantes en el intestino grueso, caracterizada por evacuaciones frecuentes con sangre, dolores en el vientre y ano, pujos y deseos continuos de defecar. A causa de la calentura interna que consume a estos enfermos y de la pérdida periódica de líquidos en las evacuaciones, generalmente hay mucha sed, falta de eliminación por la orina, anemia y sequedad de la piel.

Tratamiento. Para aliviar esta dolencia, lo mismo que las diarreas, es preciso ayunar, bebiendo sólo agua o comiendo fruta ácida o no bien madura, en pequeñas cantidades. Además, hay que refrescar profundamente el vientre congestionando la piel con el Lavado de la Sangre para los adultos. Los niños usarán paquete de sobacos a rodillas cada mañana para descongestionar el vientre y favorecer la eliminación cutánea. En la tarde frotación de agua fría a todo el cuerpo, repitiendo tres o más veces si se guarda cama.

La aplicación de lodo fresco sobre todo el vientre, por lo menos en la noche, desinflama y desirrita las mucosas del aparato digestivo, cicatrizando sus lesiones.

Puedo asegurar que con lodo en el vientre y fruta cruda se combate con éxito toda afección del aparato digestivo, siempre que haya constancia en el tratamiento. Sin perjuicio de lo expuesto, en casos agudos siganse las instrucciones para Primeros Auxilios y en casos crónicos el Régimen de Salud.

APARATO RESPIRATORIO

Los pulmones

Funciones y enfermedades. Los pulmones son órganos esponjosos que ocupan la mayor parte de la cavidad torácica, siendo más grande el pulmón derecho que el izquierdo debido al lugar ocupado por el corazón. Son la parte esencial del aparato respiratorio y del sistema circulatorio de la sangre. De ellos salen los bronquios que se juntan en un tubo grande llamado tráquea. Para llegar a los pulmones, el aire pasa por la nariz, la laringe, la tráquea y los bronquios.

Las finísimas paredes de los capilares y las vesículas del pulmón hasta donde llega el aire, permiten el intercambio de sustancias gaseosas y energéticas, cuyo fin es suministrar a la sangre oxígeno y otros elementos contenidos en el aire, y eliminar de ella ácido carbónico y otras sustancias perjudiciales a la salud. Este intercambio permite el constante enriquecimiento y purificación de la sangre.

Los movimientos respiratorios sirven para hacer entrar el aire ambiental y luego expulsar el ya gastado. Además, este movimiento acciona la circulación de la sangre que depende en segundo lugar del corazón, el cual más bien sirve como su regulador.

Así como para una buena nutrición estomacal es importante la calidad de los alimentos, para realizar normalmente la nutrición pulmonar, es menester respirar siempre aire puro.

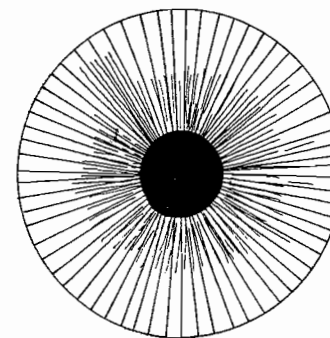
El estado de salud de los pulmones se puede determinar con tan sólo hacer respiraciones profundas. Si estas son satisfactorias, el estado de salud de los pulmones lo será igualmente.

El aire impuro o tóxico debilita y degenera los pulmones, acumulando sustancias extrañas en ellos. La congestión de estos órganos es producida por sobreactividad cardíaca, estimulada por la calentura o fiebre interna del vientre, fenómeno característico de los tísicos.

La causa de las dolencias de los pulmones radica en la mala nutrición con aire viciado o impuro y con alimentos de origen animal que, al exigir un prolongado esfuerzo digestivo, desarrollan fermentaciones malsanas, que desnutren e intoxican al organismo.

Tratamiento. Las dolencias de los pulmones se caracterizan por el debilitamiento general del individuo provocado por desnutrición e intoxicación progresiva. De modo que las afecciones pulmonares sólo desaparecen normalizando la digestión, al activar la piel del enfermo, producir fiebre curativa en su piel y refrescar sus entrañas.

Régimen crudo de frutas y aire puro a toda hora son alimento y medicina insustituibles. Agregar frotaciones de agua fría, previa ortigadura en la mañana y aun al acostarse. Seguir el Régimen de Salud.



Iris del ojo derecho en que aparece el tejido iridal esponjoso en la zona del pulmón del mismo lado. Como se ve, esta congestión arranca de la zona digestiva, alrededor de la pupila, y revela fiebre interna que acelera el ritmo cardíaco origen de la congestión pulmonar

Pulmonía: inflamación del pulmón

Esta dolencia tan frecuente se presenta en forma sorpresiva, con escalofríos y temperatura elevada, hasta de 41 grados. La respiración es dificultosa, hay postración y dolores en el pecho o costado, que aumentan al tratar de hacer respiraciones profundas. También hay dolor de cabeza, falta de apetito, tos y expectoración, la cual siempre es favorable. Los esputos, escasos al principio, aumentan después, pudiendo tener color algo rojo o castaño, debido a la presencia de sangre que escapa a causa de la excesiva presión congestiva.

Utilizando mi sistema, la pulmonía suele hacer crisis favorable al quinto o séptimo día, después de lo cual empieza a bajar la fiebre. La fiebre interna despierta la sed y la respiración es corta, frecuente y fatigosa.

Tratamiento. Los adultos se aplicarán seis frotaciones de agua fría cada día, precedidas de ortigaduras en todo el cuerpo. Cataplasma de lodo sobre el vientre y la zona adolorida, al menos en la noche. La cataplasma de panela sobre el pecho y la espalda es buen descongestionante. Recomendamos sudar mucho, para lo cual se beben limonadas calientes. Si no hay ortigas, mantener la piel acalorada con bolsas de agua o botellas. Si no se quiere recurrir al lodo como aplicación local para combatir punzadas y dolores, aplicar cataplasmas calientes de pasto miel o linaza. Tratándose de niños, seguir los consejos para Primeros Auxilios.

No se debe beber nada frío y, en cambio, tomar un té de tusilago, líquen islándico, ortiga y menta a temperatura tibia.

Dieta cruda y lavativas si es necesario. Cuando el pulso haya bajado a 80 por minuto, los adultos seguirán el Régimen de Salud.

Bronconeumonía

Esta afección es más grave que la pulmonía, pues la inflamación se extiende hasta los bronquios, además de los pulmones. Se desarrolla con frecuencia durante el curso del sarampión, la coqueluche o tos convulsiva, la influenza o gripe, la bronquitis, la fiebre tifoidea, etcétera, cuando estas dolencias son tratadas indebidamente por medio de medicamentos.

Tratamiento. Tratada por medios artificiales, la bronconeumonía suele dejar secuelas en órganos respiratorios débiles y mayores complicaciones. Se debe tratar como la pulmonía y utilizar las instrucciones de los Primeros Auxilios, especialmente cuando se trata de niños.

Resfriado o enfriamiento

La víctima de este mal siente su piel y extremidades dominadas por el frío, mientras su corazón y pulso se aceleran influidos por el alza de la temperatura interna. Este brusco desequilibrio térmico explica los escalofríos, precursores de la fiebre que no tarda en mostrarse al exterior.

Resfriado e indigestión son compañeros inseparables. Estos estados constituyen el punto de partida y apoyo de toda dolencia.

Tratamiento. Para producir fiebre externa y refrescar las entrañas, se aplican seis frotaciones desde la cama tanto a los adultos como a los niños. En los enfermos crónicos de difícil reacción ortigar la piel de todo el cuerpo antes de las frotaciones. Los adultos que no guarden cama mejor tomarán el Lavado de la Sangre en la mañana y dos o tres baños genitales en la tarde. Cataplasma de lodo durante la noche. Como dieta, fruta cruda a la hora y en la cantidad que se desee.

Pleuresía

La pleura es la membrana serosa que cubre los pulmones y su capa externa se adhiere a la pared torácica. La inflamación de la pleura se llama pleuresía, que puede ser seca, purulenta o serosa, según produzca o no pus líquida entre la pleura y el pulmón.

Esta afección comienza con violento dolor de costado y elevación de la temperatura, hay dificultad para respirar, debido a la acumulación de líquido en la pleura comprime el pulmón. También hay tos seca. La pleuresía purulenta es más grave y a veces se acompaña de albuminuria.

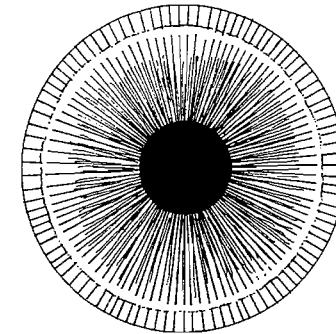
Tratamiento. La pus acumulada en la pleura puede ser eliminado por los bronquios, expulsándose por la boca y nariz; o bien puede salir por la piel, lo que favoreceremos con aplicaciones calientes de linaza o semillas de pasto miel, como se explica en la sección Dolor. Durante el sueño, recomendamos cataplasma de lodo sobre el vientre y la región afectada.

El líquido de la pleuresía serosa puede ser reabsorbido por la sangre y eliminado por los desaguaderos naturales, para lo cual es eficaz el baño genital repetido dos o tres veces al día. El Lavado de la Sangre es indispensable para favorecer la curación en los adultos.

En general los casos agudos se tratan de acuerdo con los Primeros Auxilios y los crónicos siguiendo el Régimen de Salud.

Asma

Recibe este nombre la afección de los órganos respiratorios que se manifiesta por respiración fatigosa y más o menos sonora. Si aparece sólo por períodos, puede considerarse como mal funcionamiento accidental de éstos órganos, lo cual es fácil de curar. El asma propiamente dicha es una dolencia crónica que afecta los pulmones y el corazón. Sus raíces están en el mal funcionamiento intestinal a causa de fiebre interna y anemia de la piel. Por lo general, y a pesar de sus apariencias, el asma no es una enfermedad peligrosa salvo cuando los ataques son muy frecuentes y debilitan al corazón y, por lo tanto, decaen las fuerzas corporales.



Iris del ojo izquierdo que revela congestión crónica del interior del cuerpo. La inflamación de la zona digestiva ha abarcado la zona bronquial y también la cardíaca.

Tratamiento. Se debe procurar mantener suelto el cuello y respirar aire puro siempre. El tratamiento va dirigido a congestionar la piel y a normalizar la digestión, refrescando el interior del vientre con baños genitales y cataplasmas de lodo durante la noche. Dieta sin carnes, condimentos, ni excitantes, mejor sólo frutas crudas y ensaladas. En casos agudos sígase el tratamiento para Primeros Auxilios. Las frotaciones de agua fría conviene hacerlas previo ortigamiento de la piel para descongestionar los bronquios.

Como bebida, el Padre Tadeo recomendaba un té de limpiaplata, líquen islándico y tusilago.

Si está comprometido el corazón, vigilar la digestión y el enfermo guardará reposo en cama con la cabeza y el pecho levantados, cuidando de mantener los pies y las manos calientes con ortigadura de todo el cuerpo antes de cada frotación.

Los ejercicios al aire libre son muy eficaces para combatir el asma y una vez que el enfermo se pueda levantar seguirá el Régimen de Salud.

Casos. Ramón Tirado, de Sinaloa, se aplicó el tratamiento natural después de siete años de padecer un asma calificada de incurable por los médicos alópatas. Al cabo de un mes y medio de seguir los consejos contenidos en este libro se encontraba en perfecto estado de salud. Incluso el ex-enfermo envió una constancia "Sin que me la haya solicitado el autor del libro, sino como una propaganda para su obra que considero una verdadera maravilla".

Rebeca de Arechavala, con tan sólo 26 años de edad, estaba imposibilitada para caminar porque se ahogaba. Cinco médicos no pudieron ayudarle. Su esposo la sometió al régimen prescrito en este libro y desde el primer Lavado de la Sangre pudo volver a caminar. A los ocho días de seguir el Régimen de Salud la antigua asmática había recuperado su salud, la que conserva sin abandonar el sistema.

Ramón escribe al autor: "Mi único hijo, desde los cinco años y durante catorce más, padecía un asma rebelde a todo tratamiento. Siguiendo sus sabios consejos, en tan sólo 28 días desaparecieron definitivamente los terribles ataques que lo martirizaban cada noche." Han transcurrido más de seis años y el joven Ramón es excursionista y practica deportes sin sentir la más mínima molestia.

Nariz

La nariz es el órgano destinado a defender la entrada de las vías respiratorias. El sentido del olfato reside en sus sensibles mucosas, maravillosa defensa que nos permite evitar la ingestión de alimentos o sustancias perjudiciales y nos denuncia olores malos que debemos evitar. Los conductos nasales retienen el polvo del aire y gradúan la temperatura del mismo antes de que entre en los bronquios y los pulmones.

Para que la función respiratoria sea normal, es preciso el buen funcionamiento de las vías nasales. Estas suelen verse afectadas por irritación e inflamación de sus mucosas en forma aguda o crónica obligándonos a respirar anormalmente por la boca. El origen de esa inflamación es la fiebre gastrointestinal.

El *catarro* se caracteriza por la irritación aguda o crónica de la mucosa nasal y generalmente viene como consecuencia de resfriados, es decir, del desequilibrio térmico del cuerpo. Se trata de una defensa orgánica, que permite descargar la cabeza de las materias perjudiciales que han subido hasta ahí desde el vientre.

Los *pólipos nasales* son procesos inflamatorios de los cartílagos y tabique nasal. El origen está en la fiebre del interior del vientre y de nada sirven las intervenciones quirúrgicas.

Se llama *ozena* a la fetidez de la exhalación nasal que revela depósito de materias corrompidas en las fosas nasales. La verdadera causa está en el vientre, aunque exista cierta anormalidad anatómica que la propicie.

La *sinusitis* o inflamación de la mucosa que tapiza las cavidades denominadas senos frontales y maxilares constituye un caso similar.

Tratamiento. Afiebrar la piel con el Lavado de la Sangre para los adultos o con las seifrotaciones en la cama para los niños y adultos.

Baños genitales y cataplasma de lodo sobre el vientre durante la noche. Dieta cruda. Régimen de Salud en casos crónicos y Primeros Auxilios en los agudos.

Bronquios

Este es el nombre de los conductos que van desde la tráquea a los pulmones, dividiéndose en ramificaciones cada vez más pequeñas hasta terminar en tubos finísimos y, por fin, en vesículas cuyas paredes permiten el intercambio del aire con la sangre.

Su función es conducir aire puro del exterior a todas las partes de los pulmones y expulsar el mismo aire después de ser utilizado, junto con otros desechos orgánicos.

Las dolencias de los bronquios son resultado de aire corrompido y debilitamiento de la piel, que obliga a las impurezas a buscar salida al exterior por sus mucosas. Como siempre, las materias impuras que vienen del interior son fruto de las fermentaciones pútridas intestinales causadas por fiebre interna. La inactividad de la piel dificulta la expulsión por los poros y las materias impuras irritan las mucosas, produciendo las inflamaciones agudas o crónicas que conocemos con el nombre de *catarro*.

Las impurezas del aire como polvo, gases tóxicos y humo de tabaco también afectan estos órganos, cuyas dolencias se denominan: bronquitis aguda o *catarro* de los bronquios, bronquitis cróni-

ca, bronconeumonía, asma bronquial y coqueluche o tosferina. La naturaleza de estos estados es la misma: congestión de las mucosas y anemia de la piel, por lo cual el tratamiento siempre consiste en refrescar las entrañas y afiebrar la piel.

Tratamiento. Se debe normalizar la digestión combatiendo la fiebre interna. Seguir régimen alimenticio de frutas y ensaladas crudas. Para activar la piel se necesitan frecuentes ortigaduras generales seguidas de frotaciones frías en casos graves. Respirar aire puro y practicar las respiraciones profundas es indispensable.

En casos agudos seguir las indicaciones de los Primeros Auxilios y en casos crónicos las del Régimen de Salud.

La tisana de cola de caballo, liquen islándico, ortigas, tusílago, altea y un poco de fenogreco es eficaz como disolvente de las mucosidades del pecho y puede tomarse una cucharada cada hora.

Gripe, influenza o dengue

Estos nombres se aplican a procesos catarrales que constituyen una típica crisis curativa, que elige sus víctimas entre individuos recargados de sustancias extrañas por vida antinatural, pero que tienen fuerza vital suficiente para reaccionar con energía contra las materias morbosas.

Los síntomas son: fiebre, dolor de cabeza, sobre todo en las órbitas de los ojos y malestar general, como si lo hubieran apaleado a uno. Además, escalofríos que denotan la presencia de mayor fiebre interna que externa.

Tratamiento. La fiebre cederá con dieta de frutas y ensaladas crudas. Para la sed consumir sólo agua pura o con limón, alternando con un té de limpiaplata, flores de sauco, altea, ortigas y liquen islándico. Lavativa si es necesario.

Para sudar en la cama, el tratamiento más sencillo y eficaz consiste en aplicar una rápida frotación de agua fría cada hora abrigando sin secar el cuerpo. Seis a ocho frotaciones el primer día. Si la piel está fría se ortigará o restregará con trapo seco de lana antes de la frotación

para calentarla. Dormir con fajado de lodo alrededor del vientre y los riñones. Faja derivativa de dos o tres hojas, si no hay lodo. En lo general seguir las instrucciones de Primeros Auxilios.

Una vez pasada la calentura, para evitar recaídas, el enfermo guardará cama uno o dos días más, durante los cuales se harán tres a cinco frotaciones diarias, a las diez y doce del día, a las tres y cinco de la tarde. La alimentación aumentará conforme lo desee el paciente. Una vez en pie, seguir el Régimen de Salud.

Amígdalas o anginas

Las amígdalas o anginas son dos glándulas situadas a los lados de la garganta, que desempeñan el papel de guardianes defensores del organismo contra sustancias extrañas que circulan en la sangre. No sólo destruyen materias impuras que vienen de afuera, sino también las que circulan en el fluido vital. Por esto su inflamación denuncia sangre viciada y malas digestiones y eliminaciones. Cuando están crónicamente inflamadas, los médicos creen que extirpándolas ha desaparecido el enemigo. El resultado es tan absurdo, que los órganos defensores del interior deben recargar su trabajo, en especial el apéndice, que tiene funciones similares a las de las anginas. El hígado también ve forzado su trabajo, especialmente si el apéndice ha corrido la misma suerte que las anginas y se le ha extirpado. Puedo asegurar que estas dos mutilaciones acortan en diez o más años la vida del sujeto.

Tratamiento. Durante la crisis aguda con fiebre conviene abstenerse de alimentos, especialmente de sólidos. Beber limonadas repetidas veces y en poca cantidad, alternando con jugos de uva, naranja, zanahoria y manzana. Una o dos veces al día se pueden hacer gárgaras con cocimiento de limpiaplata, flores de árnica y un poco de fenogreco. Seguir las indicaciones de los Primeros Auxilios. Cataplasma de leche cuajada bien fría o de lodo como aplicación local día y noche. En casos crónicos los adultos seguirán el Régimen de Salud y un poco más suave para los niños.

Inflamaciones y úlceras de la garganta

Toda afección de la garganta revela sangre maleada como efecto de desarreglos digestivos crónicos y deficiente eliminación cutánea, o bien es producto de supuraciones sofocadas.

Así como la piel tiene innumerables poros por donde el cuerpo expulsa las impurezas, las mucosas están provistas de multitud de glándulas que secretan **mucus**, destinado a defender al organismo de impurezas que vienen del exterior o del interior, destruyendo las substancias dañinas y neutralizando las toxinas.

Cuando un enfriamiento contrae súbitamente los poros y detiene por un tiempo la constante acción eliminadora de la piel, las substancias extrañas se dirigen al interior, congestionando e inflamando las mucosas. Este es el origen de las pulmonías, inflamaciones de los riñones, bronquios, nariz, garganta, tráquea, etcétera. Si no existe acumulación de substancias extrañas, no puede producirse ninguna de estas alteraciones, que el vulgo atribuye al frío o a los cambios de temperatura del ambiente. Las dolencias, pues, no vienen del exterior, sino del interior.

Tratamiento. Las afecciones agudas de la garganta se tratan con las indicaciones dadas para los Primeros Auxilios. Las gárgaras de jugo de limón, o de cocimiento de limpiaplata con corteza de encina y un poquito de fenogreco, son excelentes desinflamantes y purificadoras de la garganta. Seguir el Régimen de Salud es la recomendación general.

Difteria y crup

La llamada difteria es una dolencia caracterizada por aparición de falsas membranas en la garganta, a causa de acumulación de substancias extrañas en el organismo. Temperatura más o menos elevada, vómito, delirio, convulsiones, palidez anormal, voz gangosa, dificultad para tragar, hinchazón de los ganglios del cuello, son los síntomas de la difteria. Las complicaciones que pueden sobrevenir son la bronconeumonía y la propagación de la difteria a la laringe, que se llama *Crup*.

Crup es la falsa membrana interna con inflamación de la mucosa en la laringe, lo que hace muy difícil la entrada de aire a los pulmones con ruido estridente y disnea. La sofocación es cada vez más frecuente hasta que se hace continua, volviéndose la cara de color azulado con peligro de asfixia. Esta dolencia ataca a los niños hasta los ocho años y es gravísima. Sólo podemos salvar a la víctima cuando oportunamente se aplica el tratamiento adecuado y el enfermo posee órganos sanos. Las víctimas del crup por lo general son hijos de padres recargados de materias extrañas por desarreglos digestivos y deficiente eliminación cutánea.

Tratamiento. Para auxiliar a estos enfermos hay que refrescar el interior del vientre a fin de detener la fermentación de materias extrañas, activar la piel y congestionarla para atraer al exterior la fiebre interna y la congestión de los órganos respiratorios.

Aplicar, en la mañana, paquete o envoltura húmeda de sobacos a pies, alternando con cintura a pies. En la tarde, frotaciones de agua fría cada hora, de 4 a 6 veces, ortigando previamente el cuerpo para asegurar la reacción. Durante la noche cataplasma de lodo alrededor de vientre y riñones, mejor aún si se envuelve todo el tronco con lodo. Alrededor de la garganta y sobre el pecho pueden aplicarse emplastos de lodo o cuajada de leche, panela o jocoque.

En caso de ataques de asfixia, con una regadera aplicar chorro de agua fría desde los pies hasta las rodillas, luego se deja caer el agua por la espalda desde la nuca y, sin demora, el enfermo vuelve a la cama. Cada vez que vuelven los ataques se repite también este riego.

Si la fiebre es muy alta, recomendamos baño de tronco en lugar de frotaciones y baños genitales de cinco a diez minutos de duración en las mujercitas.

Este es el tratamiento más lógico y seguro. Si es necesario, se deben activar las eliminaciones intestinales con lavativa de agua fría. Aire puro día y noche y, como alimento, sólo jugos de frutas o frutas enteras si las pueden tragar u horchatas de almendras dulces.

Gárgaras de jugo de piña fresca o de limón las veces que se pueda. En lo demás seguir el Régimen de Salud.

Tisis y tuberculosis

Precisando conceptos. La confusión entre los términos tisis y tuberculosis es un error muy generalizado. La tisis se caracteriza simplemente por la incapacidad respiratoria del enfermo, sin que necesariamente haya destrucción de los tejidos pulmonares, como es en el caso de la tuberculosis. Esta insuficiencia deriva del congestionamiento crónico de los órganos respiratorios debido al ritmo cardíaco constantemente acelerado, como producto de fiebre gastrointestinal. De modo que la tisis es el equivalente de la simple "calentura", sólo que localizada en los órganos internos.

La tuberculosis es la destrucción de cualquier tejido, no necesariamente pulmonar, sino la piel, los huesos, etcétera. Esto significa que puede haber enfermos de tisis que no tienen tuberculosis y viceversa.

Examinando el iris de numerosos enfermos desahuciados de tuberculosis, he descubierto que sus pulmones, gravemente lesionados según los rayos X, en realidad estaban libres de las supuestas lesiones tuberculosas.

El tísico sufre de un desequilibrio térmico que le hace incluso sentir frío en la piel mientras que la fiebre devora sus entrañas. El origen de esta anomalía se encuentra en los excesivos esfuerzos del aparato digestivo para procesar alimentos inadecuados.

Las madres propician la tisis de sus hijos al privarlos del pecho antes de que completen su dentadura, la cual los capacita para cambiar de alimento.

El tísico está doblemente mal nutrido, por los malos alimentos que no logra asimilar y por su dificultad para nutrirse con el aire. Es esto lo que crea un terreno favorable para que se desarrolle el bacilo de Koch, supuesto causante de la enfermedad. En realidad la causa sigue siendo la fiebre gastrointestinal.

En cuanto a la tuberculosis, de hecho son muy pocos los casos existentes de este mal. Como ya lo anotamos, en general las lesiones reveladas por los rayos X no son verdaderas, las hemorragias que sufren los supuestos tuberculosos suelen ser causadas únicamente por la congestión sanguínea de sus pulmones. La única y verdadera causa de todos estos padecimientos es siempre la presencia de desarreglos digestivos crónicos causantes de fiebre interna, aceleración del ritmo cardíaco y la consecuente congestión de los órganos que manifiestan la dolencia.

Tratamiento. El sujeto calificado de tísico o tuberculoso buscará aire puro día y noche, pues este es el primer alimento y la primera medicina. Tomará baños de aire frío al amanecer o antes de acostarse, todo el año. Al despertar, se aplicará frotación de agua fría en todo el cuerpo, ortigando previamente la piel y vistiéndose sin secar o volviendo a la cama hasta estar seco. Hará ejercicio moderado al aire libre, respiraciones profundas y, de ser posible, ascensión de cerros evitando siempre la fatiga.

Entre las diez y las once del día los adultos tomarán mi Lavado de la Sangre y los niños harán envoltura húmeda al menos cada tercer día, alternando la envoltura de sobacos a rodillas con la de sobacos a pies, durante una hora. Los otros días se aplicarán chorros parciales de agua fría, alternando los de piernas con los de brazos y espalda.

A mediodía recomendamos reposar a la sombra de un árbol o junto a la ventana con las piernas al sol y con el menor abrigo posible sobre la piel.

A las tres o cuatro de la tarde, baño de pitón, asegurándose antes que la piel esté bien caliente. Los adultos pueden tomar baño genital de media hora en lugar del anterior. Los jóvenes, baño de Just, y si el enfermo guarda cama se recomienda hacer seis frotaciones de agua fría, una cada hora.

Durante la noche se dormirá con cataplasma de lodo sobre el vientre y las partes adoloridas. Cuando haya erupciones o postemas en la piel o supuraciones de los huesos, aplicar fenogreco sobre las llagas, después de vapores parciales de limpiaplata y flores de árnica.

Si el sujeto no tiene hambre, sólo comerá frutas crudas, ensaladas, aceitunas y semillas de árboles. Los alimentos cocidos sólo se tomarán al mediodía, cuando el pulso baje de 80 pulsaciones por minuto y haya francamente hambre. En todo caso, comer poco cada vez y sólo si se tiene hambre.

Si hay diarrea aplicar lodo sobre el vientre aun en el día y se preferirá la fruta ácida, no bien madura. Queda prohibido el uso de camisetas y ropa interior adherida al cuerpo; abrigar superficialmente, usando mantas y sobretodos para asegurar la ventilación de la piel.

Este régimen puede seguirse indefinidamente, moderando algo las aplicaciones de agua fría en el invierno.

Hay que señalar que el "neumotórax" es una aplicación tan perniciosa que puede acortar la vida a la persona que se lo aplican, porque las cicatrices de las agujas que se introducen en el tórax producen adherencias que imposibilitan el libre funcionamiento de los pulmones afectados. Obviamente, la cirugía pulmonar es aún peor.

Cómo controlar la mejoría. Si el enfermo nota decaimiento de sus fuerzas al comenzar nuestro régimen no se debe alarmar. El cuerpo que expulsa venenos no puede debilitarse, si además incorpora la vida acumulada en frutas, verduras y semillas crudas.

Con esta cura natural se sienten deseos de reposar, de no hacer nada, no por pérdida de vitalidad, sino por la falta del estímulo aniquilador de los tóxicos que se eliminan. Esa laxitud es un buen síntoma y no debe ser combatida con excitantes.

La observación del pulso y de las evacuaciones intestinales del enfermo son los puntos de referencia que nos permitirán constatar el avance de la curación. Si las pulsaciones por minuto disminuyen, eso indica descenso de la fiebre gastrointestinal. Si el vientre evacúa abundantemente en la mañana y en la tarde, se asegura la buena eliminación intestinal. Además, es preciso que los excrementos sean abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano. Eso demostrará la buena asimilación de los alimentos y la consecuente formación de sangre pura.

El aumento de la tos y las expectoraciones, revela mayor actividad defensiva del organismo que procura descargar el pecho de materias extrañas. Las hemorragias no indican necesariamente la destrucción de tejidos pulmonares, sino el alivio de la congestión existente.

La eliminación activa de pus en los tumores y postemas o la simple erupción cutánea es un buen síntoma de alivio en los casos de tuberculosis de la piel o los huesos.

La pérdida de carnes y de peso durante el tratamiento es síntoma de la expulsión de impurezas, así que no debe alarmarnos.

Casos. Años atrás tuve la oportunidad de auxiliar al joven Ulises Martínez, quien cumplía dos años de estar en cama diagnosticado de tuberculosis en la espina dorsal. Le habían enyesado de la cadera a los hombros, su mirada era indiferente, su pulso misera-

ble y su respiración muy débil. Aplicando mi tratamiento durante dos meses el enfermo se puso de pie y a los ocho días paseaba por la ciudad. Siete años después supe que se encontraba en perfecto estado de salud.

En otra ocasión di tratamiento a una mujer de 25 años, la señora W., quien había sido desahuciada de tuberculosis pulmonar. En esas condiciones se embarazó y los médicos opinaron que podrían salvar a la criatura, pero que la madre moriría. Gracias a mi Régimen de Salud, dio a luz en condiciones normales y salvó su vida.

Tiempo después se presentó a mi consulta Sergio Figueroa, mecánico de 23 años de edad. Observando su iris le señalé el tipo de síntomas que debía padecer, pero no le puse nombre a su enfermedad. Reconoció mis señalamientos, pero me dijo que los médicos le habían diagnosticado como tuberculoso incurable y contagioso. A duras penas lo convencí de que las hemorragias que sufría eran resultado de la congestión sanguínea y no de daño a los tejidos pulmonares. Siguiendo mi Régimen de Salud, este enfermo desahuciado se recuperó completamente y en la actualidad puede trabajar 14 horas diarias.

LA PIEL

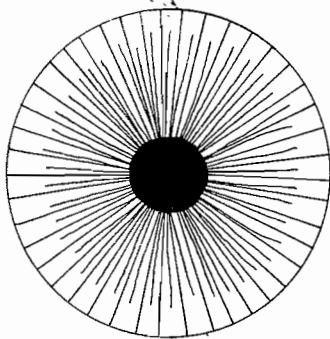
Funciones y enfermedades

Mucho hemos hablado ya de la doble e importantísima función de la piel. Es un órgano de la nutrición que incorpora al organismo el oxígeno y los fluidos energéticos como la luz, la electricidad y el magnetismo. Además es un órgano eliminador de todas las impurezas de la sangre. La piel tiene millones de poros o aberturas que le permiten realizar estas dos funciones, lo que la convierte en una especie de tercer pulmón y tercer riñón.

Los baños de aire son indispensables para mantener el normal funcionamiento de este órgano y constituyen un tónico vitalizador por excelencia, especialmente para los niños que, guiados por su instinto, se exponen a ellos aunque suelen ser reprimidos por sus padres.

Las llamadas enfermedades de la piel no son cosa mala, sino que constituyen el proceso defensivo del organismo que procura eliminar sustancias extrañas. Toda erupción o trastorno cutáneo significa mayor o menor impureza interna, cuya eliminación debe ser favorecida y nunca sofocada. Incluso las afecciones de la piel causadas por agentes externos necesitan que la capacidad defensiva de la misma sea imperfecta debido a acumulaciones morbosas.

Los medicamentos ingeridos o inyectados despiertan la actividad defensiva de la piel que trata de eliminarlos por los poros, irritando los tejidos adyacentes o produciendo salpullidos o manchas. Cuando los otros órganos de eliminación, los intestinos, el hígado y los riñones, trabajan deficientemente, la piel tiene que realizar un mayor esfuerzo para eliminar impurezas, las que al salir la irritan y provocan las llamadas enfermedades de este órgano.



Este iris revela decrepitud debido a una vida entera de desequilibrio térmico. El área de la piel se presenta anémica, fría, cadavérica. En cambio, las entrañas se ven gravemente congestionadas y fiebradas. También se observa mala circulación de la sangre en el cerebro lo que provoca mala memoria, vahidos de cabeza y disminución de la vista y oído. La mala circulación cerebral afecta también los movimientos, provocando torpeza en el andar y falta de estabilidad. Todos éstos son achaques comunes en ancianos que no han sabido activar su piel poniéndola en conflicto con el frío.

Tratamiento. Para curar radicalmente todas las afecciones de la piel hay que suprimir su causa, es decir, la impureza de la sangre debida a malas digestiones. El Lavado de la Sangre, las envolturas o paquetes y las reacciones generales por medio de frotaciones de agua fría o pitón, así como las cataplasmas locales de fenogreco sobre úlceras y escoriaciones son la base del tratamiento. Sobre los tumores se colocan bolsitas calientes de semillas de pasto miel, fenogreco o lodo, según el caso.

Dieta cruda para formar sangre pura y, en general, el Régimen de Salud, garantizan la desaparición de toda afección cutánea, por crónica que sea.

Casos. Para demostrar la importancia de la piel voy a referir mi propia experiencia. Tenía 58 años cuando se presentó en mi cuerpo una erupción que cubría toda la piel del tronco y gran parte de las extremidades. Como en esos días había estado haciendo aplicaciones locales de infusión de polvillo de tabaco -que es veneno- a algunas ovejas sarnosas, creí haberme contagiado con el parásito de la sarna. En vista del buen resultado que había obtenido con ese desinfectante en las ovejas, apliqué a mi piel una frotación del agua de infusión de tabaco al levantarme, dejando el cuerpo sin secar y vistiéndome inmediatamente. A los diez minutos sentí un malestar general con enfriamiento, mareo y vómitos de bilis con mortales arcadas. El pulso se me hizo casi imperceptible, bajando a 40 latidos por minuto. Me había provocado un envenenamiento de la sangre a través de los poros de la piel, debido a su función absorbente. Tenía que favorecer la actividad eliminadora de la piel mediante mi Lavado de la Sangre que, al mismo tiempo que favorece el sudor y, a través de este, la expulsión de venenos de la sangre, estimula la actividad nerviosa mediante las frotaciones de agua fría cada cinco minutos.

Media hora después ya había vuelto a la normalidad perdida. El corazón volvió a las 70 pulsaciones, lo que permitió el riego normal del cerebro y de todo el cuerpo, desapareciendo todo malestar. Después de esta elocuente experiencia, ¿cómo aceptar el criterio de los médicos que sostienen que el sudor sólo expulsa agua y cloruro de sodio? Acepto que eso es así, únicamente cuando la piel está anémica, pero no en el caso de una piel pletórica de sangre, congestionada, como cuando le provocamos fiebre con ortigaduras o con el Lavado de la Sangre.

El hombre enferma y muere por la piel. Su salvación está en la piel

La deficiente circulación sanguínea en la superficie del cuerpo imposibilita la expulsión por los poros de las impurezas del fluido vital. La piel fría no tiene el riego sanguíneo necesario y supone mucosas irritadas, congestionadas y afiebradas al interior del cuerpo, debido a que las sustancias morbosas buscan su salida por ahí. Este es el origen del desequilibrio térmico.

La piel se debilita por los abrigo exagerados y las ropas adheridas al cuerpo que dificultan la exhalación cutánea, al aumentar la acumulación de materias extrañas entre los tejidos de la piel. Esto dificulta el riego sanguíneo imposibilitando la defensa de la piel contra el frío y los cambios atmosféricos.

La irritación que producen las ortigas frescas constituye el más enérgico recurso para despertar la actividad nerviosa y circulatoria de la piel y, por tanto, para descongestionar las entrañas afiebradas en todo enfermo.

Sabañones

El frío favorece el estancamiento de la sangre en manos y pies cuando existe alguna alteración en su composición y circulación. Esta dolencia desaparecerá con buenas digestiones, con mi Lavado de la Sangre y una vida activa al aire libre.

Como aplicación local se recomienda colocar saquitos o bolsitas calientes de semillas de pasto miel o sumergir las partes enfermas en cocimiento caliente de limpiaplata y fenogreco antes de acostarse. La cataplasma de lodo, al menos durante el sueño, es de eficacia segura si la parte molesta está afiebrada.

Mi Régimen de Salud es una garantía contra los sabañones.

Callos, juanetes y verrugas

Una piel sana, vitalizada con activo riego sanguíneo y libre de acumulaciones de materias morbosas, está libre de estas anomalías. El remedio será local y general, análogo al de los sabañones.

El fenogreco se aplica localmente durante la noche en forma de cataplasma para disolver y eliminar los tejidos enfermos. El lodo también es eficaz aplicado con perseverancia.

Abscesos, postemas y tumores

Se designa con estos nombres a la acumulación de materias extrañas e hinchazón de los tejidos en un punto determinado del cuerpo. La inflamación aguda con dolor y fiebre se llama *absceso caliente*, que al hacerse crónica se conoce como *absceso frío*. Los abscesos pueden ser superficiales, como un furúnculo, o profundos como en la apendicitis. Los superficiales conviene madurarlos para expulsar la materia morbosas, pero los profundos, al abrirse, pueden provocar complicaciones graves, como es el caso de la apendicitis que genera peritonitis. De modo que en vez de madurarlos, se debe procurar que el organismo los reabsorba poco a poco, a fin de que la materia morbosas que contienen sea expulsada por los órganos eliminadores.

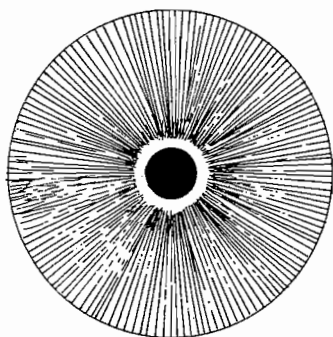
Tratamiento. Puesto que todo absceso, postema o tumor manifiesta la impureza generalizada en el organismo, lo más importante, en el caso de los adultos, es activar las eliminaciones con mi Lavado de la Sangre a diario, al vapor o al sol o con paquetes para los niños. Además, dos a tres baños genitales de 20 a 30 minutos al día y dormir con cataplasma de lodo sobre el vientre y la parte afectada.

Para activar los abscesos superficiales fríos se utilizan bolsitas calientes de semillas de pasto miel, aplicados dos o tres veces al día durante una hora. Si los abscesos son calientes se les mantiene con lodo y, si abren boca, aplicar fenogreco permanentemente hasta agotar la supuración.

Además de activar la piel, es preciso normalizar la digestión con régimen vegetariano y, en lo posible, crudo con semillas de árboles. Para los casos agudos y febriles utilizar el tratamiento de Primeros Auxilios y para enfermos crónicos el Régimen de Salud del capítulo 22.

Casos. Un joven de 18 años de edad había sido operado de un tumor en la cadera, pero al año nuevamente apareció otro tumor en el muslo derecho. Los médicos estaban a punto de amputarle la pierna cuando solicitó mi intervención. Sin pérdida de tiempo el enfermo tomó mi Lavado de la Sangre diariamente, además de tres baños genitales con intervalo de dos a tres horas. Durante la noche, lodo sobre el vientre y el muslo afectado. Dieta exclusiva de frutas y ensaladas y mucho aire puro. A los cinco días reventó el tumor con expulsión de más de un litro de pus, dejó las muletas y sanó completamente.

Un abogado de 55 años de edad había sido desahuciado por siete médicos a causa de un tumor maligno en el recto. Decidí consultarme pues lo declararon inoperable y ya ni la morfina calmaba sus dolores. Aceptó seguir mi Régimen de Salud, le prescribí lavado intestinal diario, cataplasma de lodo sobre el vientre y cintura día y noche que debía cambiarse cada 4 o 5 horas, Lavado de la Sangre en la mañana y tres baños genitales al día. Dieta cruda. A los tres meses, este enfermo asistió a un banquete en mi honor y pudo contar cómo escapó al terrible pronóstico de los médicos.



En este iris del ojo derecho vemos inflamación y tumor del ovario del mismo lado. Como lo revela la ilustración, esta inflamación se deriva de la congestión crónica de la zona digestiva, fiebre interna que labora las materias extrañas que se acumulan en el ovario por mala eliminación intestinal.

Beatriz de Alonso, de la Habana, Cuba, iba a ser sometida a una intervención quirúrgica para extraerle un tumor del útero. Como su madre y su hermana habían fallecido en circunstancias similares, se resistía a la operación. En una carta me explica que siguió el Régimen de Salud que recomiendo. A las seis semanas, mediante una crisis dolorosa y con hemorragia, expulsó de su vientre un tumor maligno del tamaño de la cabeza de una criatura y su salud se restableció por completo posteriormente.

Alergia

Se designa con este nombre a la respuesta del organismo ante algunas sustancias extrañas. Esta reacción nunca es perjudicial porque revela una activa defensa orgánica y, mejor aún cuando se traduce en erupciones de la piel, que permiten purificar la sangre si favorecemos la eliminación cutánea.

Tratamiento. El indicado para afecciones agudas o el Régimen de Salud, según el caso sea agudo o crónico.

Antrax

Con este nombre conocemos la reunión de varios furúnculos que se forman en el espesor de la piel. Su presencia revela impurificación de la sangre y defensa orgánica que debe favorecerse con la eliminación de la materia corrompida.

Tratamiento. Localmente aplicar fenogreco hasta que se expulse lo malsano. No debe operarse ni estrujar con los dedos. Como tratamiento general, recomiendo seguir el Régimen de Salud.

Sarna

Esta afección de la piel es provocada por un pequeño parásito llamado ararus o arador. Se caracteriza por pequeñas vejigas que causan vivo escozor y que, de preferencia, aparecen en los plie-

gues de la piel de las manos y el cuerpo. Es una enfermedad sumamente contagiosa que no sólo se transmite por contacto directo con el enfermo, sino también por objetos o prendas usadas por éste. Las toxinas de la sarna se traspasan por herencia, pudiéndose detectar en el iris de los ojos como manchas de color café y rojizas que denuncian el depósito de sustancias extrañas provenientes del parásito.

Tratamiento. Seguir el tratamiento indicado para todas las enfermedades de la piel. Para hacer brotar la sarna y favorecer su expulsión lo mejor es una frotación de agua fría seguida de baño completo de vapor, lavando después todo el cuerpo con jabón de hiel. El mismo día por la tarde, se pueden hacer seis frotaciones generales con agua fría, una cada hora en la cama, friccionando en seguida las partes enfermas con un amasijo de raíz de romaza machacada y crema de leche. Esta composición debe prepararse cinco horas antes de usarla. En la misma forma se procede los tres a cinco días siguientes, Cambiar y lavar en agua hirviendo las ropas del enfermo y de la cama.

También se puede matar el parásito lavando el cuerpo con jabón bruto y friccionando parcialmente la piel con zumo de cicuta dos o tres veces. La infusión de polvillo de tabaco, aplicada localmente, pues de otro modo produce envenenamiento, como la cicuta, tiene buenos resultados. Naturalmente, atender la normalidad digestiva, con régimen alimenticio a base de frutas, ensaladas crudas y semillas de árboles. Cataplasma de lodo sobre el vientre durante la noche. Los tratamientos con pomadas y medicamentos tan sólo llevan al parásito al interior del cuerpo, agravando la situación.

Lepra

Con este nombre conocemos una dolencia que se manifiesta por manchas o nódulos en la piel, sobreviniendo gangrena en el extremo de los dedos, que pueden desprenderse, dejando las manos completamente desfiguradas. La piel se ulcera, presentando

un aspecto repugnante. Estos procesos degenerativos avanzan hasta postrar al enfermo y ocasionarle la muerte después de un curso más o menos lento del mal.

Además de la piel, esta dolencia también ataca las mucosas interiores del cuerpo, así como los sistemas glandular y nervioso. El debilitamiento de la energía nerviosa hace difícil el tratamiento del leproso que pierde su voluntad y cae en el fatalismo.

La lepra es una manifestación de gran impureza de la sangre y los humores de la víctima. De aquí que se transmita por herencia siendo absolutamente invencible con drogas o cirugía. En cambio, es posible curarla purificando el fluido vital al seguir mi método cuando el enfermo aún conserva sus órganos vitales en buen estado.

Tratamiento. El tratamiento de la lepra es similar al de la sífilis, insistiendo en la aplicación diaria del Lavado de la Sangre para los adultos o el paquete largo o envolturas húmedas para los niños. Se usará lodo como aplicación local en las llagas.

Calvicie

Este trastorno es síntoma de alteración de la salud general y, generalmente, denuncia estreñimiento. El pelo del cuero cabelludo se cae o encanece por intoxicación, debido a desarreglos digestivos crónicos o por ingestión de medicinas.

Las fermentaciones y putrefacciones intestinales producen gases tóxicos que suben a través de los tejidos porosos del pecho, el cuello y la cabeza hasta llegar al cuero cabelludo, buscando una salida, e irritan hasta corroer la raíz del cabello que se desprende hasta desaparecer. Así pues, el tratamiento de la calvicie está en el vientre y no en la cabeza.

APARATO GÉNITOURINARIO

Riñones

Los riñones son dos glándulas de forma parecida a un frijol y están situados en la parte posterior del abdomen, uno a cada lado de la columna vertebral, envueltos en almohadillas de grasa que los protegen y sostienen en su sitio. Como todos los órganos nobles del cuerpo, los riñones poseen una gran resistencia.

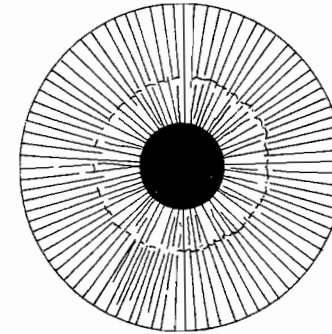
Estos órganos constituyen una de las defensas más poderosas del organismo y, de su correcto funcionamiento depende en gran parte la salud general del individuo. Su función consiste en filtrar continuamente la sangre, retirando de ella las sustancias extrañas producidas por la digestión y el desgaste orgánico, especialmente la urea, el ácido úrico, cloruros, drogas y sales minerales inorgánicas. Cualquier entorpecimiento de esta actividad provoca un mayor o menor envenenamiento de la sangre.

Los productos tóxicos que extraen los riñones de la sangre son eliminados por una secreción de éstos que se llama orina, la cual es conducida a la vejiga por dos tubos denominados uréteres. De la vejiga la orina es expulsada al exterior por un conducto llamado uretra.

Cuando, debido a la mala alimentación y la consecuente mala digestión, se produce almacenamiento de impurezas en el organismo, el trabajo de los riñones se vuelve excesivo lo que los debilita progresivamente, comprometiendo la salud general del individuo.

Todas las dolencias de los riñones tienen una causa común: la irritación provocada por las sustancias extrañas introducidas al organismo por nutrición inadecuada o por vacunas, drogas y medicamentos tomados o inyectados. Al respirar aire viciado o corrompido también se recarga el trabajo de los riñones, lo mismo que al obstaculizar la ventilación de la piel con ropa pegada al cuerpo.

Tratamiento. El objetivo es purificar la sangre mediante la normalización de la nutrición general, respirando aire puro y consumiendo alimentos vegetales, en lo posible, frutas y ensaladas crudas. Cuando la alimentación es más



En este iris del ojo izquierdo el riñón de este lado del cuerpo aparece inflamado, congestionado. Observe el lector como esta inflamación se deriva de la zona digestiva, que se presenta crónicamente afebrada por esponjamiento del tejido iridal alrededor de la pupila. Así, pues, son los desarreglos de la digestión la causa de las dolencias renales.

liberal, con carnes, vino y golosinas, es necesario aliviar el trabajo de los riñones con activa eliminación por los poros de la piel. En este caso tomar indefinidamente mi Lavado de la Sangre y utilizar, de cualquier modo, todos los métodos expuestos para derivar las sustancias tóxicas hacia la piel con el fin de que sean eliminadas por los poros.

El tratamiento de las dolencias renales con medicamentos, no hace más que volverlas crónicas al recargar aún más el trabajo de estos órganos. Los enfermos de los riñones, deberán abstenerse de carnes, huevos, queso cacao, chocolate, pescado, mariscos, frijoles, lentejas, garbanzos, bebidas fermentadas, café y té. El quesillo fresco está autorizado especialmente para los niños en lugar de la leche. También se pueden tomar sopas de avena, cebada y arroz con verduras. Las frutas oleaginosas deben ser usadas con medida y son más recomendables para los niños que para los adultos.

Ejemplo de dieta para un convaleciente:

Desayuno – Fruta cruda de la estación.

Comida – Una buena ensalada de lechuga u otra análoga sin sal, puchero de verduras, papas, arroz y ciruelas secas cocidas, como postre.

Cena – (A la puesta del sol). Como el desayuno, o miel de abejas con pan integral, en invierno, o alguna ensalada cruda con poco pan integral o tostado.

Como bebida una tisana de limpiaplata, mosquetas (escaramujos) –uno por taza–, sanguinaria, sabinilla y cedrón, por partes iguales o dos tazas al día.

En casos agudos se debe, además, seguir los consejos de los Primeros Auxilios.

Para combatir los dolores renales se emplean bolsitas calientes y estrujadas de semillas de pasto miel, o de flores de heno, cambiándolas cada veinte minutos, previa fricción local de agua fría. También se puede usar cataplasma de linaza o de lodo.

Véjiga urinaria

La vejiga es un saco membranoso situado en la parte baja anterior del vientre y sirve de depósito para la orina que continuamente producen los riñones. Sus dolencias se conocen con los nombres de: cistitis o inflamación de la vejiga, –que se manifiesta con el deseo continuo de orinar, lo que provoca cierto dolor y dificultad. La orina es turbia porque se mezcla a veces con mucosidades y hasta con sangre–; incontinencia de orina; retención de orina; cálculos en la vejiga y cáncer de la vejiga.

Tratamiento. Todas estas dolencias desaparecen provocando fiebre curativa y combatiendo la fiebre destructiva al interior del vientre. El Régimen de Salud es la línea general que se debe seguir, insistiendo especialmente en el Lavado de la Sangre y el baño genital de 20 a 30 minutos que puede repetirse cada vez que haya malestar. Si el enfermo está en cama seguir los consejos de los Primeros Auxilios.

Anuria o supresión de orina

No debe confundirse este padecimiento producido por una grave inflamación de los riñones, con la que provoca en los hombres la retención de orina en la vejiga o próstata, glándula que rodea el cuello de la vejiga.

Tratamiento. En ambos casos, el tratamiento consiste en descongestionar las entrañas aplicando lavativa si es necesario cada día, mañana y noche. Como desinflamante de los riñones aplicar fajado de lodo sobre vientre y riñones, día y noche, hasta que pase la crisis. Además, si se guarda cama, paquete largo en la mañana y seis frotaciones de agua fría en la tarde. EL Lavado de la Sangre se puede tomar una o dos veces al día cuando el paciente no está en cama. Dieta cruda sin sal y en lo demás el Régimen de Salud.

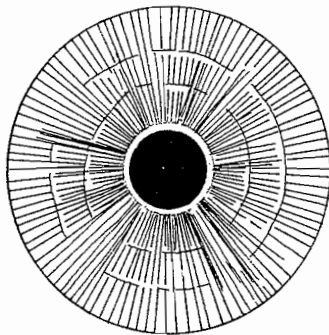
APARATO REPRODUCTOR

Enfermedades de la mujer

Se trata de las dolencias que afectan al útero o matriz, los ovarios, las trompas, el cuello y la vagina. Por regla general, encontramos su origen en una mala digestión, especialmente en el estreñimiento a causa de régimen antinatural, vida sedentaria y a la sombra, agravada por el uso de ropa interior demasiado ajustada y contravenciones a la Ley Natural en las relaciones sexuales. También influyen la herencia, los medicamentos ingeridos y el sofocamiento medicamentoso de los flujos vaginales como blenorragia y flores blancas. De hecho estos flujos son pérdidas benéficas, porque libran al organismo de materias corrompidas. Al obligar al cuerpo a retenerlas se provocan inflamaciones y congestiones que dan lugar a quistes y tumores.

Tratamiento. Como en toda dolencia aguda o crónica es preciso restablecer y mantener el Equilibrio Térmico del cuerpo y normalizar la digestión. Si hay estreñimiento, todas las mañanas se ingerirán dos cucharadas de linaza entera en maceración con 4 o 6 ciruelas o con miel de abejas. Dos o tres baños genitales de 15 a 30 minutos cada día. Frotación de agua fría al despertar volviendo a la cama sin secarse por media hora durante el invierno. Cataplasma de lodo sobre el vientre para dormir. Lavado de la Sangre por lo menos una vez a la semana. Vida al aire libre con ejercicio moderado. En caso de dolores en el interior del vientre o hemorragia, aplicar cataplasma de lodo sobre esta región asegurándose de que la piel y los pies estén calientes.

Durante la menstruación suspender los baños por tres días. Pero la cataplasma de lodo sobre vientre y riñones será benéfica incluso durante esos días. Todos los desarreglos en la salud de la mujer se normalizan con este tratamiento. Nunca deben operar ni raspar los quistes, independientemente de su ubicación. Los inconvenientes de la *menopausia* se evitarán siguiendo el Régimen de Salud.



Este iris del ojo derecho de una mujer, se revela inflamación crónica de la matriz y del hígado. Salta a la vista la impureza de la sangre por anillos nerviosos. También se ve congestión del cerebro, del oído y del pulmón derecho. Observe el lector como todas estas inflamaciones se derivan de la que rodea la pupila, correspondiente a la zona digestiva.

Hemorragias

Ya sea vaginal, uretral, nasal, pulmonar, de los riñones o del aparato digestivo, toda hemorragia es consecuencia de una congestión. La plétora sanguínea acumulada en algún órgano o zona del cuerpo se descarga mediante hemorragias, de modo que es un error pensar en la existencia de lesiones como su causa.

Tratamiento. La hemorragia es una defensa orgánica y es peligroso sofocarla. Se debe remover su origen, es decir, descongestionar el órgano o tejidos afectados. Esto se logra refrescando básicamente con baños genitales en el día, y lodo sobre la parte afectada y sobre el vientre por lo menos durante la noche. Irritar la piel con ortigas ayuda a descongestionar las entrañas, especialmente en casos de hemorragias pulmonares y cerebrales. Es necesario vaciar el intestino diariamente observando régimen crudívoro. Sin perjuicio de lo expuesto siganse las instrucciones de Primeros Auxilios.

Casos. Carmela de Bustos, a la edad de 40 años, sufrió de hemorragias vaginales durante nueve meses a causa de un aborto. Cuando apenas podía mantenerse en pie debido a su gran debilidad inició mi Régimen de Salud y en tres días terminó la pérdida de sangre. Diez años después se encuentra llena de salud.

Otra mujer al borde de la muerte debido al mismo tipo de hemorragia, fue tratada con baños genitales que le tenía que aplicar otra persona pues estaba imposibilitada para levantarse. Suspendían su cuerpo atravesado sobre la cama con las piernas descansando sobre dos sillas, para que su cadera estuviera encima del depósito de agua y así se procedía a hacer la ablución de sus órganos genitales. Con tres baños de estos al día, lavativa de agua natural, cataplasma de lodo sobre el vientre en la noche y alimentación vegetariana, en seis días la enferma volvió a sus ocupaciones habituales.

Embarazo o preñez

Es un error creer que durante el embarazo son naturales las molestias como náuseas, vómitos, repugnancia, antojos, irritabilidad, somnolencia, várices, sofocaciones, etcétera, pues las mujeres sanas no deben sentir achaque alguno, tal como sucede entre las indígenas que viven observando un régimen más conforme a la naturaleza. Es un hecho comprobado que las embarazadas que guardan absoluta castidad y siguen un régimen alimenticio vegetariano a base de frutas, ensaladas crudas y semillas no sólo no tienen molestias, sino que el parto se realiza con facilidad y casi siempre sin dolor.

Recomendamos aire puro a toda hora, frotación fría en todo el cuerpo al despertar y especialmente dos baños genitales de 20 a 30 minutos en el curso del día y hasta el momento del parto. Dormir con cataplasma de lodo sobre el vientre especialmente si hay molestias y desarreglos digestivos. Así la preñez deja de ser una "enfermedad" y permite a la mujer continuar con sus tareas cotidianas hasta el momento del parto.

Las malas digestiones de la madre irritan los tejidos de la criatura hinchando su cuerpo, hasta que sus anormales dimensiones dificultan la expulsión. Las impurezas acumuladas en los tejidos del vientre de la madre irritan y congestionan las paredes de los órganos de salida, reduciendo su amplitud y, por lo tanto, dificultando aún más el alumbramiento.

El estreñimiento de la madre es la causa más frecuente de los achaques del embarazo y de las dolencias de las criaturas. Siguiendo los consejos apuntados se evitan esos problemas, el parto se facilita y la madre tendrá leche en abundancia.

Alumbramiento

En el curso normal de la salud no hay actividad fisiológica que produzca dolor y el alumbramiento es una función primitiva sabiamente dirigida por la naturaleza para ser indolora.

Cuanto más artificial es la vida de un pueblo, más se arraiga la idea de que el parto es un trance doloroso y difícil. Es una

creencia que se inculca a las mujeres desde su niñez, dando lugar a un estado de verdadera tensión, tanto espiritual como del sistema muscular. Así, el miedo hace su alianza con el dolor y estos dos funestos enemigos afectan gravemente la estructura y el mecanismo del alumbramiento. Esta es una función natural y normal. La recompensa que da es mayor que los sacrificios que demanda.

Aborto

El aborto espontáneo o expulsión prematura del feto, suele presentarse como consecuencia de los achaques de un embarazo anormal, generalmente causado por la impureza de la sangre de los padres, la cual se deriva de putrefacciones intestinales, deficientes eliminaciones y hasta por tratamientos medicamentosos. También el estreñimiento crónico de la madre muchas veces es la causa de la muerte del feto, pues los venenos estancados en el intestino son absorbidos por la sangre, pasando a afectar la vida del embrión.

Tratamiento. Mejorando la composición de la sangre mediante buenas digestiones y, refrescando las entrañas con baños, se logrará la purificación orgánica necesaria para evitar los abortos. Se puede practicar mi Régimen de Salud, prescindiendo del Lavado de la Sangre con vapor y dando preferencia a los baños genitales y la frotación al despertar.

Fiebre puerperal

Esta fiebre se presenta después del alumbramiento y tratada con medicamentos es muy peligrosa, porque no existe ninguno capaz de refrescar los órganos congestionados. Se debe dar el mismo tratamiento que a cualquier otra forma de fiebre o calentura.

Leche de la madre

Cada vez es más frecuente el caso de la madre, cuyos senos están incapacitados para elaborar el alimento insustituible para la vida y la salud de su hijo. Examinando el iris de los ojos de estas madres, es fácil descubrir la grave alteración de sus órganos digestivos. Si la madre no sabe nutrirse ella misma, no sorprende que no pueda nutrir a otro ser.

Las madres estreñidas pronto constatan la falta de leche en sus mamas. Pero ninguna medicina o régimen alimenticio a base de leche, huevos, caldos y jugos de carne puede ayudarlas.

Tratamiento. Para que la madre tenga leche debe tener buena digestión, combatiendo la fiebre interna y activando el calor de su piel, mediante las frotaciones, baños genitales, así como una alimentación natural. No olvidar que la primera leche es "delgada" o ligera porque así lo requiere el frágil estómago del recién nacido.

Estrechez de la uretra

Esta afección generalmente es consecuencia de blenorragia sofocada por lavados o instilaciones de medicamentos astringentes o cáusticos. Las cicatrices o inflamaciones del canal o el cuello de la vejiga son las que estrechan el paso de la orina, haciendo que los músculos de la vejiga trabajen excesivamente, debilitando y dilatando sus paredes.

Tratamiento. Es preciso descongestionar el vientre y activar la piel. Indispensable hacer el Lavado de la Sangre cada día en la mañana y comer dieta cruda. Baños genitales de 20 a 40 minutos dos o tres veces al día. Frotación de agua fría al despertar. Al acostarse vapor de cola de caballo o limpia-plata en silla de bejuco, de 15 a 20 minutos, tomando previamente baño frío de asiento de un minuto. Dormir con cataplasma de lodo sobre todo el vientre y seguir el Régimen de Salud.

Enfermedades de los testículos: orquitis

Se llama orquitis la inflamación aguda o crónica de uno o ambos testículos. Casi siempre es consecuencia de blenorragia o purgación sofocada mediante lavados medicamentosos y otras medicinas. Si la blenorragia se trata con mi sistema, no se presenta la orquitis y menos aún su forma grave que provoca esterilidad.

Tratamiento. Purificar la sangre con buenas digestiones y eliminaciones. La cataplasma de lodo envolviendo los testículos es desinflamante local. Seguir el Régimen de Salud.

Enfermedades de la próstata

Una vez pasada la juventud, el estreñimiento crónico suele causar esta dolencia. Como en los casos anteriores, también puede ser provocada por el errado tratamiento de la blenorragia.

La próstata, glándula esponjosa que rodea el cuello de la vejiga, se congestiona e hincha, aumentando de volumen, produce espasmos con continuos deseos de defecar u orinar, y dolor intenso que puede tomar hasta el muslo. Tratada con los medios habituales de la medicina, esta afección puede volverse crónica causando males mayores en la vejiga y los riñones.

Tratamiento. Para que desaparezca la inflamación prostática es indispensable el baño genital, de 20 a 40 minutos, dos a cuatro veces al día. El fajado de lodo sobre el vientre y riñones para dormir, pasando por la entrepierna, es un medio eficaz para desinflamar la próstata. También se puede introducir lodo claro por el ano, dejándolo toda la noche.

El chorro de agua fría sobre las piernas es conveniente. Una tisana de limpiaplata, y menta, tres medias tazas al día, es eficaz en todas las afecciones genitourinarias. De cualquier modo, seguir con perseverancia el Régimen de Salud.

Casos. Un hombre de 63 años me consultó después de haber padecido durante tres años de la vejiga. Las radiografías revelaron un tumor en la próstata y una extraña anomalía, pues tenía dos vejigas urinarias. Los médicos lo mantenían con una sonda permanentemente colocada en la uretra y por la cual, junto con la orina, expulsaba pus y sangre.

Logré convencerlo de evitar la intervención quirúrgica y, aunque ya ni siquiera podía sentarse, logramos que un año después pudiera andar a caballo durante más de cuatro horas. Además de todo este enfermo recuperó la capacidad sexual, perdida años atrás, en tan sólo dos meses de seguir mi tratamiento: Régimen de Salud, baños genitales, cataplasma de lodo para dormir, dieta exclusivamente cruda al inicio y libre más adelante.

A lo largo de mi experiencia he podido comprobar varios casos de prostatitis que, tratados por los médicos durante nueve o diez años sin resultados positivos, en pocos meses han mejorado definitivamente, siguiendo mi Régimen de Salud.

Esterilidad e impotencia

La incapacidad de tener hijos puede ser congénita, a causa de repetidos matrimonios entre parientes próximos o adquirida a consecuencia de afecciones que destruyen los órganos reproductivos o los imposibilitan para funcionar normalmente debido a una congestión crónica. También la cirugía de dichos órganos inutiliza o dificulta su funcionamiento.

El hombre suele ser estéril porque le han extirpado los testículos o han sido inutilizados por blenorragia, sífilis o tuberculosis mal curadas. En la mujer es consecuencia de la extirpación de los ovarios, por enfermedades de los mismos o por obstrucción o extirpación de las trompas, conductos que llevan los óvulos de los ovarios a la matriz. Los catarrros y la inflamación del útero, casi siempre originados por estreñimiento, causan esterilidad. Lo mismo ocurre con casos de intoxicación nerviosa, afecciones de la médula, alcoholismo crónico y gordura excesiva.

La impotencia tanto en el hombre como en la mujer es causada por debilitamiento de su energía vital, a consecuencia de intoxicación crónica, por putrefacciones intestinales de vientres

estreñidos o por ingestión o inyección de medicamentos con deficiente eliminación de la piel.

Tratamiento. Salvo deterioro o eliminación de los órganos reproductivos, la esterilidad como la impotencia desaparecen purificando la sangre, mediante buenas digestiones y activas eliminaciones de la piel. En general, conviene practicar el Régimen de Salud.

ENFERMEDADES VENÉREAS

(Sífilis o Lúes, Roséola, Chancros, Llagas, Purgación, Gonorrea o Blenorragia)

"En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes... El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente y estará hecho el milagro de la salud."

Dr. Arbutnot Lane

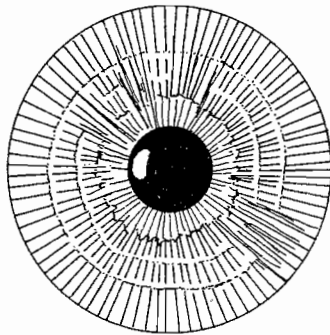
Los nombres arriba apuntados designan diversas enfermedades que afectan de preferencia los órganos genitales del hombre y de la mujer. Roséola (especie de salpullido que aparece sobre todo el cuerpo con gran picazón), erupciones en la piel, chancros o llagas en los órganos genitales, inflamación dolorosa de la garganta, heridas en la lengua y cavidad bucal, supuraciones o flujos uretrales o vaginales, hinchazón de los ganglios de las axilas y especialmente de las ingles, etcétera, todo esto unido a malestar general, fiebre, dolores de cabeza, inapetencia, insomnio e incapacidad para trabajar, se designa con el nombre de Sífilis o Lúes.

Ahora bien, los síntomas señalados revelan una actividad orgánica que procura expulsar del cuerpo materias dañinas que han entrado en fermentación. De aquí que estas dolencias constituyen crisis eliminadoras realizadas por la Naturaleza en defensa de la salud y de la vida. Así que deben de respetarse, en vez de ser sofocadas para lograr la purificación de la sangre y, por lo tanto, la salud del organismo. De otro modo convertiremos la crisis aguda en crónica e incurable, sumando las drogas o medicinas a las toxinas que el cuerpo trata de expeler.

El lector se dará cuenta que la crisis sifilítica requiere de la presencia de un gran recargo de materias morbosas en el organismo. Su origen es la herencia, la vida desordenada, los desarreglos digestivos crónicos y la deficiente actividad de la piel.

Puesto que en las dolencias venéreas reconocemos la existencia de sangre impura, es obvio que son hereditarias y que se transmiten por contacto sexual.

Tanto la *espiroqueta*, que se cree causante de la sífilis, como el *gonococo* que se considera culpable de la blenorragia o gonorrea, son efectos secundarios del estado general del enfermo crónico, presente con mayor o menor anterioridad al estallido de la crisis venérea. En otras palabras, antes de que aparezca el bacilo existe ya el terreno impuro adecuado para su desarrollo. Una persona que tiene su cuerpo libre de materias extrañas y, por tanto, sangre pura, está libre de las afecciones venéreas porque no ofrece al microbio el terreno propicio para su desenvolvimiento.



Iris del ojo izquierdo en que la zona genitourinaria y los círculos nerviosos aparecen crónicamente inflamados por impureza de la sangre. Estas anomalías se derivan de la inflamación de la zona digestiva. Por eso las afecciones venéreas sólo pueden curarse normalizando la digestión.

Todas las prescripciones medicamentosas que se orientan hacia la erradicación de los diferentes síntomas de la sífilis, no hacen sino postergar y agravar la manifestación de impureza interna del enfermo. Son mucho peores las consecuencias del tratamiento médico de esta dolencia que lo que ella misma ocasiona a quien la padece. Puedo asegurar que, siguiendo el tratamiento que se presenta a continuación, la mentada sífilis pierde su malignidad y el enfermo queda libre de todo peligro posterior.

Tratamiento. En lugar de "curar" esta dolencia debemos procurar restablecer la salud del sifilítico, para lo cual nada hay que ver con microbio alguno. Lo indispensable es normalizar la digestión y activar las eliminaciones de la piel. Se trata de purificar la sangre del sifilítico, incluso mediante las eliminaciones de sus llagas y flujos uretrales o vaginales.

El tratamiento es general y local, activando la expulsión de materia corrompida, al utilizar emplastos de fenogreco que se mantienen sobre las erupciones día y noche hasta agotar la fuente morbosa. Si no hay fenogreco a la mano, se pueden aplicar cataplasmas de lodo.

Tratar el chancro con vapor de cola de caballo, lavado de la misma agua y cataplasma de fenogreco día y noche, que se cambia cada ocho o diez horas. El baño genital activa la eliminación por el chancro y es forzoso diariamente. Lavado de la Sangre en la mañana y dos a tres baños genitales en la tarde. Constancia en la práctica del Régimen de Salud. Dormir con cataplasma de lodo sobre el vientre y continencia sexual son medidas indispensables. Además, dieta cruda.

Para casos agudos con abundantes erupciones, en el verano, se recomienda enterrar todo el cuerpo hasta el cuello en tierra húmeda durante 15 a 60 minutos.

La tisana de limpiaplata, pichi, sanguinaria, sabinilla y cedrón favorece la expulsión de los venenos de la sangre.

Casos. M. J. L. fue víctima de roséola sifilítica a los 57 años de edad. Todo su cuerpo fue invadido por activas erupciones, con comezón insoportable, que duraron casi un año. Con Lavado de la Sangre diario, fueron desapareciendo gradualmente. Luego aparecieron en diversas partes del cuerpo y, en particular, en el

bajo vientre y las caderas, postemas que maduraban con aplicaciones locales de fenogreco, vaciando abundante materia corrompida. Al año de este proceso eliminador favorecido por el Lavado de la Sangre y tres baños genitales diarios con duración de media hora, aplicaciones locales de fenogreco en las llagas y absoluto celibato, apareció un chancro duro en el pene. El miembro se le inflamó de manera excesiva y sólo gracias a la aplicación de una gruesa cataplasma de lodo hicimos retroceder la inflamación para poder realizar los baños genitales. El chancro supuró durante ocho meses. Al segundo año de crisis, la boca y la garganta se llenaron de llagas tan dolorosas que dificultaban la masticación y deglución de los alimentos; Surgieron terribles dolores de cabeza que sólo se calmaban con los baños genitales. Nuevas erupciones y postemas, pero más débiles, brotaron al iniciarse el tercer año de crisis. Por fin, a los dos años y nueve meses el enfermo quedó libre de todo achaque, disfrutando de un bienestar antes desconocido y revelandó en su rostro y cuerpo una verdadera renovación orgánica. El enfermo calcula haber eliminado varios litros de pus a lo largo de esos años. Ahora diga el lector, si es posible acumular tal cantidad de inmundicia por un simple contacto sexual.

Chancro blando

El chancro maligno es duro y el blando es más benigno. En el primero se hinchan los ganglios de las ingles sin dolor ni formación de pus, en el blando hay hinchazón de las ingles con dolor y formación de pus, dando lugar al bubón. En el chancro sífilítico hay una sola úlcera y en el chancro blando suele haber varias al mismo tiempo. La diferencia entre una afección y la otra está en el grado de impureza de la sangre. Para curar esta dolencia se procede como en la sífilis.

Blenorragia, purgación o gonorrea

Estos tres nombres sirven para designar una crisis curativa que se manifiesta con supuración de las vías genitourinarias. Las llamadas "flores blancas" y los flujos vaginales, comunes y corrientes en el sexo femenino, son fenómenos de la misma naturaleza.

Al igual que las erupciones y llagas llamadas sífilíticas, esta dolencia constituye una defensa orgánica. La secreción purulenta permite al cuerpo expulsar materias malsanas que han entrado en fermentación, con el fin de purificarse. El origen de esas materias son las malas digestiones crónicas y la deficiente eliminación de la piel, aunque también la impureza de la sangre puede ser hereditaria, como se constata en el caso de niños inocentes.

El gonococo, que vulgarmente es considerado el causante de este mal, sólo actúa como agente de fermentación de elementos extraños acumulados en el vientre del enfermo. Esta dolencia aguda implica pues una eliminación de esas sustancias; de ahí el nombre de "purgación" que conserva desde hace siglos y que equivale a "purificación".

Así pues, la expulsión de materia corrompida por la uretra o la vagina no debe ser sofocada por ningún medio, ya sean lavados o medicamentos (penicilina). Desaparecer la eliminación uretral no libera al enfermo de su dolencia, sino sólo la convierte en un mal crónico que se manifestará en todo tipo de complicaciones, en las articulaciones, en los testículos, la próstata o la vejiga.

Conozco casos de enfermos crónicos que durante 17 años se han tratado con alopatía para vencer una gonorrea que, variando sus manifestaciones, se presentaba cada primavera u otoño. Con mi tratamiento, estos enfermos ven reaparecer los síntomas agudos más o menos pronto, porque al normalizar la nutrición se activan las defensas que permiten al cuerpo deshacerse de las impurezas que alteran la salud. Sólo así puede desaparecer definitivamente esta afección.

Tratamiento. Además de las recomendaciones generales para toda enfermedad, es necesario insistir sobre la frotación diaria de agua fría en todo el cuerpo, dos a tres baños genitales al día con duración de 15 a 30 minutos cada uno, Lavado de la Sangre diariamente, dormir con cataplasma de lodo sobre vientre y riñones o al menos con

faja derivativa, pasando un lienzo húmedo por la entrepierna para descongestionar los órganos genitales.

La blenorragia aguda es muy peligrosa cuando no se tiene un escrupuloso aseo y, por ejemplo, el contacto de la fermentación morbosa con los ojos al tocarlos con los dedos sucios, puede provocar ceguera. Se recomienda usar suspensorio para evitar la inflamación de los testículos. En los casos crónicos que el vulgo denomina "gota militar", sólo mi Régimen de Salud es capaz de salvar al enfermo.

Casos. "Víctima del mal denominado 'gonorrea' —me decía una carta— fui 'curado' por la ciencia médica con millones de unidades de penicilina, resultando peor el remedio que la enfermedad. En efecto, la acción debilitante de la defensa orgánica que caracteriza a esta 'droga milagrosa', sofocó y paralizó la natural eliminación de materia corrompida que salía por el conducto urinario. Retenida en el cuerpo, empezó a hacer estragos, produciendo dolores en los testículos y picazones como punzadas que iban del bajo vientre hasta los muslos y las pantorrillas, dificultándome el andar.

"Hoy hace un año y quince días que tuve la suerte de consultarle acerca de mi caso y gracias a su 'régimen', que he seguido al pie de la letra, puedo asegurar que su Doctrina Térmica es maravillosa. En efecto, a los cuatro días de seguir sus indicaciones apareció nuevamente el flujo purulento por la uretra con más fuerza y dolor que antes. Sin embargo, al mismo tiempo desapareció en mi el estado depresivo que había dejado la penicilina."

Ahora, diez meses después de haber comenzado con su Régimen de Salud, me encuentro totalmente libre de mi antigua dolencia y convencido de la eficacia de su sistema, el que me he propuesto divulgar a todo aquel que lo necesite. Expresándole mi eterna gratitud, queda de usted su atento servidor. A.B."

SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es una maravilla de la creación. Es el acumulador y distribuidor de la energía vital del cuerpo. El funcionamiento de todo el organismo depende de él y su salud está sujeta, a su vez, a la existencia de sangre pura. En general es fuerte y no se daña fácilmente, pero tampoco se cura con facilidad.

Las manifestaciones de las anomalías del sistema nervioso son muy variadas, desde los temperamentos impresionables, románticos y excitables, hasta la neurosis y la locura, todo lo cual no son sino aspectos de una sola causa: debilitamiento de la célula nerviosa por impureza de la sangre. En el origen se encuentran los desarreglos digestivos y la mala eliminación de la piel.

La purificación de la sangre mediante mi Régimen de Salud produce magníficos resultados en afecciones del sistema nervioso y muchas veces llega incluso a cambiar el carácter de las personas. Enfermos irascibles, por ejemplo, siguiendo mi sistema se vuelven de humor complaciente y agradable.

Tratamiento. Además del Régimen de Salud, insistir en el baño de asiento o de tronco dos o tres veces al día a fin de calmar la excitación nerviosa. También los paquetes, alternando el de sobacos a rodillas con el de cintura a pies. La compresa dorsal fría de cuatro dobleces, desde la cabeza hasta las nalgas, cambiándola cada 15 o 20 minutos, es excelente calmante y aún mejor si es de lodo.

El enterramiento en tierra húmeda y asoleada, durante 15 a 60 minutos tiene un efecto purificador y sedante, lo mismo que el baño de tronco en el fango después de sudar copiosamente al sol. En crisis aguda, el baño de 38 grados con cocimiento de romero es buen calmante de los nervios, haciendo frotación de agua fría en todo el cuerpo después de esta aplicación. Si el paciente está en cama, seguir los consejos de los Primeros Auxilios.

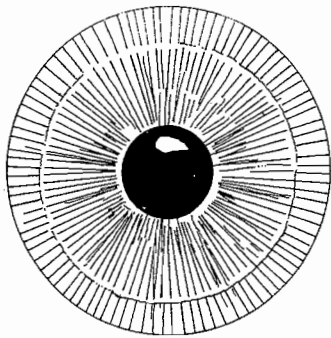
Casos. M. H. P., de 56 años, trabajó toda su vida afanosamente hasta llegar a un terrible agotamiento nervioso que lo incapacitaba para realizar cualquier esfuerzo. Los médicos diagnosticaron esclerosis cerebral y cardíaca que iría en aumento. Sin embargo, con mi Régimen de Salud en pocas semanas recobró la alegría de

vivir y su capacidad intelectual. Se le aplicó diario Lavado de la Sangre, baños genitales de 20 a 30 minutos cada día, dieta de fruta al despertar y antes de dormir, y durante la noche lodo sobre todo el vientre.

La señora D. se encontraba recluida en una clínica privada en donde la habían declarado completamente loca. Sin embargo, con tan sólo una dieta exclusiva de frutas crudas y cataplasma de barro alrededor de la cintura para dormir, en poco tiempo se vio libre de su dolencia.

Hemorragia cerebral (apoplejía)

La hemorragia cerebral es consecuencia del mal estado de los vasos sanguíneos, debido al recargo de materias extrañas en sus tejidos. Estas impurezas son consecuencia de malas digestiones crónicas. Cuando se produce el ataque, el enfermo que no muere inmediatamente, pierde el uso de sus facultades mentales y motrices, quedando paralizado en el lado contrario a donde se dio la ruptura del vaso sanguíneo.



En este iris se descubre inflamación radial del tejido, cuyo centro aparece en la zona digestiva crónicamente afiebrada. Esta fiebre gastrointestinal produce toxinas que corrompen la sangre llevando a la irritación del sistema nervioso en general y especialmente al cerebro y la médula espinal

Tratamiento. Se debe procurar descargar la presión sanguínea llevando la congestión a las extremidades, lo cual se logra con el paquete de cintura a pies. Además forrar la cabeza con cuajada de leche o con cataplasma de lodo fresco que se renueva cada hora. No usar bolsas de hielo en la cabeza pues retienen la sangre en vez de liberarla. La cataplasma de lodo sobre el vientre es indispensable, al menos durante la noche.

También da muy buen resultado en estos casos usar las seis frotaciones, precedidas de ortigadura sobre la piel y especialmente en las extremidades. Este procedimiento es salvador si se aplica desde el primer momento y se repite con constancia. El ayuno es obligado, no debiendo comer el enfermo hasta que sienta hambre y beber agua pura en pequeñas cantidades cada vez. Posteriormente sólo fruta y, poco a poco, aumentar la dieta cruda con ensaladas. Lavativa con agua fría cada día para mantener desalojado el intestino. Seguir instrucciones de Primeros Auxilios.

Parálisis

Existen tres causas de parálisis, cerebral, de la médula espinal y por intoxicación intestinal o medicamentosa. Esta diferencia sólo puede constatarse en el iris de los ojos del enfermo.

Tratamiento. Para curar los diversos casos de parálisis hay que normalizar la digestión, combatiendo la fiebre interna y activando la piel del enfermo.

Si el paciente está incapacitado para todo movimiento, cada día en cama se le aplicarán de 3 a 6 frotaciones de agua fría, una cada hora, ortigando previamente todo el cuerpo y abrigando sin secar la piel. Cataplasma de lodo sobre todo el vientre durante la noche, Lavativa cada día, si no ha evacuado. Alimentación cruda y poca cantidad cada vez. Seguir las instrucciones de los Primeros Auxilios. Si el enfermo está en pie, seguir con perseverancia el Régimen de Salud.

Casos. Germán Hepp F. a la edad de 56 años, me envió esta carta certificada ante notario:

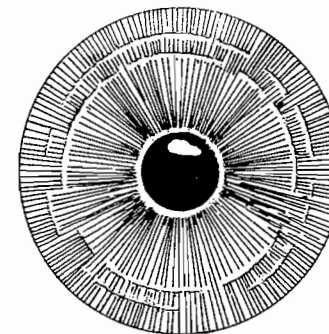
“Tengo el agrado de escribir la presente, para comunicarle mi profundo agradecimiento por haber vuelto a la salud, después del derrame cerebral que me dejó sin conocimiento, sin habla y paralizado todo el lado derecho de mi cuerpo. Cuando ya me consideraba perdido, mis familiares recurrieron a usted para que me auxiliase. Después de cuarenta días de iniciado su tratamiento, por segunda vez salgo hoy a la calle sin ayuda, habiendo recuperado la memoria, el habla y mis movimientos normales. Dejo constancia que su Régimen de Salud excluye toda droga, suero, medicina, homeopatía y menos aún cirugía.”

En cierta ocasión me consultó el señor Salvador Celsi, a quien pronostiqué un ataque de parálisis a corto plazo en cuanto examiné su iris. No me creyó y desestimó mis consejos: a los tres días se produjo el ataque. Felizmente aceptó someterse a mis instrucciones y pudo restablecerse en poco tiempo. Actualmente sigue mi Régimen de Salud.

Ataques convulsivos

Estos siempre revelan reacciones orgánicas, que denuncian graves trastornos nerviosos por impureza y mala circulación de la sangre. Si la impureza no es heredada, que es lo más frecuente en niños y jóvenes, suele ser causada por intoxicación medicamentosa o intestinal y, generalmente, por estreñimiento. La piel de estos enfermos siempre es anémica e inactiva, debido al crónico desequilibrio térmico del cuerpo con fiebre gastrointestinal.

Tratamiento. En los casos agudos se debe seguir el régimen de Primeros Auxilios. Los enfermos crónicos seguirán el Régimen de Salud. El mejor calmante en estos casos es el lodo sobre el vientre y la cabeza. La lavativa para mantener libre el intestino es indispensable.



Iris del ojo izquierdo en el que el bazo aparece crónicamente congestionado. Como se ve, esta afección se deriva de la inflamación de la zona digestiva. También se ve manchada la región del bazo como efecto de intoxicación con inyecciones de antibióticos.

Epilepsia

Esta dolencia se caracteriza por ataques. Sus víctimas caen al suelo perdiendo el conocimiento y presentando convulsiones con rigidez muscular y violentas sacudidas, aparece espuma en la boca, a veces teñida de sangre por mordeduras en la lengua. Una vez pasado el ataque, el enfermo queda en estado comatoso con todos los miembros inertes y la respiración agitada y ruidosa.

Al observar el iris de los ojos del epiléptico, siempre descubrimos una gran y crónica impureza de la sangre causada por putrefacciones intestinales. Su piel se presenta inactiva, anémica y fría pues existe un crónico desequilibrio térmico de su cuerpo.

Las drogas y medicinas sólo consiguen agravar el mal al intoxicar aún más la sangre. Si la intoxicación medicamentosa no es grave, mi sistema asegura la curación de este mal.

Tratamiento. Además de las recomendaciones habituales, hay que anotar que en el caso de los niños, el Lavado de la Sangre puede ser reemplazado con paquetes, alternando el paquete medio con el de piernas. Baño de asiento de 5 minutos con fricciones del vientre una o dos veces al día. Andar descalzo sobre el rocío o sobre la tierra húmeda es muy conveniente para todos los nerviosos.

Cuando se puede prever la llegada del ataque, la faja derivativa o la simple compresa abdominal servirán como calmantes. Cuidar que el intestino evacue recurriendo a lavativas de ser necesario. En verano el pitón diario a media tarde es excelente.

La enfermedad llamada Baile de San Vito se trata de la misma forma.

Casos. "Señor Lezaeta, decía una carta que recibí, cumplo con el mayor gusto al pagarle con la presente mi eterna deuda de gratitud, por haberme devuelto la salud después de haberla perdido durante más de veinte años. Después de graves padecimientos como úlceras estomacales, hemorroides y prolapso rectal que me llevaron al borde de cinco operaciones, finalmente caí víctima de hasta doce ataques epilépticos al día. Ya desahuciado, por suerte un amigo me recomendó su sistema. Fui a verlo y usted me dijo: 'Si hace lo que le recomiendo no necesitaré consultarme más y si no lo hace tampoco lo necesitaré.'

"Le hice caso y el primer mes creí morirme. Se me reventaron los pies y después la garganta, todo acompañado por alta temperatura. Seguí su tratamiento contra la opinión de amigos y parientes que ahora me ven sano y salvo, y dicen que se produjo un milagro. Yo les digo que el milagro lo hizo la Naturaleza dirigida por su sistema."

Locura y demencia

Se conocen con estos nombres los trastornos de la razón, cuyas raíces están en la fiebre gastrointestinal y la inactividad de la piel, es decir, el desequilibrio térmico crónico. El loco sufre trastornos cerebrales porque su cerebro está constantemente estimulado por las materias tóxicas, derivadas de graves y permanentes putrefacciones intestinales.

Tratamiento. Aplicar el mismo tratamiento que en la epilepsia y, como siempre, siguiendo el Régimen de Salud.

Histerismo

Se denomina así la anormalidad nerviosa común en las mujeres, que es consecuencia de sangre maleada por intoxicación intestinal a causa de estreñimiento crónico. Dado que las alteraciones de la sangre son hereditarias, también lo es el histerismo o, al menos, la predisposición a tenerlo.

El carácter de las histéricas se manifiesta con viveza de sentimientos yendo a extremos de cariño, pena o aversión. La enferma es caprichosa y puede llegar a la locura.

Tratamiento. El tratamiento de estas pacientes debe manejarse con prudencia, no excitando demasiado su débil sistema nervioso. Como la digestión está alterada por la crónica fiebre interna, el baño genital de 15 a 20 minutos, dos veces al día será muy útil. En todo lo demás, se pueden seguir las recomendaciones dadas respecto a la epilepsia. Cuidado con el estreñimiento, seguir las indicaciones que se dan en el párrafo dedicado a ese mal. El régimen alimenticio es básico, consumiendo sólo frutas y verduras crudas. Deben evitarse las emociones fuertes y buscar una vida tranquila.

Neurastenia

Así suele llamarse una afección nerviosa favorecida por el cansancio intelectual, pero cuya primera causa consiste en tener un organismo predispuesto por herencia y nervios debilitados por sangre viciada, esto último debido a malas digestiones y excesos de toda clase. También puede tener su origen en tratamientos medicamentosos a base de mercurio, yoduro, cianuro, arsénico, penicilina y otras "drogas milagrosas".

Tratamiento. En primer lugar hay que normalizar la digestión con un régimen adecuado. Vida al aire libre con

trabajos de jardinería, de ser posible. Andar sobre el rocío o sobre piedras mojadas diariamente en la mañana dos o tres minutos, y buscar la reacción en seguida con paseos o ascensión de cerros, haciendo respiraciones profundas. Baños genitales de 20 a 30 minutos para despejar el cerebro o, en su lugar, baño de Just. Es preciso estimular la piel, para lo cual recomiendo especialmente el pitón a medio día, si no hay otra aplicación. Para purificar la sangre es indispensable el diario Lavado de la Sangre al sol o al vapor. El lodo es un gran sedativo cuando se le aplica todos los días sobre el vientre para dormir. Seguir el Régimen de Salud.

Tabes dorsal (ataxia-locomotriz)

Se conoce con este nombre al característico modo de andar de enfermos que lanzan las piernas hacia adelante, dejando caer violentamente los talones. Esta dolencia de la médula espinal se caracteriza por descoordinación de movimientos y trastornos sensitivos; por lo general como consecuencia del pernicioso tratamiento con mercurio y salvarsán.

Tratamiento. Se debe regenerar la sangre del enfermo mediante la normalización de su digestión, refrescando el vientre y activando la piel. Aire puro, respiraciones profundas al aire libre, dieta cruda y baños de aire diariamente. Antes de levantarse, frotación general con agua fría previa ortigación, uno a tres baños genitales de 20 a 30 minutos y Lavado de la Sangre cada día. Guardar absoluta castidad y evitar las emociones. Régimen de Salud como modo de vida.

Parálisis Infantil (poliomielitis)

Con este nombre se designa la parálisis de los músculos de una o varias extremidades o del tronco, que surge repentinamente con o sin convulsiones. Los síntomas más comunes son: convulsiones en las extremidades, fenómenos cerebrales y temperatura eleva-

da. Al cabo de unos días aparece de manera rápida la parálisis de una o ambas piernas, o de una pierna y un brazo, aunque esto es más raro. En algunos casos, los músculos recobran el movimiento perdido, pero si no lo recuperan en ocho a diez meses, ya es difícil normalizarlos. Los músculos paralizados se van poniendo más delgados hasta atrofiarse.

La única causa de esta dolencia es la sangre mala, heredada de padres intoxicados con medicamentos o adquirida por graves desarreglos digestivos, debido a falta de leche materna o por la introducción de sueros y vacunas de toda clase, las que se han vuelto obligatorias en la primera infancia.

Ninguna droga o medicina puede purificar la sangre, así que esta enfermedad no tiene "remedio". Sólo mediante la normalización de la circulación sanguínea, a través del restablecimiento de la normalidad digestiva y la actividad eliminadora de la piel se podrá lograr cierta mejoría y hasta la desaparición de la dolencia.

Al inicio es posible curar la polio gracias a la renovación orgánica, pero mientras más tarde se ponga en tratamiento al enfermo, más difícil será combatirla. Si es de nacimiento, es incurable, aunque puede mejorar.

Tratamiento. Se buscará combatir los dolores con aplicaciones de semillas calientes de pasto miel o linaza, combinadas con frotaciones locales de agua fría, alternando las aplicaciones por lo menos una hora en la mañana y en la tarde. En todo caso, procuraremos refrescar el interior del vientre con cataplasma de lodo, al menos durante la noche y activar el calor natural de la piel y las extremidades enfermas afiebrándolas, mediante la reacción despertada con frotaciones generales de agua fría después de las aplicaciones locales calientes.

Mi Lavado de la Sangre cada día al sol o al vapor, debe usarse si es posible o, en su lugar, paquete largo en cama, ortigando previamente las partes enfermas.

Las ortigaduras en todo el cuerpo y especialmente en los miembros afectados, seguidas de chorros parciales o de frotaciones de agua fría en la cama obtienen resultados salvadores de la parálisis, pues activan la circulación nerviosa y sanguínea de los miembros enfermos.

La alimentación cruda con nueces, huevo duro picado o queso fresco, panela o jocoque es refrescante y vitalizadora.

Mantener limpio el intestino, aplicando lavativa al acostarse cuando no hubo evacuación en el día.

Neuralgias

Así se llama al dolor localizado en el trayecto de un nervio, el cual se acompaña de diversos trastornos. Las neuralgias más frecuentes son las de la cara, el muslo y la pierna (ciática), las del final de la columna (lumbago) y las del costado (nervios intercostales).

Tratamiento. Para combatir el dolor se utilizan aplicaciones locales de cataplasmas de lodo o de papa rallada, cuando la parte adolorida está caliente. En el caso contrario, cataplasmas calientes, como se explica en el párrafo sobre el dolor.

El Lavado de la Sangre hace desaparecer la ciática, el lumbago y las neuralgias antes de una semana. También se puede recurrir a la aplicación de ortigas en las partes afectadas, antes de las frotaciones con agua fría. En los casos agudos, cuando el enfermo está en cama, aplicar las seis frotaciones, previa ortigadura general y especialmente en las partes adoloridas. Si el enfermo está en pie, debe seguir el Régimen de Salud.

Meningitis

Es la inflamación de las meninges, que son las membranas que envuelven al cerebro y la médula espinal. El desequilibrio térmico se presenta en estos enfermos con calentura precedida de violento escalofrío, dolor de cabeza que arranca gritos, agitación, delirio, cabeza rígida, aversión a la luz, pupilas contraídas, ojos inyectados de sangre, convulsiones y vómitos. Cuando los síntomas se agravan, el paciente pierde el conocimiento, las contracciones y contorsiones aumentan, no hay control sobre los excrementos cuando no existe estreñimiento y puede sobrevenir la muerte.

Tratamiento. La causa de esta dolencia son graves y crónicos desarreglos digestivos. Se impone reposo absoluto en cama con pecho y cabeza algo levantados. Aunque no aparezca en el termómetro, la fiebre interna y del cerebro es muy elevada en estos enfermos y debe ser combatida.

Mantener la cabeza día y noche envuelta en lodo, para que éste no se pegue al pelo aplicar entre dos lienzos delgados, cubriendo toda la cabeza y cambiándolo cada vez que se caliente. La cuajada de leche puede reemplazar al lodo, lo mismo que la papa rallada.

Para sacar la calentura de las entrañas se aplicarán frotaciones de agua fría al despertar todos los días, repitiéndolas cada hora, previa irritación de la piel y especialmente de las extremidades. Estas frotaciones pueden ser de cinco a ocho en el día. Durante la noche mantener fajado de lodo envolviendo todo el tronco de sobacos a ingles, cuidando la reacción con pies calientes.

Como único alimento jugos o frutas de la estación en pequeñas cantidades. Lavativa de agua natural si es necesario. Repetir el tratamiento hasta que el pulso se normalice.

Las bolsas de hielo sobre la cabeza son perjudiciales, porque en vez de desalojar la congestión sanguínea la retienen y agravan.

La **punción lumbar** se pretende justificar con el fin de disminuir la presión del líquido cefalorraquídeo. Sin embargo, si existe este inconveniente, su origen se encuentra en la elevada fiebre de los centros nerviosos, de modo que basta con refrescar las partes afectadas. Además sus efectos son altamente perjudiciales, pues extraen un elemento de vida insustituible.

Existe también la "meningitis tuberculosa" con síntomas análogos a la aguda, pero de reacción más lenta y difícil, lo que hace necesario un tratamiento más constante igual al anterior. Lo mismo ocurre en el caso de la **Encefalitis Letárgica**.

Casos. Reproducimos la siguiente carta, firmada ante notario y enviada al autor años atrás: "Estimado señor Lezaeta: Me es grato dejar constancia de su intervención, en el restablecimiento de la salud del niño Guillermo Vera de 8 años, desahuciado por los

médicos en 1934. Después de siete días de padecimientos el enfermito fue declarado incurable por Meningitis Tuberculosa. Entonces le llamé a usted por teléfono e inmediatamente seguimos sus instrucciones, gracias a las cuales el niño se vio libre de su dolencia y restableció su salud, la que hoy conserva después de seis años." (Firmado) Ismael Vera Cruz.

En otra ocasión, estando ausente pues me encontraba de viaje en Los Angeles, mi ayudante el señor Pedro López, puso en práctica una curación similar en el caso de un joven cadete también desahuciado, ya sin conocimiento, alimentado con sueros y con la cabeza cubierta de hielo. De inmediato le hicieron lavativa para desocupar su vientre, inactivo desde hacía tres días, lo cual no interesaba a los médicos. Se retiró el hielo de su cabeza envolviéndola con lodo natural renovado cada hora. Hicieron frotaciones de agua fría previas ortigaduras y abrigando sin secar. A la sexta frotación el joven recobró el conocimiento. Durmió con lodo sobre todo el tronco y la alimentación se redujo a frutas crudas.

Insomnio

Más que una enfermedad, la falta de sueño es síntoma de desarreglo del sistema nervioso, de los riñones o del corazón, a consecuencia de graves y prolongados trastornos digestivos.

Tratamiento. Las fermentaciones intestinales con sus vapores ascendentes afiebran la cabeza. La cataplasma de lodo sobre todo el vientre, es aplicación segura para dormir con sueño profundo y reparador. La frotación de agua fría, repetida cada vez que se despierta, devuelve el sueño porque normaliza la circulación de la sangre. También el baño genital, aplicado dos horas después de la última comida, asegura un sueño tranquilo.

La comida de la noche debe ser ligera, pues el que duerme come, pero a veces el que come no duerme.

SISTEMA CIRCULATORIO: EL CORAZÓN (Dilatación; Hipertrofia; Lesiones valvulares; Taquicardia; Endocarditis; Miocarditis; Infarto; Pericarditis; Neuritis; Angina de Pecho)

"Nadie muere del corazón, muere por sangre mala."
Padre Tadeo

Funciones y enfermedades. El corazón es el órgano central de la circulación de la sangre. Entra en función al iniciarse la vida y es el último que nos abandona. La sangre, para circular en todo el cuerpo y a través de sus tejidos, necesita ser impulsada continuamente por una fuerza, que al mismo tiempo que la lleva a las extremidades, la retira de allí, para nuevamente lanzarla a las partes más apartadas del organismo. Este maravilloso trabajo lo hace el corazón, que tiene el mecanismo de una bomba aspirante e impelente, en combinación con los pulmones. Dada la importancia de sus funciones, tiene una resistencia a toda prueba, y no existen enfermedades propias de esta víscera, sino que sus alteraciones se deben a la mala calidad de la sangre que debe movilizarse. Así como una bomba bien construída que trabaja con agua pura no se altera con el uso, mientras que si el agua está cargada de sustancia extrañas ocurre lo contrario, el corazón que trabaja con sangre libre de impurezas nunca se enferma. Nadie padece ni muere del corazón, sino por sangre mala, heredada o proveniente de desarreglos digestivos crónicos o intoxicación medicamentosa y deficiente eliminación cutánea.

Las dolencias del corazón no tienen "remedio", porque todas son consecuencia de la impureza de la sangre, la cual debe purificarse con aire puro, buenas digestiones y activa eliminación cutánea. La mayor fatiga para el corazón es la fiebre interna que se manifiesta con agitación del pulso, trabajo que más debilita al músculo cardíaco, congestionándolo progresivamente.

Esta agitación circulatoria también congestiona los pulmones, estrechando la capacidad respiratoria, con lo que el corazón queda doblemente afligido: por un lado, exceso de trabajo y, por el otro, falta de cooperación de la función, respiratoria de la cual depende la normal circulación de la sangre en todo el cuerpo. Es un error creer que la circulación es obra exclusiva del corazón. Los pulmones mantienen el flujo y reflujo de la ola sanguínea a

través del cuerpo y el corazón sólo actúa como regulador del proceso.

Sabemos que las respiraciones profundas alivian al corazón. Así, las emociones, sustos, penas, esfuerzo físico violento, etcétera, exigen suspirar o hacer una respiración profunda para sentir la sensación de alivio. Por eso es recomendable hacer respiraciones profundas todos los días.

A medida que el corazón acelera su ritmo la ola sanguínea se hace más corta. Con 70 pulsaciones en un adulto, la sangre se moviliza fácilmente desde el cuero cabelludo hasta la planta de los pies. Con 120 o 140 pulsaciones, la sangre se encharca en el pecho y el vientre, escaseando en la piel y las extremidades. Es por esto que piel cadavérica, frío en las extremidades e hinchazón de piernas y pies son síntomas de males del corazón.

El excesivo trabajo del corazón como efecto de la fiebre interna, congestiona sus paredes y aumenta su volumen, degenerando su vitalidad. Las emociones repentinas o prolongadas, comer y beber demasiado, respirar aire viciado, abusos en los deportes, excesos sexuales y falta de reposo nocturno, son causa de debilitamiento del corazón. Los medicamentos en general actúan como venenos en este órgano, especialmente las vacunas, sueros e inyecciones. Lo mismo produce el abuso del tabaco, el alcohol, el café, el té y todos los excitantes. La sangre impura también irrita las mucosas del corazón y congestiona sus tejidos.

La obesidad, al cubrir de grasa al músculo cardíaco, obliga al corazón a un mayor esfuerzo que lo debilita y atrofia. Lo mismo produce la falta de elasticidad de las arterias y venas, endurecidas y esclerosadas por acumulación de materias extrañas en sus tejidos.

Los desarreglos digestivos y de un modo más grave el estreñimiento repercuten siempre en el corazón. La presión de los gases estomacales sofoca la actividad cardíaca y llega a producir alteraciones en el pulso.

Tratamiento. Si el enfermo guarda cama seguirá las indicaciones de los Primeros Auxilios. En caso de crisis o ataque conviene derivar la sangre a la piel y, especialmente, a las extremidades con ortigadura general, seguida de frotaciones de agua fría o envolturas húmedas. Para las intermitencias o arritmias y los ahogos recomendamos, como aplicación local, cataplasma de panela o jocoque o

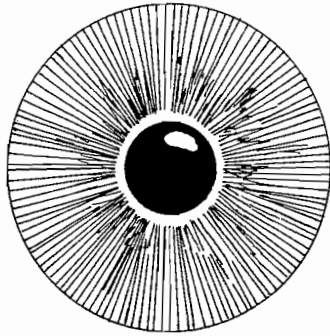
cuajada de leche sobre la región cardíaca, renovando ésta cada vez que se caliente.

Estando en pie seguir con perseverancia el Régimen de Salud y particularmente el Lavado de la Sangre. Una taza diaria de cocimiento de raíz de hualtata con cola de caballo, en tres porciones, al despertar, al mediodía y al dormir, alivia las afecciones del sistema circulatorio.

Casos. A. H. de 42 años, sufrió dos ataques de angina de pecho que lo pusieron al borde de la muerte. Los médicos lo desahucieron, pues tenía lesiones en las arterias que nutren al músculo cardíaco y el pobre ya no podía ni salir de su casa, ya que sentía que se ahogaba.

Le prescribí mi Régimen de Salud con Lavado de la Sangre diario y dos baños genitales de 30 minutos cada día, lodo sobre el vientre durante la noche y alimentación cruda en el desayuno y la cena. En pocos días comenzó a recuperarse y tres años después goza de cabal salud.

E. N. industrial de 55 años, sufrió ocho ataques de angina de pecho en doce días, pero en cada ocasión se activó su piel con ortigaduras en todo el cuerpo, seguido de frotación de agua fría cada hora. Durante la noche se ponía cataplasma de lodo sobre todo el vientre y, a veces, panela, jocoque o cuajada de leche sobre el corazón. El vientre se mantenía expedito con lavativa de agua fría. Sólo comía fruta cruda en pequeñas cantidades. Al séptimo ataque parecía ya no responder al tratamiento, entonces le hicimos aplicaciones calientes de bolsitas de semillas de pasto miel o flores de heno, desde los codos hasta las manos y de las rodillas a los pies, combinando con frotaciones precedidas de ortigaduras cada vez que se cambiaban las bolsitas, cada media hora. A los tres días del último ataque se logró normalizar el pulso. Este paciente ya había sido curado con mi Régimen de Salud dos años antes, cuando fue víctima de parálisis de todo el lado izquierdo.



Iris izquierdo que revela, crónicos desarreglos digestivos por inflamación crónica del estómago e intestinos y fiebre interna. Las malas digestiones crónicas han producido impureza general, que se manifiesta por anillos nerviosos, congestión del corazón, del bazo, del riñón y otros. La piel y las extremidades están frías y anémicas.

La sangre

Sabemos que la sangre es la vida del cuerpo, ella es elaborada en el aparato digestivo y se purifica a través de los pulmones, los riñones y la piel. La normalidad de estas funciones aseguran la pureza de la sangre en todo el organismo.

Contrariamente, la impureza de la sangre se debe a que respiramos aire corrompido, a las malas digestiones y la deficiente actividad eliminadora de la piel y los riñones. Además, las drogas, medicamentos y vacunas, especialmente inyectadas, son agentes de impureza sanguínea, que forzan el trabajo de las defensas naturales al tratar de eliminarlas. Las transfusiones sanguíneas también son fuente de impureza.

A la luz de mi Doctrina Térmica, el iris de los ojos de todo enfermo crónico siempre revela impureza y mala circulación de

la sangre. La medicina facultativa habla de anomalías en el fluido vital que designa con nombres como deficiente circulación, aumento anormal de glóbulos blancos, leucemia, cáncer de la sangre, anemia perniciosa, septicemia, uremia, etcétera.

Sin importar el nombre, la única manera de normalizar el fluido vital es con la formación de sangre pura y la eliminación de sus impurezas mediante buenas digestiones, respirar aire puro y activar la eliminación cutánea. Todo esto se obtiene observando cuidadosamente mi Régimen de Salud, practicando el Lavado de la Sangre para los adultos en pie, los baños genitales, cataplasma de lodo sobre el vientre, etcétera.

Uremia

Es el nombre que se da al envenenamiento de la sangre con sustancias, que normalmente deberían ser evacuadas por la orina y los poros. Estas quedan retenidas en la sangre por incapacidad de los riñones y la piel para cumplir sus funciones. De modo que no se trata de un padecimiento inicial, sino provocado por una deficiencia previa, la que ha sido erróneamente tratada con medicamentos que obstaculizan la tendencia curativa natural del organismo.

Tratamiento. Es necesario favorecer la expulsión de las sustancias nocivas por medio de prolongadas sudaciones, para lo cual, de no ser posible hacer el Lavado de la Sangre, se aplicarán al enfermo en la cama frotaciones de agua fría, cada hora hasta seis en el día. Las envolturas o paquetes promueven una buena eliminación sin necesidad de que haya transpiración, pudiendo hacerse de 10 a 11 horas de la mañana, alternando el paquete largo con el medio. En pie el enfermo aplicar baño genital durante media hora. Durante la noche cataplasma de lodo sobre el vientre.

El Lavado de la Sangre se puede tomar una hora en la mañana, otra en la tarde y otra en la noche.

La alimentación será de frutas y ensaladas crudas, de preferencias ácidas y se usará lavativas si las evacuaciones no son suficientes.

Septicemia

Esta grave dolencia constituye envenenamiento de la sangre por introducirse en ella sustancias tóxicas. El enfermo es víctima de gran postración, hay mucha fiebre al interior del cuerpo aunque no sea registrada en el termómetro.

Tratamiento. Debemos activar las eliminaciones por la piel, los riñones y los intestinos. Se buscará el Equilibrio Térmico, como en todos los casos. Ante todo, lavativa con agua natural. Después, si el enfermo esta en pie, Lavado de la Sangre. En cama, tanto para adultos como para menores, además de la frotación al despertar, se aplicará paquete entero o de sobacos a pies de 10 a 11 de la mañana. En la tarde hacer las 6 frotaciones, cada hora. Si hay poca reacción en la piel, antes de cada aplicación se ortigará todo el cuerpo.

Casos. De regreso a Santiago, después de un largo viaje en automóvil, R.L.P. de 33 años, se presentó con el brazo izquierdo dolorido y gradualmente hinchado desde el hombro hasta los dedos. Tenía mucha fiebre y apenas podía sostenerse en pie.

Lo mantuvimos fajado de lodo alrededor del vientre y riñones, lo mismo que alrededor del brazo, renovando las aplicaciones para conservarlas frescas. Dieta exclusivamente cruda de frutas en pequeñas cantidades. Lavativa de agua natural cada vez que fue necesario. A los quince días no había mejoría y la familia comenzó a inquietarse, pidiendo la opinión de los médicos que alarmaron a la esposa con el peligro de muerte por septicemia si no operaban de urgencia, y amenazaron con la probable necesidad de amputar el brazo. Felizmente, el paciente compartía mi punto de vista y estaba decidido a seguir perseverantemente mi Régimen para mantener el Equilibrio Térmico y dejar que actuara la naturaleza. Cuando ya habían transcurrido 28 días empezó a fluir pus en cantidad abundantísima por el brazo. El enfermo estaba salvado. Se aplicó fenogreco en la boca abierta del absceso para ayudar la expulsión de materia corrompida y se continuó con las aplicaciones de lodo. En ocho días más, el paciente había recuperado su salud, quedando mejor que antes de la crisis. Esta fue una gran muestra de la forma en que "cura" la Naturaleza.

Arterias

Las arterias son unos vasos muy resistentes, encargados de llevar la sangre desde el corazón hasta todos los órganos del cuerpo. Sus paredes en estado normal son elásticas y se contraen o dilatan siguiendo los movimientos del corazón, lo que ayuda a circular la sangre y constituye el pulso. Las alteraciones del pulso denuncian anomalías en el corazón o en las arterias y su frecuencia está en relación con la temperatura interna del cuerpo.

Las arterias sólo pueden enfermarse por efecto de sangre viciada por desarreglos digestivos graves y crónicos, así como por una deficiente actividad eliminadora de la piel. La introducción de sustancias tóxicas en la sangre mediante inyecciones, sueros y vacunas tiene el mismo efecto perverso sobre las arterias. En el caso de la arteria que sale del corazón, la **aorta**, se puede presentar su peligrosa dilatación, lo que provoca fuertes dolores en el pecho, ahogos y dificultad para realizar cualquier esfuerzo.

Tratamiento. Regenerar la sangre mediante buenas digestiones y una activa eliminación por la piel es esencial para formar sangre pura y sacar lo perjudicial. Esto se logra refrescando las entrañas y afiebrando la superficie del cuerpo a través del Régimen de Salud del capítulo 22.

Presión y depresión arterial

La presión alta es casi una enfermedad de moda en la actualidad. La sangre cargada de materias extrañas pierde su fluidez y se vuelve viscosa de modo que, para movilizarla, el corazón y las arterias deben forzar su trabajo, de donde resulta el aumento en la presión arterial.

La baja presión arterial revela una débil defensa orgánica por debilitamiento del sistema nervioso, más o menos intoxicado. Mientras que la presión alta denuncia una impureza crónica de la sangre, la presión baja nos habla de impureza aguda. En ambos casos, el tratamiento va dirigido a normalizar la composición de la sangre, respirando aire puro, con buenas digestiones y activa eliminación de la piel, los riñones y los intestinos.

Tratamiento. Las crisis agudas se tratan como indicamos en Primeros Auxilios. Estado en pie el enfermo, sfgase tenazmente el Régimen de Salud. Puedo afirmar, que restableciendo la digestión con dieta cruda de frutas o ensaladas sin sal, dos o tres baños genitales y diario Lavado de la Sangre, en pocos días desaparece la presión arterial alta.

Arteriosclerosis

Este es el nombre de la dolencia más común de las arterias, que consiste en el endurecimiento y engrosamiento de sus paredes, como consecuencia de la acumulación de materias extrañas en su tejido. Las arterias pierden su elasticidad y resistencia dificultando la circulación de la sangre y la buena nutrición de los órganos.

Este padecimiento es provocado por una alimentación antinatural y abundante, la falta de ejercicio físico, la deficiente actividad cutánea, el exceso de trabajo intelectual y, especialmente, los abusos sexuales. El debilitamiento de la piel y la alimentación refinada y en exceso, hacen de éste un mal muy frecuente entre la población urbana y particularmente entre la gente acomodada.

Tratamiento. Se debe purificar la sangre respirando aire puro y manteniendo buenas digestiones a base de frutas, preferentemente naranjas, uvas, fresas, frutillas y tomates. Es necesario activar la eliminación cutánea con el Lavado de la Sangre diariamente al sol o al vapor. Los baños genitales son indispensables una o dos veces al día, de 20 a 40 minutos de duración. Siguiendo constantemente el Régimen de Salud se alivia esta grave dolencia.

Venas

Las venas y las arterias son vasos que conducen la sangre a través del cuerpo. Las venas movilizan sangre cargada de productos del desgaste orgánico, y están más expuestas a enfermarse que las

arterias que transportan fluido más puro. Sus dolencias son: inflamación de las venas o flebitis; dilatación de las venas o várices; y también puede considerarse como afección de esta naturaleza la formación de trombos y embolias.

La causa de estas afecciones siempre es sangre maleada por desarreglos digestivos crónicos, vacunas, sueros, medicamentos y deficiente eliminación de la piel.

Tratamiento. Diario Lavado de la Sangre, y uno o dos baños genitales al día. Dieta cruda de frutas y ensaladas. Como aplicación local, cataplasma de lodo que calma, desinflama y purifica. Cataplasma de lodo también sobre el vientre durante la noche. En los casos agudos se seguirán los consejos de Primeros Auxilios, los enfermos crónicos seguirán indefinidamente el Régimen de Salud.

Várices

Este es el nombre de la dilatación de las venas en general y, por ejemplo, se llama varicocele a la dilatación de las venas que suben de los testículos.

Además, de la impureza y mala circulación de la sangre debidas a la herencia, el uso de ropas apretadas, fajas y cinturones, al dificultar la circulación sanguínea hace que ésta no sea purificada como es debido en los pulmones, los riñones y la piel. La posición continua y prolongada de pie favorece la dilatación de las venas de las piernas, pues la inmovilidad obstaculiza la circulación, a diferencia de lo que ocurre cuando caminamos o hacemos ejercicio. Otros tipos de várices son las hemorroides, que se localizan en el recto.

Tratamiento. Se deben evitar todas las prendas que dificulten la circulación de la sangre, lo mismo que la inmovilidad, especialmente de pie.

La frotación de agua fría al despertar al mismo tiempo que regulariza la circulación, purifica la sangre. El chorro de pitón es aún más eficaz. Los baños genitales tienen efectos análogos y el Lavado de la Sangre es indispensable para aliviar esta dolencia.

Conviene dormir con las piernas y pantorrillas envueltas en un lienzo húmedo frío, mojado en cocimiento de limpiaplata, flores de árnica y corteza de encina. Si la región afectada está caliente, la cataplasma de plata es aún más eficaz. La normalización de la digestión es básica, pues sólo así se puede asegurar la purificación de la sangre. Para lograrla utilizar todos los métodos que preconiza mi Régimen de Salud.

Flebitis o inflamación de la venas

La inflamación de las venas se produce por irritación de sus paredes, debido a la presencia de sustancias tóxicas en la sangre. Estas impurezas provienen de fermentaciones pútridas de algún proceso de descomposición, como sucede a veces en un parto o aborto en que no se expulsan a tiempo los tejidos que deben salir del cuerpo. Las heridas también pueden ser la entrada de sustancias tóxicas en el organismo, aun las de las operaciones quirúrgicas, que causan flebitis.

Esta inflamación de las venas puede provocar la formación de un coágulo o tapón de sustancias extrañas que se denomina trombo. Cuando un pedazo de trombo se desprende o circula en la sangre, entonces toma el nombre de embolia.

La flebitis supone la existencia de fiebre interna que, de ser aguda, puede estar acompañada de escalofríos y dolores en la zona de la vena afectada, y suele provocar hinchazón de piernas y pies.

Tratamiento. Cuando es aguda, la flebitis requiere de absoluto reposo en cama para evitar que se desprenda parte del trombo, pues éste podría llegar al corazón o al cerebro, produciendo trastornos gravísimos y hasta la muerte. Conviene mantener en alto el miembro afectado, envolviéndolo con cataplasmas de lodo que se renuevan al calentarse. Si los dolores no ceden con el frío, usar cataplasmas calientes de linaza o de semillas de pasto miel. Además cataplasma de lodo sobre todo el vientre, día y noche, para evitar fermentaciones malsanas.

Los baños genitales son de una eficacia asombrosa, como pude comprobar en el caso de una señora, que después de dos meses de tratamiento médico infructuoso, se levantó a los diez días de practicar diariamente dos o tres de estos baños, al borde de la cama con las piernas horizontales y con ayuda de una enfermera.

APARATO LOCOMOTOR

Los huesos

Funciones y enfermedades. Como todos los tejidos y órganos del cuerpo, los huesos son formados y alimentados por la sangre. De aquí que las dolencias de los huesos sean siempre consecuencia de sangre impura, por malas digestiones crónicas y deficiente eliminación de la piel, los riñones y los intestinos, o bien por herencia de sangre maleada.

Los nombres que se dan a estas enfermedades son: raquitismo, desviaciones de la columna vertebral, mal de Pott, osteítis, osteomielitis, prístitis, tuberculosis ósea y tumor blanco.

Tratamiento. Localmente se debe procurar la eliminación de materia corrompida mediante aplicaciones de fenogreco en las úlceras o llagas. Síganse las instrucciones del Régimen de Salud, suavizándolo cuando se trate de niños. Aire puro y alimentación exclusivamente cruda son el mejor "remedio".

Artritis

Así se denomina al estado inflamatorio de las articulaciones. Puede ser aguda o crónica. Su causa es la impureza de la sangre y la acumulación de materias extrañas, ya sean líquidas, como agua o

pus, o secas, lo cual se manifiesta con crujido de los huesos al moverse. Todas estas formas pueden producir anquilosis, es decir, inmovilidad de las articulaciones si se trata con medicamentos o cirugía.

Tratamiento. Régimen purificador de frutas o ensaladas crudas mientras subsista la afección. Si la región adolorida está fría, aplicar sobre ella bolsitas calientes de semillas de pasto miel. Si la parte afectada está caliente, se usará lodo fresco. Si el enfermo guarda cama, se aplicarán seis u ocho frotaciones de agua fría en todo el cuerpo cada día, ortigando las partes afectadas previamente. En la noche lodo sobre todo el vientre y la parte dolorida si está caliente. El paciente que esté en pie seguirá el Régimen de Salud y en todo caso, el Lavado de la Sangre será indispensable como práctica cotidiana indefinidamente.

Ciática

Se designan con este nombre los dolores del nervio ciático que toman el muslo y la pierna. Siempre denuncian un forzado trabajo de los riñones, empeñados en eliminar impurezas provenientes de desarreglos digestivos crónicos y mala eliminación cutánea.

Tratamiento. En casos agudos seguir las instrucciones dadas para Primeros Auxilios. Como aplicación local, si la piel está caliente, recomiendo cataplasma de papa cruda rallada si no hay lodo. Si la piel está fría hay que aplicar cataplasmas calientes como se explica en el párrafo sobre el Dolor. Régimen de Salud para los adultos que no están en cama.

Raquitismo

Esta dolencia se manifiesta poco después del nacimiento con cabeza desproporcionada, vientre hinchado, miembros endebles o desviaciones de la columna vertebral. Su causa se encuentra en la sangre maleada de los padres y el mal régimen alimenticio de la madre durante el embarazo y la lactancia, debido a la falta de vitaminas y sales minerales que se encuentran en las frutas, ensaladas y semillas de árboles. Obviamente, la falta de leche materna es otra de sus causas.

Tratamiento. Esta dolencia desaparecerá con aire puro día y noche y leche de la madre, de la nodriza o de cabra. Baños de sol, de luz y de aire, frotación de agua fría al despertar y cataplasma de lodo sobre el vientre durante el sueño.

Al salir los dientes, el niño se alimentará con frutas, ensaladas y semillas crudas. La madre deberá seguir el Régimen de Salud.

Reumatismo articular

Así se llama al estado doloroso de las articulaciones o los músculos del cuerpo. En su fase aguda las articulaciones se hinchan y la fiebre puede llegar a 40 grados o más. Los dolores pueden imposibilitar al enfermo para moverse. Esta dolencia supone impureza de la sangre, como consecuencia de una alimentación a base de productos animales, carnes, leche, huevos, mariscos y pescados. Estos alimentos intoxican al organismo con materias como el ácido úrico, que se deposita especialmente en los músculos y las articulaciones.

Tratamiento. Para calmar los dolores, si la parte afectada está caliente, aplicar cataplasma fría de lodo renovándolo para mantenerla fresca. Si la parte afectada está fría, se aplicarán cataplasmas calientes de linaza o mejor con bolsitas de semillas de pasto miel.

Cada hora, aplicar frotación con agua fría en todo el cuerpo, previa ortigadura de las partes doloridas con ortigas frescas o de la clase llamada "ortiga caballuna". También se puede aplicar un trapito humedecido en parafina durante cinco minutos para calmar los dolores reumáticos.

En la noche, cataplasma de lodo sobre el vientre y las partes adoloridas. Si el corazón ha sido afectado, aplicar sobre él compresas de agua fría o cataplasma de lodo, pero se prohíben estrictamente las bolsas de hielo, cuyos resultados son desastrosos.

El ayuno absoluto puede ser utilizado, pero recomendamos mejor la dieta de frutas ácidas. En todo caso, el reumático debe observar dieta estricta de frutas y ensaladas crudas, especialmente manzanas, membrillos, naranjas, uvas, nísperos, etcétera. Al despertar y al acostarse tomará el jugo de uno o dos limones sin azúcar.

En las crisis se puede tomar de una a tres tazas de té de limpiaplata, sanguinaria, sabinilla, cedrón y escaramujo (mosquetas de rosa silvestre), que sirve como disolvente de los uratos y limpia los riñones. Cuando no hay crisis, basta con una cucharada de esta infusión cada hora.

Cuando el reumatismo es crónico se trata de forma análoga al agudo, siendo indispensable el diario Lavado de la Sangre y seguir el Régimen de Salud. En primavera y verano, a media tarde es excelente el baño de pitón o chorro fulgurante, ortigando previamente las partes doloridas. Para deshacer las deformidades de los miembros se emplean las bolsitas calientes de flores de heno o de semillas de pasto miel, durante una o dos horas cada día. Al reumatismo muscular que provoca dolor intenso, impidiendo ciertos movimientos que dependen del músculo afectado, tratar de manera análoga al anterior.

Gota

Esta es la dolencia que se manifiesta con hinchazones muy dolorosas en las articulaciones. Su causa son los excesos en la alimentación, mucha carne, mariscos, huevos, leche, quesos y legumbres

secas, productos abundantes en albúminas. Estas sustancias no pueden ser asimiladas por los organismos adultos, transformándose en ácido úrico que se deposita preferencialmente en las extremidades. Estas acumulaciones producen deformación en los dedos como protuberancias.

La gota es desconocida por los campesinos que hacen ejercicio al aire libre y se nutren frugalmente. Para los amantes de la buena mesa, el Lavado de la Sangre diariamente es una excelente manera de prevenir este mal, lo mismo que la arterosclerosis y el reumatismo.

Tratamiento. Lo primero y lo más importante es el régimen alimenticio. De preferencia consumir naranjas, fresas y jugo de limón, del que diariamente se tomará media copa una hora antes del desayuno, el que consistirá de fruta cruda. Es necesario activar el cambio orgánico con frotación de agua fría al despertar y, si es posible, pitón a las tres de la tarde, flagelando antes del baño con un manajo de ortigas sobre la piel de las partes adoloridas.

Para eliminar el ácido úrico de los riñones, cada tercer día se toman tres tazas de cocimiento de limpiaplata, sanguinaria, sabinilla y cedrón por partes iguales, hervidos durante diez minutos. Lavado de la Sangre diariamente. En invierno se puede reemplazar el pitón con baños genitales. Los dolores se pueden quitar con las indicaciones dadas en el párrafo dedicado al dolor.

Hernias

Así se designa la salida del intestino, en grado variable, a través de los tejidos del abdomen. Esta anomalía supone tejidos debilitados por sangre maleada, por un accidente, herida o intervención quirúrgica o aun la tos fuerte y persistente. Para evitar esto último se recomienda toser sentado o inclinado.

Las hernias son más frecuentes en los hombres que en las mujeres y aparecen en la zona inguinal derecha, de preferencia. También existe la hernia umbilical o crural, según sea en el ombligo o en la bolsa testicular. La verdadera causa en todas éstas es

la presión interior, producida por las putrefacciones intestinales por fiebre interna del vientre.

Tratamiento. La medicina recomienda el uso de fajas para evitar la salida del intestino, lo que podría producir el estrangulamiento del mismo. Sin embargo, siguiendo el Régimen de Salud, esto es innecesario, pues conseguimos una curación a corto plazo si no se deja que envejezca la hernia.

Como aplicación local se recomienda cataplasma de lodo sobre todo el vientre, especialmente al dormir, y aun en el día si se guarda cama. Lavado de la Sangre diariamente.

Para hacer entrar la hernia hay que acostarse boca arriba, encogiendo las piernas, con las caderas más altas que los hombros.

Casos. De Colombia recibí esta carta: "Poniendo en práctica los consejos de su libro, mediante sus aplicaciones de agua fría, cataplasmas de lodo y alimentación vegetariana, han ido desapareciendo de mi cuerpo: el reumatismo gonocócico y varicoso; la enterocolitis crónica; la sordera producida por un tumor en el lado derecho del cráneo, que causó un fuerte golpe que recibí hace diez años; dos hernias, una inguinal y la otra testicular y, por fin, una afección cardíaca hereditaria.

"Que Dios permita la existencia del sabio apóstol de la medicina natural y que sus enseñanzas se propaguen por el mundo para bien de la humanidad." (Firmado) Carlos M. Quijano

Hidropesía y edema

Así se llama a la acumulación de líquido en el peritoneo o, más bien dicho, de agua en el vientre. Este síntoma es consecuencia del desarreglo general en las funciones eliminadoras de los riñones y la piel. Si la cantidad de líquido es mucha, se producen trastornos en el corazón y los pulmones por la presión sobre los mismos. La medicina practica la punción para vaciar el líquido acumulado, pero no remueve la causa del mal. Además, estas

punciones producen cicatrices, por lo tanto adherencias que comprometen el funcionamiento normal de los intestinos y predisponen a quistes y tumores.

Edema es el nombre de la acumulación de líquido entre las mallas de tejido bajo la piel.

Tratamiento. Régimen alimenticio exclusivo de frutas y ensaladas crudas sin sal. Aplicación de lodo sobre todo el vientre al menos en la noche. Baños genitales tres veces al día y Lavado de la Sangre diariamente. Los casos agudos se tratan como se indica en los Primeros Auxilios y los crónicos con Régimen de Salud.

SISTEMA LINFÁTICO

Inflamación de los ganglios

El sistema ganglionar constituye una de las más importantes defensas del organismo. Los ganglios se encuentran en los codos, ingles, axilas y alrededor del cuello. Su papel es el de servir de esponjas retenedoras de materias dañinas que han entrado en la sangre con el fin de desintegrarlas y eliminarlas. La acción irritante de esas substancias hace que los ganglios se inflamen, dando lugar a las llamadas *escrófulas* que aparecen en el cuello. La inflamación de los ganglios de las ingles se llama *bubón*.

El bubón es efecto de la impureza aguda de la sangre, que irrita los ganglios encargados de retener las materias dañinas que circulan en ella. Generalmente, aparece después de una llaga o chancro en los órganos genitales y si se abre y supura revela defensa benéfica.

Tratamiento. Es un grave error extraer los ganglios hinchados, en cambio, se debe procurar purificar la sangre para restablecer su normalidad. Si supuran aplicar fenogreco para favorecer la eliminación de materia corrompida.

Lavado de la Sangre para los adultos y los niños harán paquete en su lugar. Dieta de frutas y ensaladas crudas durante la crisis. Sobre las llagas se mantiene fenogreco hasta agotar la expulsión de materia corrompida.

Como tratamiento general, en casos agudos seguir las indicaciones de los Primeros Auxilios y, en casos crónicos, observar el Régimen de Salud.

Glándulas

Este es el nombre de todos los órganos que secretan algún líquido. Tenemos entonces las glándulas salivales, que secretan saliva; el hígado, que produce la bilis; las glándulas lagrimales, que fabrican lágrimas; los órganos genitales y todas las glándulas que cubren las mucosas del estómago, intestinos y piel.

Una de sus funciones más importantes consiste en destruir y eliminar las substancias extrañas, tal como lo hace el hígado al filtrar el producto de la digestión, reteniendo sus impurezas y expulsándolas por la bilis; o bien como las anginas o amígdalas cuyas importantes funciones ya conocemos; el bazo, que retiene antibióticos y tóxicos de origen farmacéutico, como lo revela el iris; las glándulas de la piel, que por el sudor eliminan suciedad interna, etcétera.

Glándula tiroides y sus dolencias

La glándula tiroides está situada en la parte anterior del cuello y, además de destruir materias extrañas, tiene la propiedad de secretar determinadas substancias muy importantes para la vida normal del cuerpo. Es por esto que sus trastornos pueden provocar graves problemas, especialmente en las facultades intelectuales y el crecimiento del individuo.

Las principales afecciones de la glándula tiroides son el bocio vulgar o coto y el bocio exoftálmico.

Bocio o coto es el aumento del volumen de la glándula tiroides, lo que provoca hinchazón de la parte anterior del cuello.

Esto se debe sobre todo a una alimentación pobre en minerales y vitaminas aportadas por las frutas y ensaladas crudas

El **bocio exoftálmico** implica el abultamiento de la tiroides junto con la prominencia de los ojos que salen más o menos de las órbitas y pulso rápido, que suele ser de 90 a 120 pulsaciones por minuto. Hay irritabilidad nerviosa, perturbaciones mentales, palpitaciones del corazón, insomnio, debilidad y pigmentación de la piel, que se vuelve morena.

Tratamiento. Mientras que la alopatía procede a extirpar el órgano, nosotros nos dirigimos hacia la normalización de la composición sanguínea del enfermo, mediante buenas digestiones y activa eliminación de la piel.

La dieta debe ser cruda, en lo posible evitando carnes y caldos, quesos viejos, grasas animales, dulces, cacao, chocolate, té, café, mate, alcohol y tabaco. Se recomienda queso fresco, sopa de trigo integral con yema de huevo, avena machacada, ensaladas y frutas crudas. Poca sal o condimentos, no beber sino cuando haya sed. Buscar la vida tranquila de la montaña o el campo y en especial clima seco.

Frotación al despertar y Lavado de la Sangre cada mañana. Baño genital de 20 a 30 minutos, dos o tres veces al día y cataplasma de lodo sobre el cuello y el vientre durante la noche. Ejercicio físico al aire libre y si es posible moderadas ascensiones de cerros, descansando a trechos. Evitar todo desgaste de energía y, ojalá, guardar castidad absoluta.

En los casos más graves, con pulso muy rápido, recomendamos vida de reposo, manteniendo constantemente lodo sobre el cuello y el vientre. El paquete largo puede reemplazar el Lavado de la Sangre, en casos de sobreactividad cardíaca. Las compresas locales frías o de lodo, paneta o cuajada de leche, calman la actividad del corazón. Seguir con perseverancia el Régimen de Salud.

ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

Los oídos

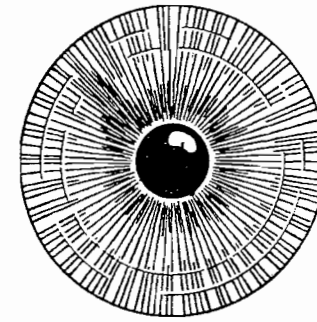
Las morbosidades que suben a la cabeza desde el vientre buscan salida por las aberturas del cráneo, dando lugar a afecciones de los ojos, la nariz, la garganta y los oídos. Cuando la parte comprometida es el oído externo, el caso no es peligroso. La inflamación del tímpano, el zumbido y la sordera son más delicados; sin embargo, más grave son los procesos inflamatorios del oído interno, por el riesgo de que la inflamación se extienda al cerebro, produciendo meningitis o encefalitis, las cuales suelen ser provocadas por el tratamiento medicamentoso de afecciones agudas como tifus, difteria, sarampión, etcétera.

Tratamiento. Como desinflamante local se recomienda el vapor de hojas de eucalipto. Para prepararlo se ponen a hervir durante diez minutos en un jarrito dos o tres hojas de eucalipto, aplicando el vapor al interior del conducto auditivo por medio de un cornetín de papel o cartón que introduce su boca más angosta en el oído y la parte más ancha en el jarrito. La aplicación se hace en la cama antes de dormir, colocando en seguida un algodoncito en el oído para evitar enfriamiento. Podemos repetirla diariamente hasta que desaparezca el mal, que suele resolverse con supuración abundante del oído.

El baño frío de pies al acostarse, seguido de vapor de 15 minutos sobre las piernas, atrae hacia abajo las acumulaciones sanguíneas de la cabeza.

Sin importar el nombre, todas las afecciones de los oídos se tratan de manera análoga, sobre todo buscando normalizar la digestión del enfermo y activar su piel.

Los casos agudos con fiebre tratarlos según los consejos dados en los Primeros Auxilios y los crónicos siguiendo el Régimen de Salud.



Iris del ojo derecho en que se revela congestión e inflamación del oído del mismo lado. Vemos que estas anomalías arrancan de la zona digestiva, crónicamente inflamada, debido a fiebre interna que produce toxinas que suben hasta la cabeza.

Ojos

Uno de los errores más corrientes y perjudiciales tratándose de afecciones de los ojos, consiste en considerar sus dolencias como trastornos locales. En realidad, el tratamiento local es secundario cuando se trata la anomalía digestiva. Si el origen de estas enfermedades está en causas externas, es preciso aplicar desinflamantes como el lodo o la cuajada de leche. Además de cierta predisposición, los males de los ojos se adquieren como consecuencia de malas digestiones y debilitamiento de la piel.

Tratamiento. Quien padece de la vista debe hacer uso moderado de ella, evitando cansarla en trabajos forzados y con luz artificial. La cataplasma de fenogreco es eficaz, cuando se trata de disolver nubes en los ojos y la de cuajada de leche o panela cuando son inflamaciones agudas. Ambas se aplican sobre el párpado. La cataplasma de lodo se pone sobre los ojos afectados por un accidente. En casos agudos y en los niños seguir el régimen de Primeros Auxilios. Los enfermos crónicos seguirán el Régimen de Salud.

Aseguro que toda persona que necesita lentes por deficiencia de la vista, es un enfermo crónico de su aparato digestivo y generalmente de estreñimiento.

Casos. En septiembre de 1937, me trajeron a un joven de 15 años que había perdido la vista a consecuencia de una meningitis. Cuando lo atendí no veía, no hablaba, había perdido el conocimiento y su cuerpo estaba rígido y sin movimiento.

A las cuatro semanas de practicar mi Régimen de Salud, el enfermo recobró la vista, sus movimientos, la razón y la palabra. Esto se consiguió con mi Lavado de la Sangre al vapor cada día, tres o cuatro ortigaduras seguidas de frotaciones de agua fría en todo el cuerpo en la cama, lodo sobre los ojos y cabeza todo el tiempo, lo mismo que alrededor de la cintura. Ocho años más tarde tuve noticias de la excelente salud del muchacho.

ACCIDENTES Y OTRAS DOLENCIAS (Heridas, úlceras, contusiones, fracturas y dislocaciones)

El tratamiento de las heridas cortantes, punzantes, de arma de fuego o con desgarramiento de los tejidos debe prevenir las hemorragias, para lo cual es preciso descongestionar la zona afectada y refrescar el interior del vientre para evitar la fiebre. Fuera de los casos graves, en que es necesario ligar alguna vena o arteria para evitar que se desangre la víctima, cada cual puede atender sus heridas sin perder de vista el objetivo, que es favorecer la obra de la Naturaleza que busca la cicatrización, la cual se obstaculiza con desinfectantes. En todo caso, la cataplasma de lodo aplicada directamente sobre las heridas, es el bálsamo maravilloso que restablecerá rápidamente la normalidad de los tejidos afectados. Puedo asegurar que no existe elemento alguno en la Naturaleza, ni remedio farmacéutico, que aventaje al lodo como restaurador de los tejidos lesionados, tanto al exterior como al interior del cuerpo. La cataplasma de lodo se aplicará directamente sobre la carne viva, cambiándola cada tres o cuatro horas, porque pierde su eficacia cuando se calienta o seca. Si en lugar

de agua natural, para preparar el lodo, agregamos a la tierra cocimiento de limpiaplata u otra de las hierbas que se indican más abajo, aumentaremos los beneficios.

Si una herida supura y se mantiene abierta, es porque el organismo necesita expulsar por ella algún cuerpo extraño o materias putrefactas y no debemos contrariar este proceso con ningún medio. El fenogreco es el mejor purificador de heridas corrompidas. Por encima del emplasto de fenogreco, puede aplicarse fajado de lodo abarcando la parte afectada. No hay herida, por antigua que sea, que no ceda con dos o tres curaciones a las 24 horas, de vapor de limpiaplata y flores de árnica durante 15 o 20 minutos, luego lavamos con chorro bien caliente de este cocimiento y, en seguida, aplicamos sobre la úlcera las hierbas del mismo cocimiento y sobre ésta cataplasma de fenogreco, fajado por encima con lodo. Basta con cambiar cada 4 o 6 horas el fenogreco en las heridas o úlceras malignas para evitar la gangrena o la septicemia. Las putrefacciones de las heridas no son obra de los microbios, sino de las suciedades internas del cuerpo generadas por malas digestiones crónicas. Estas son las impurezas que buscan paso por las heridas manteniendo la supuración y dificultando la cicatrización. Las hemorragias que no exigen el ligamento de algún vaso, se combaten con compresas de limpiaplata y, mejor aún, con el vapor del cocimiento de esta hierba. El jugo o zumo de ortigas, de llantén, llantecillo o verbena también son eficaces para detener las hemorragias en heridas abiertas. El cocimiento de raíz de tormentilla con limpiaplata o el de corteza de encina logra detener las pequeñas hemorragias. Finalmente, las flores de árnica mezcladas con limpiaplata, en agua o vapor, constituyen un poderoso bálsamo para las heridas.

En casos de golpes, zafaduras o fracturas de huesos, además del lodo, podemos emplear cataplasma de cuajada de leche que se cambia cada siete u ocho horas, para desaparecer la inflamación. Esto es especialmente eficaz en casos de irritación o inflamación de los ojos, sobre todo cuando se debe a un accidente.

Para componer zafaduras, torceduras o fracturas de huesos, se debe siempre recurrir a "hueseros" experimentados para evitar procedimientos contra natura. Una vez compuesto el hueso, y afirmado con tablillas, bastará mantener fajado de lodo alrededor del miembro o parte afectada, cambiando la compresa cada tres o cuatro horas para obtener rápida curación, evitando todo sufrimiento al herido. En ningún caso debe enyesarse el miem-

bro enfermo, porque con ello se dificulta la circulación de la sangre y el trabajo eliminador de la piel.

Como el cuerpo es un todo indivisible, para curar una parte, además del tratamiento local, es preciso uno general que se orienta hacia la formación de sangre pura, mediante buenas digestiones, aire puro y actividad eliminadora de la piel.

Los baños de sol locales y generales favorecen el cambio orgánico. Si el sol se aplica localmente, se deben cubrir las heridas con lodo o con hojas verdes para evitar la congestión de los tejidos afectados.

Quemaduras

Toda quemadura representa inflamación de los tejidos que así se defienden. El tratamiento debe ser desinflamante para evitar la obstrucción de la sangre, tanto para quemaduras de fuego como de sol.

Después de lavar la quemadura con agua, conviene aplicar directamente sobre ella cataplasma de rallado de papa cruda o, mejor aún cataplasma de lodo, que es un calmante insustituible. También se puede usar cataplasma de cuajada de leche. Las aplicaciones se renuevan cada 3 o 4 horas, salvo la cuajada, que mantiene su acción benéfica hasta por 9 horas.

Cuando la quemadura ha sido provocada por hielo, recomendamos frotar con nieve sobre la parte afectada, abrigando después con tejidos de lana.

Conviene abrir las ampollas para favorecer la expulsión de materia malsana. La dieta cruda está indicada en casos graves. Lavativa de agua natural si no hay evacuación diaria.

Gangrena

Este es el nombre de la muerte de los tejidos por falta de circulación de la sangre o a causa de intoxicación medicamentosa. También puede ser originada por mala alimentación y deficientes eliminaciones muy crónicas que desvitalizan los tejidos.

En los ancianos se puede presentar la gangrena senil, debido a recargo de sustancias extrañas y vida antinatural, especialmente falta de ejercicio físico e inactividad de la piel.

La gangrena aparece de preferencia en las extremidades, en donde la circulación sanguínea se hace más difícil. Empieza con dolor y calor en la parte afectada, más tarde ésta se enfría y va perdiendo la sensibilidad. La coloración cambia pasando del color rojizo al negro y el proceso puede ser húmedo y blando o seco y apergaminado.

Esta dolencia, para la cual la alopátia no tiene otro "remedio" más que la mutilación, que tan sólo cambia de sitio el mal, puede ser curada al inicio utilizando mi Doctrina Térmica. Pero es necesario que la descomposición y los remedios medicamentosos no hayan agotado la vitalidad del organismo. He tenido la oportunidad de tratar casos de gangrena que han reaccionado en pocos días, especialmente en heridas o llagas.

Tratamiento. Se procurará normalizar las funciones del aparato digestivo, a producir fiebre curativa en la piel y combatir la fiebre destructiva de las entrañas. Esto se logra siguiendo el Régimen de Salud combinado con Lavado de la Sangre cada día. Como tratamiento local, dos a tres veces al día se aplicará vapor de limpiaplata con flores de árnica durante 15 a 20 minutos, lavando en seguida la parte afectada con agua del cocimiento bien caliente, la que se deja caer en forma de chorro con un tetera, luego aplicamos las hierbas del cocimiento y sobre todo esto cataplasma de fenogreco. Cada vez que hagamos esta curación, es conveniente introducir la extremidad enferma en el agua hirviendo por unos segundos, a fin de despertar la reacción de las células vivas e inflamar los tejidos sanos para que se separen de los muertos. Cuando la operación es inevitable, conviene practicar el tratamiento indicado durante cuatro semanas, a fin de asegurar el buen resultado de la cirugía.

Picaduras venenosas

Tratamiento. Se aprieta con los dedos sobre la parte afectada para que salga el veneno o el aguijón, si lo hay. También conviene chupar la herida, sin peligro de contaminación interna, pues los venenos animales son neutralizados por los jugos digestivos.

En los casos más graves, como picadura de araña venenosa o mordedura de perro rabioso, en que puede presentarse envenenamiento de la sangre, es necesario favorecer la pronta eliminación del veneno por medio de transpiraciones generales, estando indicado el Lavado de la Sangre, que puede repetirse mañana, tarde y noche. Con éste se alternan 2 o 3 baños genitales de 20 minutos de duración, o bien paquete entero en la mañana y las 6 frotaciones en la tarde para adultos o para niños que guarden cama.

Como tratamiento local, lo mejor es introducir la parte afectada en un cocimiento de limpiaplata, fenogreco y semillas de pasto miel, a una temperatura de cuarenta grados, manteniendo este calor durante toda la aplicación, que será de 30 a 60 minutos. En seguida se aplica cataplasma de fenogreco o lodo.

Si hay mucha fiebre recomendamos mantener todo el tronco del enfermo envuelto en lodo, especialmente sobre la herida y cambiarlo en cuanto se caliente.

Es imperativo el ayuno con sólo agua o fruta cruda hasta que desaparezca la calentura y vuelva el hambre. Si es necesario, aplicar lavativa.

Casos. Rodrigo Pérez de 26 años, me escribió en junio de 1941: "A mediados del mes de abril fui mordido por un perro que estaba con rabia. Los curiosos que presenciaron el suceso, me aconsejaron que fuese en el acto a colocarme una vacuna antirrábica. Cualquier demora, opinaban, podía resultar fatal. Yo preferí ponerme en las manos de don Manuel Lezaeta Acharán, quien me sometió a un sencillo tratamiento naturista. Pocos días después, mis heridas cicatrizaban sin ningún inconveniente. En la

actualidad estoy completamente sano y del caso no recuerdo más que las caras atemorizadas de la gente que recomendaban la vacuna antirrábica como única salvación."

Donadores de sangre

Este procedimiento tal vez puede justificarse cuando se desangra una persona accidentada, pero definitivamente resulta inútil y perjudicial tratándose de enfermos. En efecto, por buena que sea la sangre que se introduzca en el cuerpo de un paciente, que siempre es víctima de malas digestiones y deficientes eliminaciones, ésta se descompondrá rápidamente.

La sangre pura es producto de buenas digestiones, de respiración normal y buena actividad cutánea y no es susceptible de regalarse o intercambiarse. La única forma verdadera de que los enfermos regeneren su sangre es normalizando su digestión.

Epidemias del trópico

El calor tropical obliga al organismo a una permanente defensa mediante el sudor. Cuando éste enfría la superficie del cuerpo, el calor sube a las entrañas, por congestión. De aquí surge el desequilibrio térmico, que se manifiesta en tercianas y malas digestiones, dolencias características del trópico.

Ya sea que se denominen *Malaria*, *Disentería*, *Paludismo*, *Tercianas*, *Fiebre Amarilla*, *Beri-Beri*, *Peste Bubónica*, todas estas afecciones se tratarán con éxito seguro siguiendo las mismas instrucciones que dimos para la fiebre o calentura.

Cáncer

*"El cáncer es la vergüenza de la Medicina
y cuando el médico pronuncia esta palabra debe sonrojarse."*

Dr. Blanchard

*"El diagnóstico de cáncer como causa de muerte
es generalmente falso."*

Dr. William W. Sanford

Esta es la fatídica palabra que pronuncian los médicos, cuando han llegado al fracaso de sus recursos antinaturales con drogas, medicamentos, inyecciones, cirugía y radio.

En vez de decir "cáncer", sería más adecuado hablar de "cancerosis", porque no se trata de una afección local, sino de un estado general de descomposición y degeneración orgánica por sangre gravemente maleada, debido a crónicos desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel. Es por esto que existe una predisposición hereditaria al cáncer ya que los hijos heredan la calidad de la sangre de sus padres, aunque también es cierto que se pueden liberar de esa mala herencia, regenerando su propia sangre mediante buenas digestiones y actividad de la piel.

La muerte del canceroso no es producida por el tumor salvo cuando éste entorpece las funciones de nutrición o eliminación del organismo. El tumor no es la "enfermedad", o sea, el enemigo de la salud que hay que extirpar o destruir, sino que constituye la defensa orgánica. El tumor muestra cómo la naturaleza deposita localmente las materias extrañas derivadas de la sangre intoxicada. Así evita que las sustancias mortíferas circulen libremente en el cuerpo destruyendo su vitalidad.

Los tumores son benignos o malignos según sea el estado de defensa orgánica del sujeto. Cuando el aparato digestivo y la piel funcionan bien, los tumores y abscesos no pueden ser malignos, pues la fuerza vital hace que la supuración sea expulsada o que la materia corrompida sea reabsorbida para eliminarla por la piel, los riñones o los intestinos. La falta de esta actividad defensiva del cuerpo es lo que provoca que los tumores sean malignos,

duros y que no reaccionen naturalmente. Al extirparlos sólo se obtiene un éxito pasajero, pues la causa de su surgimiento sigue ahí.

Todo tumor denuncia un desarreglo funcional crónico muy antiguo debido a la acumulación de sustancias extrañas. El tumor maligno siempre tiende a crecer, porque así trata de defenderse el organismo ante el proceso morboso. Los tumores se inician con la acumulación de materias mórbidas entre los tejidos como un medio usado por el organismo para aislarlas cuando no las logra eliminar. Los tejidos nuevos que se forman para enquistar dichas materias también son víctimas de la acción irritante de la sangre intoxicada. Esto explica la inflamación creciente de los tejidos y su muerte por intoxicación.

La medicina facultativa no tiene éxito en el tratamiento del cáncer, porque desentendiéndole su origen y sólo combatiendo el efecto del desarreglo funcional. Como no sabe de qué modo purificar la sangre mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea, inevitablemente fracasa.

La extirpación de los tumores sólo martiriza al enfermo y, en ocasiones, esparce más la materia corrompida en todo el cuerpo. Los terribles efectos de las radiaciones, por su parte, en vez de "curar", removiendo la causa de la intoxicación sanguínea que está en el origen de este mal, tan sólo agrava el padecimiento. Mi Doctrina Térmica no "cura" el cáncer, pero restablece la salud del canceroso, siempre que no haya sido envenenado, mutilado o quemado por radiaciones.

Tratamiento. Ya sea que el tumor se presente en el tubo digestivo, el aparato respiratorio, el hígado, los riñones, etcétera, aun que la dolencia sea exterior y visible o del interior del cuerpo, siempre debemos tener presente que el organismo es un todo indivisible, regado por un solo fluido vital y accionado por una sola energía, su actividad nerviosa. Esta unidad orgánica no permite que el organismo padezca parcialmente, de modo que no puede hablarse de enfermedad local, sino de paciente integral con diversas manifestaciones localizadas, según sus condiciones individuales.

En vez de empeñarse en "curar" el cáncer, es necesario buscar la normalidad funcional del enfermo, la que sólo puede existir con Equilibrio Térmico del cuerpo.

El iris de los ojos de los cancerosos siempre revela una grave impureza de su sangre y tejidos, destaca el color sucio, más o menos oscuro del iris, además de una gran congestión de su aparato digestivo, fiebre interna, deficiente circulación sanguínea en la piel, las extremidades y el cerebro.

El régimen de salud que seguirán indefinidamente estos enfermos es el siguiente:

En ayunas, ingerir una cucharada de linaza entera en infusión desde la noche anterior, con 4 o 6 ciruelas con el fin de mantener el intestino evacuado. Si es necesario, lavativa.

Al despertar y a media tarde, cada día, baño genital de 20 a 40 minutos.

Antes de la comida, Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

Dormir con cataplasma de lodo sobre todo el vientre, cuidando la reacción con ortigadura de la piel, si es preciso.

Aire puro día y noche.

Dieta exclusivamente cruda de frutas o ensaladas sin sal, a la hora y en la cantidad deseada.

Cuando se haya normalizado la digestión y haya vuelto el hambre, a mediodía el enfermo podrá comer toda clase de vegetales cocidos y, en lugar de carnes, panela o queso fresco con las ensaladas y poca sal.

Como aplicaciones locales emplear cataplasma de fenogreco, que reblandece y abre los tumores. También la cataplasma de lodo natural está indicada para refrescar y descongestionar las partes afectadas, lo mismo los emplastos de panela o cuajada de leche a nivel local.

Recordemos que, como todo enfermo, el canceroso muere de malas digestiones y no de tumores, salvo cuando éstos impiden la nutrición y la eliminación normales.

Cáncer localizado. Para que exista un tumor en el estómago es menester, haber mantenido malas digestiones y deficientes eliminaciones de la piel crónicamente debido a desequilibrio térmico del cuerpo. Este tumor suele presentarse en personas entre los 40 y 60 años de edad, ocupa la región próxima a la salida del estómago y, por lo tanto, causa su dilatación. Por lo general es

resultado de una úlcera descuidada o tratada deficientemente y, en definitiva, es consecuencia de mal régimen alimenticio con carnes, condimentos, dulces, helados, bebidas alcohólicas, comidas muy calientes, café, etcétera.

Los síntomas se parecen a los de la úlcera estomacal aunque más graves, con estreñimiento y lengua cargada de sarro amarillento, más o menos obscuro.

Tratamiento. Dieta de frutas y ensaladas crudas bien masticadas. Seguir constantemente el Régimen de Salud completado con las indicaciones que siguen.

La cataplasma de lodo suele ser suficiente para calmar los dolores de estómago antes de una hora. Se puede mantener día y noche cambiándola cada 5 o 6 horas. En todo caso debe aplicarse por lo menos durante la noche. Con esta aplicación he visto llenarse de furúnculos la piel de los enfermo que, por esa vía, eliminan la materia corrompida de sus entrañas.

Si el sujeto está en cama, diariamente se aplicarán de 3 a 6 frotaciones de agua fría, ortigando previamente toda la piel.

Cualquiera que sea el lugar o la manifestación del llamado cáncer, el enfermo debe pensar sólo en purificar su sangre, respirando aire puro, con buenas digestiones y una activa eliminación cutánea, todo lo cual se logra siguiendo mi Régimen de Salud.

Casos. A. C. F. me consultó cuando, a los 56 años de edad, los médicos estaban a punto de operarlo de un tumor canceroso en el estómago. Cuando me visitó, apenas podía sostenerse en pie. No podía comer porque vomitaba hasta el agua que ingería. El insomnio lo deprimía cada día más y estaba dominado por un gran nerviosismo y melancolía. Había dictado su testamento y preparado su partida hacia la eternidad.

Yo aseguré que sólo había una gran inflamación del aparato digestivo, así que decidimos afiebrar su piel y descongestionar sus entrañas practicando ortigaduras en todo el cuerpo, seguidas de frotación de agua fría, mañana y noche. Diariamente Lavado de la Sangre, dos o tres baños genitales de media hora en el día y lodo sobre el vientre durante la noche. Alimentación de frutas crudas de la época en pequeñas cantidades.

A los cuatro días de seguir este régimen, el enfermo vio desaparecer sus fuertes dolores de estómago, cesaron los vómitos y consiguió dormir plácidamente. Poco a poco fue restableciéndose y veinte años más tarde tuve el gusto de encontrarme con él. Me dijo estar más sano que yo y comentó que en el recién pasado día de su santo había comido y bebido sin control. Como se sintió mal, al acostarse aplicó cataplasma de lodo sobre el vientre, pudiendo dormir profundamente y despertando con el cuerpo liviano y ánimo entusiasta.

Oscar Jaime Ortega estuvo enfermo durante veinte años recorrió médicos y hospitales, sometiéndose a todo tipo de tratamientos. Recibió tantos fármacos que su cuerpo se fue paralizando progresivamente, hasta perder todo movimiento y quedar mudo, ciego y sordo. Sufrió entonces de dolores insostenibles en la columna vertebral a la altura de las caderas que, según las radiografías, eran provocados por un tumor canceroso en la región. Siguiendo mis consejos de salud con absoluta precisión y constancia, a los noventa días, con atroces dolores y desgarramiento del ano, expulsó un tumor putrefacto, del tamaño de una manzana y terriblemente fétido. Dos años después, de 54 kilos que llegó a pesar, está en 90 kilos, disfruta de completa salud y logró restablecer la normalidad de sus movimientos, su vista y el oído derecho.

Juan de Monje, ingeniero de 72 años, me escribió la siguiente carta: "Tiempo atrás sufría dolores permanentes en el cerebro, la oreja derecha y el cuello. Este último estaba hinchado de modo que me dolía la garganta al ingerir alimento. Consulté a dos especialistas de mucha fama y diagnosticaron un tumor en el nacimiento de la lengua, que debía ser extirpado.

En estas circunstancias pedí consejo a don Manuel Lezaeta Acharán y, desde hace siete meses estoy siguiendo su sistema sin drogas, con tan buen resultado que ya no tengo dolor de cabeza, y desapareció también casi por completo el de la oreja. Como muy bien, sin dolor alguno en la garganta; duermo perfectamente, tengo más ánimo y han desaparecido los vértigos y el cansancio al subir escaleras. Sólo me queda aún hinchazón en la parte derecha del cuello, pero sin molestias."

C. de M. una señora de 42 años, fue tratada de cáncer en la matriz por varios medios. Se le aplicaron rayos X, radiaciones y por último seis inyecciones de ponzoña de serpiente Cobra. Cuando la vi su esposo había gastado una fortuna y los médicos le daban

tres días de vida. Estaba sin conocimiento, sus piernas tullidas, su intestino paralizado al igual que sus riñones y los terribles dolores no la dejaban descansar ni de día ni de noche, a pesar de las dosis de morfina que le inyectaban cada media hora.

Su elevada calentura interna se comprobaba su pulso de 120 pulsaciones por minuto. Prescribí seis a ocho ortigaduras de todo el cuerpo seguidas de frotación de agua fría y abrigando bien en la cama. Durante la noche cataplasma de lodo sobre el vientre, lavado intestinal con agua natural mientras regularizaba su digestión. Se prohibieron la morfina y todos los medicamentos, aplicando en su lugar bolsitas calientes de semillas de pasto miel en todas las partes adoloridas. Alimentación estrictamente cruda de frutas y ensaladas.

A los ocho días, la enferma saltó de la cama para tomar Lavado de la Sangre, reduciendo el tratamiento a esta aplicación y tres baños genitales diarios además de cataplasma de lodo sobre el vientre por la noche. La digestión se hizo tan activa que extrañaba ver cómo expulsaba tanto excremento corrompido comiendo tan poco. Igual cosa ocurrió con la orina que se hizo abundante y cargada de materias extrañas. El sudor era acre y recordaba los medicamentos que le habían introducido en el cuerpo. Por fin, por la vía vaginal se presentó una eliminación abundantisima de materias terriblemente extrañas de olor nauseabundo. Esta impureza era la verdadera enfermedad de la matriz, cuyos tejidos estaban hinchados por la intoxicación.

A los dos meses, una vez normalizada la digestión mediante el restablecimiento del Equilibrio Térmico (el pulso bajó a 80 pulsaciones) y las activas eliminaciones, la desahuciada paseaba alegremente.

Cada cual su propio médico

Por lo expuesto en el curso de esta obra, estimado lector, comprenderá ahora que la Doctrina Térmica pone fin al reinado de la Patología y de la Terapéutica, fundamentos de la medicina.

Manteniendo el Equilibrio Térmico del cuerpo se vive sano o se restablece la salud sin necesidad de diagnósticos, remedios, medicamentos, ni curanderos.

Sólo existe una enfermedad: alteración de la salud. Y sólo existe un remedio: normalización funcional mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

La salud, pues, es cuestión de temperaturas y no de remedios, inyecciones, sueros, vacunas, medicinas y, menos aún, de cirugía, Rayos X o similares.

Para investigar las necesidades que se deben atender en el individuo, contamos con las revelaciones del iris de sus ojos, observado de acuerdo con la Doctrina Térmica de este libro y considerando lo expuesto en mi obra *El iris de tus ojos revela tu salud*.

Esta obra se terminó de imprimir
en febrero del 2005, en los Talleres de

IREMA, S.A. DE C.V.
Oculistas No. 43, Col. Sifón
09400. Iztapalapa, D.F.