

CAPÍTULO 21

PLANTAS Y FRUTAS SALUTÍFERAS

Conjuntamente con las plantas tratamos aquí de las frutas, porque ambos productos reúnen cualidades de alimento y “medicamento”.

El orden de la naturaleza ha establecido que el reino mineral sirva al vegetal y este al animal. El vegetal es, pues, el intermediario obligado entre el mineral y el animal, elaborando las sustancias que este necesita para formar sus tejidos y cuerpo. Nuestra estructura orgánica está hecha de tierra y agua (lodo) y, como la vida es el cambio orgánico, o sea la renovación constante de nuestra materia, necesariamente debemos apelar a la tierra para mantener nuestra naturaleza material.

La planta es el laboratorio en que se acumulan y vitalizan las sustancias minerales que la tierra posee, o sea, es la tierra organizada y vitalizada y, en esta forma, es el alimento obligado del hombre. Los frutos de los árboles, como hemos visto, son además acumuladores de energías magnéticas, eléctricas y solares.

Las plantas las empleamos no como remedio, sino como estimulantes o calmantes de emergencia. La enfermedad tiene una causa interna y solo puede desaparecer por obra de una fuerza interna también: la reacción orgánica. En este sentido, no hay remedios que posean virtud curativa, pues toda curación es obra de la vitalidad del enfermo la que se robustece mediante buena nutrición y activas eliminaciones de lo malsano, para lo cual es preciso colocar el cuerpo en equilibrio térmico, según mi doctrina.

La virtud benéfica de las plantas, reconocida y apreciada desde que el hombre existe en la Tierra, se debe a sustancias estimulantes, calmantes, disolventes, purificadoras o de naturaleza no bien definida, que favorecen reacciones y purificación orgánica.

La alopatía, no pudiendo negar las propiedades benéficas de las plantas, confiesa que se sirve de ellas, pero en forma concentrada, aprovechando solo sus agentes activos, para lo cual las transforma en el laboratorio.

El resultado de este falso concepto es que la planta desorganizada deja de ser el agente que la naturaleza ha puesto para bien del hombre y queda reducida a un producto aislado, más o menos tóxico, perjudicial casi siempre.

A pesar de los progresos de la química y de la fabricación de drogas de todas clases que se ofrecen al público con activa propaganda y nutrida literatura, la humanidad, con una especie de instinto de conservación, sigue creyendo en el poder benéfico de las plantas y las busca con constante confianza.

El efecto en nuestro organismo de las plantas, generalmente es tan misterioso como todos los procesos que mantienen la vida. La acidez del estómago se calma rápidamente mascando hojas de encina o de lechuguilla; los gases son expulsados por el ajeno y por las semillas del hinojo o del anís; los dolores estomacales desaparecen con la menta o la salvia; las hemorragias se cortan con la limpiaplata y, así por el estilo, estos modestos agentes naturales, están siempre presentando al hombre importantes servicios.

Aunque muy interesante y útil es el estudio de todas las plantas, en este capítulo trataremos solo de algunas de ellas, especialmente eficaces en su uso externo del cuerpo.

Pero hay que insistir que bastará con las aplicaciones externas de agua fría, compresas, envolturas, ortigaduras y cataplasmas de lodo para restablecer el equilibrio térmico del cuerpo, alterado en todo enfermo, indispensable para su normalidad funcional, que es salud integral.

COLA DE CABALLO O LIMPIAPLATA (*EQUISETUM ARVENSE*)

Purifica la sangre, limpia el estómago, hígado y riñones; detiene las hemorragias y cura heridas recientes y úlceras malignas

Tratamos en primer lugar esta planta, porque, sin duda es la más eficaz y tiene más valor. En algunas regiones del país, se le conoce con el nombre de canutillo. Existe otra especie que crece a orilla de los canales en forma de cabellos ásperos.

Prospera en terrenos arcillosos, pantanos, prados húmedos y a orillas de los ríos, se puede recoger en cualquier época del año.

Tiene muchísimas aplicaciones y se puede combinar con casi todas las otras plantas, aumentando así su eficacia extraordinaria. Puede usarse, no solamente el agua en que se ha hervido, sino también el vapor y la planta misma.

Su acción es purificadora en heridas y úlceras, derivativa en compresas y vapores y cicatrizante de lesiones, siendo un auxiliar valiosísimo para aliviar toda clase de dolencias especialmente úlceras malignas.

Es asombrosa la facilidad con que cicatrizan las heridas, por antiguas que sean, lavándolas con el agua del cocimiento de la limpiaplata, que favorece la formación de tejidos nuevos, a la inversa de los “desinfectantes” que, por matar los microbios, matan las débiles células de los tejidos en formación, eternizando así el proceso curativo.

Dice el Padre Tadeo: “Su acción es por demás prodigiosa y sería cuento de nunca acabar el querer traer a colación todas las curaciones, verdaderamente estupendas, efectuadas con solo el auxilio de esta humilde hierbecilla.

”Hace ya algún tiempo, a un pobre muchachito se le cortó el dedo índice de la mano derecha, en una máquina aserradora, pero en tal forma, que el dedo quedó colgando por la base con solo un pedacito de piel. Entonces quise ver hasta dónde llegaba la eficacia de la limpiaplata y tomando al niño por mi cuenta le entablillé el dedo y le 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 siquiera de dolor.

”Otra vez, arranqué de las garras de la muerte con el vapor de esta planta a una persona que sufría fuerte hemorragia y estaba desahuciada por los médicos. Y así podría continuar la lista interminable de hechos admirables.

”Para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es remedio excelente sobre toda ponderación, lavarlas con agua de limpiaplata y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la misma planta.

”En las hemorragias nasales, no hay cosa mejor que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba. Y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, como también en los casos de fiebre o calentura, produce eficazísimo resultado 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, arenillas, almorranas, eqtancamientos de sangre, fetidez de aliento, purificación del estómago, cáncer, lupus y otras enfermedades cutáneas, se obtienen efectos segurísimos con el agua, el vapor o las compresas de la limpiaplata.



Cola de caballo, hierba del platero o limpiaplata



Pasto miel

”Cuando se prepara esta planta, hay que hacerla hervir durante algunos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocimientos.”

FLORES DE HENO, PAJA DEL CAMPO O SEMILLAS DE PASTO MIEL

En compresas calientes alivia los cólicos intestinales, hepáticos y renales, y también los dolores agudos de cualquier clase que sean

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 en Chile crece silvestre a orillas de los ríos y lugares húmedos, desde Talca al sur. Se recoge la semilla en verano y se guarda en sitio seco. La aplicación más común es en forma de cataplasma que se prepara en un saquito de tocuyo, osnaburgo o tela gruesa del tamaño que se desee, rellena de las semillas en forma que, extendido, quede de un espesor de tres dedos, más o menos. Una vez cerrada la boca del saquito se hará hervir durante 15 minutos, debiendo estrujarse en una silla de junco, comprimiéndolo con una tapa de olla, para no quemarse las manos. Bien estrujado este saquito se aplica bien caliente, sin quemar, sobre la parte enferma, haciendo antes una frotación de agua fría local, cambiándolo previa frotación fría, cada 20 minutos, hasta que desaparezcan los dolores.

La aplicación descrita está indicada cuando se sienten dolores agudos del hígado, vejiga, riñones, espalda, etc. La misma semilla puede servir para tres cocimientos.

En México pueden emplearse las flores de heno o paja del campo que tanto recomienda Kneipp, y que se obtienen de los residuos del heno, o sea el concho que queda al retirar el pasto cosechado.

Toda dueña de casa previsoramente debe tener siempre listos de dos o cuatro saquitos de semillas de pasto miel o flores de heno o paja del campo para atender un caso urgente, como cólicos intestinales, hepáticos, nefríticos, dolores reumáticos, etcétera.

Linaza. Semilla de lino que puede usarse como cataplasma en reemplazo de las semillas de pasto miel. También se usa en maceración para ingerirla como regulador del intestino.

FENOGRECO (*TRIGONELLA FOENUM-GRÆCUM*)

Reblandece, madura y extrae el pus y materias corrompidas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerosas

Se conoce con el nombre de fenogreco 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 cataplasmas resolutive. No hay mejor ni más eficaz remedio 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 totalmen-



Fenogreco

te la materia malsana. Es así como el fenogreco impide la septicemia o envenenamiento de la sangre en ántrax que si se operan pueden llevar a la muerte al paciente.

El pasto miel tiene un efecto análogo, pero como atrae fuertemente la sangre hacia la superficie, no puede ser empleado en las llagas o úlceras, porque produciría hemorragias, inconveniente que no ofrece el fenogreco.

Para preparar la cataplasma de este polvo de olor sui géneris, se hace de él una mazamorra en agua, la 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, puede emplearse un poco de vinagre, con lo que aumenta la eficacia de la cataplasma.

Con este admirable remedio como lo llama el Padre Tadeo, se curan tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. Es también excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta disolver una cucharada pequeña de polvo en una taza de agua. Al hervir este gargarismo se le puede añadir un poco de miel de abejas, con lo que aumenta su eficacia.

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

De esta planta existen dos clases: ortiga mayor o caballuna, que crece en verano y otoño, y la menor, que abunda en invierno y especialmente en primavera. En México se le conoce como *ortiguilla*, en ningún caso hay que confundirla con el “chichicaxtle”, ni con “mala mujer”, porque estas son muy irritantes.



Ortiga mayor

Como dice el Padre Tadeo, todos conocen esta humilde hierba que crece abundante en todas partes, pero no todos saben hasta dónde llega su virtud curativa, sobre todo en casos de reumatismo, como se verá al tratar de esa dolencia. 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. Esto se recomienda a 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 recurso infalible para descongestionar los órganos respiratorios y restablecer rápidamente la salud de estos enfermos.

También en la parálisis y afecciones cerebrales, como meningitis, la ortigadura de todo el cuerpo del enfermo, cada hora, es recurso salvador.

Para purificar la sangre, especialmente en primavera, de esta planta se pueden consumir sus hojas cocidas o en tortilla como cualquier otra hortaliza. La infusión de hojas secas de ortiga es buena para disolver mucosidades del pecho y pulmones, y para limpiar el estómago de materias en él retenidas.

También es desinflamante de los bronquios y alivia las bronquitis crónicas, tomada en infusión.

FRUTAS

Aun cuando algo hemos dicho ya acerca de las frutas como alimento, expondremos aquí sus propiedades en beneficio de la salud.

En cada lugar y época del año, las frutas crudas constituyen el mejor alimento y medicamento para sanos y enfermos. La dieta de frutas crudas de la estación es la indicada para todo enfermo que guarde cama. Enumeramos las más conocidas y sus propiedades.

Aceitunas (olivas). Aumentan peso, combaten estreñimiento y cálculos biliosos.

Albaricoques o chabacanos. Combaten obesidad y náuseas.

Almendras dulces. Forman carnes sanas y neutralizan acideces de la sangre.

Castañas. Alimenticias, activan el intestino y alivian los riñones.

Cerezas. Antiácidas, combaten indigestiones, anemia, gota y reumatismo.

Ciruelas. Estimulan el hígado e intestinos.

Dátiles. Aumentan calor orgánico y energía nerviosa.

Duraznos o melocotones. Laxantes, diuréticos y alcalinos.

Frambuesa. Calma la excitación nerviosa y purifica la sangre.

Fresas y frutillas. Refreshantes, diuréticas, laxantes y disolventes del ácido úrico.

Guindas ácidas. Alcalinizan la sangre.

Granadas. Antidiarreicas.

Chirimoyas. Muy nutritivas.

Higos y brevas. Tónicos, laxantes y purificadores del pecho y pulmón.

Caquis o palo santo. Nutritivos y antidiarreicos.

Limones. Desinflamantes y purificadores.

Manzanas. Antiácidas, activan el hígado y disuelven el ácido úrico.

Melones. Nutritivos y laxantes.

Mosquetas. Fruto de 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 anemia y estreñimiento.

Pasas de uva. Activan combustión orgánica, cerebro y riñón.

Plátanos o bananas. Alimenticios y laxantes.

Peras. Diuréticas y purificadoras de la sangre.

Sandías. Refreshantes y diuréticas.

Tomates y jitomates. Laxantes y antiartríticos.

Uvas. Gran alimento, laxantes, diuréticas y calmantes.

Tunas. Refreshantes, laxantes y descongestionantes del hígado.

CUAJADA, MIEL DE ABEJAS Y PURGANTES

La cuajada de leche, o panela o jocoque, se prepara cortando la leche con zumo de limón al calor del sol o de la cocina, sin cocerla y separándola del suero, para lo cual basta con colarla en un lienzo o tela.

La cuajada o panela o jocoque 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 espesor de una pulgada. Se aplica fría directamente sobre la piel de la parte inflamada, envolviendo encima otro trapo que absorba el exceso de líquido y mantenga la cuajada en su lugar.

También el quesillo fresco o panela o jocoque que se vende en el comercio, se presta para aplicarlo como cataplasma, amasándolo previamente como se acaba de explicar.

Preparada de este modo la cataplasma, al cabo de un cuarto de hora ha descongestionado la región inflamada y distribuido la sangre en todas direcciones con lo que cesa el dolor y las punzadas locales. Pocas veces hay necesidad de renovar la cataplasma, cuyo efecto dura ocho o diez horas.

En todo proceso inflamatorio y congestivo la cuajada es recurso muy seguro para combatir estos estados. Su eficacia es sorprendente en inflamaciones de los ojos y garganta, consiguiéndose con ello descongestionar los tejidos, lo que con el hielo nunca se obtiene, pues el frío de este retiene la sangre paralizando su circulación.

Este ungüento caseiforme puede aplicarse también a úlceras, quemaduras, abscesos, articulaciones doloridas y especialmente a los ojos, víctimas de algún accidente.

Miel de abejas. También la miel es desinflamante y purificadora, siendo al mismo tiempo alimento energético de gran importancia.

Además de las propiedades que para los ojos posee la miel esta se manifiesta especialmente en afecciones de la garganta.

En lugar del azúcar que se vende en el comercio, producto artificial, y de difícil digestión, debería siempre usarse miel para endulzar bebidas o comidas.

Las personas que no toleran la miel cruda pueden consumirla cocida, a veces más fácil de digerir.

Purgantes. Caracterizándose el estado de enfermo por desarreglo funcional del organismo debido a desequilibrio térmico del cuerpo, el restablecimiento de la salud debe dirigirse siempre y en todo caso a refrescar el interior del vientre y congestionar la piel y extremidades del sujeto. Pues bien, purgantes y laxantes, actuando por irritación de las mucosas del tubo digestivo, las congestionan y afiebran, agravando así el desarreglo funcional del organismo, aun cuando pasajeramente ofrezcan alivio. Después de tomado un purgante enérgico, cualquiera puede constatar la sed característica de la inflamación interior, vale decir, de la fiebre interna. Una vez más, se ve aquí que las curas se realizan mejor por fuera que por dentro. Como laxante eficaz e inofensivo, recomiendo ingerir en ayunas dos cucharadas de linaza entera, remojada en agua natural desde la noche anterior, junto con cuatro o seis ciruelas frescas o secas remojadas. Se traga el agua con las semillas sin mascarlas y se comen las ciruelas. Puede usarse toda la vida sin ningún inconveniente y gran ventaja en personas estreñidas.

CAPÍTULO 22

INDICACIONES Y ADVERTENCIAS

Según mi doctrina térmica, la higiene debe procurar mantener el equilibrio de la temperatura interna y externa del cuerpo y, a restablecer dicho equilibrio siempre alterado en todo enfermo, se dirigirá el tratamiento curativo, o sea el régimen conducente a restablecer la normalidad funcional del organismo que es salud integral. Porque es preciso que el lector se dé cuenta de que, según mi doctrina, no es posible “curar” enfermedades sino restablecer y mantener la salud. De aquí la diferencia entre la medicina y mi sistema. Aquella se dirige a la “enfermedad” y “mi régimen de salud” tiene por finalidad esta, que es normalidad funcional del organismo que solo puede existir con equilibrio térmico del mismo.

En mi doctrina térmica no existe diagnóstico de enfermedades, no se dan remedios y tampoco se cura: solo se normalizan funciones orgánicas mediante equilibrio térmico del cuerpo, de acuerdo con las revelaciones del iris de los ojos del sujeto.

Más de una vez hemos oído decir a algún facultativo: “También nosotros buscamos en la nutrición adecuada la vuelta a la salud de los enfermos, recomendándoles régimen vegetariano”. Mi respuesta ha sido: pero ¿qué sacan ustedes con prescribir alimentos adecuados si estos se corrompen en el vientre afiebrado del enfermo?

Mientras no se quiera comprender que la condición fundamental de una buena digestión depende de la normal temperatura intestinal, existirán dolencias incurables.

El baño frío se prohíbe a enfermos del corazón, porque se ignora la forma adecuada de aplicar el agua fresca sin producir trastornos cardíacos.

El baño de vapor se considera peligroso porque tampoco se conoce su conveniente aplicación como es recomendado en el lavado de la sangre.

Tomando el vapor de cajón combinado con abluciones de agua fría cada tres o cuatro minutos, puede decirse que no tiene contraindicaciones. Este baño constituye verdadero lavado de la sangre y es una aplicación salvadora según larga experiencia del autor de estas líneas y con la cual ha obtenido los mejores éxitos.

Como se ha dicho, este baño constituye recurso eficaz para purificar la sangre y activar su circulación, por lo tanto su empleo alivia el corazón, siempre afectado por materias tóxicas que alteran la normal composición y circulación del fluido vital. Conviene que el lector sepa que la medicina profesional es incapaz de purificar y normalizar la circulación de la sangre de todo enfermo, objetivo que solo se puede obtener con mi doctrina térmica.

Las frutas crudas que constituyen el mejor alimento y medicina del hombre, han sido sin embargo consideradas dañinas por las reacciones salvadoras que producen en enfermos crónicos con diarreas que los purifican. Pues bien, esas diarreas desaparecen con fruta cruda y cataplasma de lodo sobre todo el vientre. Prefiérase en estos casos fruta ácida o no bien madura.

No basta, pues, aplicar nuestros principios para obtener resultado conveniente, sino que es menester saber aplicarlos e interpretar racionalmente sus efectos.

El enfermo que inicia mi régimen de salud, palpando sus ventajas, con frecuencia se deja llevar de cierto pesimismo porque no obtiene fulminantes resultados, olvidándose de que la naturaleza nada hace a saltos y 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 este, el enfermo está perdiendo sus fuerzas, porque se le han quitado los alimentos fortificantes (?), como se considera la leche, huevos, carnes, su caldo o jugo, reemplazándolos por frutas y semillas de árboles o vegetales de la época.

Este decaimiento de fuerzas que suele presentarse en los primeros días del régimen térmico, se debe a la ausencia del estímulo que ofrecían los tóxicos que abandonan el cuerpo.

El desgaste constante de las reservas vitales que origina el latigazo de los tóxicos, eliminados estos, lleva al organismo al reposo necesario para recuperarse del gasto anticipado de sus energías defensivas. Se comprende entonces que la crisis que nos ocupa, lejos de calificarse de “debilitamiento” debe designarse con el nombre de “recuperamiento”.

Los enfermos piden tónicos para restaurar sus fuerzas olvidando que el mejor tónico lo constituye una buena digestión.

Flujos vaginales y uretrales, erupciones de la piel, supuraciones, romadizos, 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.

Mientras la medicina medicamentosa pretende curar suprimiendo los síntomas agudos que constituyen defensas de la naturaleza, la práctica de mi doctrina térmica despierta estas defensas, activando los síntomas agudos, único medio que posee el organismo enfermo para librarse de las impurezas que alteran su normal

funcionamiento. De aquí que las dolencias crónicas se hacen agudas para desaparecer definitivamente.

Las temibles complicaciones que agravan a los enfermos hasta terminar con su vida son consecuencia del afán de combatir y sofocar los síntomas agudos con medicamentos, radio e intervenciones quirúrgicas que suprimen defensas orgánicas que actuaban en el “síntoma”. Si para concluir con los ratones, en lugar de atraerlos al exterior tapamos sus cuevas, romperán por otras partes agravando el perjuicio.

Generalmente se cree que mi doctrina térmica requiere largo tiempo para obtener curaciones. Este es un error, siendo sorprendente la rapidez con que reaccionan organismos que no han soportado tratamiento medicamentoso, radiológico o quirúrgico. Son los enfermos que han acumulado en su sangre inyecciones, sueros, vacunas, drogas y tónicos los más rebeldes a sanar, porque la potencia vital, único agente curativo que posee el hombre, está adormecida y debilitada por intoxicación mayor o menor. También la obra de cirugía generalmente imposibilita el restablecimiento de la salud, porque no es posible normalizar el funcionamiento de un organismo que ha sido mutilado. Lo mismo afirmo respecto del radio, rayos X y otros recursos de laboratorio. Tanto el veneno como el bisturí y el fuego son agentes de muerte y no de vida.

Según mi doctrina, se restablece o mantiene la *salud* en lugar de combatirse *enfermedades*, fenómeno negativo este que se pretende presentar con personalidad positiva en su origen cuando solo es efecto de desarreglo funcional del organismo.

Repito, mi sistema se dirige a restablecer la normalidad digestiva y eliminadora del cuerpo, con lo cual íntegramente se normalizará y regenerará el organismo entero. “Medicina quita dolores” es la que, actuando con medicamentos, combate microbios y síntomas, desentendiéndose del *funcionamiento orgánico*, que es el verdadero fin que interesa realizar.

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 esfuerzos y constancia y, por supuesto, la salud no escapa a la ley del esfuerzo.¹

Los favorables resultados de mi régimen se obtendrán según se trate de afecciones agudas o crónicas. Siempre que el enfermo no haya sido envenenado con productos de farmacia o mutiladas sus entrañas, por regla general en ocho días, obtendrá su restablecimiento en dolencias agudas. Con la condición indicada, los enfermos crónicos se verán libres de sus males en cuatro o seis semanas, salvo excepciones. En todo caso mi “régimen de salud” que va más adelante puede

¹ “Comerás el pan con el sudor de tu frente” es la de la vida. Pero el pan no es solo el alimento del cuerpo sino también la virtud y la salud,

Se sacrifica el hombre cada día para enriquecerse; se sacrifica para santificarse y tiene también que sacrificarse diariamente para recuperar o conservar su salud.

seguirse indefinidamente porque está destinado a vivir sano permanentemente quien lo practique.

Según mi doctrina, la salud no se conquista, se cultiva cada día mediante el equilibrio térmico del cuerpo.

PARA OBTENER ÉXITO

La salud, que es la normalidad funcional del organismo, es el estado normal en los seres que cumplen con la ley natural. El hombre civilizado encara el problema de la falta de salud como consecuencia de sus propios errores de vida que lo hacen desequilibrar la temperatura de su cuerpo. El hombre enfermo para volver a disfrutar de salud o vuelve al cumplimiento estricto de la ley natural o bien se vale del adecuado uso de los agentes naturales de vida aplicando el criterio de la Doctrina térmica Lezaeta; no tiene otro camino.

Todo enfermo debe tener en cuenta de que el éxito del tratamiento térmico solo es posible observando las siguientes condiciones:

- 1) *Que se recurra al tratamiento oportunamente:* A los primeros síntomas de desarreglo funcional debe aplicarse el tratamiento integral, sin pérdida de tiempo. Si el enfermo ha incorporado a su sangre medicamentos, drogas, inyecciones o antibióticos, la posibilidad de restablecimiento será menor, cuanto mayor haya sido el volumen y toxicidad de dichos venenos. Así también las aplicaciones de agentes naturales serán oportunas y efectivas en un cuerpo que conserve su integridad orgánica y física. La extirpación anterior o actual de uno o más órganos aleja toda posibilidad de restablecimiento funcional. Mientras más vital sea el órgano intervenido o extirpado más inoportuno es el momento de recurrir a la doctrina térmica en busca de salud. El uso de la electricidad, rayos X, radio o cualquier otro agente mortífero deja al enfermo definitivamente al margen de la normalidad funcional de su cuerpo.
- 2) *Que el tratamiento sea de intensidad adecuada a cada caso,* para lo cual debe tenerse presente la edad, sexo, ocupación, etc. El iris de los ojos y el pulso son los mejores guías para indicar la intensidad de las aplicaciones de los agentes naturales. De aquí que muchos fracasarán al prescindir de la doctrina térmica y actuar con criterio curandero.
- 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, ya que hecha su aplicación no producen necesariamente un determinado efecto, 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, que se le proporcionen. No se conseguirá tampoco en un enfermo ningún beneficio si no se logra, como condición previa, el equilibrio térmico que permita la normalidad funcional.

- 4) *Que el tratamiento se practique con constancia*, teniendo presente que es un régimen de salud y no un agente para sofocar síntomas o manifestaciones morbosas.
- 5) *Que las reacciones del organismo y los efectos del tratamiento se interpreten racionalmente*, no olvidando que el organismo humano está regido por las leyes naturales y que siempre reacciona en beneficio propio. Debe también tenerse presente que la naturaleza tiene sus plazos, por eso se debe dejarla actuar, en la seguridad que lo que no hace la naturaleza no lo hace nadie.

CÓMO CONTROLAR LA CURACIÓN

Es frecuente que aun personas entusiastas de mi sistema recurran al facultativo para conocer el “diagnóstico”, o sea, el nombre del mal que sufre el enfermo.² La gente cree que es necesario saber si se trata de pulmonía o de apendicitis para aplicar convenientemente mi régimen de salud. Es este un error fundado en el criterio médico curandero. Como se ha repetido, según mi doctrina no hay dolencias de naturaleza diversa, sino solo existen “enfermos”, o sea, organismos faltos de salud en grado variable. De aquí que mi sistema nada tiene que ver con sofocar síntomas tales o cuales, sino que él se dirige a normalizar totalmente el funcionamiento de la máquina humana mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel del enfermo. Como esta “normalidad funcional” solo es posible obtenerla en el cuerpo con equilibrio de sus temperaturas interna y externa, en todo caso mi “régimen de salud” se dirige a producir “fiebre curativa” en la piel del sujeto y a combatir la “fiebre destructiva” de sus entrañas, revelada siempre por el iris de sus ojos, e incluso por su pulso. Colocado así el organismo en equilibrio térmico restablecerá su normalidad funcional que es salud integral.

Restableciendo la función digestiva recobrará su salud cualquier enfermo porque “no existe enfermo con buena digestión, ni persona sana con mala digestión”, como se ha explicado.

Como la digestión sana, ante todo, requiere temperatura normal en el aparato digestivo y, a su vez, esta va unida a calor también normal sobre la piel, restableciendo el equilibrio térmico del cuerpo se conseguirá normalizar sus funciones digestivas y eliminadoras. Investigando, pues, cómo se realizan estas funciones, se obtendrá la demostración del camino que sigue la cura, o sea, el restablecimiento de la normalidad funcional del cuerpo alterado en su salud.

² Eso hace recordar el caso de la fábula de dos conejos que en lugar de huir de los perros perseguidores perdieron la vida por discutir si eran galgos o podencos.

Observando el pulso y evacuaciones intestinales del enfermo tendremos el control del proceso restaurador.

A medida que las pulsaciones en un adulto se acercan a 70 por minuto, podemos estar ciertos de que la temperatura interior de su cuerpo lleva camino de normalizarse. La vuelta del calor a la piel y extremidades revela que baja la fiebre interna, verdadero enemigo que es preciso combatir sin descanso día y noche.

Si el intestino diariamente se descarga con abundancia, mañana y tarde, tendremos comprobada la buena eliminación intestinal, medio indispensable para restablecer la salud integral del cuerpo.

Pero como no basta eliminar bien para tener buena digestión, único camino que conduce a la salud, también es preciso conseguir buena elaboración digestiva. Excrementos abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano, nos demostrarán que el organismo ha aprovechado debidamente los alimentos ingeridos y que con ellos la sangre ha incorporado elementos adecuados a la salud integral de él.

A la inversa, excrementos escasos, diarreicos o endurecidos, de color oscuro y olor fétido nos demostrarán existencia de putrefacciones intestinales, fuente de desnutrición e intoxicación del enfermo, por efecto de su fiebre interna.

Mayor resistencia al frío con calor en la superficie del cuerpo y sus extremidades, como también facilidad para sudar, nos revelará que se normalizan las importantes funciones de la piel, siempre más o menos inactiva en todo enfermo.

Erupciones cutáneas, flujos, fistulas y otros procesos supurativos, revelan activa defensa orgánica y eliminaciones salvadoras.

Aumento de tos, desgarros y orina cargada demuestran expulsión de materias nocivas al organismo.

La vuelta del hambre significa restablecimiento de la capacidad digestiva, antes debilitada por fiebre interna, siempre causa de inapetencia.

Pérdida de carnes y de peso durante el tratamiento, manifiesta activa eliminación de materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo. Este síntoma no debe alarmar al enfermo, porque más vale la calidad que el peso y el volumen. No olvidemos que el organismo solo elimina lo que le perjudica, jamás lo que necesita.

Dolores, punzadas, ardores, comezones y molestias análogas, siguiendo el régimen de salud de este libro, revelan reacción y defensa orgánica que remueve materias morbosas que van a ser expulsadas.

Cualquiera que sea, pues, el nombre o manifestación de las dolencias de un enfermo, el proceso morbozo desaparecerá por regeneración de su sangre, mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea. Para conseguir esta normalidad funcional del organismo, como hemos visto, es preciso restablecer el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo afectado.

Todo lo dicho solo puede ser dirigido y controlado por la propia persona interesada, sin intervención extraña, salvo excepciones. Tengamos siempre presente que la salud no se obtiene por mano ajena, ni menos con drogas o agentes

de laboratorio. De aquí que la voluntad y comprensión del enfermo es el primer agente de su salud.

Por fin, en el curso del tratamiento, la salud tendrá avances y retrocesos que no deben alarmar, porque solo se llega a la normalidad por etapas. Así ocurre en la naturaleza: del invierno no se pasa inmediatamente al verano, es preciso soportar antes 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 también 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 el cuerpo en equilibrio térmico.

PUNTO DE PARTIDA DE LA CURACIÓN

La curación del enfermo solo comienza como consecuencia de la normalización de sus funciones orgánicas.

De modo que nuestra única preocupación será obtener en el enfermo la regularización de su digestión, del trabajo de su piel, riñones y pulmones, lo que solo se consigue equilibrando las temperaturas del cuerpo mediante el tratamiento natural indicado en esta obra.

Además de las revelaciones del iris de los ojos, las revelaciones seguras del restablecimiento de la salud que todos podemos comprobar son:

- 1) *El pulso.* Debe tomar su ritmo normal que son 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 naturalmente, al menos, cada 12 horas. Los excrementos deben demostrar elaboración de sangre pura, o sea, ser abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano.
- 3) *El calor de la piel.* Debe ser uniforme sobre toda su superficie, calentándose los pies y las manos antes fríos.
- 4) *La orina.* Se regulariza su producción tomando el color y el olor normales, lo que indica el buen trabajo de los riñones.
- 5) *La respiración.* Se acompasa su ritmo y se respira con facilidad.
- 6) *El hambre, sueño y 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 desaparición de los síntomas morbosos, si se persiste con constancia en el régimen de salud.

Presentándose la normalización antes señalada, nunca debe alarmar el aumento de tos, supuración, delgadez, malestar, dolor, calentura o fiebre externa, etc., porque serán estos estados transitorios que se modificarán como resultado de la normalización funcional.

RÉGIMEN DE SALUD

Los consejos que se indican en este párrafo tienen por objeto mantener la salud de la persona que los practique y también sirven para restablecerla si esta se ha alterado. Estos se seguirán cada día, con pequeñas variaciones según sea verano o invierno.

Este régimen puede seguirse indefinidamente en cualquier clima, estando en pie el sujeto. En cama se observarán las instrucciones que se indican en el párrafo titulado Primeros auxilios y que se halla en la segunda parte de este texto.

Al despertar, cualquiera que sea la edad del sujeto, se aplicará frotación de agua fría a todo el cuerpo, vistiéndose sin secarse o volviendo así a la cama para reaccionar hasta que pase la humedad.

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 el lavado de la sangre al vapor o al sol, si es posible diariamente. Los niños, en su lugar, aplicarán paquete largo una o dos veces por semana, al menos, como medida preventiva, 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 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 vientre.

Por fin, el baño de Just en la tina del tocador 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 para mantenerla durante el sueño, con piel y pies calientes.

No comer sin hambre. No existiendo esta solo podrá comerse crudo; frutas o ensaladas.

Desayuno, solamente fruta cruda de la estación o seca si no hay fresca. A falta de esta, un plato de avena cruda remojado en agua fría cerca de 20 minutos y endulzado con miel o fruta dulce como pasas de uva, higos y plátanos.

A mediodía, comida, libre si hay hambre, prefiriendo ensaladas con aceitunas o huevo duro picadito, hortalizas de la época con nueces, tortilla de verdura o esta