

Raúl Escobar

Guía de Medicina Natural

Volumen Tercero

Tratamientos Naturales



ÍNDICE DEL VOLUMEN TERCERO

Primera edición. 1980
Segunda edición. 1981
Tercera edición. 1982
Cuarta edición. 1983
Quinta edición. 1985
Sexta edición. 1986
Séptima edición. 1989
Octava edición. 1991

Dibujos:
M.^a Rosa Teixidor
Miguel Ángel Maimó

© Ediciones Omedín, 1980

Editado por:
Ediciones Omedín
Apartado 4048 - 08080 Barcelona, ESPAÑA

Guinardó, 24, entresuelo 1.^a
08026 Barcelona - ESPAÑA
Teléfonos: (93) 455 30 90 y 562 01 05

Prohibida la reproducción parcial o total no autorizada por los editores.

Depósito Legal: B. 29.703 - 1391
ISBN: 84-85868-03-X (Vol. 3)
ISBN: 84-85868-00-5 (Obra completa)
Impreso en España - Printed in Spain
Impreso por M.C.E. Horeb. 08232 Viladecavalls (Barcelona)

Presentación de la obra	XV
Cómo usar esta Guía	XVII
Prólogo	1, 3
Capítulo I. Nociones sobre salud y enfermedad	5, 9
1. Definiciones	9
2. Conservación de la salud	70
3. Pérdida de la salud	12
4. Recuperación de la salud	14
5. Fuente de curación	15
6. Decálogo de la salud	17
Capítulo II. Investigación del estado de salud	19, 23
1. Métodos de investigación del estado de salud	23
1.1. Comprobación de la temperatura	24
1.2. Condición de la lengua	24
1.3. Control de las evacuaciones intestinales	26
1.4. Evaluación de los imponderables	26
El ánimo	26
El apetito y el hambre	27
La energía	28
La sed	29
El sueño	29
El vigor	31
1.5. Examen de la garganta	31
1.6. Interpretación de la expresión del rostro	31
1.7. Observación del iris de los ojos	35
Breve historia de la irilogía	35
¿Qué es el iris?	35
Signos irilógicos	36

Zonas irilógicas	39	Envoltura de pecho y espalda	97
Cómo se aprecia, por el iris, la salud o normalidad funcional	41	Envoltura de mano	98
Cómo se descubre, por el iris, la dolencia o alteración funcional	42	Envoltura de brazo	98
Cómo se hace la observación del iris	44	Envoltura de vientre	98
1.8. Verificación del pulso	45	Faja T	99
Capítulo III. Agentes naturales de salud	47, 51	Envoltura de pies y pantorrillas	99
1. El aire	55	Envoltura corta o paquete de tronco	99
1.1. La respiración cutánea	55	Envoltura larga o paquete entero	100
1.2. La respiración pulmonar	55	El manto español	101
1.3. Mecanismo de la respiración	58	Carnisa mojada	701
1.4. Los ejercicios respiratorios	59	Paquete de cintura o faja derivativa	102
Gimnasia curativa	60	2.10. Chorros o afusiones	102
Ejercicio matinal	60	Chorro facial	104
Ejercicio del mediodía	61	Chorro de brazos	104
Ejercicio de la tarde	62	Chorro de espalda y brazos	105
2. El agua	63, 65	Chorro de rodillas o de piernas	105
2.1. Propiedades del agua	65	Chorro de muslo o coxal	106
2.2. Los maestros de la Hidroterapia	67	Chorro de espalda o dorsal	106
2.3. Mecanismo de la curación por el agua	68	Chorro de presión o de pitón	106
2.4. Reglas generales para la aplicación del agua fría	71	2.11. Lavado de la sangre	110
2.5. Ablución o frotación de agua fría	73	Cómo se aplica	113
Frotación de la parte superior del cuerpo	74	–Al vapor	113
Frotación de la parte inferior del cuerpo	74	–Al sol	114
Ablución o frotación de agua fría a todo el cuerpo	74	–Con ortigadura	115
Las seis frotaciones	76	2.12. Enema o lavativa intestinal	115
2.6. Baños	77	3. La alimentación sana	119, 121
Baño de asiento	77	3.1. Importancia de una buena digestión	121
Baño al cepillo	78	3.2. Los factores determinantes de la digestión	122
Baño genital	78	La selección del alimento	122
Baño gerovitalizador	80	¿Qué es alimento?	122
Baño de Just	82	¿Cuál es el alimento sano?	124
Baños restauradores	83	¿Qué debemos comer?	728
Baños de pies a pediluvios	88	¿Cuánto debemos comer?	128
Baño de tronco	89	¿Cuándo debemos comer?	130
Baño de vapor	91	¿Dónde debemos comer?	131
2.7. Compresas	92	¿Cómo debemos comer?	132
Abdominal	94	¿Para qué debemos comer?	133
Bronco-pulmonar	94	El control nervioso	134
Dorsal	95	La temperatura del aparato digestivo	134
2.8. Envolturas y paquetes	95	3.3. Fisiología de la digestión	135
2.9. Reglas generales para aplicarlas	96	3.4. Control de la temperatura en el aparato digestivo	135
Envoltura de cuello	96	3.5. Normas para obtener una buena digestión	136
		3.6. Correcta eliminación de los residuos intestinales	136
		3.7. Combinación de los alimentos	138
		3.8. Ayuno	140
		4. El ejercicio físico	143, 145

Bubones	252		
5. Afecciones del sistema cardiocirculatorio	255, 257		
5.1. Afecciones del corazón	257		
Angina de pecho	260		
Disnea	260		
Presión sanguínea	261		
Pulso	263		
5.2. Afecciones circulatorias	264		
Arteriosclerosis	265		
Almorranas o hemorroides	266		
Flebitis	267		
Varices	268		
Úlceras varicosas	269		
6. Afecciones del aparato digestivo	271, 273		
6.1. Afecciones de los dientes y de las muelas	274		
Piorrea	274		
Caries	274		
Dolor de muelas	275		
6.2. Afecciones de las amígdalas o anginas, faringe y del esófago	276		
Amigdalitis	U6		
Faringitis	278		
Esofagitis	278		
6.3. Afecciones del estómago	279		
Acedía o agrura	280		
Aliento fétido	281		
Eruptos, flatos, gases, náuseas y vómitos	282		
Hemorragia estomacal	284		
Úlceras	285		
6.4. Afecciones del intestino delgado y grueso	286		
Anatomía de los intestinos	286		
Normas para obtener una buena digestión intestinal	286		
Factor temperatura, determinante de la digestión	287		
Atonía intestinal	288		
Influencia del alimento	288		
Estreñimiento, estitíquez o constipación	289		
Medidas higiénicas que deben observarse	293		
Diarrea	293		
Colitis, sus síntomas y su normalización	294		
Colon irritable	295		
Disenteria	295		
Fiebre tifoidea	295		
El cólera	295		
Catarro intestinal	296		
Cólicos intestinales	296		
Apendicitis y Peritonitis	297		
Parásitos intestinales	299		
6.5. La pereza intestinal desfigura	305		
Posición correcta del cuerpo	307		
Posición de caminante	307		
Posición firme	308		
Posición perezosa	308		
Posición de sembrador	308		
Posición de tamborilero	309		
Posición de oca	309		
Tratamiento normalizador de la figura	310		
6.6. El hígado y sus afecciones	310		
Cálculos biliares	311		
Cólicos hepáticos	311		
Cirrosis alcohólica	312		
Congestión del hígado	312		
Hepatitis	312		
Ictericia	312		
Tumor canceroso	312		
6.7. Consecuencias de la mala nutrición	313		
Desnutrición	313		
Escorbuto	314		
Pelagra	314		
Beri-Beri	314		
Raquitismo	314		
Delgadez	314		
Obesidad	314		
7. Afecciones del sistema glandular	319, 321		
7.1. El sistema glandular y su función	321		
7.2. Glándulas que segregan líquidos diversos	321		
sudoríparas	321		
sebáceas	322		
gástricas	322		
lácrimales	322		
mucosas	322		
próstata	322		
mamarías	322		
hormonas	322		
hipófisis o pituitaria	322		
pineal o epífisis	322		
tiroides	322		
paratiroides	322		
timo	322		
páncreas	324		
gónadas: ovarios, testículos	324		
suprarrenales	324		
7.4. Tratamiento general para los trastornos glandulares	324		
7.5. Aplicaciones locales para desinflamar las glándulas afectadas	324		

7.6. Bocio	325	Artritis	364
7.7. Basedow	325	Artrosis o artritis crónica	365
8. Afecciones de la piel	327, 329	Gota	365
Granos	331	11. Afecciones del sistema genitourinario	367, 369
Acné	331	11.1. Tratamiento del aparato genital masculino	370
Herpes	331	Varicocele	370
Granos supurantes	331	Prostatitis	372
8.1. Alergia	331	11.2. Afecciones venéreas	372
8.2. Eczema	332	Sífilis	373
8.3. Urticaria	334	Gonorrea o blenorragia	376
8.4. Sabañones	335	Orquitis	376
8.5. Psoriasis	336	11.3. Afecciones del aparato urinario	377
8.6. Furúnculos	337	Afecciones de los riñones	377
8.7. Antrax	337	Dolor de riñones	378
8.8. Rubeola	338	Nefritis o enfermedad de Bright	378
8.9. Viruela	338	Nefrosis	378
8.10. Golpes y heridas	340	Cálculos renales o piedras del riñón	378
8.11. Quemaduras	341	Hidronefrosis	379
8.12. Estética y belleza	341	Cirrosis renal	379
8.13. Cabello y Uñas	343	Insuficiencia renal	379
8.14. Callos y verrugas	346	Cólicos nefríticos	379
9. Afecciones del sistema respiratorio	347, 349	Uremia	380
9.1. Afecciones de las vías respiratorias	350	Afecciones de las vías urinarias	381
Enfisema pulmonar	350	Cistitis	381
Gripe	350	Cálculos o arenillas	381
Hemorragia pulmonar o hemoptisis	350	Cólicos	381
Influenza	350	12. Afecciones propias de la mujer	383, 385
Laringitis	350	12.1. Alteraciones en la menstruación	385
Resfriados	350	12.2. Menopausia	388
Pleuresía	350	12.3. Flujos o catarros vaginales	389
Pulmonía	350	12.4. Afecciones de los senos	390
Tisis	350	12.5. Afecciones de los órganos genitales femeninos	391
Tos	350	13. La madre	393, 395
Tuberculosis	350	13.1. Cómo la madre debe cuidar su embarazo	395
Tuberculosis pulmonar	351	13.2. Alimentación durante el embarazo	397
Bronquitis	352	13.3. Parto feliz	399
Asma	354	13.4. Mastitis	400
10. Afecciones del aparato locomotor	357, 359	13.5. Grietas de los senos	401
10.1. Afecciones de los huesos	359	14. El niño	403, 405
Osteomielitis	360	14.1. La salud del recién nacido	405
Tuberculosis ósea	360	14.2. Trastornos infantiles	406
Descalcificación	360	Diarrea infantil	408
Raquitismo	360	14.3. Atención al niño enfermo	409
Mal de Pott	360	Crisis curativas	410
10.2. Afecciones de las articulaciones	362	Criterio de salud	410
Reumatismo	362	Fiebre	411

Alergias y otras formas de eliminar impurezas del cuerpo	411
Escarlatina	411
Sarampión	412
Varicela	412
Viruela	412
Tos ferina	412
Anomalías y malformaciones congénitas	413
Envenenamientos	414
15. Afecciones psíquicas y sus repercusiones sobre la salud	417, 419
15.1. Ansiedad	411
15.2. Depresión	422
15.3. Perturbaciones de la personalidad	424
Tabaquismo. - Cómo dejar de fumar	426
Alcoholismo	440
15.4. Afecciones psicósomáticas	442
15.5. Tratamiento general para las afecciones psíquicas	444
Normalización de las funciones nerviosas	445
Las dos naturalezas	446
Liberación del sentimiento de culpabilidad	450
La energía interna	456
La Ley que rige el espíritu	459
La cura mental	465
Notas bibliográficas	473
Índice alfabético	485
Índice de tratamientos de urgencias	497

PRESENTACIÓN DE LA OBRA

Los que vivimos en esta época **somos** testigos de que el desarrollo tecnológico y científico ha eliminado casi por completo los patrones de vida natural, con sus graves consecuencias físicas, morales y sociales. **Se** ha producido **un** abandono masivo de la vida natural y un vuelco total a la vida artificial y enfermante de las contaminadas ciudades. Las modas y la falsa propaganda han contribuido a consumir **la separación** del hombre de los principios que rigen su **salud**.

Esta Guía de Medicina Natural ofrece una alternativa real al hombre que ha perdido su salud por sus hábitos antinaturales y la ha empeorado todavía mas tratándose con métodos falsos que procuran dominar el síntoma sin eliminar la causa.

La Medicina Natural está basada en el principio de salud, no en el de enfermedad, por tanto el objetivo de esta obra es atacar las causas que alteran la **salud** y no tanto sofocar los síntomas que éstas producen. Esta será la forma de combatir la enfermedad que **no** es otra cosa que desarreglo funcional del organismo.

La labor **de** esta Guía es mostrar los métodos para recuperar la **salud** por medio de **los** agentes de vida –aire, agua, alimentación sana, sol, tierra, ejercicio físico, plantas salutíferas–, que debidamente usados y con criterio térmico darán salud al enfermo sin

temor de los «efectos secundarios», porque es **medicina** natural y es la naturaleza la que cura.

Los autores de esta obra promueven en todo el mundo la **práctica** de estos principios de vida **sana**, inspirados en el sincera deseo de prestar ayuda a quien de verdad la busca, ofreciéndole el remedio eficaz a sus problemas de salud física y mental.

Esta **Guía** consta de tres volúmenes. El primero y el segundo son obra de Carlos Kozel, naturista alemán que fue desahuciado en su adolescencia y partiendo de su propia experiencia, se preocupó por impartir los conocimientos que le prolongaron la vida hasta casi los 100 años. En estos volúmenes se recogen más de mil plantas existentes con sus virtudes curativas.

El volumen tercero fue realizado por un discípulo de Carlos Kozel, Raúl Escobar, inspirado en los grandes principios de Elena G. de White y en la experiencia que consiguió con el maestro Lezaeta, en la doctrina térmica de salud. En él se indican los **tratamientos** naturales necesarios para cada enfermo.

El resultado es el esfuerzo de todo un equipo. Agradecemos su colaboración a todos aquellos que fueron consultados y que leyeron las páginas de esta Guía de Medicina Natural: profesores de Medicina Natural, doctores, obstetras, fisioterapeutas, correctores, cuyas **críticas han sido siempre muy** beneficiosas.

EDICIONES OMEDIN

COMO USAR LA GUÍA DE MEDICINA NATURAL

En toda obra de divulgación que pretenda orientar e instruir sobre un tema de tan amplia casuística y en **el que** es de suma importancia la precisión de la consulta como es este que ahora intenta la **Guía** de Medicina Natural, es imprescindible dar unas orientaciones prácticas previas para el buen uso de la Obra y para la pronta y fácil localización en ella de lo que constituya el objeto de su consulta.

Es conveniente que el lector lea en primer lugar la ((Presentación de la **Obra**» como un primer contacto para la familiarización con la «**Guía**», así comprenderá los principios básicos que han seguido los autores de la misma y podrá dominarlos desde el principio, lo que le facilitará la comprensión del lenguaje utilizado en toda la obra.

En los índices de **materia** situados al principio de cada volumen, se encuentra toda la información sobre los temas tratados en cada uno.

El volumen I contiene una relación de todas las plantas aconsejadas en la Obra con sus propiedades. En este volumen «Salud y curación» pueden consultarse treinta y siete curas distintas para purificar y restaurar el cuerpo a base de **frutac**, hortalizas, semillas, plantas medicinales, etc., a la vez que incluye amplia información sobre las propiedades y efectos curativos de la miel y la jalea real, fórmulas

específicas de plantas medicinales, variedad de su empleo (**crudas**, en **tisanas**, en forma de compresas, pomadas, fricciones, gargarismos, etc.).

En el volumen II, «**Plantas Medicinales**», se presenta una **extensísima** variedad de plantas a las cuales **Vd.** siempre puede recurrir en **busca** de los efectos deseados (dormir, transpirar, adelgazar, engordar, estimular el apetito, digerir bien, etc.). Se pone al alcance y disposición del lector el inmenso laboratorio **que** constituyen las plantas con sus inagotables prestaciones y utilidades. Debido a **que** algunas **de** ellas tienen efectos **semejantes**, puede **Vd.** suplir la **falta** de unas mediante las otras.

Si usted desea hacer cualquier consulta relacionada con los temas tratados en esta obra, diríjase a Ediciones **Omedín**, apartado **4048, 08080** Barcelona (España).

El volumen III tiene un **índice** de **tratamientos y afecciones**. Este volumen le da Nociones Sobre Salud y Enfermedad, le enseña los **métodos** de investigación del estado de salud, le hace una amplia explicación de los agentes naturales de salud (aire, agua, alimentación sana, ejercicio físico, sol y tierra) y de cómo usarlos en forma práctica y sencilla, le ofrece cuatro regímenes para sanos y enfermos y le enseña los **tratamientos** naturales para las afecciones **más comunes**, desde lo **que** es un simple dolor de cabeza hasta una hemorragia cerebral o un infarto cardíaco.

Para facilitar la comprensión y también la exposición de **las** afecciones y tratamientos, el organismo humano se ha subdividido en aparatos y sistemas. El tratamiento indicado para cada caso siempre está destinado a normalizar las funciones del sistema o aparato de **que** se trate **y** del organismo entero. Es por esto que, aunque **no** se encuentre **un** estudio detallado para **un** caso específico, esto no **supone** que el tratamiento no sea adecuado, sino que a menudo las distintas terminologías son descripciones de un mismo desarreglo funcional en su estado variable.

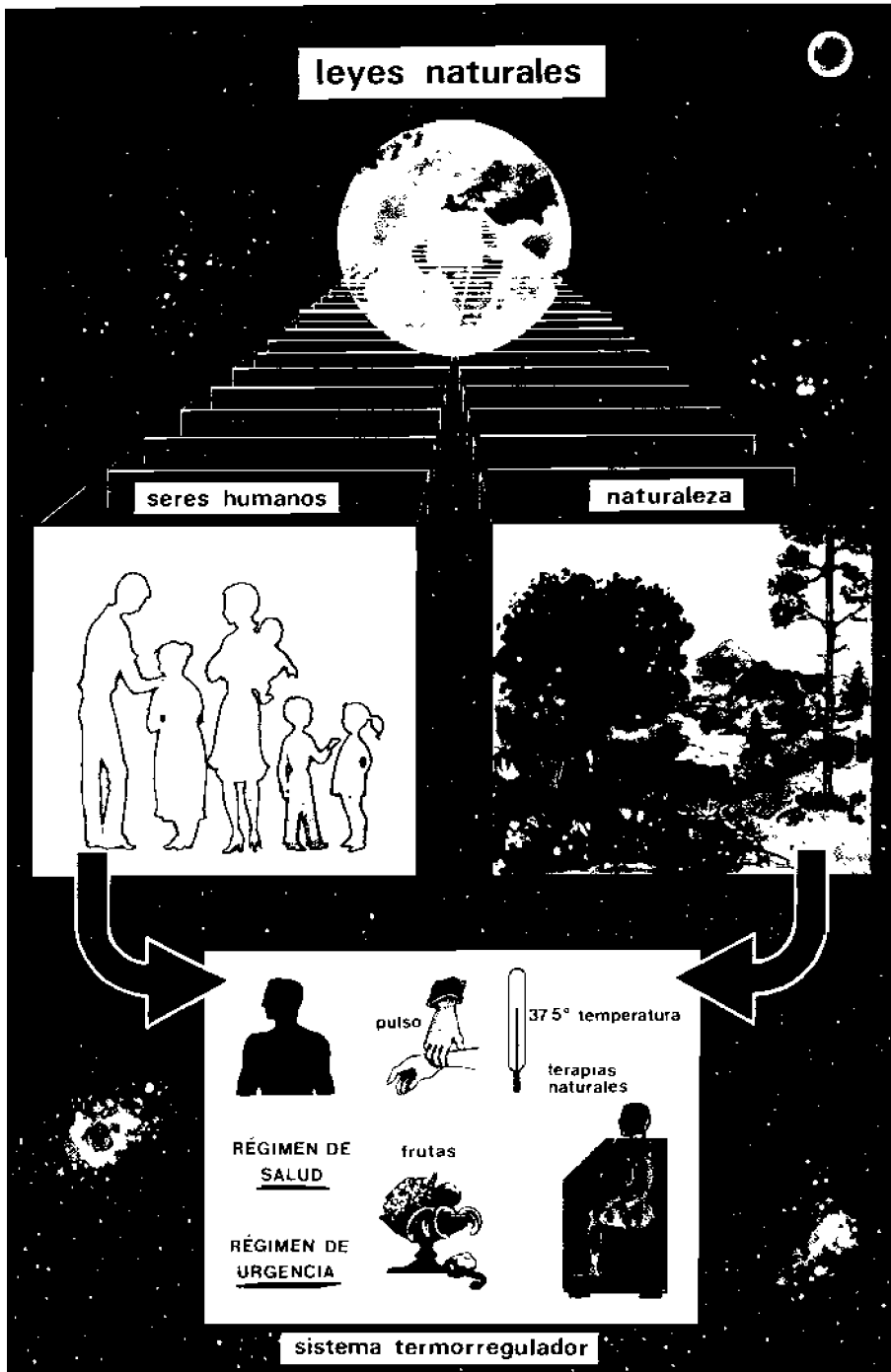
Para los casos agudos y urgentes y para el **tratamiento** de las

afecciones crónicas se debe tener muy en cuenta lo descrito en el capítulo IV del volumen III.

Para ampliar al máximo la información es muy aconsejable consultar los índices alfabéticos de las afecciones que se hallan al final del volumen I y III, y para obtener unos resultados satisfactorios, se deben respetar los consejos prescritos en los capítulos I, II y V del volumen III.

El lector debe tener muy en **cuenta** que **toda** la Obra *es un verdadero curso de salud* y **que** únicamente de él depende el conocer y aceptar sus principios haciendo el debido uso de los agentes naturales de salud, aire, agua, sol, tierra, alimentación sana, plantas salutíferas, ejercicios físicos.

Una vez que el paciente se ha puesto en armonía con las leyes naturales, fuentes de salud y con su Divino Autor, recobrará progresivamente su salud, salvo en los casos que sean irreversibles.



Prólogo

La medicina natural genuina, heredada de la escuela **hipocrática**, ha experimentado un avance extraordinario en las últimas décadas y está siendo aceptada por sectores cada vez más amplios de la población mundial, especialmente de las **comunidades** occidentales que están **buscando** cambiar su estilo de vida artificial, **por** un modelo **más** natural de vivir, respetando las leyes de la Naturaleza.

Es evidente también que el hombre moderno está mostrando una creciente **insatisfacción** por la filosofía materialista **imperante** y que, junto con aspirar a una vida más plena y natural, está buscando también su **realización** espiritual a través de un acercamiento constante a la fuente misma de la existencia. Para poder satisfacer ambas aspiraciones se ha escrito este libro. Raúl Escobar ha **acumulado** durante largo tiempo una rica experiencia en la obra médico-misionera adventista. **Como** fruto de su **labor** nos entrega este valioso texto.

Cuando el hombre descubre las verdades fundamentales de la naturaleza, que lo elevan como ser humano, descubre también a su Creador. Encuentra un camino de realización y felicidad **imperecedero**. Siento que la responsabilidad de los que trabajamos en el campo de la salud es mostrar este **camino**. Para ello contamos con valiosos médicos. El autor **ha** sabido combinar **con** gran acierto los métodos clásicos de salud natural **aportados** por Hipócrates,

Priessnitz, Kneipp, Rikli, **Kuhne**, just, Vander, Lezaeta Acharan y tantos otros maestros, **con las enseñanzas sobre salud anunciadas** por Elena G. de White.

Por su estilo y presentación, esta obra esta al alcance de todo público, **siendo útil tanto** para el profesional especializado, como **para** cualquier persona que se preocupe **por conservar o recuperar su salud**. **Sus** ilustraciones a todo color y sus gráficos y esquemas son especialmente valiosos.

Como médico, pedagogo y por supuesto, como discípulo de Lezaeta Acharan y continuador de su obra en Chile, me he sentido **gratamente** impresionado por **el** valor de este libro, del cual **puedo decir**: ha sido escrito **con** la concisión y objetividad propias de la ciencia.

Dr. Pedro Silva Jaramillo
Director del Instituto de
Salud Natural de Chile

CAPÍTULO I

Nociones sobre salud y enfermedad

- 1. DEFINICIONES**
- 2. CONSERVACIÓN DE LA SALUD**
- 3. PÉRDIDA DE LA SALUD**
- 4. RECUPERACIÓN DE LA SALUD**
- 5. FUENTE DE CURACIÓN**
- 6. DECÁLOGO DE LA SALUD**

Nociones sobre salud y enfermedad

1. DEFINICIONES

Salud es, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, «el estado en *que* el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones». A la inversa, enfermedad es «el estado de alteración más o menos grave de la salud».

Según esto, no se enferman zonas localizadas, sino que, como consecuencia de la alteración de la salud de todo el organismo, se ven afectadas y aun destruidas partes *de* él. Sólo los accidentes pueden destruir una zona orgánica y afectar así la economía del resto del cuerpo.

La «enfermedad» es la respuesta o sanción que la Naturaleza da a la transgresión de sus leyes.

Todo organismo al nacer ya viene dotado de una determinada fuerza vital en potencia para favorecer su normal funcionamiento y desarrollo.

Si a lo largo de la vida se hace un correcto uso de la fuerza vital, sin debilitarla, se mantendrá el buen funcionamiento de todo el mecanismo orgánico. Si se observan las leyes inmutables de la Naturaleza, el resultado no puede ser otro que la salud integral.

2. CONSERVACIÓN DE LA SALUD

Muy escasa atención se suele dar a la conservación de la salud y, sin embargo, todos sabemos que es mucho **mejor** poder prevenir la «**enfermedad**» que tener que recurrir a métodos curativos para tratarla una vez contraída.

Hemos dicho con anterioridad que la salud es el estado en el cual el organismo realiza todas sus funciones con normalidad. La alteración de dicha normalidad es la «**enfermedad**».

La salud depende de los factores y elementos que concurrieron en la creación y constitución del hombre. Está regida por leyes naturales, como veremos. Es evidente que sólo puede conservarse la salud obedeciendo rigurosamente estas leyes.

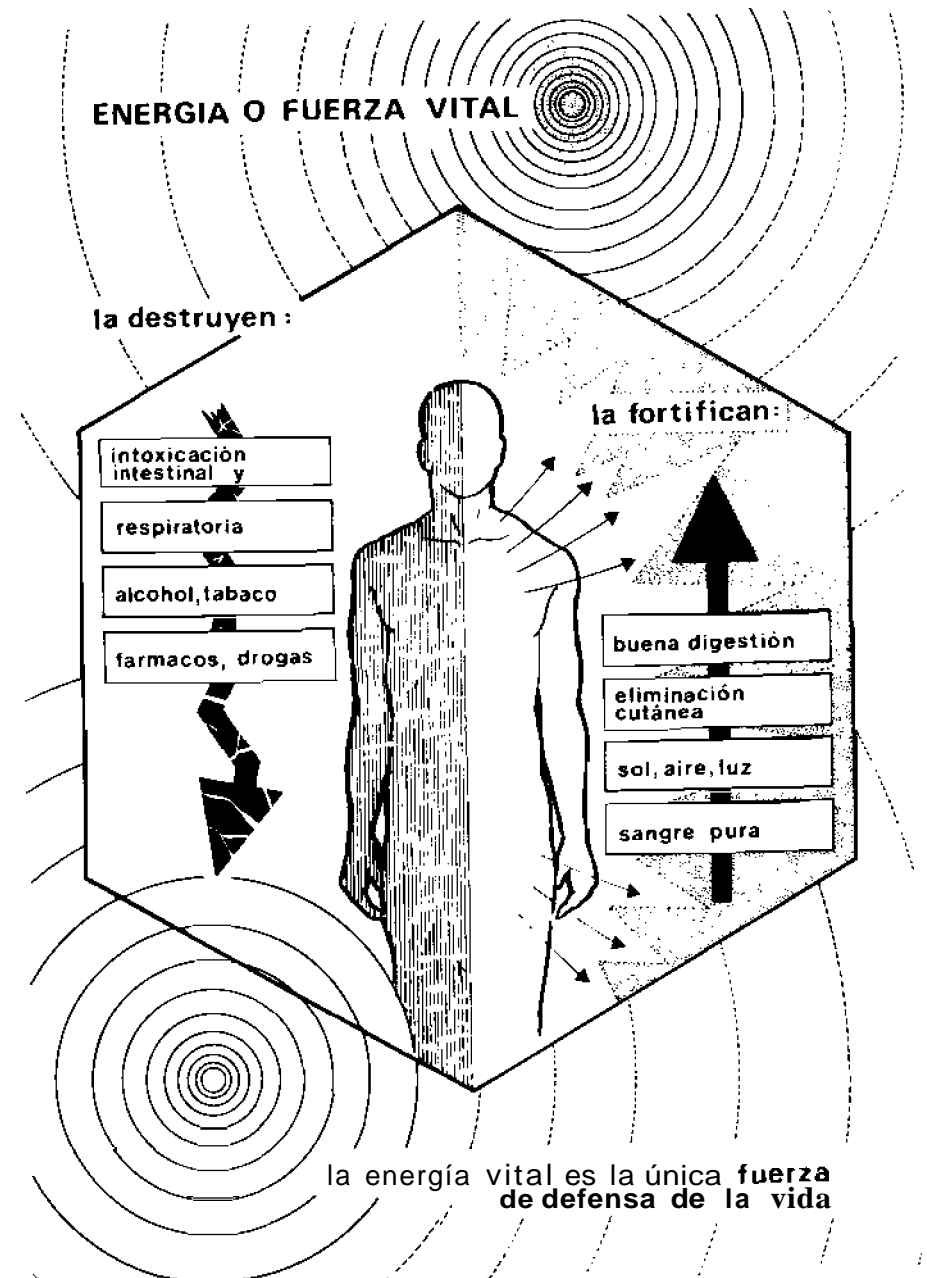
En primer lugar, la salud se debe a la coordinación del funcionamiento de todas las partes que integran nuestro organismo. Dicha coordinación no depende de nuestra voluntad. No obstante, podemos influir en ella acatando y perseverando en el cumplimiento de la ley.

El equilibrio orgánico y la estricta observancia de las leyes naturales conducen a la salud y a la longevidad sin «**enfermedad**». Si la vida tiene un principio natural, su fin, o sea la muerte, también debe ser natural.

Para tener buena salud es preciso tener sangre pura, por ser este fluido el que repara los desgastes y nutre el organismo. Provisión de los elementos necesarios y purificada por el aire puro, la sangre da **vida** y vigor a todo el **cuerpo**.

Factor primordial de **buena** sangre es una correcta respiración que permita la oxigenación adecuada de aquella. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro logran una mejor purificación sanguínea, dando brillante coloración y adecuada fluidez a la sangre, facilitando así su circulación.

En definitiva, la perfecta higiene, la abundancia de sol y las condiciones sanitarias del medio ambiente son esenciales para mantener la salud y para vigorizarnos.



La higiene y la limpieza, tanto externa como interna, están siempre a nuestro alcance. La higiene interna, es decir, la alimentación natural, la buena digestión y la eliminación oportuna de las impurezas, constituye la base de la salud, pues así se produce sangre pura y se eliminan los desechos resultantes.

3. PÉRDIDA DE LA SALUD

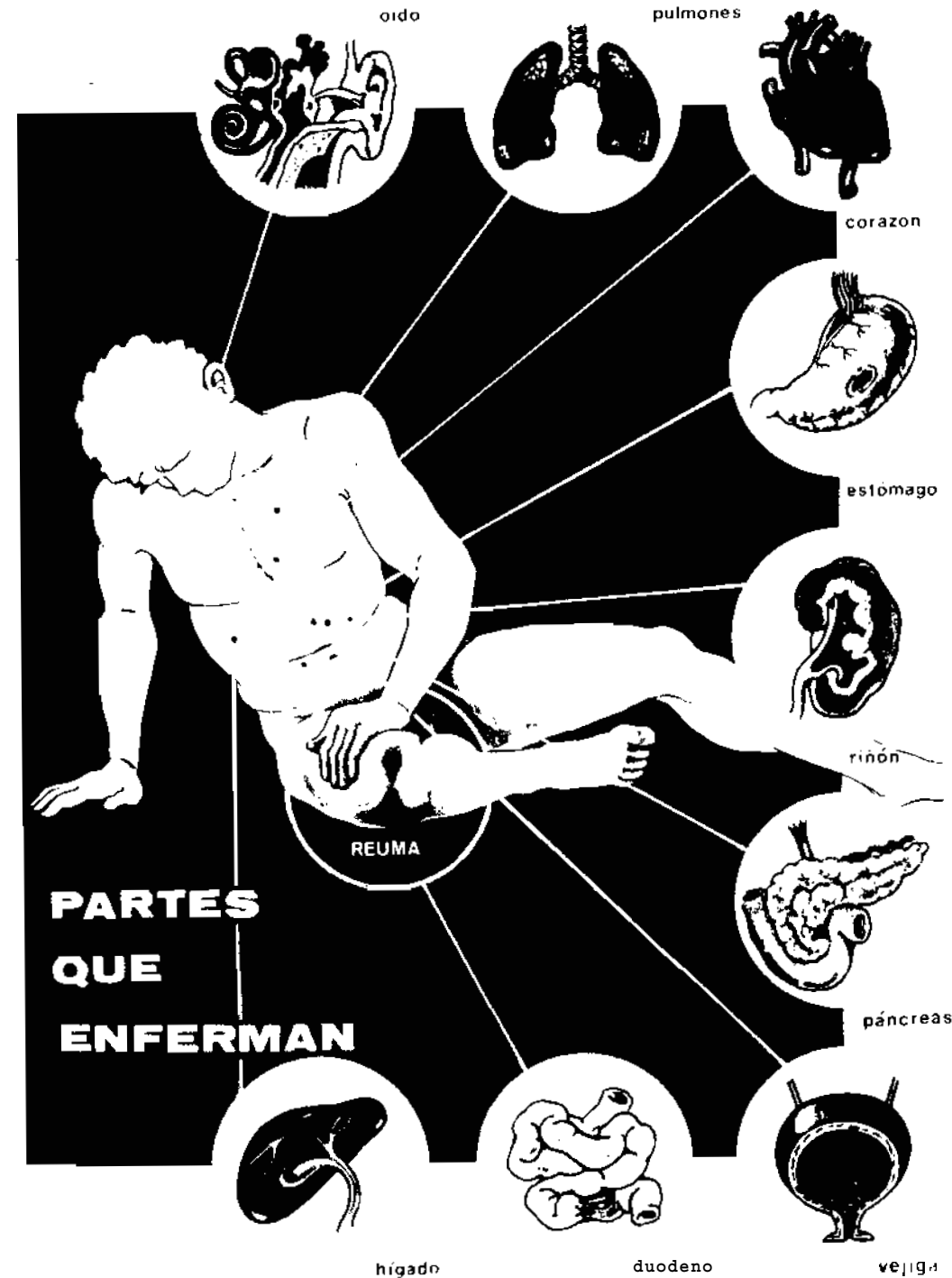
Perder la salud es siempre consecuencia de una causa determinada. Al descuidar las **leyes** de la salud se sufren desagradables resultados. En **cambio**, la fidelidad a **dichas leyes** redundara en servicio y provecho nuestro.

La vida se desarrolla y mantiene por la constante incorporación al organismo de sustancias que le dan la energía suficiente para coordinar y efectuar sus propias **actividades**. Es lo que se **llama** proceso de nutrición. A esta incorporación de sustancias le sigue una **lógica** y necesaria **eliminación** de aquellas que no han sido asimiladas por el organismo, que constituye el proceso de **eliminación**.

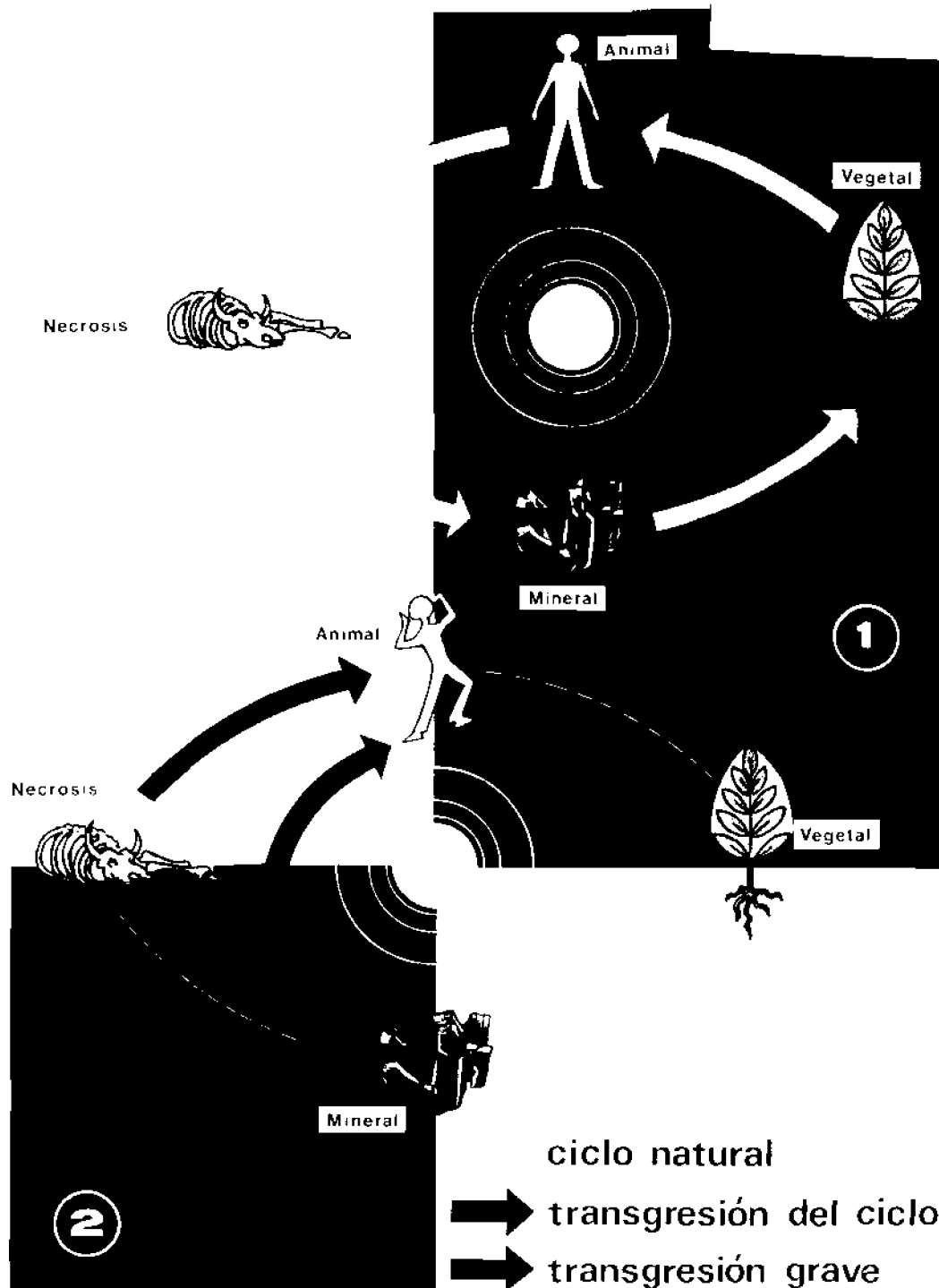
El normal funcionamiento de ambas funciones, nutrición y eliminación, es básico para regular las actividades de todo el **cuerpo** y para recuperar la salud.

Si la nutrición no es **buena** o la eliminación es defectuosa y hay retención de materias extrañas en el cuerpo, tendremos la primera causa que altera la salud y enferma al individuo.

Existen otros muchos factores que alteran la salud: producción de sustancias tóxicas en el organismo durante el proceso de digestión (**ácido** úrico, colesterolina, grasa, azúcar, etc.); retención de los desechos que deberían ser eliminados (ácido láctico, ácido úrico, etc.); incorporación de toxinas provenientes de parásitos y microorganismo~penetración de impurezas a través de las vías respiratorias (aire contaminado, humo de tabaco, gases residuales de la combustión, etc.); introducción de venenos en el cuerpo (ar-



Una vida desordenada altera los puntos vitales del organismo.



Nutrición de los organismos. 1. Ciclo de la naturaleza. 2. Transgresión del ciclo; al ser antinatural produce enfermedades e, incluso, la muerte.

sénico, mercurio, estricnina, nicotina, cafeína, teobromina, alcohol, etc.); ingestión de alimentos antinaturales (carne, pescados, quesos viejos, grasas animales, alimentos adulterados); uso de sustancias nocivas en la preparación y conservación de los alimentos (edulcorantes, endulzantes, etc.).

En ocasiones, las sustancias perjudiciales ya existen en los alimentos, otras veces se producen durante la digestión, sea porque ésta es deficiente o porque hay mal funcionamiento de los órganos de eliminación; desgraciadamente, hay sustancias que se introducen en el organismo de una manera violenta y antinatural: inyecciones, vacunas, sueros, etc.

El cuerpo trata de librarse de todo lo que le perjudica por medio de los conductos normales de eliminación: pulmones, piel, riñones, intestinos y emuntorios.

Todo el proceso de eliminación, al igual que el digestivo, precisa para su normal desarrollo que exista equilibrio térmico del cuerpo, porque así la eliminación pulmonar, cutánea, renal e intestinal se realiza en forma eficaz y positiva.

Si la eliminación resulta insuficiente o defectuosa, el organismo se verá obligado a alojar en su interior aquellos residuos que no tuvieron salida normal. Lejos de favorecer el desarrollo del cuerpo, estas sustancias no hacen más que obstaculizar la circulación de la sangre y con ello la nutrición de las células, pues al depositarse en las proximidades de los órganos excretorios, hacia los cuales se dirigen, provocan alteraciones en el organismo.

Cuando el organismo llega a este estado de alteración, sus defensas habituales disminuyen notablemente, exponiéndolo a trastornos más graves.

Podemos decir, por tanto, que las «enfermedades» son consecuencia de una vida antinatural, que este sistema erróneo de vivir debilita el organismo e incluso transmite a su descendencia una constitución deficiente.

4. RECUPERACIÓN DE LA SALUD

Nunca fue tan necesario como en la actualidad enseñar los principios que rigen la salud, porque a pesar de los adelantos médicos, las comodidades, el bienestar de la vida moderna, la higiene y el uso de ectimulantes se aprecia decaimiento del vigor y de la fuerza que padecen las personas que viven en nuestro siglo.

Muchas modas están en constante contradicción con las leyes naturales, y su practica sólo consigue menguar la fuerza física y mental.

Elena C. de White señala acertadamente que «Cuando el abuso de la salud se lleva a tal extremo que remata en "enfermedad", el paciente puede muchas veces hacer por si mismo lo que nadie puede hacer por él. Lo primero es determinar el verdadero carácter de la enfermedad, y después proceder con inteligencia a suprimir la causa. Si el armónico funcionamiento del organismo se ha perturbado por exceso de trabajo, de alimento, o por otras irregularidades, no hay que pensar en remediar el desarreglo con la añadidura de una carga de drogas venenosas». ¹

«En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión». ² Una dieta de frutas o un régimen sencillo y moderado puede dar maravillosos resultados en el restablecimiento funcional del organismo.

«También es un hecho comprobado que las plantas medicinales han constituido desde hace siglos uno de los agentes naturales de curación más eficaces. Fueron creadas por Dios para beneficio del hombre y siempre han ocupado un destacado lugar en la historia de la medicina. Un puñado de plantas secas y bien conservadas, empleadas al presentarse dolores y enfermedades repentinas, ha sido diez veces y hasta cien veces más provechosas y ha dado mejores resultados que toda la medicina revestida de nombres misteriosos». ³

En definitiva, los remedios naturales que Dios ha puesto a nuestro alcance son los agentes de curación que deberían usarse en caco de «enfermedad»: aire puro, agua, baños, sol, ayuno, descanso, régimen alimenticio, plantas curativas y ejercicio físico para el restablecimiento de la actividad orgánica. El uso de todos ellos, unido a una firme confianza en el poder divino, constituye el verdadero remedio de curación.

5. FUENTE DE CURACIÓN

«El mismo poder que sostiene la Naturaleza obra también en el hombre. Las mismas grandes leyes que guían igualmente a la estrella y el átomo rigen la vida humana. Las leyes que gobiernan la acción del corazón para regular la salida de la corriente de vida al cuerpo son las leyes de la poderosa Inteligencia que tiene la jurisdicción del alma. De esa Inteligencia procede toda la vida. Únicamente en armonía con ella se puede hallar su verdadera esfera de acción. La condición para todos los objetos de su creación es la misma: una vida sostenida por la vida que se recibe de Dios, una vida que este en armonia con la voluntad del Creador. Transgredir su ley física, mental o moral significa perder la armonía con el Universo, introducir discordia, anarquía y ruina». ⁴

«En la creación de la tierra, nada debió Dios a la materia preexistente. "Él dijo, y fue hecho; Él mandó, y existió." (Salmo 33:9.) Todas las cosas, materiales o espirituales, surgieron ante el Señor Jehová cuando Él habló, y fueron creadas para su propio designio. Los cielos y todo su ejército, la tierra y todo lo que hay en ella, surgieron a la existencia por el aliento de su boca.

»En la creación del hombre resulta manifiesta la intervención de un Dios personal. Cuando Dios hubo hecho el hombre a su imagen, el cuerpo humano quedó perfecto en su forma y organiza-

ción, pero estaba aún sin vida. Después, el Dios personal y existente de por sí infundió en aquella forma el soplo de vida, y el hombre vino a ser criatura viva e inteligente. Todas las partes del organismo humano fueron puestas en acción. El corazón, las arterias, las venas, la lengua, las manos, los pies, los sentidos, las facultades del espíritu, todo ello empezó a funcionar, y todo quedó sometido a una ley. El hombre fue hecho alma viviente. Por medio de Cristo, el Verbo, el Dios personal creó al hombre, y lo dotó de inteligencia y de facultades...

»Continuamente Dios sostiene y emplea como ministros suyos las cosas que hizo. Obra por medio de las leyes de la Naturaleza, que le sirven de instrumento, pero no actúan automáticamente. La Naturaleza atestigua la presencia inteligente y la intervención activa de un Ser que obra en todo según su voluntad.»⁵

«Eternamente subsiste tu Palabra, estable como el cielo.

»De generación en generación permanece tu fidelidad: creaste la Tierra que perdura.

»Conforme a tus decretos perseveran todo el tiempo, porque todas las cosas te obedecen.

»El Señor hace cuanto quiere en el Cielo y en la Tierra, en el mar y en todos los abismos de las aguas.

»Él mandó y fueron criadas. Y las hizo para siempre por los siglos; púsoles ley que no será quebrantada.»⁶

»No es por medio de una fuerza inherente como año tras año la tierra suministra sus dones y sigue su marcha alrededor del sol. La mano del infinito obra perpetuamente para guiar el planeta. El poder de Dios, en constante ejercicio, hace que la tierra conserve su posición en su rotación. Es Dios quien dispone que el sol salga y se levante en los cielos. Es Dios quien abre las ventanas de los cielos y da la lluvia.

»Él da la nieve como lana, derrama la escarcha como ceniza.

»A su voz se da muchedumbre de aguas en el cielo, y hace subir las nubes de lo postrero de la tierra; hace relámpagos con la lluvia y saca el viento de sus depósitos.»⁷

»Por el poder de Dios medra la vegetación, despunta la hoja, se abre la flor, cuaja y se desarrolla la fruta.

»El mecanismo del cuerpo humano no puede ser comprendido por completo; presenta misterios que confunden a los más inteligentes. No es por efecto de un mecanismo que, una vez puesto en movimiento, prosigue su acción, como late el pulso y una respiración sigue a la otra. En Dios vivimos, nos movemos y somos. El corazón que palpita, el pulso que late, cada nervio y músculo del organismo vivo se mantienen en orden y actividad por el poder de un Dios siempre presente.»⁸

«... Por medio de los agentes naturales, Dios obra día tras día, hora tras hora y en todo momento, para conservarnos la vida, fortalecernos y restaurarnos. Cuando alguna parte del cuerpo sufre perjuicio, empieza el proceso de curación; los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que obra por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de Él. Cuando alguien se repone de una enfermedad, es Dios quien lo sana.»⁹

6. DECÁLOGO DE LA SALUD

Los seres que viven libres en la Naturaleza siguen un sistema de vida regulado por su instinto. Gracias a él obran de acuerdo a las leyes naturales. Esta circunstancia, base de la normalidad funcional, hace que los animales que viven en libertad y en su ambiente conserven un estado de salud superior al del hombre.

El ser humano, al alterar la armonía que lo identifica con la Naturaleza, vive en permanente desequilibrio térmico. Sus constantes errores e irresponsabilidades lo conducen al estado de anormalidad funcional o enfermedad.

El fiel cumplimiento de las diez leyes naturales que a continuación se enuncian es el factor indispensable para la conservación de la salud.

Estas leyes que a través del tiempo han sido observadas y experimentadas por los grandes maestros, son reconocidas en la actualidad por el naturismo universal, e incluso se proclamaron como patrimonio doctrinario en la declaración de principios emitida por el III Congreso Latinoamericano de Naturismo, celebrado en Santiago de Chile en abril de 1976.

Respirar aire puro

Comer alimentos vegetales saludables

Ser sobrio constantemente

Beber agua natural

Ser limpio en todo

Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad

Amar el trabajo y evitar la ociosidad

Descansar y dormir sólo lo necesario

Vestir sencillamente y con holgura

Cultivar las virtudes, procurando estar alegres y serenos.

CAPÍTULO II

Investigación del estado de salud

1. **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN DEL ESTADO DE SALUD**
 - 1.1. Comprobación de la temperatura
 - 1.2. Condición de la lengua
 - 1.3. Control de las evacuaciones intestinales
 - 1.4. Evaluación de los imponderables
 - El ánimo
 - El apetito y el hambre
 - La energía
 - La sed
 - El sueño
 - El vigor
 - 1.5. Examen de la garganta
 - 1.6. Interpretación de la expresión del rostro
 - 1.7. **Observación del iris de los ojos**
 - Breve historia de la **irilogía**
 - ¿Qué es el iris?
 - Signos **irilógicos**
 - Zonas **irilógicas**
 - Cómo se aprecia, por el iris, la salud o normalidad funcional
 - Cómo se descubre, por el iris, la dolencia o alteración funcional
 - Cómo se hace la observación del iris
 - 1.8. Verificación del pulso

CONTROL del estado de SALUD

	MAL	REGULAR	BIEN	MUY BIEN
Temperatura				
Condición de la lengua				
Evacuaciones intestinales				
Imponderables - el ánimo				
- el apetito, el hambre				
- la energía				
- la sed				
- el sueño				
- el vigor				
Garganta				
Rostro				
Iris				
Pulso				

Rellene ese "test" que le sera relativamente fácil y siga el régimen indicado según sea el resultado



MAL	REGIMEN DE URGENCIA*
REGULAR	REGIMEN PARA ENFERMOS CRONICOS
BIEN	REGIMEN DE SALUD PARA CONSERVARSE SANO
MUY BIEN	REGIMEN DE SALUD PARA CONSERVARSE SANO

Investigación del estado de salud

El cuerpo humano cuando está en salud funciona rítmica y silenciosamente, llevando a cabo todas sus actividades de una manera sencilla y natural. Si la normalidad se altera, entonces aparecen en el cuerpo señales que nos indican que algo funciona mal en él.

Toda persona con salud integral, es decir, con completa normalidad funcional, presenta características anatómicas y fisiológicas bien definidas. Por simple comparación entre el sano y el enfermo podemos descubrir muchos síntomas que indican las anomalías de este último.

1. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Hacemos a continuación un breve comentario sobre los métodos más simples de investigación del estado de salud que se utilizan con éxito: comprobación de la temperatura, condición de la lengua, control de las evacuaciones intestinales, evaluación de los imponderables, examen de la garganta, interpretación de la expresión del rostro, observación del iris de los ojos y verificación del pulso.

* Véase Capítulo IV.

1.1. Comprobación de la temperatura

El hombre es un animal de sangre caliente. Su temperatura normal es de 37° C. Se encuentra en salud cuando el calor de su cuerpo esta uniformemente distribuido. Se enferma cuando se desequilibra la temperatura y se comprueban diferentes grados de calor en las diversas partes del organismo, con las manos y los pies frios.

Al congestionarse los órganos internos, el organismo no puede funcionar normalmente, porque se alteran las funciones de nutrición y eliminación. Este proceso de fiebre interna va siempre unido a un enfriamiento de la piel. Es este fenómeno de desequilibrio térmico la causa inicial de toda dolencia.

Para comprobar la temperatura exterior disponemos del termómetro, y para verificar el grado de fiebre interna nos guiamos por la frecuencia del pulso y por las revelaciones del iris de los ojos, observado con criterio térmico.

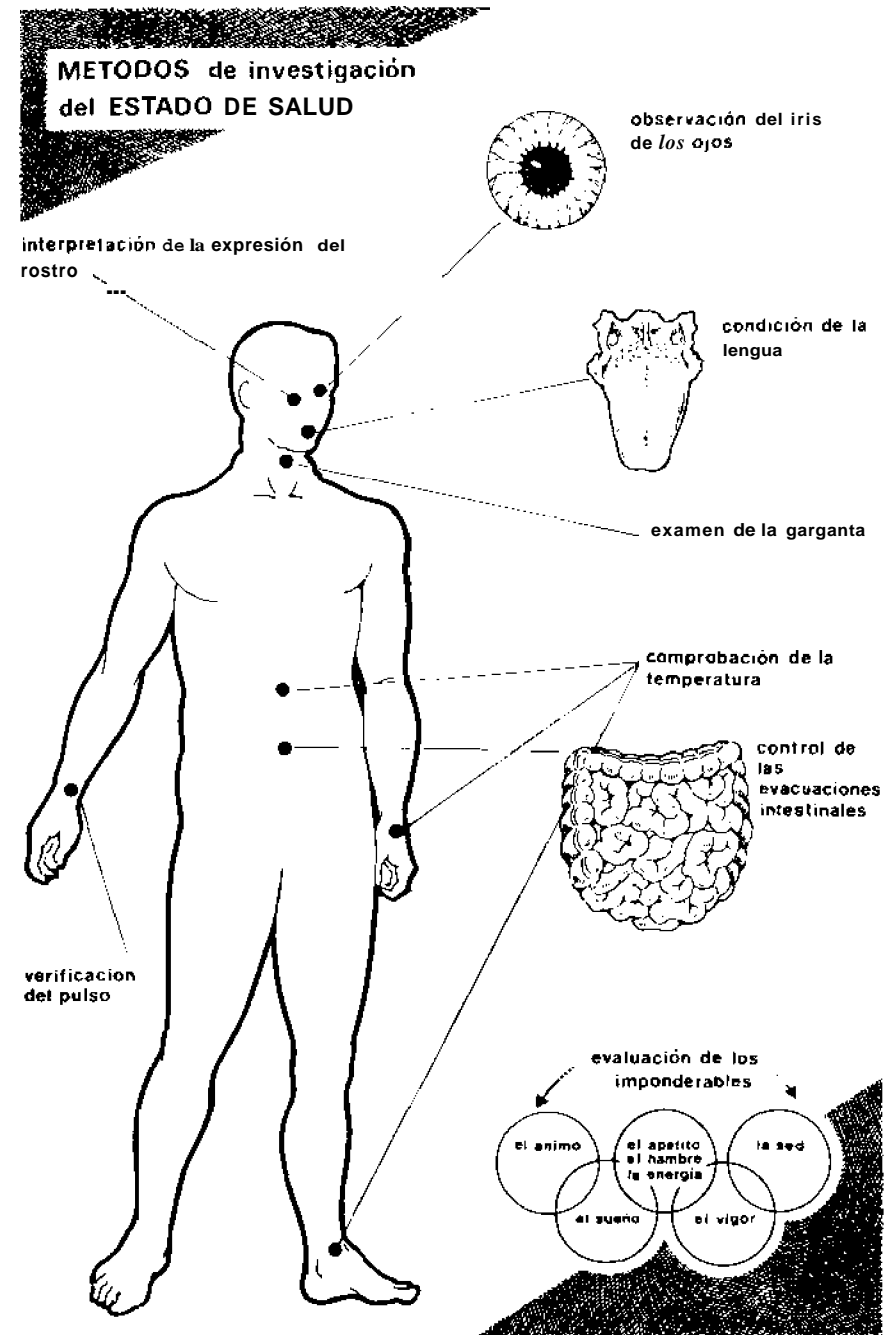
1.2. Condición de la lengua

La lengua, en estado normal, está limpia, sonrosada y húmeda; no tiene sarro, ni grietas, ni otro color.

La lengua es el espejo del tubo digestivo, correspondiendo su punta, al estómago; el medio, al intestino delgado; y la base, al intestino grueso.

La presencia de suciedad o sarro sobre la superficie de la lengua acusa la existencia de fermentaciones pútridas en el aparato digestivo. El sarro de color café indica peligro de úlceras, cuando no fiebre interna y aun tífus abdominal.

Para limpiar la lengua sucia hay que combatir la fiebre gastrointestinal y componer la digestión mediante la alimentación natural y el uso de la cataplasma de barro sobre el vientre.



1.3. Control de las evacuaciones intestinales

Una persona normal debe limpiar su intestino diariamente, una o dos veces. Y aunque no ingiera nada por algún tiempo, también debe evacuar como mínimo cada dos días.

Las heces deben ser eliminadas en forma natural, ser compactas, abundantes y de color bronceado. Si son diarreicas, fétidas, escasas o expulsadas tardíamente, denotan mala **digestión**.

El estreñimiento ocurre cuando las personas evacúan insuficientemente, reteniendo materias en el colon, que generalmente se endurecen, o cuando el tránsito es demasiado lento; si ocurre alguno de estos casos, aunque se evacue diariamente, hay estreñimiento. Estas materias retenidas causan graves problemas de salud (véase pagina 136).

1.4. Evaluación de los imponderables

Llamamos imponderables a aquellos estados que presenta el organismo vivo y que no son susceptibles de ser pesados, medidos o analizados ni química, ni física, ni radiológicamente. Sólo el individuo mismo puede en forma subjetiva evaluar su intensidad y su normalidad. Los imponderables que revelan claramente el estado de salud del individuo son: el ánimo, el apetito, el hambre, la energía, la sed, el sueño y el vigor.

El **ánimo**. El ánimo es la manifestación del espíritu que guía la actividad humana. Representa intención, esfuerzo, energía, valor y voluntad de realizar y de vivir.

Para comprender la acción que ejerce el tratamiento natural sobre este imponderable, basta meditar la sentencia latina: «mens sana in corpore sano».

La persona sana posee siempre **buen** animo y disposición, y con el Régimen de Salud de esta obra lo conserva y lo acentúa. La pérdida del animo habitual, el desanimo y el pesimismo son **signos** que caracterizan la alteración de la salud.

La recuperacibn de este imponderable es uno de los factores más elocuentes que señalan el comienzo de la normalidad, es decir, de la recuperación de la salud.

Las diferencias que presentan en este aspecto el enfermo tratado **con** el régimen **natural** y el enfermo medicinado **con** drogas son notables. **En** este último caso no sólo decaen el ánimo y el espíritu, **sino** que en muchos casos se pierde el deseo **de** vivir.

El apetito y el hambre. Si bien el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española no **establece** diferencia entre estos dos conceptos, ya que a ambos **vocablos** los define **como** ((gana y necesidad de comer), en la realidad se diferencian en que el **apetito** es de origen **mental** y el **hambre** es de origen fisiológico.

«Con frecuencia se argumenta que **en** la elección del alimento el apetito es un guía seguro. Esto sería cierto si se hubiesen obedecido siempre las **leyes** de la salud. Pero a causa de los **malos** hábitos practicados de generación en generación, el apetito se ha **pervertido**, **de tal** modo que constantemente ansía algo **dañino**.»¹

Muchos están sufriendo y **van** a la tumba debido a la complacencia del apetito, comen lo que satisface su apetito pervertido, sin analizar si **lo** que **comen** es sano o malsano, si les conviene o les perjudica.

Los efectos que esta complacencia produce son de carácter **físico** y moral. Por este camino se llega a «**enfermedades**» graves y a la **degeneración** de los **individuos** y de **los** pueblos.

Elena G. de White nos recuerda que «la gratificación del apetito antinatural condujo a los pecados que causaron la destrucción de **Sodoma** y Gomorra. Dios adjudica la caída de **algunos** pueblos como Babilonia, a su glotonería y **embriaguez**.»²

La causa del **mal** no está **en** el apetito **mismo**, sino en complacerlo, por esto podemos decir que el apetito es susceptible de ser educado, ya que tiene que ver con la moral y el dominio de la **voluntad**. «El cuerpo tiene que ser controlado. Las facultades mentales superiores de **nuestro** ser deben gobernar. Las pasiones han de

obedecer a la voluntad, que a su vez ha de obedecer a Dios, y sus exigencias deben estamparse en la conciencia. Hombres y mujeres deben despertar y sentir la obligación de dominarse a sí mismos, libertados de todo apetito depravante y de todo hábito envilecedor. Han de reconocer que todas las facultades de su mente y de su cuerpo son dones de Dios y que deben conservarlas en la mejor condición posible para servirle».³

La inapetencia o falta de apetito es una defensa del organismo que trata de impedir la ingestión de alimentos cuando el estómago está recargado o afiebrado, siéndole imposible la función de digerir. Practicando el Régimen de Salud que recomendamos para conservarse sano, gozará de apetito normal.

El hambre es un síntoma de buena salud y gracias a esta sensación podemos mantener la vida y cubrir la necesidad del crecimiento y desarrollo, y suplir el desgaste natural que provocan las actividades del cuerpo. Por eso dice el aforismo: «se debe comer para vivir y no vivir para comer».

Es de la mayor importancia saber comer; debemos hacerlo cuando realmente hay hambre, nunca sin ella, a horas adecuadas y regulares. Es necesario educarnos al respecto y abstenernos de generar hambre artificial mediante los aperitivos en uso.

El hombre ha desarrollado nuevos gustos a capricho, sin considerar si le beneficia o le perjudica lo que come: grasas y carnes de pescados, aves y animales muertos.

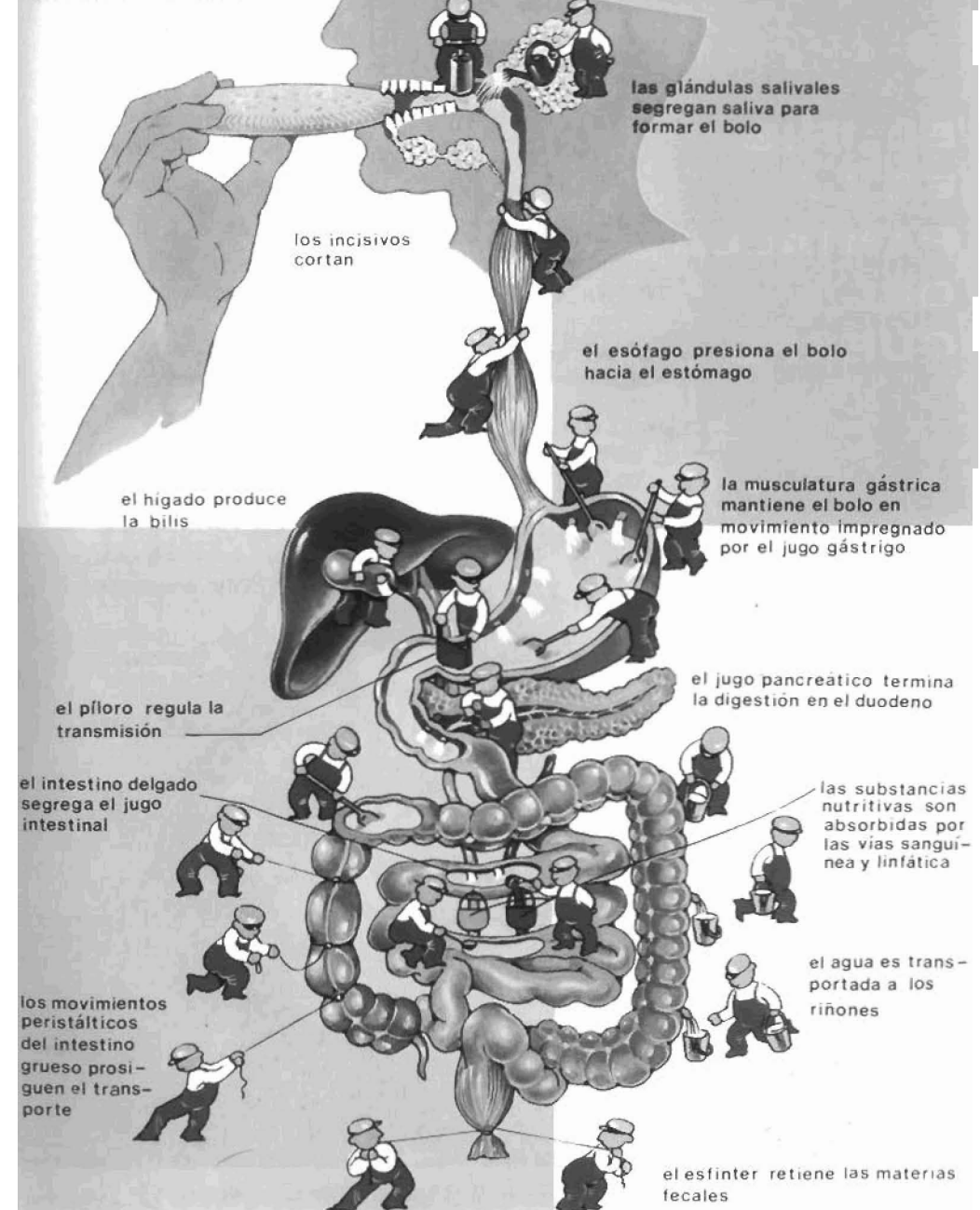
Son frecuentes también las dietas condimentadas que afiebran e irritan el aparato digestivo.

No se encuentra el deleite en comer mucho ni en la gula, sino en apreciar los sabores naturales de frutas y verduras que son los mejores.

La energía. Energía es el poder y la capacidad de obrar, y reside en el sistema nervioso.

Cuando el individuo está sano posee tal energía (denominada fortaleza) que le permite desarrollarse normalmente y orientar su

RECORRIDO de los alimentos



EL IRIS ES LA PANTALLA DEL CUERPO



El normal funcionamiento o las alteraciones del organismo, reflejadas en el sistema nervioso, son detectadas a través del iris.

actividad y su vida por el camino del trabajo, del esfuerzo y de la consecución de las grandes metas que justifican la vida humana.

A medida que se va perdiendo la salud, sobreviene la debilidad, que viene a ser la negación de la fortaleza y manifestación clara de trastornos nerviosos.

Fortalecen el organismo, o sea, aumentan la energía nerviosa todos aquellos elementos naturales que son vitales para la vida misma, como son: el aire, el agua, el sol, los alimentos naturales, etc., porque purifican la sangre y tonifican el sistema nervioso.

En cambio, debilitan los nervios todas las sustancias que intoxican la sangre, como los tóxicos provenientes de los vicios, los venenos contenidos en los medicamentos, aunque tengan pasajera acción estimulante, el aire impuro y la contaminación atmosférica, las aguas contaminadas, las impurezas provenientes de las putrefacciones intestinales, la intemperancia en el comer, los excesos sexuales y la masturbación, el mantener el cerebro en constante excitación mediante intemperancia en la lectura y novelas excitantes que agotan la energía nerviosa.

La sed. La sed corresponde a la necesidad fisiológica de mantener el nivel de agua del cuerpo del que forma parte en gran proporción y que se elimina por el sudor, la orina, las lágrimas, etc.

Provocan sed: la sal, el azúcar, las frituras, los encurtidos, los helados y los picantes e irritantes, en general. También se despierta la sed cuando el organismo está afiebrado.

El agua natural es lo que el Creador proveyó para saciar la sed.

Es perjudicial consumir bebidas que contengan gas carbónico con sabores y colorantes químicos. En ningún caso se debe aplacar la sed con bebidas alcohólicas, porque afiebran las entrañas y provocan más sed.

Es dañino beber agua durante las comidas, pues retarda la digestión y diluye los ácidos estomacales.

El sueño. El sueño es esencial. Gracias a él la vista, el oído, el cerebro, los nervios y todo el cuerpo se relajan y descansan.

Con el sueño se recupera la energía gastada durante el día, se vitaliza la mente y todo el ser.

Para alcanzar los mayores beneficios de un buen sueño es importante dormir en cama dura, en habitación soleada durante el día y ventilada durante la noche.

Dormir demasiado revela debilitamiento nervioso, anemia u otros males. La pereza nos arrastra a los peores vicios.

Normalmente debemos dormir de siete a ocho horas, que son suficientes para un adulto. El niño puede dormir más. Las mejores horas para el sueño son desde las primeras horas de la noche hasta el amanecer.

En la vida moderna esta regla se ha alterado, lo que produce desastrosas consecuencias.

Perjudicial para la salud es, pues, no dormir lo suficiente o hacerlo en horas inoportunas, acostarse a horas avanzadas y levantarse tarde. Lo más dañino es dormir de día y trabajar de noche.

Sobre el sueño, Rossiter dice: «varias son las teorías para explicar el sueño, pero la más comúnmente aceptada y más conforme con la razón se basa en la condición de las neuronas. El sentido se debe a un estado definido de las células cerebrales y toda la falta de perfecto conocimiento débese a algún cambio de estas células.

»Durante el sueño, el cerebro descansa de sus funciones, mientras que los centros reflectores mantienen los fuegos vitales, estimulan el aparato respiratorio, hacen latir el corazón y digerir y asimilar el alimento.»

El sueño intranquilo, las pesadillas, los sobresaltos, las agitaciones y el insomnio son reveladores de preocupaciones, recargos de trabajo y alteración nerviosa. También los sufrimientos morales, los vicios, los pecados o la conciencia culpable trastornan el sueño.

En ningún caso se deben suministrar somníferos, hipnóticos, o sedantes para dormir, porque intoxican la sangre y empeoran la situación, llegando a transformar al individuo en drogadicto.

El vigor. El vigor es la capacidad de fuerza que nos permite desarrollar las actividades y dar eficacia a las acciones.

Para entender este tema y conseguir el vigor que mantiene la juventud y la alegría de vivir, hay que aplicar lo dicho al tratar del ánimo, la energía, la fortaleza y la debilidad.

1.5. Examen de la garganta

Por la inspección de la garganta se puede averiguar, con precisión, el grado de pureza o impureza de la sangre.

La coloración rosada y uniforme del fondo de la boca (faringe), es indicativa de la pureza sanguínea. En caso contrario, se halla inflamada y enrojecida y es señal de impureza sanguínea.

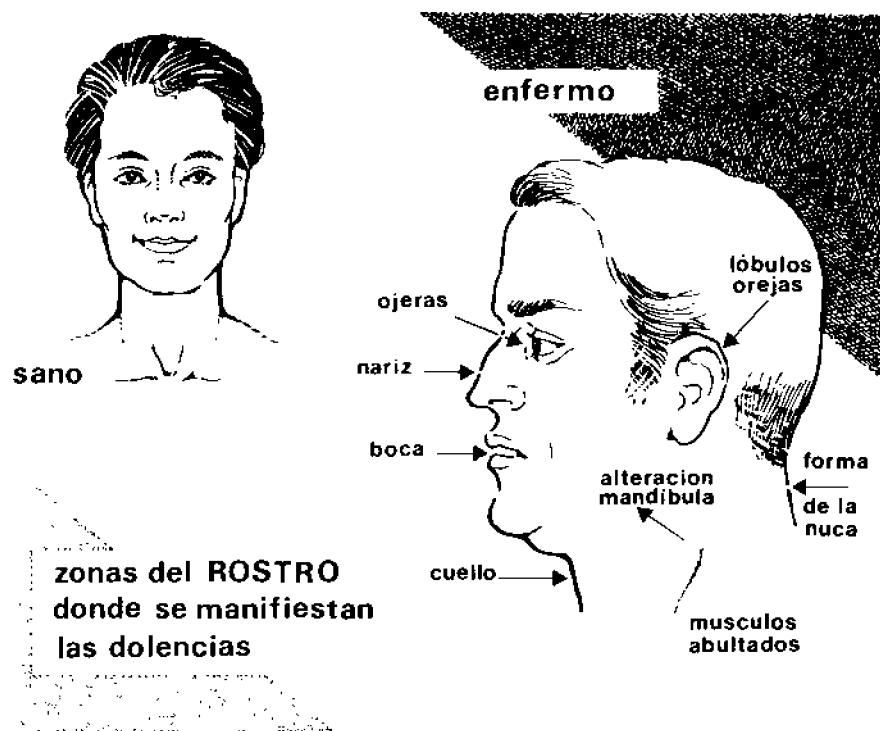
La existencia de manchas blancas o amarillas revela mayor gravedad y puede llegar hasta la difteria.

1.6. Interpretación de la expresión del rostro

Cuando la persona está sana, se refleja en su rostro. Afirma el sabio Salomón: «El corazón alegre hermosea el rostro»; él mismo enfatiza que esto constituye una ayuda para los afectados y destruye a los que no dominan sus dificultades. «El corazón alegre constituye buen remedio, mas el espíritu triste seca los huesos.»⁴

En la persona que goza de salud el rostro es de líneas bien definidas: frente amplia, adornado con una cabellera abundante; ojos límpidos y serenos; labios de forma regular; boca cerrada que permite respirar sólo por la nariz; el cuello está bien formado, sin grosor ni abultamiento en sus músculos; el color del cutis es uniforme, y el tinte rosado demuestra buena circulación sanguínea, al igual que las orejas bien conformadas, carnosas y sin transparencias.

También la alteración de la salud se refleja en el rostro. La frente se arruga, se fruncen las cejas, el cutis se enrojece o empalidece, ya sea por fiebre, enfriamiento o anemia, y paulatinamente,



si el mal se prolonga, el rostro sufre deformaciones en el mismo orden en que sus diversos órganos son afectados.

Hipócrates y más tarde Kuhne dieron especial importancia a la expresión del rostro, y enseñaron a interpretarla.

El primero dice: «Es contrario al orden de la Naturaleza la nariz afilada, los ojos hundidos, las sienes caídas, las orejas frías y arrugadas y los pulpejos de ellas vueltos al revés, el cutis de la frente duro, tirante y árido, el color de todo el rostro pálido, que inclina a verde o negro, amoratado o como de plomo.

»Conviene reparar en los ojos y ver si pueden o no tolerar la luz, si caen lágrimas de ellos sin querer, si están movidos violentamente hacia algún lado, si se ha hecho el uno menor que el otro, si el blanco se ha vuelto rojo, si las venillas que hay en él se han hecho amoratadas o negras, si junto a las niñas hay inmundicia, si se mueven con inestabilidad o están muy abultados o muy caídos. Ve-

remos también si las uñas están secas y sin brillo, si el rostro está amoratado y si está desagradable a la vista el color de los dientes, o si está cambiando enteramente el color de la cara. Se debe saber que todas estas cosas son muy malas y tienen mucho peligro.

»Observar el modo como se ponen los ojos en el sueño, porque si durmiendo apareciese lo blanco de ellos, sin juntarse los párpados y sin haber antecedido a esto alguna diarrea, sin haber tomado medicina, o sin haber tenido el enfermo la costumbre de dormir de este modo, es señal mala y mortal.

»Cuando los ojos pierden la vista o relampaguean en la luz, el doliente gusta de la soledad, duerme mucho y tiene alta temperatura, su estado es ya desesperado.

»Pero si los párpados se pusiesen retorcidos, amoratados o pálidos, y del mismo modo los labios o la nariz, y junto con esto concurriesen algunos otros síntomas ya dichos, es señal de que la muerte está cercana. También es indicio mortal el que los labios estén relajados y caídos como por sí mismos, fríos y blancos...

»Es señal de muerte que el enfermo duerma siempre con la boca abierta.»⁵

Sobre el segundo, Rafael Lezaeta Pérez Cotapos comenta: «La inquietud espiritual de Kuhne lo indujo a resolver el importante interrogante: ¿Qué cuerpo está sano y cuál enfermo?

«Dejando de lado la observación del cadáver, se ocupó de los fenómenos que acontecen en el cuerpo vivo. Pronto llegó a la conclusión de que el cuerpo humano es un conjunto uniforme cuyas partes se hallan constantemente en relación recíproca. Estará sano si dichas partes se hallan en estado normal, haciendo sin dolor, sin opresión y sin esfuerzo el trabajo a que estén destinadas, y si conservan además la forma que corresponde al concepto de lo bello. Cada miembro del cuerpo debe tener, por lo tanto, una forma normal característica que se presentará siempre en el estado de salud perfecta.

»Buscó personas verdaderamente sanas y las comparó con las enfermas. Estudió las formas normales en todos los casos y apreció

todos aquellos detalles **que** representan anormalidades. Observó alteraciones especialmente en la forma del cuello y del rostro y, empleo años para determinar si sus observaciones individuales eran exactas en el sentido de que el estado de salud se modificaba en cada caso al mismo tiempo que la forma exterior.

«Comprobó **que** en todos **los** enfermos se presentan alteraciones de las formas naturales del cuerpo, especialmente en el cuello y en el rostro, lo que además confirma su descubrimiento de las sustancias extrañas y de la ley **en** virtud de la cual se depositan en diferentes órganos.

«Fue admirable el grado de perfeccionamiento que consiguió Kuhne en esta ciencia, al extremo que podía determinar con toda precisión si un cuerpo estaba libre o recargado de sustancias extrañas, el tiempo que mantenía la acumulación y las posibilidades que tenía el cuerpo de eliminarlas mediante una cura natural.

«**Afortunadamente** sus estudios los consignó en su importante obra *La ciencia de la expresión del rostro* que circula por el mundo entero en más de setenta **lenguas** y a la cual remitimos al **lector**». ⁶

Resumiendo las diversas experiencias podemos indicar que una persona que ha perdido la línea demarcatoria de su rostro, que configura la mandíbula, y que tiene alteradas las formas de la boca, nariz, ojos u orejas, puede, según estos síntomas, tener afectada por acumulación de materias morbosas la parte anterior del cuerpo, la garganta, la tráquea, los bronquios, el estómago, los intestinos, la vejiga y hasta los órganos genitales.

Si el cuello ha perdido su forma en la parte trasera, haciendo indefinida la línea de la cabeza, demuestra que hay acumulación de materias morbosas en la región del dorso, estando afectados, en este caso, el cerebro, la medula espinal, los pulmones y los riñones.

Cuando los músculos de uno u otro **lado** del cuello estén hinchados o abultados, indica que los órganos del lado respectivo del cuerpo están afectados, o sea, el oído, el corazón, el bazo, **por** el lado izquierdo, o el oído, el hígado, el ciego y el apéndice, por el lado derecho.

Las personas sanas **no** presentan, por lo tanto, ninguna irregularidad en las formas de su cuerpo ni de su rostro. Es erróneo pensar que la gordura demuestra salud; por el contrario, significa que hay **recargo** de materias **que** debían haber sido eliminadas por las vías normales.

1.7. Observación del iris de los ojos

Otra forma más efectiva para la investigación del estado de salud la tenemos en la observación del iris de los ojos, pues en él se encuentran reflejadas las distintas zonas del organismo.

Breve historia de la irilogía. Un breve repaso histórico del descubrimiento de la irilogía **nos** ilustrará más **sobre** esta ciencia.

En el año 1836, el joven húngaro Ignaz von Peczely jugaba en el jardín de su casa con un búho que había atrapado: al intentar escapar, se rompió una patita, en el preciso momento en que Peczely miraba sus grandes ojos. El muchacho observó, con sorpresa, como súbitamente apareció una mancha en la región del iris del animal, que **correspondía** a la extremidad dañada.

Este incidente produjo un gran impacto en la mente de Peczely, lo que le **impulsó** más **tarde**, siendo ya médico, a estudiar las relaciones que tenía el iris con el resto del organismo y a descubrir las alteraciones de la salud reflejadas en el iris.

Desde **que** Peczely, verdadero descubridor e iniciador de la irilogía, dio a conocer sus descubrimientos, fueron muchos los científicos y observadores **que** dedicaron su vida al estudio y perfeccionamiento de esta ciencia: Thiele, Felke, Maduwi, Sehnakel-Deck (Alemania); Nils Liljequist (Suecia); Colson (Holanda); Lane (Inglaterra); Brown (EE. UU.); Vernier (Francia); Vander, Bidaurraga, Mier, Ferrándiz y Alfonso (España); Manuel Lazaeta Acharan (Chile).

¿Qué es el iris? El iris es una membrana circular retráctil del ojo, situada detrás de la córnea y delante del cristalino. **Separa** la

cámara anterior de la posterior. **Su** coloración varía en cada individuo y lleva en su centro la pupila, que se contrae y dilata, regulando así la cantidad de luz que penetra en el ojo.

La innervación iridiana explica el hecho de que lleguen al iris las impresiones de todos los órganos, quedando grabada en forma de signos la alteración de los tejidos y de los humores orgánicos.

Signos irilógicos. Los signos irilógicos más fáciles de distinguir son: manchas, círculos, puntos, estriaciones, descoloraciones, triángulos, anillos, rayos, coronas, etc., todos ellos indicios de anomalías, como procesos inflamatorios agudos, subagudos, crónicos o destructivos.

Las enfermedades agudas de los distintos órganos **están** reflejadas en el iris por medio de manchas blanquecinas, mientras que las crónicas se manifiestan por medio de descoloraciones grises, llegando a aumentar su intensidad hasta alcanzar tonos negruzcos a medida que se agrava la dolencia.

Si el investigador posee el criterio térmico podrá obtener del iris los detalles necesarios para precisar el estado constitucional del organismo y las condiciones en que funciona.

Para ilustración del lector presentamos el resumen de los signos que permiten establecer un sencillo diagnóstico a través del iris, tomado, con la debida autorización, de la obra *El iris de tus ojos revela tu salud*, de Manuel Lezaeta Acharán, maestro de naturismo.⁷

Alrededor de la pupila	Significado
Recargo de color café o amarillento	Mala digestión y fiebre crónica del tubo digestivo.
Gran círculo definido	Comilones, no mastican.
Colorido bien amarillo	Quinina.
Anillo angosto blancuzco	Opio.
Borde pupilar irregular	Alteraciones del gran simpático por intoxicaciones intestinales o medicamentosas .

Area **del** intestino

Colorido claro	Diarrea aguda.
Opacidades, muchas rayas a lo largo	Estitiquez.
Cuanto más marcada y más extensa la mancha	Tanto peor la digestión.
Triángulos con puntos opacos	Lombrices.

Área del estómago

Señales de inflamación blancuzcas	Tumor en el estómago.
Puntos oscuros sobre fondo más claro	Úlcera en el estómago.
Muchas rayas negras	Estómago débil por congestión crónica
	Estricnina.
Hilo fino amarillento alrededor	Degeneración congénita.
Hoyitos o anillos de mayor o menor tamaño alrededor	Fiebre interna, piel de gallina y pies helados.
Con tejido iridal esponjoso	

Area de la piel

Anillo lechoso ancho, cerrado	Vejez o degeneración senil.
Anillo café obscuro	Anemia , palidez.
Anillo ancho , obscuro en ambos lados	Psora congénita.
Señales triangulares o cuadradas rodeadas de líneas en zig-zag	Escrófulas congénitas.
Cuanto más opuesto su color con el de la zona digestiva	Tanto más anémica la piel.
Bien marcada	Erupciones suprimidas.
Obscura en extremo	Muchos sudores artificiales por drogas.

Rayas radiales de la pupila hacia arriba.

Marcadas, finas y blancas	Morfina.
---------------------------	----------

Pupilas

De distintos tamaños	Afección grave en la espina dorsal.
Que se dilatan y se contraen sin motivo	Acido úrico.
Muygrandes	Lombrices.
 Círculos	
Blancos (por secciones)	Calcinación.
Nerviosos o espasmódicos	Irritación, nervios, calambres, dolores.
Nerviosos que alcanzan el área del cerebro	Fuertes emociones sexuales . histeria, vértigos.

Círculos

Cerrados	Crisis nerviosa.
Rojizos	Medicamentos yodurados.

Manchas

Rojizas	Yoduro inorgánico.
Color. Desde café hasta negras poco limitadas	Psora adquirida.
Triangulares u ovaladas, blancas con bordes dobles y muchos puntos Negra , ovalada en forma de pera (en general las manchas denuncian materias extrañas)	Heridas graves. Puñalada.

Decoloraciones

Color moho	Envenenamiento por hierro.
Color amarillo	Envenenamiento por azufre.
Color plomizo	Envenenamiento por plomo.
Blancuzcas	Envenenamiento por salicilato .
Amarillentas claras	Envenenamiento por antipirina.
De color rosado claro, perdiéndose hacia arriba	Envenenamiento por bromuro .

Área del esófago

Líneas longitudinales finas y cortadas	Hábito de ingerir comidas demasiado calientes.
--	--

Coronas

Blancuzcas	Envenenamiento por arsénico.
----------------------	------------------------------

Área del corazón

Señales de color café, amarillentas	Envenenamiento por nicotina.
Señales blancas, que al sanar desaparecen	Inflamaciones ligeras.
Señales blancas, más tarde más oscuras	Envenenamiento de la sangre.
Señales más claras que el color del iris	Enfermedad aguda o crisis que termina.
Señales bien negras, con borde blanco cuando ha curado	Golpes, fracturas, etc.
Anillos cortados	Lesiones orgánicas.

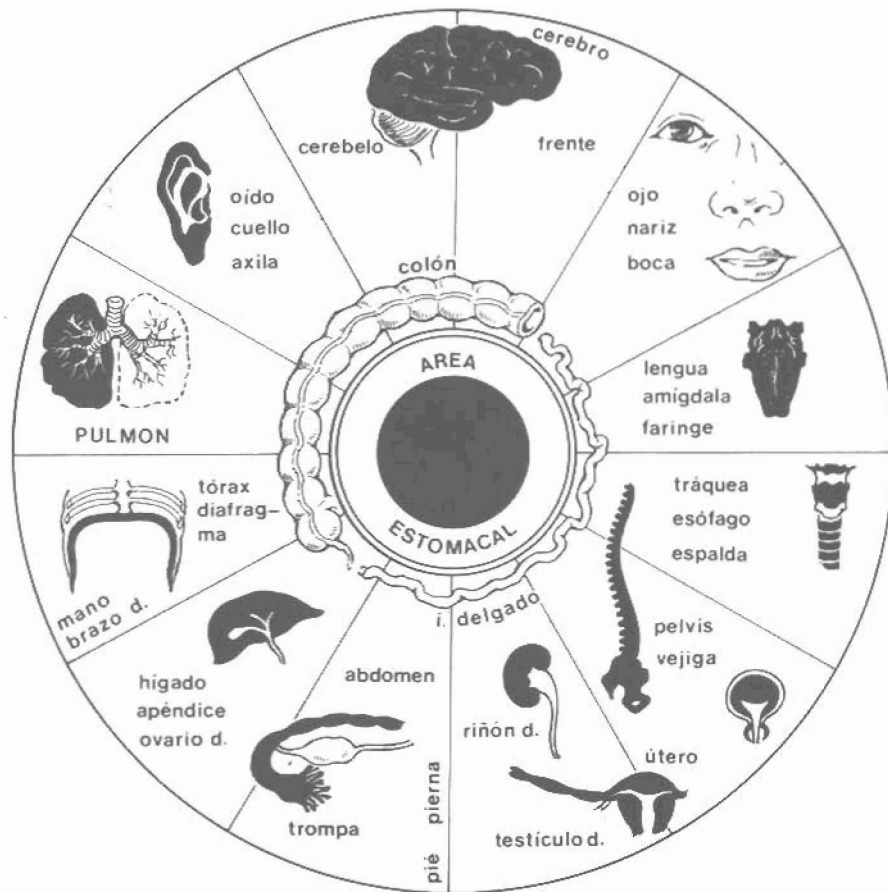
Área del cerebro

Líneas o surcos radiales	Dolores de cabeza crónicos.
Nubecillas borde superior	Desvanecimiento, vahídos, pérdida de memoria .
Iris más oscuro arriba que abajo	Pies fríos , varices, almorranas .
Iris más claro arriba que abajo . . .	Histeria .

Zonas irilógicas. Las alteraciones de un órgano determinado se reflejan **siempre** en el mismo lugar del iris, que se llama área o zona de **dicho órgano**.

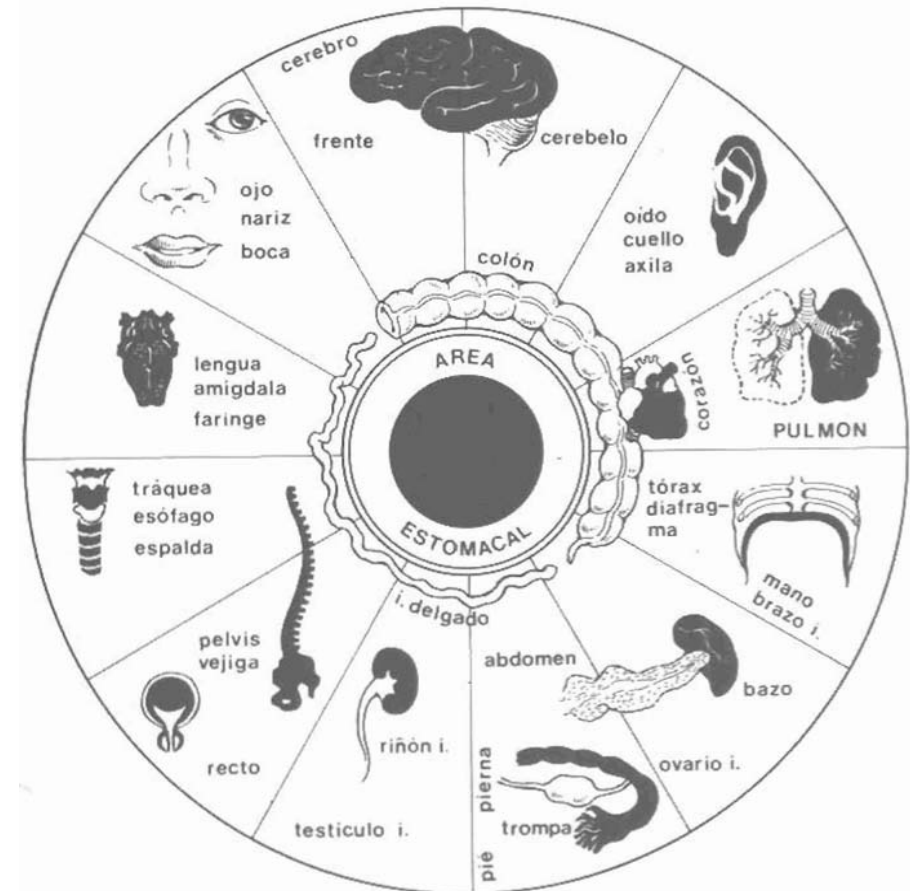
La clave anatómica, descubierta por Peczely y perfeccionada por **sus** discípulos, **tiene por** objeto facilitar el **estudio** de **dichas zonas** y la consiguiente interpretación de las señales en ellas aparecidas. Incluimos dibujos explicativos en los que están representados **los** iris derecho e izquierdo.

iris derecho



Obsérvese que la mitad del cuerpo está representado en el iris en un lado y la otra mitad en el otro. Por eso algunos órganos del cuerpo, al ser pares, tienen su área de representación en ambos iris, respectivamente (riñones, pulmones, brazos, piernas, etc.). Los órganos que son únicos (corazón, hígado, bazo, páncreas, etc.) tienen su área en uno solo de los iris.

iris izquierdo



Cómo se aprecia, por el iris, la salud o normalidad funcional. Manuel Lezaeta Acharán establece que «en el iris se observa tanto la normalidad como la anomalía orgánica y funcional».

Cuando hay normalidad funcional el iris presenta un tejido uniforme, compacto y limpio, sin marcas ni señales que interrumpan el natural curso radiado de sus fibras. Su color es azul puro o castaño claro.

Es muy difícil encontrar un iris tan perfecto como el descrito, porque el individuo, en la civilización actual, transgrede continuamente las leyes de la salud. Sólo algunos animales que viven libres, en pleno contacto con la Naturaleza, presentan un iris con estas características de pureza.

Para tener un iris de textura limpia y uniforme no basta que su poseedor lleve una vida sana, sino que se precisa también que sus antepasados hayan observado las leyes de la salud, pues sólo así habrán podido transmitir una herencia libre de taras.

Cómo se descubre, por el iris, la dolencia o alteración funcional. En los casos de anormalidad funcional se altera visiblemente la disposición y longitud de las fibras del iris, cambiando incluso su coloración. Puede apreciarse cuáles son los órganos afectados por la zona que muestre cambios en su tejido o en su color.

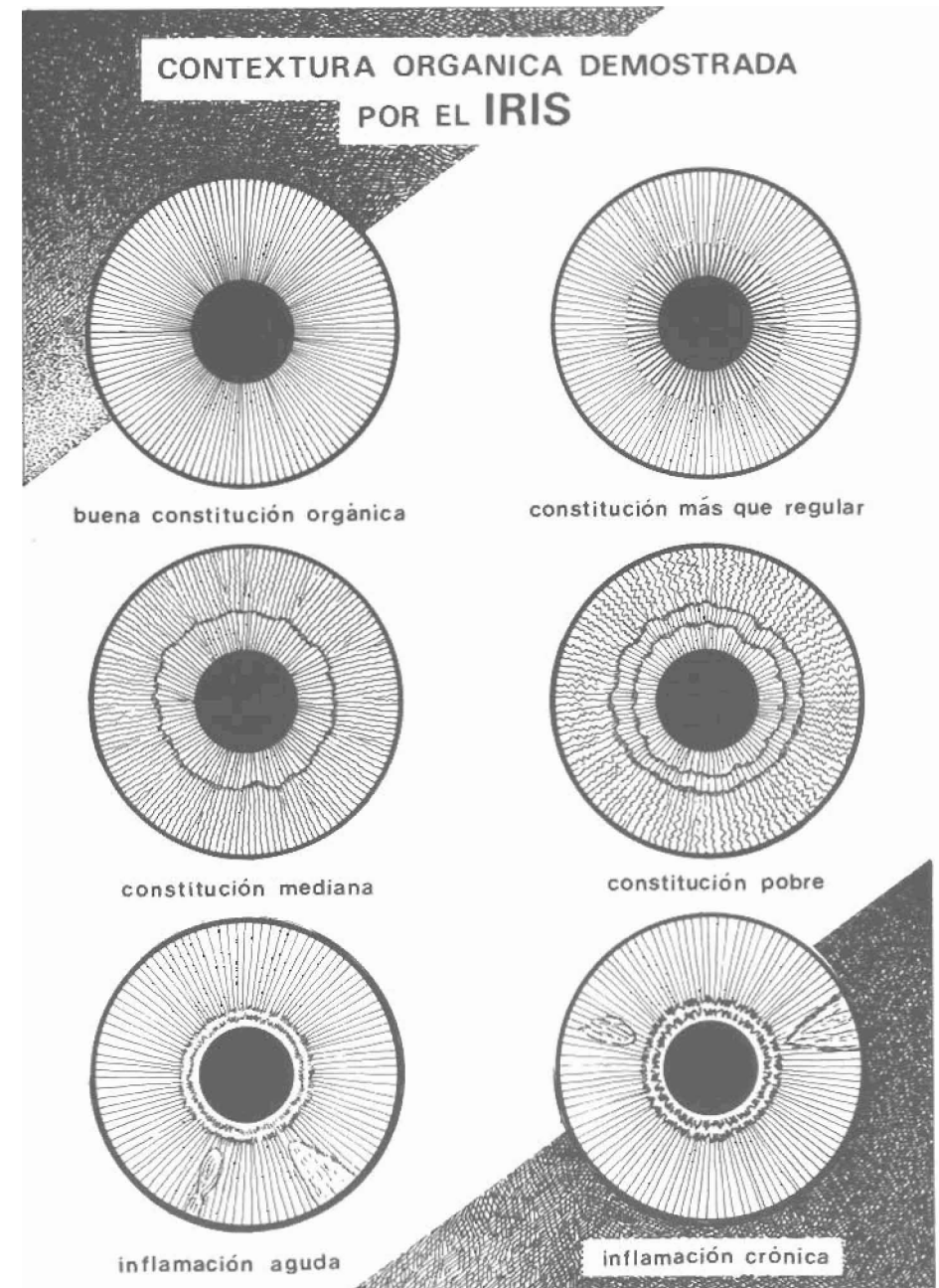
Generalmente existe una relación entre ellas, por lo que no es de extrañar que en caso de enfermedad sean a veces varias las zonas que presentan disgregaciones e irregularidades, ya que suele haber varios órganos afectados al mismo tiempo.

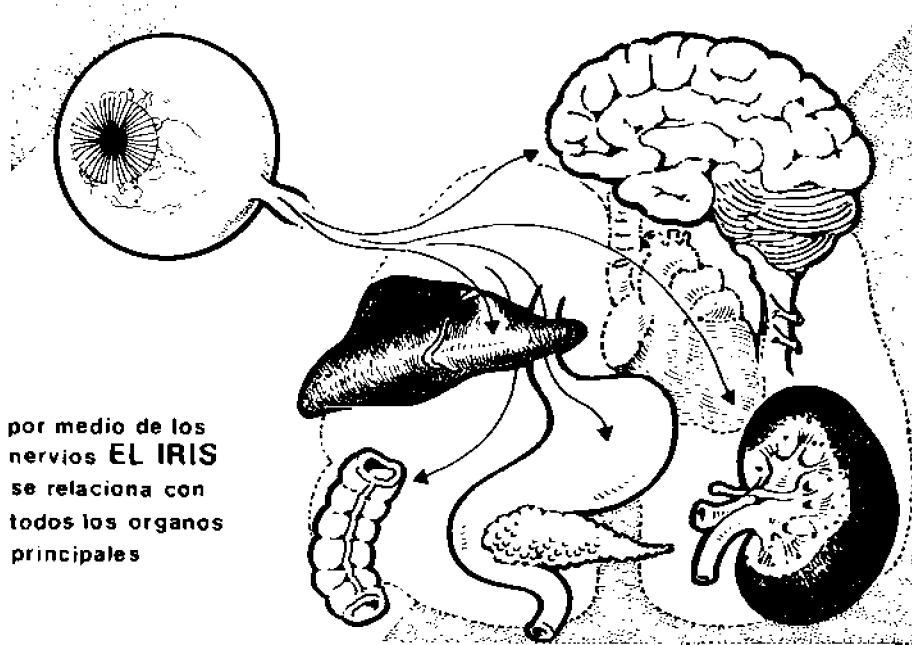
Dice Lezaeta Acharán: «La congestión de las distintas partes internas del organismo y la deficiente circulación sanguínea de la piel se reflejan en el iris de los ojos de todo enfermo en grado mayor o menor. Esta congestión febril se presenta como esponjamiento del tejido iridal que rodea la pupila de cada ojo. El deficiente calor de la piel se revela por descoloración de la periferia del disco iridal».⁹

Otra señal que suele presentarse al principio de cualquier trastorno es la presencia de una especie de nubecilla blanca alrededor de la línea que limita exteriormente el iris. Este signo irilógico revela deficiente actividad cutánea y mala circulación sanguínea.

Las mutilaciones quirúrgicas, hechas con anestesia, no dejan señales en el iris porque el tóxico paraliza la acción nerviosa.

En resumen, el grado de irregularidad, coloración o anormalidad que presenten las distintas zonas del iris, nos indicará la mayor





o menor gravedad de la alteración funcional de los órganos correspondientes a tales zonas.

Cómo se hace la observación del iris. Para inspeccionar el iris de una persona debe procurarse luz directa para que alumbre su ojo y disponer de una lente de aumento o lupa. Para tener mayor exactitud es conveniente trazar un dibujo del iris en un papel. El propio interesado, provisto de un espejo, puede examinarse.

Para guiarse sin temor a equivocaciones, hay que emplear la Doctrina Térmica, que detecta la alteración funcional y su origen, prescindiendo, por lo tanto, del diagnóstico de enfermedades.

Así pues, cualquier persona puede establecer por los ojos las

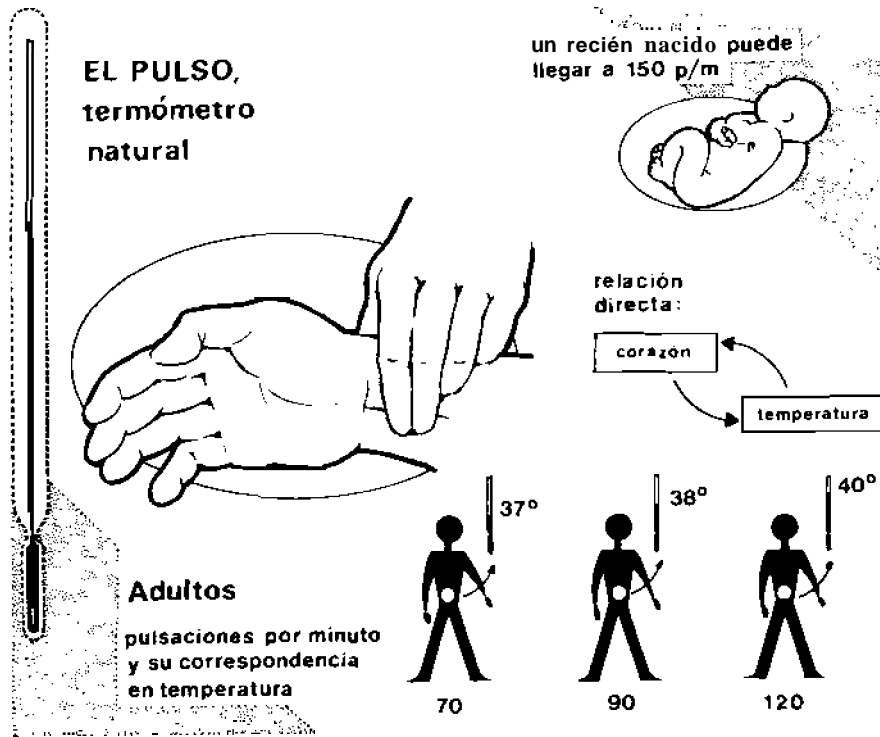
necesidades que precisa satisfacer un enfermo, que son: normalizar su digestión, activar la eliminación de sustancias extrañas al organismo, lo que **regulariza** así la sangre en su composición y circulación, vitalizando los tejidos del cuerpo, levantando la energía vital, único agente de verdadera curación; elementos que serán **revelados** por el iris a medida que avance la curación, que es renovación orgánica por nutrición y purificación.

1.8. Verificación del pulso

La Naturaleza nos ha dotado del pulso que, entre otras cosas, sirve para constatar la temperatura interna del cuerpo, excepto cuando el sistema nervioso está alterado por intoxicación intestinal o uso de medicamentos y fármacos.

El descubridor de la Doctrina Térmica nos dice: «En estado de enfermedad, el pulso rápido anuncia fiebre, y si es más rápido, inflamación mayor; el irregular es indicio de peligro, y cuando es intermitente el peligro es mayor; si el pulso se vuelve muy débil denuncia intoxicación peligrosa, sobre todo cuando es rápido y débil y hay **baja** temperatura en la superficie del cuerpo.

»**Existe** una relación directa 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° C en el interior de su **viente**; 80 pulsaciones, acusan temperatura sobre 37° C 1/2; 90 pulsaciones por minuto revelan que la fiebre ha subido a 38°; a 100 pulsaciones corresponde fiebre de 39°; con 110 pulsaciones ha subido a 39° C 1/2; **con** 40° de fiebre las pulsaciones llegan a 120 y cuando éstas aumentan es indicio seguro de que el calor interno del cuerpo se ha elevado sobre este punto. A medida, pues, que la temperatura sube en el interior del vientre, proporcionalmente también se acelera la actividad del corazón, manifestada **con** pulso **mas** rápido, aun cuando el termómetro bajo el brazo **no** registre calor anormal.



»Pulso inferior a 70 pulsaciones por minuto revela debilidad nerviosa por intoxicación intestinal o medicamentosa.

»En los niños recién nacidos, normalmente, las pulsaciones llegan a 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 los 80 por minuto, debido al aumento de calor interior del cuerpo por anemia de la piel de los ancianos.»¹⁰

CAPÍTULO III

Agentes naturales de salud

1. EL AIRE
2. EL AGUA
3. LA ALIMENTACIÓN SANA
4. EL EJERCICIO FÍSICO
5. EL SOL
6. LA TIERRA

Agentes naturales de salud

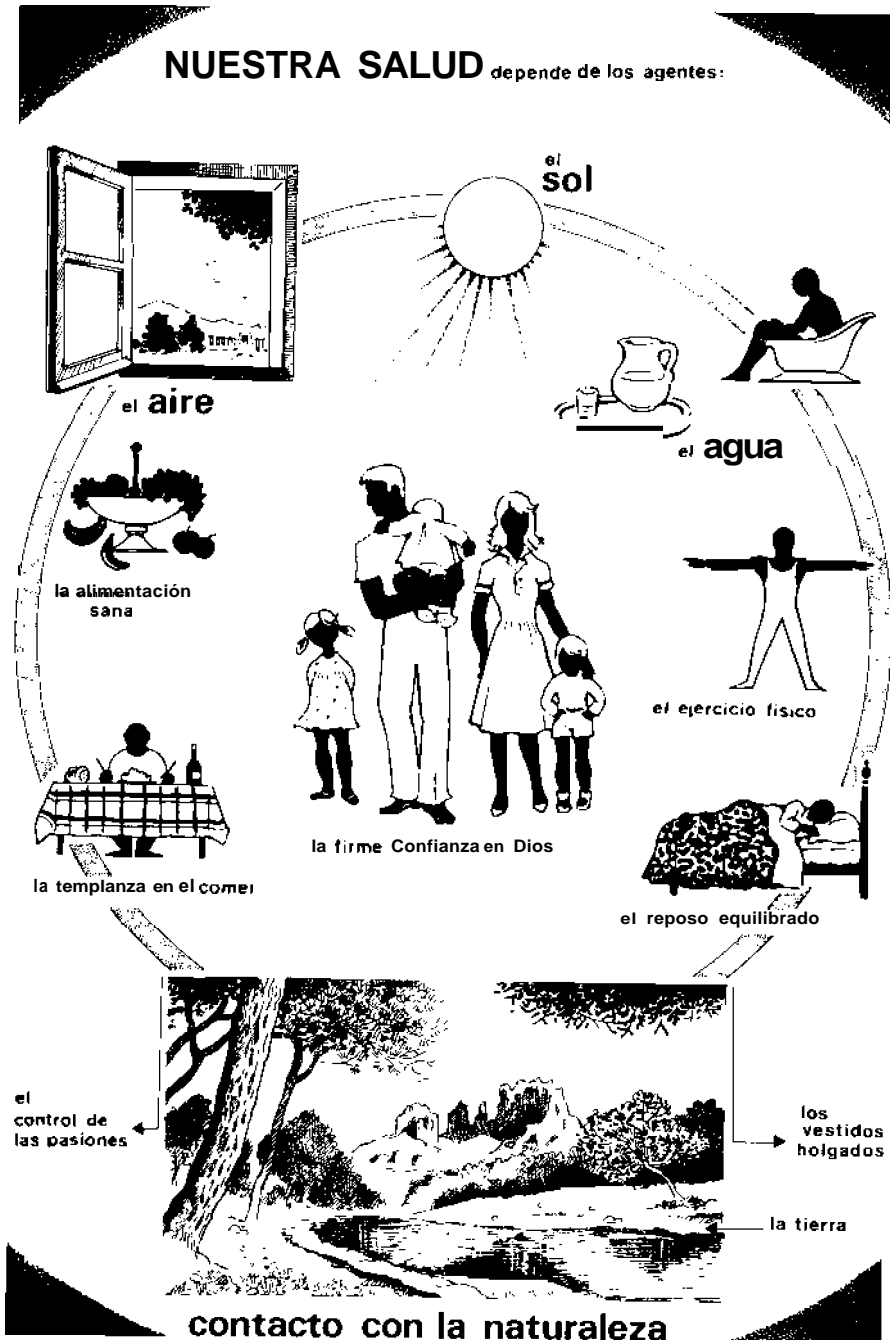
Todos los seres vivos están regidos por leyes inmutables que regulan sus funciones biológicas. La normalidad funcional o salud de todo organismo depende, pues, de la fidelidad con que ellas se cumplan.

La transgresión de las normas naturales de vida acarrea, en mayor o menor grado, el desequilibrio térmico, que, a su vez, es causa del desarreglo funcional del organismo o enfermedad, con todas las consecuencias nocivas que ello representa.

El cuerpo humano soporta pacientemente gran número de abusos sin protesta inmediata, pero, tarde o temprano, los efectos del maltrato recibido surgen en forma notable. Así se origina lo que conocemos con el nombre de «enfermedad».

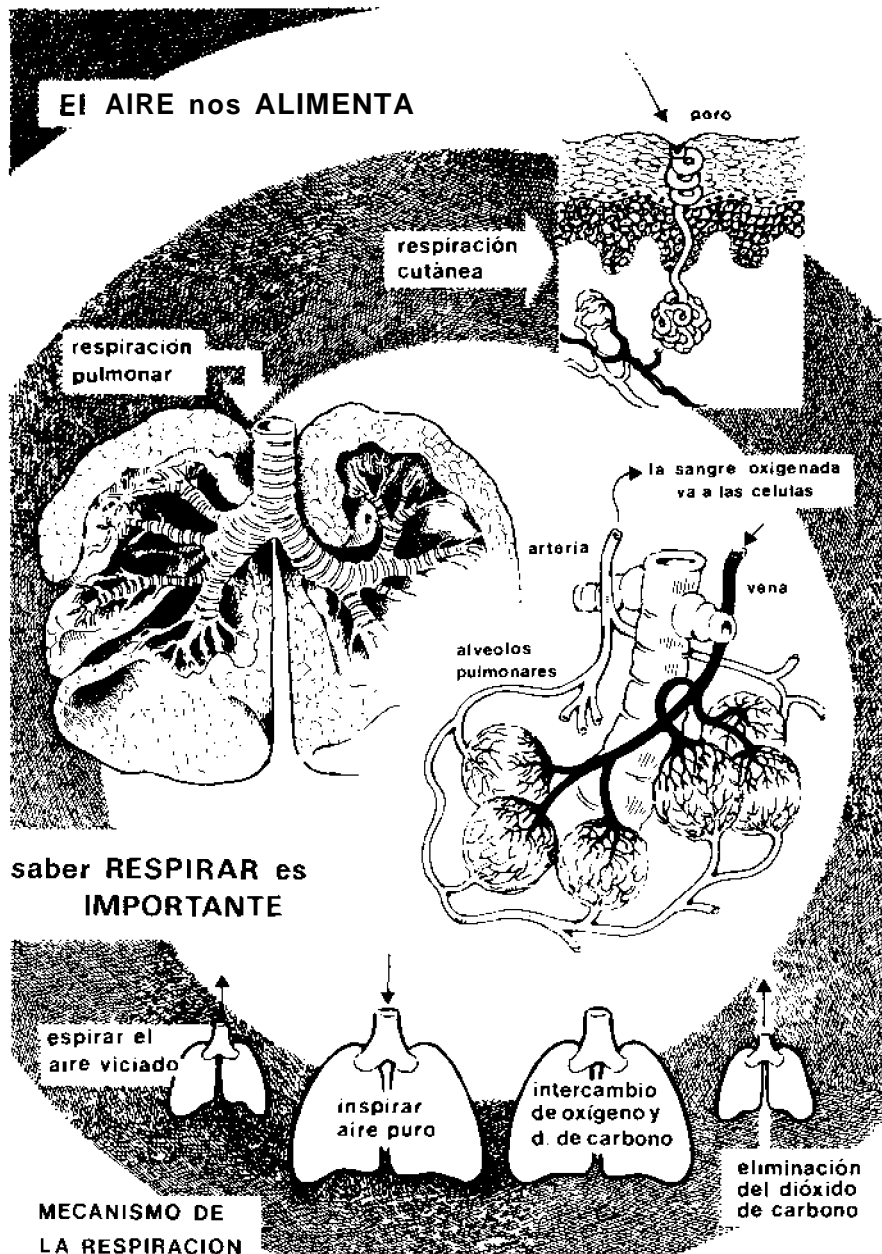
Si desgraciadamente se llega a este extremo, no hay que pensar en remediar el desarreglo de una manera rápida y contundente, con una sobrecarga adicional de drogas u otros medicamentos antinaturales, sino que hay que buscar el «remedio» en la misma Naturaleza. Sólo ella pasee los medios adecuados para restablecer la normalidad funcional del organismo.

Detallamos a continuación los principales agentes naturales de salud o «remedios naturales» (aire, sol, tierra, agua, alimentación sana, ejercicios físicos y plantas salutíferas) y la manera de proceder para que su empleo resulte del todo eficaz.



1. EL AIRE

- 1.1. La respiración cutánea
- 1.2. La respiración pulmonar
- 1.3. Mecanismo de la respiración
- 1.4. Los ejercicios respiratorios
 - Gimnasia curativa
 - Ejercicio matinal
 - Ejercicio del mediodía
 - Ejercicio de la tarde



1. EL AIRE

El aire puro está considerado como el primero de los alimentos, ya que nutre y proporciona al organismo las vitales energías químicas, solares, eléctricas, etc. **que éste tanto necesita.**

Al mismo tiempo el aire oxida **los productos desgastados** y favorece su combustión y eliminación, es decir, realiza el doble proceso de nutrir y purificar la sangre.

Para que el aire sea útil y beneficioso a las necesidades orgánicas es preciso que sea puro, libre de contaminaciones, malos olores, gases tóxicos, polvo, humo u otras sustancias extrañas.

El aire puro se encuentra en la vecindad de los bosques, especialmente en los de pinos y eucaliptus, prodigándonos los saludables aromas que estos árboles nos proporcionan.

El aire soleado del campo, de la playa o de la montaña nos ofrece constantemente numerosos elementos útiles y aprovechables, ya que por lo general, está libre de contaminación.

1.1. La respiración cutánea

Por los poros de la piel el organismo absorbe sustancias útiles a su nutrición que están contenidas en el aire atmosférico. La piel desempeña, así, el papel de tercer pulmón. Por eso debe estar en contacto permanente con la atmósfera. Abrigar exageradamente el cuerpo o usar ropas adheridas a la piel, sean de lana, nylon, etc. **impide** la entrada y renovación del aire sobre ella, retiene en la superficie del cuerpo las impurezas de su interior, que son nuevamente absorbidas a través de los poros y regresan a la sangre, recargándola de sustancias tóxicas que perturban las funciones orgánicas y debilitan la potencia del organismo.

1.2. La respiración pulmonar

Un hecho comprobado es que el aire es imprescindible para el normal funcionamiento del organismo. El hombre puede vivir sin



comer por espacio de 40 días, más o menos, pero no puede, sin embargo, conservar la vida sin respirar unos minutos.

De la buena respiración depende una **de** las funciones **mas** importantes de la nutrición orgánica, que es purificar la sangre por la acción del oxígeno del aire.

La respiración es una de las funciones vitales del organismo y tiene dos aspectos: la aspiración y la espiración. Mediante la aspiración el oxígeno contenido en el aire atmosférico llega a los pulmones, a la sangre y a **tos** tejidos. Con la espiración los pulmones expulsan al exterior el anhídrido carbónico que es **tóxico**.

La respiración pulmonar consiste en un intercambio gaseoso a través de la finísima y **permeable** pared de los alvéolos.

El aire atmosférico aspirado es muy rico en oxígeno y pobre en anhídrido carbónico. Cuando está próximo a la sangre **venosa** tiende a ceder el primer elemento y a enriquecerse con el segundo porque aquella es, a la inversa, pobre en oxígeno y rica en **anhídrido** carbónico. Gracias a este intercambio gaseoso, la sangre **venosa** se transforma en sangre arterial, en la que predomina el oxígeno. Así se explica que el aire expulsado de los pulmones mediante la espiración tenga un contenido mayor de anhídrido carbónico que de oxígeno.

Este intercambio gaseoso entre el aire atmosférico y la sangre **venosa** se realiza en virtud de un conocido principio físico, según el cual un gas tiende a difundirse desde un ambiente que lo **contiene** a mayor presión hacia otro ambiente de **presión** inferior.

Es importante conceder a los pulmones la mayor libertad **posible**, dado que así su capacidad se desarrolla mejor que si están comprimidos. Esto explica los malos **efectos** de la costumbre tan **común**, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar, postura en la que es imposible respirar hondamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito y los pulmones pierden, progresivamente, su capacidad de dilatación.

Si respiramos defectuosamente la sangre recibirá una insuficiente cantidad de oxígeno, se alterará su circulación y **los** produc-

tos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la espiración, quedarán como impurezas del cuerpo. Las deficiencias respiratorias no sólo afectan a **los** pulmones, sino también al estómago, **al** hígado y al cerebro los cuales sufren sus perniciosas consecuencias.

En una respiración normal, **el** volumen de aire aspirado suele ser de unos 500 cm³, y en una aspiración forzada, de unos 1500 a 2000 cm³. **Es** importante, pues, realizar aspiraciones profundas, ya que por medio de estas se proporciona **al** organismo más **oxigeno**, purificándose así la sangre, que toma una brillante coloración y es impulsada como corriente de vida por todas las partes del cuerpo, calmando **los** nervios, estimulando **el** apetito, al **mismo** tiempo que se perfecciona la digestión y se consigue un sueño sano y reparador.

Los pulmones eliminan constantemente impurezas y necesitan proveerse permanentemente de aire puro. El aire impuro **no** proporciona **la** cantidad necesaria de oxígeno a la sangre y ésta debe pasar por **el** cerebro y **demás** órganos sin haber sido vivificada. De ahí que resulte indispensable desenvolverse en ambientes perfectamente ventilados, pues vivir en aposentos cerrados y mal ventilados, **donde** el aire está viciado, **debilita** el organismo, que se hace más sensible al frío y enferma al menor contacto con él.

«Los dormitorios especialmente deberían estar bien ventilados —dice Elena G. de White— y su atmósfera debe ser hecha saludable mediante el aire y la luz. Hay que dejar las persianas abiertas varias horas cada día, hay que correr las cortinas y airear **cabalmente** la habitación. Ni por corto tiempo debería quedar nada que contamine la pureza de la atmósfera.

»Muchas familias sufren malestar de la garganta, de enfermedad **del** pulmón, y **se** quejan del hígado, a causa de su propia conducta inadecuada. Sus dormitorios son **pequeños**, **inapropiados** para dormir en **ellos** una **sola** **noche** y, sin embargo, ocupan pequeños apartamentos durante **semanas**, meses y años. Mantienen puertas y ventanas cerradas temiendo que se resfriarán si queda una hendidura abierta a la entrada del aire. Respiran el mismo aire

una vez tras otra, hasta que se impregna de impurezas tóxicas y de desechos expelidos por sus cuerpos a través de los pulmones y los poros de la piel. Estas personas pueden realizar un sencillo experimento para convencerse de que el aire de sus habitaciones es insalubre; entren en ellas después de haber permanecido durante un tiempo al aire libre. Entonces podrán tener idea de las impurezas que han estado llevando a la sangre a través de las inhalaciones realizadas por los pulmones. Los que atentan contra la salud en esta forma deben sufrir de enfermedad. Todos deben considerar la luz y el aire como las bendiciones más preciadas del cielo. No deberían cerrar la puerta a esas bendiciones como si fuesen enemigos.»¹

1.3. Mecanismo de la respiración

El aire atmosférico está compuesto por distintos elementos que, asociados, forman la masa gaseosa que respiramos. La composición centesimal, en volumen, de la atmósfera en alturas inferiores a los 60 km, es la siguiente:

Substancia	%
Nitrógeno	77,77
Oxígeno	20,86
Vapor de agua	0,41
Argón	0,93
Dióxido de carbono	0,03
Hidrógeno	0,00005

La penetración de este aire en los pulmones es consecuencia del aumento de volumen del tórax. La caja torácica está formada por las costillas, el esternón, los músculos intercostales y el diafragma, que la limita por su parte frontal inferior. El primer par de costillas es fijo, pero la articulación de las demás permite el giro de la columna vertebral.

El paso de aire al interior del organismo, su posterior asimila-

ción por la sangre y, finalmente, la expulsión del aire respirado, sigue el proceso siguiente:

- 1.º Paso del aire atmosférico a través de los conductos respiratorios hasta alcanzar los alvéolos pulmonares.
- 2.º Paso a la sangre del oxígeno alveolar.
- 3.º Transporte del oxígeno por la sangre y su distribución por todo el organismo.
- 4.º Utilización del oxígeno en las células.
- 5.º Producción celular del anhídrido carbónico (CO₂).
- 6.º Transporte del anhídrido carbónico por la sangre.
- 7.º Paso del anhídrido carbónico desde la sangre hasta los alvéolos pulmonares.
- 8.º Expulsión del anhídrido carbónico fuera de los pulmones a través de los conductos respiratorios.

El primer paso de este proceso es la penetración del aire a través de los conductos respiratorios, es decir, la aspiración. Es éste un fenómeno activo en el cual se contraen los músculos intercostales externos, elevándose las costillas y aumentando al mismo tiempo las distancias anterior, posterior y lateral del tórax. Mientras, el diafragma (que durante el reposo tiene forma de una cúpula) se aplana al contraerse, obligando a los pulmones a alargarse, lo que hace aumentar su capacidad.

La espiración consiste en el retorno a la posición de reposo de todos los músculos que han participado en la aspiración, siendo éste un proceso pasivo que se efectúa al relajarse los músculos citados. Se deduce, por tanto, que la intensidad de los movimientos respiratorios dependerá del grado de contracción de los músculos inspiratorios.

1.4. Los ejercicios respiratorios

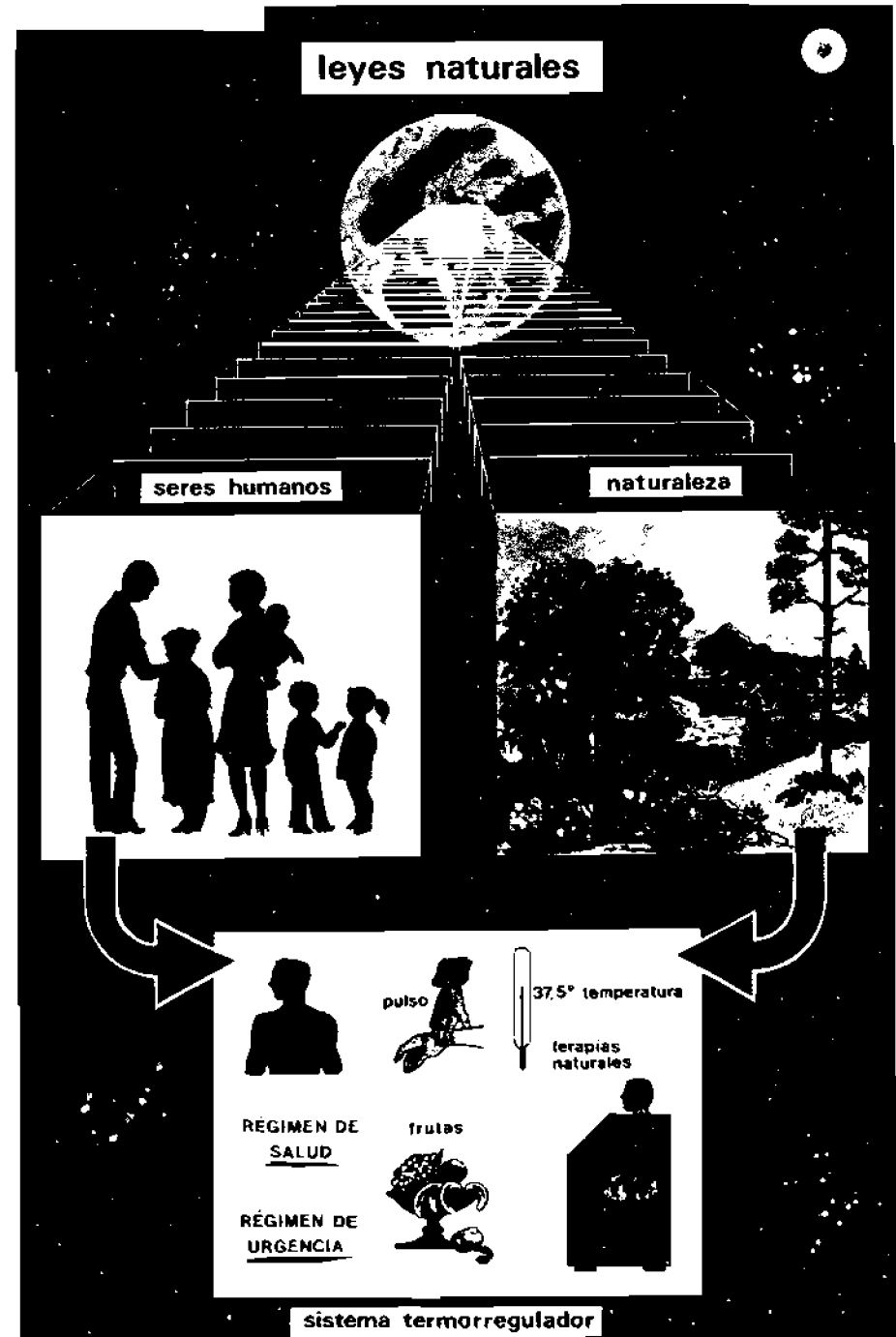
Estos ejercicios que a continuación se describen de la obra *Respira para Sanarte* de Carlos Kozel², tienen como misión fun-

damental el enseñar a respirar de una manera correcta, para que en cada respiración se obtengan benéficos resultados para todo el organismo.

Gimnasia curativa. La persona procurará llenar bien los pulmones de aire **puro**, aspirándolo lentamente por la nariz, elevando los brazos y sacando el pecho hacia delante, con movimientos pausados y armónicos. Luego expulsara por la boca **el aire** que **contienen** los pulmones al mismo tiempo que bajará los brazos, volverá el pecho a su sitio y relajara todos sus **músculos**.

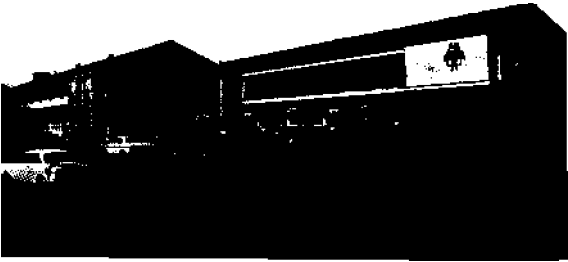
<i>Semana de ejercicio</i>	<i>Aspiración (segundos)</i>	<i>Retención del aire (segundos)</i>	<i>Espiración (segundos)</i>	<i>Duración del ejercicio (minutos)</i>
Primera	3	3	3	5
Segunda	5	3	5	8
Tercera	6	4	6	10
Cuarta	7	5	7	10
Quinta	8	6	8	10
Sexta	10	7	10	15
Séptima	12	8	12	15
Octava	15	9	15	15
Novena	20	10	20	20
Décima	25	10	25	20
Onceava	27	11	27	25
Doceava	30	12	30	25

Ejercicio matinal. Con el cuerpo en posición vertical, erguido y, en lo posible, en atmósfera pura, la persona aspirará **por un lado** de la nariz, manteniendo el otro tapado **con** el dedo, llenando así de aire, primero, una parte **de** los pulmones y, después, la parte **res-**tante. Retendrá el aire el tiempo que se indica en la tabla, antes de expulsarlo pausadamente por la boca.



Conociendo las leyes naturales y concretamente las referidas al organismo humano y sus funciones (Cap. I y Cap. II), nos podemos valer de los Agentes Naturales de Salud (Cap. III) como «remedios» para mantenerlo en perfecta normalidad funcional, gracias al método pro-salud del Capítulo IV (Consejas de salud para los enfermos).

Sanatorio ELIM dirigido por el Dr. Drofenik; enclavado en el valle de Primstal (Alemania), a 500 metros de altitud y rodeado por frondosos bosques. En él se tratan enfermedades siguiendo métodos dietéticos naturales así como el empleo de hidroterapia, masajes, (bajo el agua), sauna, curas de ayuno, tratamientos especiales..., todo ello bajo escrupulosa dirección médica.



(Kurhaus Flim, 6696 Nonnweiler, Saarland, Alemania, Tel. 06873/851)

Este ejercicio es recomendable para todo tipo de personas, **menos** para las muy débiles o para los enfermos de los pulmones o del corazón. Estos evitarán, en lo posible, hacer **sobreesfuerzo** en estos ejercicios.

Ejercicio del mediodía. Igual que en el ejercicio anterior, también en éste es necesario tener un **reloj** con segundero al alcance de los ojos, para que de esta manera se pueda controlar más fácilmente su duración.

Con el cuerpo en posición vertical y bien erguido, apoyando la espalda y las **manos** en el respaldo de una silla o en el marco de alguna ventana, se aspira el aire **por** ambos lados de la nariz, **llevando** con él, primeramente, una parte de los pulmones y luego la parte restante. Después, expulsará lentamente el aire por la boca.

Las personas muy débiles, con lesiones **pulmonares** o **cardíacas**, deben evitar todo exceso en estos ejercicios, desistiendo de prolongar semanalmente la duración de los mismos.

<i>Semana de ejercicio</i>	<i>Aspiración (segundos)</i>	<i>Espiración (segundos)</i>	<i>Duración del ejercicio (minutos)</i>
Primera	3	3	5
Segunda	5	5	8
Tercera	6	6	10
Cuarta	7	7	10
Quinta	8	8	10
Sexta	10	10	15
Séptima	12	12	15
Octava	15	15	15
Novena	20	20	20
Décima	25	25	20

Ejercicio de la tarde. Este ejercicio está especialmente indicado para fortalecer los nervios y el espíritu, favorecer el sueño y **combatir el cansancio.**

Para ejecutarlo se debe permanecer tendido de espaldas en el suelo o en la **cama**, manteniendo la cabeza en posición horizontal, al mismo nivel que el resto del cuerpo, sin almohadas.

En **esta** postura, concentrada la atención en los movimientos que se realizarán, empezará por respirar suavemente, aspirando el aire por la nariz, para llenar, en primer lugar, una parte de los **pulmones y luego** la parte restante. Retendrá durante el mayor espacio de tiempo posible el aire en **los pulmones** y, por fin, espirará todo el aire retenido.

Advertencias.— **Los** ejercicios descritos con anterioridad, para los cuales se han incluido sendas tablas con indicaciones del tiempo que deben durar; servirán de pauta para controlar el tiempo del ejercicio de la tarde.

2 EL AGUA

2.1. Propiedades del agua

22. Los maestros de la Hidroterapia

23. Mecanismo de la curación por el agua

24. Reglas generales para la aplicación del agua fría

25. Ablución o frotación de agua fría

Frotación de la parte superior del cuerpo

Frotación de la parte inferior del cuerpo

Ablución o frotación de agua fría a todo el cuerpo

Las seis frotaciones

26. Baños

Baño de asiento

Baño al cepillo

Baño genital

Baño gerovitalizador

Baño de Just

Baños restauradores

Baños de pies o pediluvios

Baño de tronco

Baño de vapor

27. Compresas

Abdominal

Bronco-pulmonar

Dorsal

2.8. Envolturas y paquetes

Reglas generales para aplicarlas

Envoltura de cuello

Envoltura de pecho y espalda

Envoltura de mano

Envoltura de brazo

Envoltura de vientre

Faja T

Envoltura de pies y pantorrillas

Envoltura corta o paquete de tronco

Envoltura larga o paquete entero

El manto español

Camisa mojada

Paquete de cintura o faja derivativa

29. Chorros o afusiones

Chorro facial

Chorro de brazos

Chorro de espalda y brazos

Chorro de rodillas o de piernas

Chorro de muslo o coxal

Chorro de espalda o dorsal

Chorro de presión o de pitón

2.10. Lavado de la sangre

Cómo se aplica

– Al vapor

– Al sol

– Con ortigadura

2.11. Enema o lavativa intestinal

2. EL AGUA

2.1. Propiedades del agua

Como bebida, el agua apaga la sed. También actúa en el interior del cuerpo como termorregulador corporal, transporta los elementos nutritivos y elimina los residuos.

No existe remedio de mas variados y benéficos efectos que el agua. Sus reconocidas cualidades disolventes, eliminadoras de impurezas y vigorizantes la convierten en uno de los factores naturales de curación con mas prestigio, debido precisamente a los positivos resultados obtenidos en su aplicación.

El agua usada tanto interna como externamente proporciona beneficios a todo aquel que hace buen uso de ella.

Las bebidas muy calientes o muy frías están contraindicadas, porque congestionan el aparato digestivo. Para quitar la sed el agua debe ser bebida a la temperatura natural.

Al respecto, en su obra *La Salud por la Naturaleza*, Rafael Lezaeta Pérez Cotapos afirma lo siguiente: «Sin embargo, existe fundamental diferencia en el concepto con que se emplea este agente de la Naturaleza. Mientras en la Hidroterapia el agua es elemento curativo, en la Doctrina Térmica sólo se emplea el frío de ella para normalizar las temperaturas del cuerpo. De aquí las definiciones:

Hidroterapia es método curativo por medio del agua y Doctrina Térmica es la que enseña al hombre a conservar o recuperar su salud mediante el equilibrio térmico de su cuerpos.

»Según esto, mientras en una escuela se atribuye al agua virtud curativa, en la otra sólo sirve el frío de ella como agente para despertar reacciones nerviosas y circulatorias que permitan colocar al cuerpo en equilibrio de sus temperaturas interna y externa.

»Mediante el frío del agua debidamente aplicado a la piel del sujeto, se consigue desarrollar calor en la superficie de su cuerpo. Este aumento de la temperatura se obtiene por reacción nerviosa y activa la circulación sanguínea en los tejidos afectados por el conflicto térmico. Es la defensa orgánica que opone el calor al frío, llevando a la superficie del cuerpo el calor de sus entrañas, por reacción nerviosa y circulatoria.

»Queda así explicado el concepto de Priessnitz: "Yo empleo el agua no por el frío que produce, sino por el calor que le sigue, con su acción despierta una fiebre artificial en la piel del sujeto".

»En cambio, en Hidroterapia el agua se dirige a "curar" una dolencia. Así se aplica un baño de pies y de asiento para librarse de un dolor de cabeza u otro malestar.

»En la Naturaleza no existe agente "curativo" sino elementos vitales: aire, sol, agua, tierra y vegetales alimenticios. Enferma y muere el animal y la planta privados de estos elementos que mantienen su fuerza, propia de todo ser viviente, la que siempre está defendiendo su vida y es por esto que todo organismo busca constantemente la acción de los agentes vitales nombrados.

»Desgraciadamente, el hombre civilizado sustrae su cuerpo del medio en que la Naturaleza lo ha colocado. Cubriendo su piel con ropas y abrigos, inhabilita en ella las reacciones nerviosas y circulatorias que debe despertar el frío del ambiente, el agua, la luz y el sol.

»Es así como la superficie del cuerpo humano va perdiendo su calor natural por deficiente riego sanguíneo. En cambio, las entrañas se congestionan progresivamente por reacción nerviosa y cir-

culatoria, obligando al aparato digestivo a realizar un trabajo forzado y prolongado para elaborar alimentos indigestos. como son la mayoría de los productos de la cocina.»³

2.2. Los maestros de la hidroterapia

Numerosos han sido los sabios que han dedicado gran parte de su vida a investigar las propiedades del agua. Los mas célebres naturistas que ha tenido la Humanidad han estado de acuerdo en proclamar al agua como uno de los factores naturales de curación más sencillos y eficaces. Los baños terapéuticos, en sus múltiples versiones, representan un arma poderosa capaz de conseguir resultados verdaderamente asombrosos en la curación de diferentes dolencias.

Los primeros estudios realmente positivos sobre procedimientos hidroterápicos los llevó a cabo Vicente Priessnitz (1799-1851), considerado, con todo merecimiento, el padre de la hidroterapia. Comprobó que, en ciertas condiciones, el agua fría produce calor; determinó que cuando se emplea agua fría, no es el frío el que cura, sino la reacción de calor que ésta produce. Por eso indica la necesidad de acumular previamente en el cuerpo el calor suficiente para obtener reacción con el agua fría.

Mundialmente conocido es Sebastián Kneipp (1821-1897). Con sus baños de agua fría, aplicados por líneas en el cuerpo, ejerce acción refrescante sobre los cuerpos nerviosos y procura la debida reacción térmica. La aplicación de su método es un excelente recurso de salud y combate eficazmente las enfermedades, especialmente epidémicas. Entre sus obras destacan: *Manual del sistema hidroterápico o cura por el agua, Método de hidroterapia Kneipp, Mi testamento*, etc.

Importante en el campo hidroterápico es también Tadeo de Visent (1858-1926). Sus éxitos le dieron el apodo de «el mago del agua fría». Perfeccionó y divulgó en América del Sur el método Kneipp. Su aportación principal es la frotación de agua fría.

Sobresale entre todos los maestros Elena C. de White (1827-1915). Propagó en sus obras, los procedimientos hidroterápicos y las normas higiénicas naturales de la «Reforma pro salud», especialmente en sus libros «Ministerio de curación» «Como vivir y en *Healthful Living (Modo de vivir sano)*, así como en numerosísimos libros y artículos de revistas de especial inspiración que se han traducido a más de cien idiomas. En los Estados Unidos de Norteamérica llegó incluso a fundar centros de salud, utilizando el agua tanto en la bebida como en los baños terapéuticos.

Luis Kuhne (1835-1901) fue otro gran divulgador de los beneficios hidroterápicos. Fundó la «Nueva ciencia de curar sin medicamentos ni operaciones,,» introdujo en terapia naturista el baño de asiento con fricción, o baño genital, cuya regular aplicación fortifica de manera sorprendente los nervios, acrecienta la fuerza vital del organismo y normaliza la función digestiva.

Adolf Just (1859-1936) es el maestro de la vida natural. Perfeccionó las técnicas hidroterápicas al descubrir el baño natural de agua fría, que es similar al que realizan los animales libres.

Otro gran maestro de la Hidroterapia fue Manuel Lezaeta Acharán (1881-1959), descubridor de la «Doctrina Térmica» Su mérito radica en haber sintetizado tanto las ideas como los procedimientos de los grandes maestros de salud. Los simplificó y los puso al alcance de todos, agregándoles la aplicación del Lavado de la Sangre, al sol o al vapor, que aprovecha, en mejor forma, las propiedades salutíferas del agua.

Carlos Kozel, nacido en 1890, es una autoridad en el campo de los conocimientos e investigaciones naturistas que ha reflejado en numerosas obras traducidas a varios idiomas. Es el introductor de los «Baños Restauradores», que explicaremos en esta obra.

23. Mecanismo de la curación por el agua

Vamos a dedicar en estas páginas especial atención a las células receptoras localizadas en la piel, estudiando las distintas activida-



des que ellas desarrollan como respuesta a las variaciones térmicas.

Toda persona está cubierta por la piel, que **está**, a su vez, **relacionada** con el sistema nervioso central por medio de los extremos nerviosos. La piel es la plataforma **que** activa todo el sistema nervioso por medio de los ramales que en ella desembocan, proporcionando la acción fisiológica deseada en la ((curación*de la enfermedad).

En la piel existen células sensibles al tacto, al dolor, al **calor** y al frío. El estudio de las características del sistema nervioso sirve para desarrollar, **con** la suficiente base científica, **los** distintos procedimientos hidroterápicos que aquí se mencionan.

En la aplicación externa del agua, la piel desempeña un importantísimo papel. El contacto del **agua** fría o caliente con ésta provoca la reacción consiguiente.

Cualquiera que sea la forma de Hidroterapia, la aplicación del agua en el organismo ejerce siempre un estímulo térmico.

La reacción térmica consiste en una **vasoconstricción** o **vasodilatación**, según sea fría o caliente el agua aplicada. Siempre será la reacción contraria, o sea, el frío provocará calor, y el calor provocará frío. De aquí la ventaja del agua fría sobre la caliente.

Leraeta Acharan en su *Doctrina Térmica* señala: «El frío del agua sobre **la** piel tiene doble efecto: **contracción vascular** que descarga la sangre de los **capilares** al interior y reacción que descongiona los órganos del **interior** y llena los vasos de la piel, donde afluye el exceso de **calor** interno y las impurezas de la sangre para eliminarlas por **los poros**». ⁴

Al poder estimulante de la circulación de la sangre 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, por **ejemplo**, cuando **hay** un sueño intranquilo, en que basta una frotación de agua fría por todo el cuerpo para gozar de reposo agradable y reparador.

Los benéficos efectos del agua fría se aumentan dejando el cuerpo sin secar (salvo los pliegues de la piel), pues el agua que

queda sobre este permite **al organismo** aprovechar **los** elementos energéticos, todos los cuales son absorbidos por **los** poros, pasando así a incrementar nuestra energía vital.

En resumen, los efectos **fisiológicos** que se obtienen con los procedimientos hidroterápicos están relacionados con la temperatura del agua, con la intensidad de la aplicación y con la duración del tratamiento.

Es un hecho que activando el trabajo de la piel se consigue **eliminar** del cuerpo, por exhalación y sudación, las impurezas y materias extrañas que perjudican su economía. En otras palabras, se activa el cambio orgánico y se favorece la conservación o recuperación de la salud, que debe ser **el objetivo de** todo tratamiento o método de vida.

24. Reglas generales para la aplicación del agua fría

Como ya se ha dicho, cuando se emplea el agua fría **no** es el frío del agua quien cura, sino la reacción de calor **que** ésta produce.

Con razón Vicente Priessnitz decía que «las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro del **cuerpo**.»

En efecto, el agua fría debidamente aplicada equilibra la temperatura del cuerpo y despierta su actividad funcional, descongiona el interior de éste y favorece la expulsión, por medio de los poros y demás vías de **eliminación** de las impurezas acumuladas.

«Es regla general que 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.

»**Cuanto** más calor acumule el cuerpo y **más** fría sea el agua, **más** enérgica y duradera será la reacción, lo que equivale a decir **que** los beneficios obtenidos serán **superiores**.» ⁵

Antes, durante y después de toda aplicación hidroterápica hay que observar algunas reglas para aprovechar al máximo las benéfi-

cos resultados que tales aplicaciones reportan, evitando al mismo tiempo que una incorrecta aplicación pueda repercutir desfavorablemente en la salud. Estas reglas son las siguientes:

- 1.º Las aplicaciones del agua fría deben hacerse con el estómago desocupado, es decir, pasadas dos o tres horas desde que se ingirió el último alimento cocinado o de digestión lenta. Si la comida sólo ha consistido en frutas, ensaladas o semillas de árboles, el intervalo de tres horas se puede reducir a un **plazo** menor, siempre proporcional a la cantidad y características de lo ingerido. Únicamente la faja húmeda o compresa derivativa y la compresa de barro sobre el vientre pueden aplicarse, como excepción, inmediatamente después de comer.
- 2.º Antes de toda aplicación de agua fría es preciso que el cuerpo esté en condiciones de reaccionar con calor al estímulo de aquélla. La piel y, sobre todo, los pies deben estar calientes; de no **estarlo** se calentará mediante ejercicio físico, abrigo, ortigaduras, fricciones con la mano o con un paño seco, exposición al sol o a algún otro foco calorífico, baño de vapor, bolsas de agua caliente, etc. Sólo se conoce como excepción el baño **frío** de pies que se hace precisamente con los pies fríos para calentarlos.
- 3.º Procurar que el cuerpo reaccione con **calor** después de la aplicación de agua fría. Debemos recordar que las aplicaciones de agua fría no son para enfriar la piel, sino para provocar la reacción **térmica** sobre ella. Se reforzará esta reacción con abrigo adecuado o con ejercicios moderados: paseos, caminatas, etc.
- 4.º Observar atentamente las normas y **los** plazos que se señalan en esta obra para las distintas aplicaciones hidroterápicas.
- 5.º Las aplicaciones de hielo no deben usarse, son altamente perjudiciales, pues no producen reacción sino que, por el

contrario, producen contracción al paralizar la circulación de la sangre.

Siguiendo fielmente estas normas se obtendrán con el agua fría resultados positivos y altamente beneficiosos para la salud.

Siempre el agua resulta útil en sus numerosas formas de aplicación y a distintas temperaturas, según veremos.

Se emplea en estado líquido, de vapor e, incluso, de nieve.

Se obtienen resultados **efectivos** combinando el agua en **sus** distintos estados, pues **así** se consigue la reacción térmica que repercute beneficiosamente en el sistema nervioso, o sea, en todo el organismo.

Explicaremos a continuación **los** principales procedimientos hidroterápicos, que son: ablución (frotación de agua fría), baños, compresas, envolturas, paquetes, chorros o afusiones y lavado intestinal.

Estas aplicaciones son **las** más eficaces para favorecer y activar el normal funcionamiento del organismo, purificar la sangre y normalizar su circulación, equilibrar la temperatura del cuerpo y conseguir salud integral.

25. Ablución o frotación de agua fría

Este procedimiento hidroterápico puede hacerse en forma parcial o completa sobre el cuerpo. Se empleará una toalla mojada en agua fría y se aplicará según el orden que se detalla a **continuación** para cada caso. **Siempre será** necesaria la reacción de calor correspondiente.

Además de las reglas generales, que ya hemos detallado para la aplicación del agua fría, **ténganse** presentes las siguientes normas:

- 1.º El bañista, u otra persona, mojará la toalla en agua fría, la escurrirá ligeramente y la utilizará tanto para los **lavajes** completos como para los **parciales**.
- 2.º **La toalla así empapada** se pasará suavemente, pero con ra-

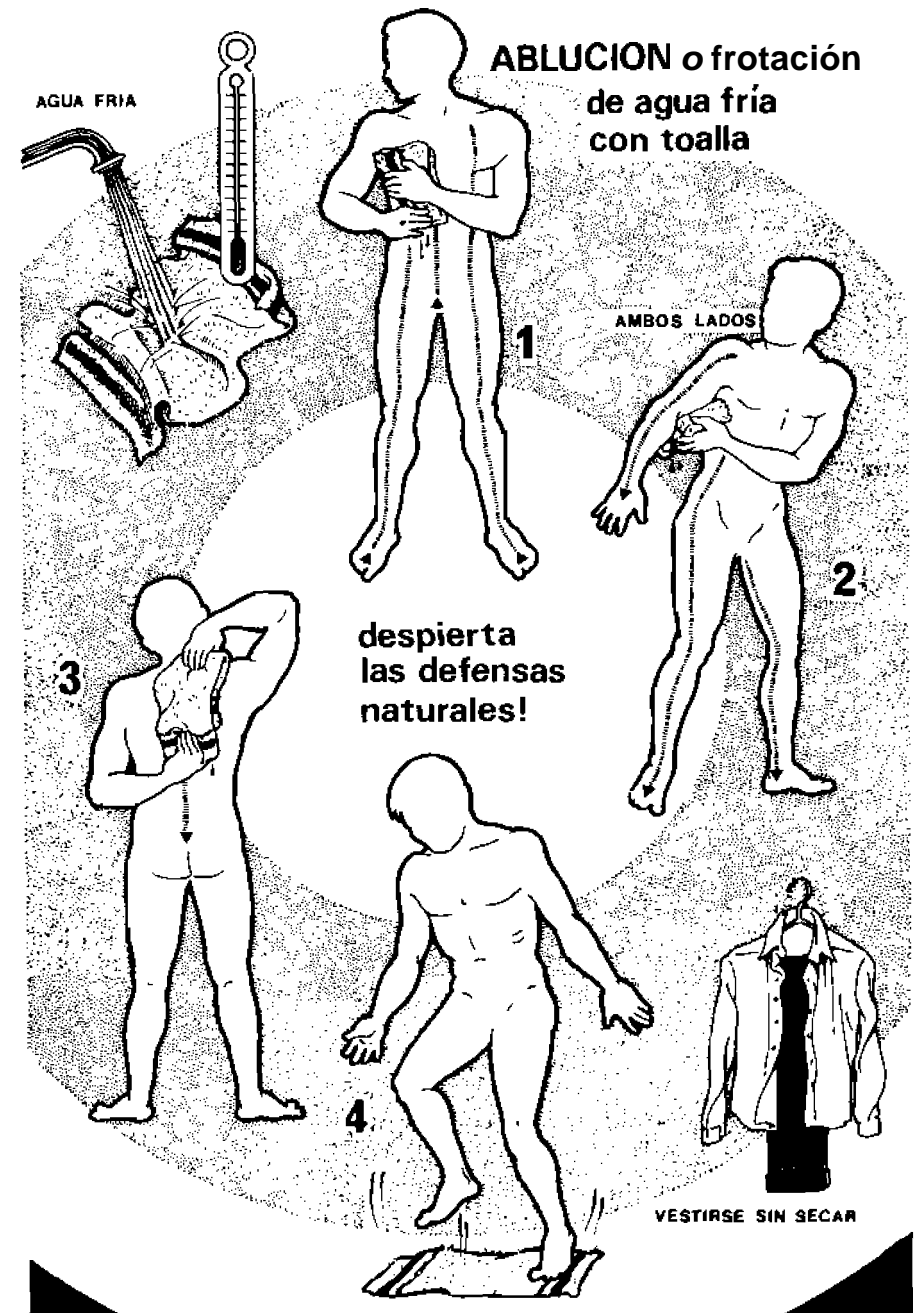
pidez, por la zona tratada, cuidando mojar por igual **toda** la parte **que** se desea.

- 3.º No se harán lavajes con el cuerpo **frío**. Tampoco se expondrá el cuerpo a corrientes de aire y se evitará todo lo que pueda frustrar la reaccibn de calor.
- 4.º Se cuidará **que el cuerpo que ha sido** objeto del lavaje reaccione con calor. Para ello se recurrirá al abrigo, al ejercicio gimnástico o se permanecerá en cama hasta que el **cuerpo** haya reaccionado. **Deberá** vestirse sin secarse, salvo en el lavado de la **cabeza**, en **que debe** secarse bien el cuero cabelludo.

Frotación de la parte superior del cuerpo. Se empieza por el **dorso** de la mano derecha. Se continúa por la parte externa del brazo hasta llegar al hombro. Luego se pasa a la parte interna del brazo y se baja hasta la palma de la **mano derecha**. **De ahí se** sube nuevamente hasta la axila y cuello. Se finaliza **con** varias pasadas verticales por el pecho y los lados. A continuación, se repetirán los mismos movimientos antes descritos, pero en el lado izquierdo. Se concluirá con **amplias** pasadas verticales **por** la espalda. Se recomienda a enfermos con resfriado, catarro de garganta, anginas, bronquitis, gripe, pulmonía, pleuresía, neurastenia, etc.

Frotación de la parte inferior del cuerpo. Se inicia **por** la parte delantera **del** pie derecho y se continua por la parte exterior de la pierna **del** mismo lado, **hasta** llegar a la cintura. Se pasa por **el** bajo vientre y se continúa por la parte interior **de** la pierna derecha, **has**-ta llegar al talón. Se frota la planta del pie y se termina **con** pasadas de arriba abajo por **detrás** de la pierna. Luego se cubre el lado húmedo y se **procede** de igual forma al de la zona izquierda. Se recomienda **tanto** para activar el metabolismo y la circulación de la sangre, como para tratar las varices, inflarnaciones **del** tejido **de** la pelvis, molestias **de** la vejiga, embolias, etc.

Ablución o frotación de agua fria a todo el cuerpo. Se desliza



una toalla empapada en agua fría por la parte delantera derecha desde el pie, hasta el hombro enseguida se frota el frente delantero izquierdo de la misma forma y se continúa con una pasada entre las piernas; terminado esto se pasa la toalla mojada desde el hombro derecho bajando por el brazo hasta la punta de los dedos, regresando por debajo hasta las axilas y siguiendo después por el costado.

De la misma forma se prosigue en el lado izquierdo.

Finalmente se pasa la toalla por toda la espalda y se completa pisando la toalla húmeda. Debe vestirse sin secar, tratando de reaccionar con abrigo o con ejercicios físicos.

Tiene efectos tonificantes si se practica por la mañana al levantarse; además promueve las eliminaciones y favorece la actividad de riñones y pulmones.

Si la frotación se realiza antes de acostarse resulta un sedante de los nervios, permitiendo un sueño tranquilo y reparador.

Las seis frotaciones. Consisten, como su nombre indica, en seis frotaciones o abluciones aplicadas a intervalos de una hora entre una y otra, siguiendo siempre el orden y las reglas ya dadas.

Los efectos de esta aplicación son comparables a los que se obtienen con el «Lavado de la Sangre». En realidad el conflicto térmico que produce la aplicación de la frotación de agua fría sobre la piel provoca una reacción térmica que activa el sistema nervioso y circulatorio del organismo. Obliga a la piel a reaccionar en defensa del frío. Así se deriva el calor interno hacia la superficie.

La aplicación de una frotación cada hora a los enfermos que guardan cama, hasta completar seis, favorece la actividad del riego sanguíneo, siguiendo el proceso que acabamos de describir, por lo que el organismo enfermo inicia a partir de la tercera frotación, aproximadamente, la transpiración, expulsando al exterior las impurezas retenidas en el organismo, que perjudican su buen funcionamiento.



Los rayos solares son fuente de salud



Una alimentación sana en la niñez es base para un eficaz desarrollo. (Foto Prensalcór.)



La hidroterapia desempeña un primordial papel en la salud del hombre. (Foto Peñarrola.)

El poder de **eliminación** de estas frotaciones sera visible al poco tiempo de empezar las primeras aplicaciones. El agua utilizada en este baño suele enturbiarse, aunque se haya limpiado bien la piel con el baño de vapor o **con** jabón, lo que **demuestra** que las impurezas procedentes del interior del organismo **son** expulsadas al exterior por medio de los poros de la piel. Se logra de esta manera una limpieza interna altamente eficaz y saludable.

En el caso de existir mucha fiebre, los intervalos para la frotación pueden reducirse a **30** o 45 minutos. En caso de que la fiebre persista después del primer día, se proseguirá en los días siguientes hasta lograr la uniformidad de la temperatura,

La práctica regular de este procedimiento hidroterápico, reforzada con una dieta a base de frutas o ensaladas crudas, constituye uno de los más eficaces tratamientos de **eliminación** de impurezas y purificación **del** organismo, conformando, por lo tanto, un tratamiento idóneo para **los** enfermos que deben guardar cama debido a enfermedades agudas.

26. Baños

Baño de asiento. El baño de asiento es muy parecido al baño de tronco, con la única salvedad de que el primero se hace **con** menos agua, cubriendo sólo la tercera parte del recipiente.

Del mismo **modo** que en el baño de tronco, mientras el individuo permanece sentado dentro del recipiente, debe friccionarse, con la mano o con **un** paño grueso, el bajo vientre.

Hay que procurar siempre que el cuerpo este caliente antes de iniciar la aplicación y conseguir la **reacción** de calor **con** posterioridad a la aplicación.

El baño de asiento con agua fría, produce un efecto **descongestionante** en las entrañas, porque deriva el calor malsano o fiebre interna, favoreciendo **así** la función digestiva.

Su duración **debe** oscilar entre uno y cinco minutos, pudiéndose aplicar dos, **tres** o **más** veces al día.

Se recomienda especialmente a las personas que sufren estreñimiento.

Baño al cepillo. Para efectuar este baño, el enfermo se introduce en una bañera llena hasta la mitad con agua a 35° C y se frota el cuerpo con un cepillo hasta conseguir activar la circulación sanguínea en las partes tratadas: brazos, piernas, pecho, **vientre y espalda**. Se finaliza la aplicación con una ablución de agua fría o ducha fría.

Se debe realizar preferentemente por la mañana al levantarse o bien por la noche **antes de acostarse**. Puede, en todo caso, efectuarse a cualquier hora del día, siempre que el estómago esté **desocupado**.

Este baño provoca una rápida reacción, aumenta el calor natural y robustece la piel, favoreciendo la expulsión de humores tóxicos.

Es **muy** eficaz en ciertas dolencias del **estómago** y del intestino, ya que con este sistema se elimina parte de la histamina resultante de secreciones excesivas de ácido clorhídrico en el estómago.

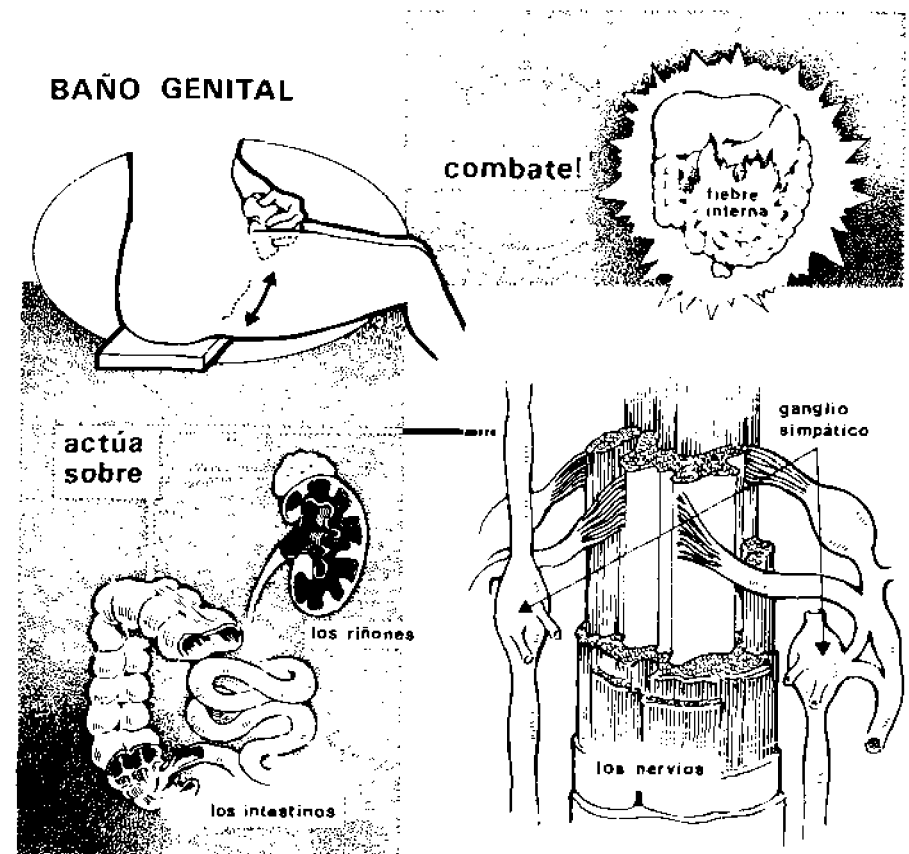
Está indicado en la prevención de enfermedades, especialmente las de tipo reumático, y para aumentar la resistencia del cuerpo contra los resfriados.

No obstante, estimamos que se consigue mejor efecto con la **ortigadura** generalizada a todo el cuerpo, seguida de ablución de agua fría.

Baño genital (de Kuhne). Se toma sentado en el bidet lleno de agua fría dejando que esta se escape por el desagüe especial que tiene. Déjese el grifo de agua fría abierto mientras dura la aplicación, para que ésta corra y se mantenga fría.

A falta de bidet se puede sentar a caballo sobre un recipiente cualquiera (tina, cuba, vasija, etc.) lleno de 30 a 40 litros de agua, y sobre el cual se pondrá una tablita para que se siente el bañista.

Sentada de esta forma, la mujer introducirá en el agua el pa-



ño o pañuelo que sostendrá en su **mano** derecha y **hará** una ablución a los **órganos genitales** externos, con suave presión al pasar el pañito sobre la piel o grandes labios. **No** hay que confundir esta aplicación externa con los **baños** vaginales de aseo ni deben tocarse las partes con sensibilidad sexual, porque hacer eso **sería** una masturbación. Durante la **menstruación** se realizará solamente un corto baño de higiene con agua templada. Pueden presentarse flujos vaginales o erupciones locales que **no** deben constituir motivo de alarma, ya que ello únicamente demuestra una favorable **manifestación** de defensa orgánica.

El caso del hombre es diferente. Sentado en el bidet o en la ta-

blita introducirá su miembro viril dentro del agua (cuidara que el prepucio cubra la cabeza o glande) y friccionará suavemente con un pañito los bordes extremos del prepucio, sin tocar para nada el glande que posee la sensibilidad sexual. Un hombre circuncidado no puede hacer este baño por carecer de prepucio.

La duración del baño, tanto en la mujer como en el hombre, **será** de 20 a 40 minutos.

Los niños varones y los jóvenes reemplazarán el baño genital por el baño de asiento o el baño de tronco.

El momento idóneo para tomar el baño genital es por la mañana en ayunas o media hora antes de las comidas. Se puede **apli-**car hasta tres veces por día con intervalo de dos horas entre uno y otro baño y siempre observando **las** reglas que aseguren la reacción normal de calor.

Este baño, descubierto por Kuhne, actúa sobre el sistema nervioso del gran simpático, lo estimula, **vitaliza** y regenera. Además, tiene acción sobre los intestinos y **riñones**, combate la fiebre interna y normaliza los desarreglos digestivos.

Como la aplicación **del** agua fría se hace únicamente sobre los órganos genitales externos, el enfermo **no** sentirá frío sobre su cuerpo, sino una agradable sensación de tibieza que se acentuará si se mantiene abrigado todo el cuerpo durante el baño.

Los baños **genitales** fortifican los nervios y activan la fuerza vital, porque es en los grandes labios del **órgano** genital de la mujer y en el prepucio del hombre donde se encuentran las más importantes terminaciones nerviosas **del** organismo.

Este baño **deriva** el calor malsano de las entrañas, calentando la piel y extremidades, con lo cual se consigue el equilibrio térmico, condición indispensable para la normalidad funcional o salud.

Baño gerovitalizador. inspirado en el Lavado de la **Sangre**, consiste en una serie de reacciones de tipo nervioso y circulatorio provocadas por el frío del agua aplicado sobre la piel previamente calentada con vapor.

Para el Baño Gerovitalizador se utiliza como fuente de calor el vapor y será necesario disponer de un **cajón** o de otra instalación que sea capaz de mantener en su interior **una** temperatura constante de 40 a 50° C.

El bañista deberá sentarse en un taburete o banqueta, manteniendo todo el cuerpo, excepto la cabeza, dentro de la caja o cajón destinado a tomar el baño. Si el generador de vapor es eléctrico, se colocará debajo del asiento. **Se** debe evitar **que** dicho foco calorífico este alimentado por **gas**, petróleo, alcohol u otro combustible similar, ya que los gases **de** la combustión pueden resultar sumamente perjudiciales.

Una vez que el cuerpo se haya calentado con el vapor, se procede a la aplicación de agua fría por medio de una ducha teléfono instalada dentro del **cajón**. Se regará suavemente toda la superficie del cuerpo sin salir del cajón, comenzando por el pie derecho, frente derecho, frente izquierdo hasta el pie del mismo lado; luego el costado derecho, el costado izquierdo y finalmente la espalda.

La aplicación de agua fría se **hará** cada 3 ó 4 minutos, y una vez finalizado el baño se procederá a la aplicación de una ducha de agua fría. La duración **de** este baño es de 20 a 40 minutos.

Para comprender la importancia que tiene este baño, hay que considerar que el organismo que posee sangre intoxicada, llena de impurezas, está predispuesto a enfermedades, ya que las materias extrañas contenidas en la sangre se depositan en las zonas **más** débiles y menos defendidas del organismo y dan lugar a congestiones e irritaciones locales que con el tiempo llegan a abarcar extensas zonas. Este proceso morboso, una vez que se ha extendido por medio de la sangre a través de todo el cuerpo, produce en el enfermo un debilitamiento vital en mayor o menor grado, según sea **la** magnitud de la impureza sanguínea.

Para evitar o remediar tales intoxicaciones y mantener una constante pureza de fluido sanguíneo, el Baño Gerovitalizador constituye un eficaz aliado.

El **Baño Gerovitalizador** con sus continuas abluciones de agua fría llevadas a cabo en la forma descrita anteriormente, despierta la actividad nerviosa que acelera el cambio orgánico, lográndose así la regeneración de todo el organismo.

Al actuar sobre el sistema nervioso regulador de las funciones de nutrición y eliminación y purificar la sangre que ha de mantenerlo, se consigue la actividad funcional armoniosa que equivale a **salud** integral.

Baño de Just. Dejaremos al mismo maestro de la Medicina Natural, Adolfo Just, que nos lo explique.

«Para tomar este baño en casa se usa la tina corriente. El bañista se sienta en ella, conteniendo el recipiente agua fresca, solamente hasta la altura de 8 cm, de modo que las nalgas, los pies y las partes genitales, vengán a ericontrarse casi sumergidas en el agua. En el fondo de la bañera sólo tocan las nalgas y los pies, en tanto que ambas rodillas, se encuentran a buena altura por encima del agua.

«Con el hueco de la mano se trae el agua hacia el vientre, friccionando de modo fuerte y continuo, también a ambos flancos, pero en particular, y sobre todo, a la región del vientre. Una vez hecho esto, la mujer fricciona con la palma de la mano la región inguinal y los órganos genitales externos (que se encuentran sumergidos en el agua durante el baño). El hombre hace lo propio desde la región inguinal hasta el perineo.

«Finalmente, se moja ligeramente el cuerpo con **ambas manos**. Y fuera del baño, se fricciona, valiéndose de las **manos**, no de paños, esponjas u otros **adminículos**, hasta que quede completamente seco.

«Se procura después entrar en calor (reacción) haciendo una caminata rápida y larga, ejercitándose en trabajos manuales y, si **nada** de esto es posible, envolviéndose en una manta de lana o metiéndose en la cama. Es muy recomendable también **exponerse** al sol, que calienta y vivifica toda cosa **con** incomparable eficacia.

Después de la reacción se experimenta de inmediato un efectivo **bienestar**.

«La duración del baño **se regula** de acuerdo con la temperatura y especialmente según el estado y disposición de cada uno. En esto, debemos **guiarnos** por nuestra propia **sensación**, según lo aconseje nuestro propio instinto.

«En los días **frescos**, basta que la duración del **baño** sea **de uno a cinco minutos**; durante el verano, de diez minutos. **No** esta naturalmente comprendido el tiempo necesario para el lavado total y las fricciones, que tienen por objeto enjugar el cuerpo.

«**Respecto** al número **de baños**, nos guiaremos también por nuestra propia sensación. En los días **muy** calurosos, puede uno **bañarse una o dos veces por día**, dentro de la habitación o mejor **aun** al aire libre. Con temperatura **más** baja, bastará solamente dos o tres veces por **semana**. En el rigor de invierno se puede dejar el **baño** por **algún** tiempo.

«**Los** enfermos en **estado** febril y las personas fuertes y robustas pueden **tomar** baños mas largos y frecuentes que **los** individuos friolentos, débiles o anémicos. **He observado** muchas veces que algunas personas **tomaban** de buena **gana** un baño de corta duración pero frecuente y **otras**, en cambio, lo preferían más largo aunque de tarde en tarde.

«La fricción del bajo vientre produce una intensa refrigeración interior y activa **además** la circulación de la sangre.

«La norma es, pues, ésta: para el **baño** natural debe emplearse sólo agua fría.

«El baño beneficia **más** cuando **el cuerpo** está en calor, por ejemplo, por la mañana al levantarse.

«**Ante** todo debemos comprender que la Naturaleza no entiende tanto de curar la enfermedad, cuanto de mantener sus criaturas **sanas** y **vigorosas**.»⁶

Baños restauradores. El baño restaurador –ideado por Carlos Kozel e inspirado en los principios hidroterápicos de Priessnitz,

Kuhne, Kneipp y Elena C. de White— **tiene** por objeto combinar los efectos térmicos del agua con las frotaciones y masajes manuales, a fin de obtener beneficios de salud.

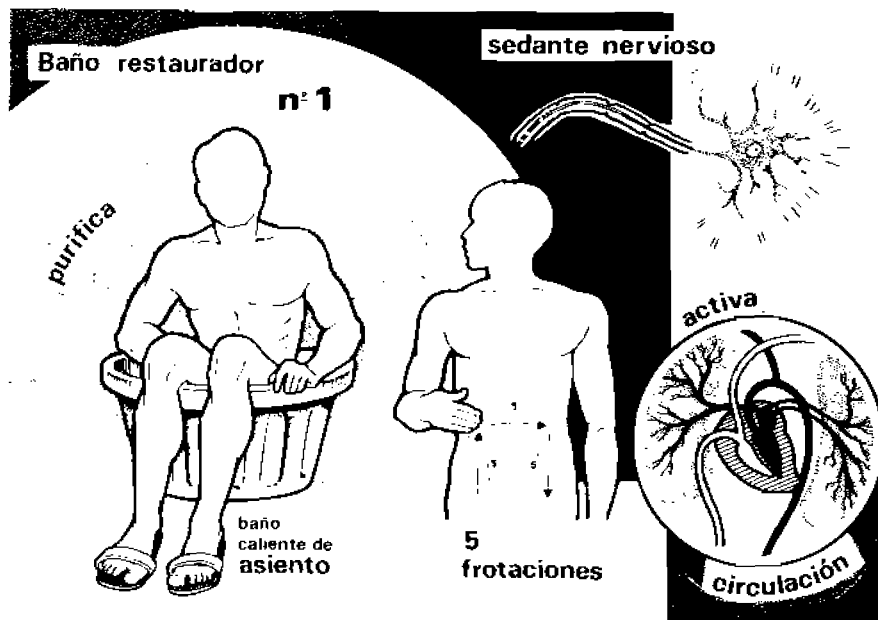
El **baño** se aplica en aquellas **zonas** donde se encuentran los principales órganos del cuerpo: estómago, intestinos y vías **génito-uritarias**. **Con él** se procura reactivar las funciones de asimilación y eliminación del cuerpo.

Se obtiene mejor resultado cuando se aplica exactamente el tipo de baño correspondiente a cada persona.

Existen tres clases de baños restauradores. A continuación **pa-**samos a explicarlos y a indicar el mejor modo de usarlos, además de definir sus contraindicaciones:

Baño Restaurador I.— Procedimiento **hidroterápico** que consta de un baño de asiento en agua caliente, seguido de frotaciones **con** la misma agua en la zona intestinal.

Para realizar esta aplicación basta una tina de **baño** de asiento,



un **pañó** suave y **agua** caliente a 40^o C. Esta temperatura, **siempre** que se pueda soportar, debe mantenerse durante todo el baño, que durará de 15 a 60 minutos.

Para hacer el **baño** se procede a verter agua caliente en la tina hasta alcanzar un nivel de 10 a 20 cm. Sentarse después dentro de la tina con los pies afuera y frotar suavemente la zona intestinal con el **pañó** empapado en agua caliente, en el siguiente orden: a) cinco frotaciones de abajo arriba sobre la **zona** del colon ascendente; b) otras cinco de izquierda a derecha sobre la zona del colon transversal; c) cinco frotaciones de arriba abajo **sobre la zona del colon** descendente; y d) se termina con una frotación en forma de **arco** sobre toda la parte correspondiente al intestino grueso. Se repite esta operación hasta completar el tiempo de duración del baño.

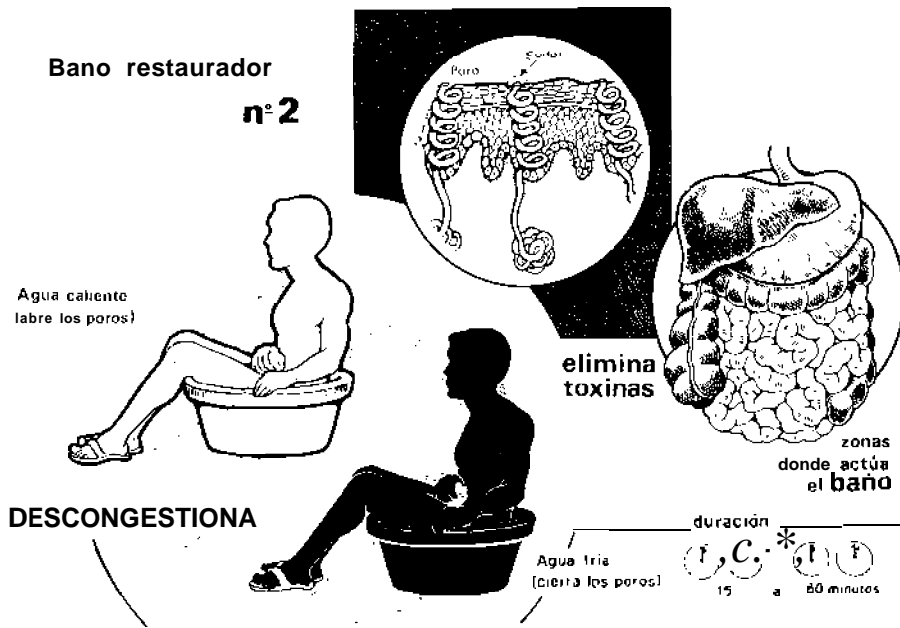
Enumeramos sus principales efectos: es disolvente y depurativo. En especial, corrige la función intestinal y favorece la expulsión de materias **fecales** acumuladas. Tiene también propiedades sedantes y curativas en las afecciones del bajo vientre, en las dolencias propias de la mujer, en las del estómago, del intestino, del hígado, de los riñones y de la vejiga. Resulta apropiado en casos de reumatismo, gota y artritis. Contraindicado en casos de fiebre y en la apendicitis.

La frecuencia con que puede **darse** es de uno a dos por semana.

Baño Restaurador II.— Procedimiento **hidroterápico** que alterna calor y frío. Consiste en un baño de asiento en agua caliente, seguido por otro también de asiento en agua fría. Este **último** se hace **más** corto. Se complementa el baño con frotaciones hechas **con un paño mojado en la misma agua, sobre el vientre.**

Bastan para hacer este **baño** dos tinas o **bañeras** para baño de asiento, conteniendo la **una** agua caliente a 40^o C y la **otra** agua fría.

El procedimiento **consiste** en verter el agua caliente y la fría en la respectiva tina, hasta alcanzar en cada una de ellas una altura **aproximada** de 20 cm. Luego se sentará el bañista dentro de la **tina**

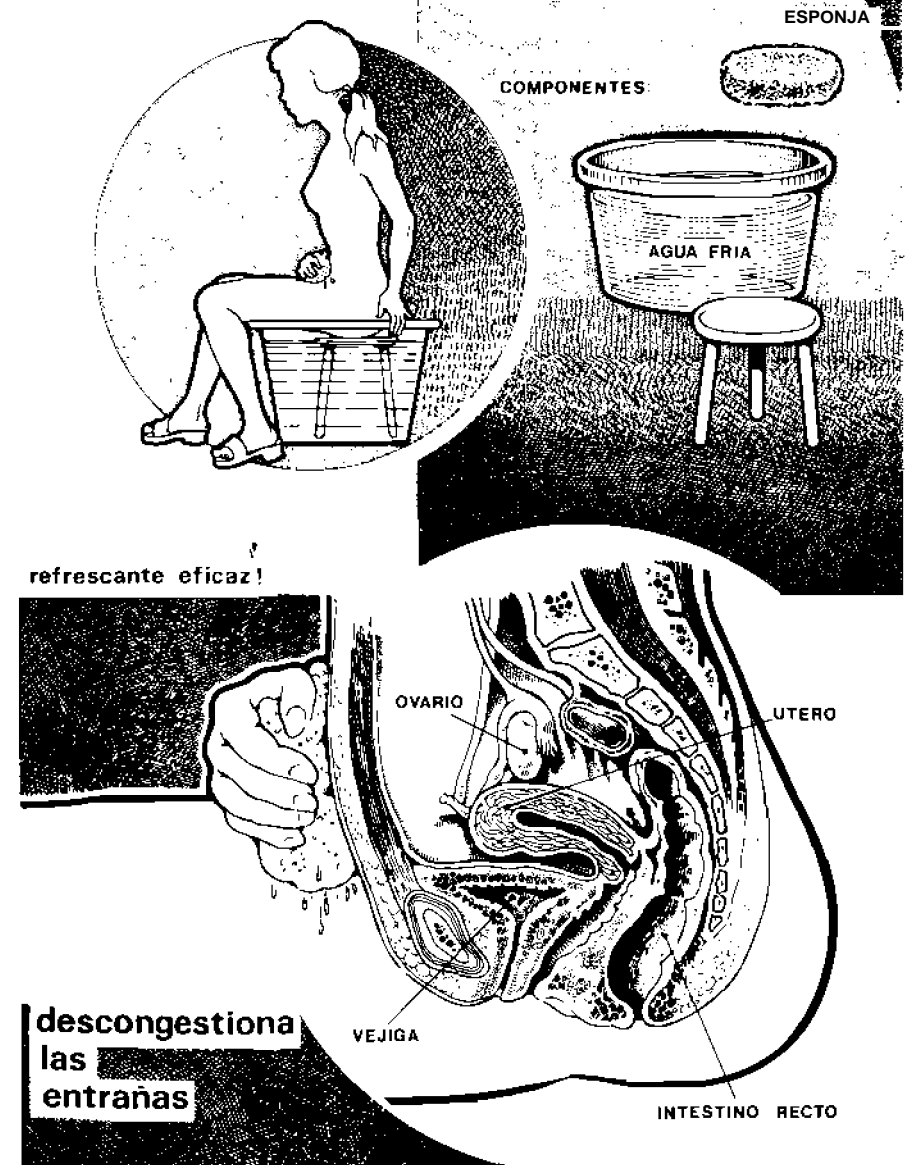


con agua caliente con los pies afuera y **frotará el vientre** con una toalla empapada en la misma agua, **de la siguiente manera**: a) **hará cinco frotaciones de abajo arriba, sobre la zona del colon ascendente**; b) otras tantas de izquierda a **derecha, sobre la zona del colon transversal**; c) el mismo número de frotaciones, de **arriba abajo, sobre la zona del colon descendente**; y d) se termina con una **fricción en forma de arco sobre toda la región**. Se repite este procedimiento varias veces por espacio de 5 a 10 minutos.

Luego el banista se levanta del baño caliente y se sienta en la tina o bañera con agua fría. **Ahí permanece uno o dos minutos**. **Durante este tiempo se efectúan las mismas fricciones sobre la zona del intestino y en el mismo orden ya indicado**. Enseguida vuelve a la tina o bañera con agua **caliente para reanudar todo el procedimiento antes descrito**. La última **aplicación** la hará en la tina o **bañera de agua fría**.

La duración del baño será de **15 a 60 minutos**. **Se buscará que el cuerpo reaccione con calor después de esta aplicación**.

Baño restaurador nº 3



Sus efectos son disolventes y depurativos debido a la acción **alternada** de calor-frío o vasodilatación. Se eliminan así las sustancias pútridas alojadas en el intestino grueso y las impurezas contenidas en el resto del organismo.

La frecuencia con que se puede **realizar** este **baño** es de dos o tres veces por semana.

Baño Restaurador III.— Procedimiento hidroterápico frío, que emplee el agua fría y fricciones sobre la región intestinal y pelviana.

Se efectúa sentado en seco sobre un banquillo sumergido en el agua fría de una tina o bañera. El agua no debe estar en contacto permanente con el bañista.

Para tomar el baño se usará una bañera o tina para baño de asiento conteniendo agua fría, un paño o toalla suave y una **banqueta** cuya altura **no** sobrepase la de la tina. Puede usarse con el mismo propósito un bidet.

El procedimiento es el siguiente: el bañista se sentará en la banqueta **con** las piernas fuera de la tina. Se friccionará en forma de arco con la toalla **empapada** en el agua fría la zona del bajo vientre y frotará en forma de V la región de la pelvis.

Su principal efecto es bajar la fiebre interna, descongestionar el cerebro y producir alivio y vigor en todo el cuerpo. Así se facilita el funcionamiento normal del intestino, se combate el calor **mal-sano** de las entrañas y se fortifica el sistema nervioso.

Este procedimiento puede realizarse hasta tres veces al día, en especial en aquellos casos en que exista fiebre termométrica. El baño durará entre 10 y 30 minutos; en las personas delicadas su duración no debe exceder los 10 minutos.

Es conveniente mantener, durante el transcurso de la aplicación, las extremidades inferiores y todo el cuerpo abrigado.

Baños de pies o pediluvios. Los pediluvios son baños de **pies**, en los que el agua debe cubrir las pantorrillas.

Los pediluvios tendrán **una** duración de uno a dos minutos,

terminados los cuales el individuo debe buscar la reacción de calor envolviendo los pies en un paño seco de lana, o dando un **paseo**.

Los pediluvios alternados con agua caliente y **fría** superan en **sus efectos** a aquellos realizados únicamente con agua fría. Para tomarlos es preciso disponer de dos recipientes, conteniendo el uno agua fría y el otro agua caliente. Se introducirán los pies primero en el recipiente de agua caliente por espacio de 3 minutos. Luego se pasan al recipiente con agua **fría** alternadamente, y así sucesivamente unas tres o cuatro veces, sacando al final los pies del agua fría. Siempre se buscará la reacción de calor dando un pequeño paseo o cubriendo los pies con un **pañ**o grueso seco de lana.

Con las sucesivas reacciones que producen estos pediluvios se consigue una regularización de la **circulación** sanguínea, siendo precisamente por esta circunstancia muy recomendables para aquellas personas que padecen sabañones, varices, hinchazones, pies fríos y dolencias que **tengan** como origen una defectuosa circulación sanguínea en las extremidades.

Por otra parte, los pediluvios (especialmente los fríos) descongestionan la cabeza, el cuello, el pecho y el vientre, siendo por tanto recomendados en casos de resfriados, tos, afecciones de la cabeza, oídos y garganta.

Baño de tronco. Para tomar el baño de tronco es preciso disponer de un recipiente suficientemente grande, donde el **bañista** pueda sentarse en su interior, con las piernas afuera, de modo que el agua le cubra hasta la cintura. Las piernas y los brazos no deben estar en contacto con el agua.

El recipiente debe llenarse con agua fría hasta que cubra el vientre y parte del tronco. Insistimos nuevamente en la necesidad de que para toda aplicación con agua fría, el individuo debe tener el cuerpo caliente, especialmente las extremidades, para que de esta forma la **aplicación** hidroterápica pueda producir la reacción **térmica** y nerviosa que se intenta conseguir.

Mientras se permanece sentado en el recipiente se debe **frotar**



suavemente con la mano o un paño de tela gruesa el bajo vientre. La fricción, que debe ser desde el ombligo hacia abajo y de un lado a otro, se ha de efectuar siempre debajo del agua.

La duración del baño de tronco oscilará entre 5 y 15 minutos, siendo el momento mas apropiado para tomarlo cuando se está en ayunas (por la mañana al levantarse) o bien una hora antes de las comidas.

Se puede tomar entre una y tres veces al día.

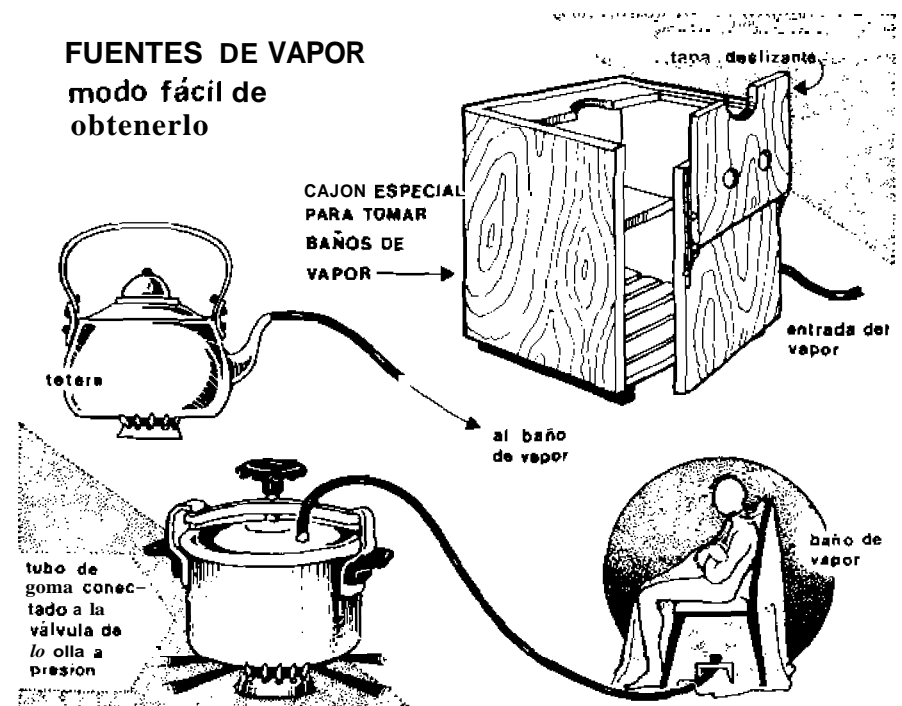
El baño de tronco tiene como objetivo derivar las materias extrañas que se encuentran alojadas en diferentes partes del organismo hacia el bajo vientre, para que desde éste puedan ser expulsadas al exterior por medio de los órganos eliminadores corrientes. Eliminadas dichas substancias perturbadoras se descongestionan los pulmones, el cerebro y demás órganos superiores del cuerpo.

Baño de vapor. El mecanismo de esta eliminación de toxinas es muy simple: el vapor de agua caliente eleva la temperatura en la superficie del cuerpo, activando la circulación de la sangre en ella; los poros se dilatan y permiten que a través de ellos salgan los venenos que el cuerpo tiene alojados en su interior.

El hombre que no suda lo suficiente predispone a su organismo para toda clase de enfermedades. Por ella, tiene una valiosa ayuda en los baños de vapor que, tomados con moderación, estimulan la función cutánea y descongestionan el cuerpo de aquellas sustancias morbosas que, tarde o temprano, llegan a producir los más diversos trastornos.

Para producir el vapor necesario y recibir sus beneficios, se utilizará la misma técnica y utensilios indicados en el Lavado de Sangre.

Hay personas que comienzan a sudar a los cinco minutos de permanecer sentados en el baño de vapor, mientras que otras necesitan más tiempo. Cuando se haya transpirado por espacio de



unos cinco minutos se fricciona suave, pero rápidamente, todo el cuerpo con una toalla empapada con agua fría; seguidamente se debe pasar nuevamente al baño de vapor para seguir transpirando. Esta operación puede repetirse unas tres o cuatro veces.

Las personas de avanzada edad, así como los enfermos cardíacos y anémicos deben tomar el baño con más moderación.

La duración de los primeros baños no debe exceder los quince minutos de duración. En cada baño sucesivo se puede ampliar este tiempo en unos 3 o 4 minutos más, hasta llegar a una duración total de unos cuarenta minutos. El baño de vapor no debe sobrepasar nunca la duración de 60 minutos.

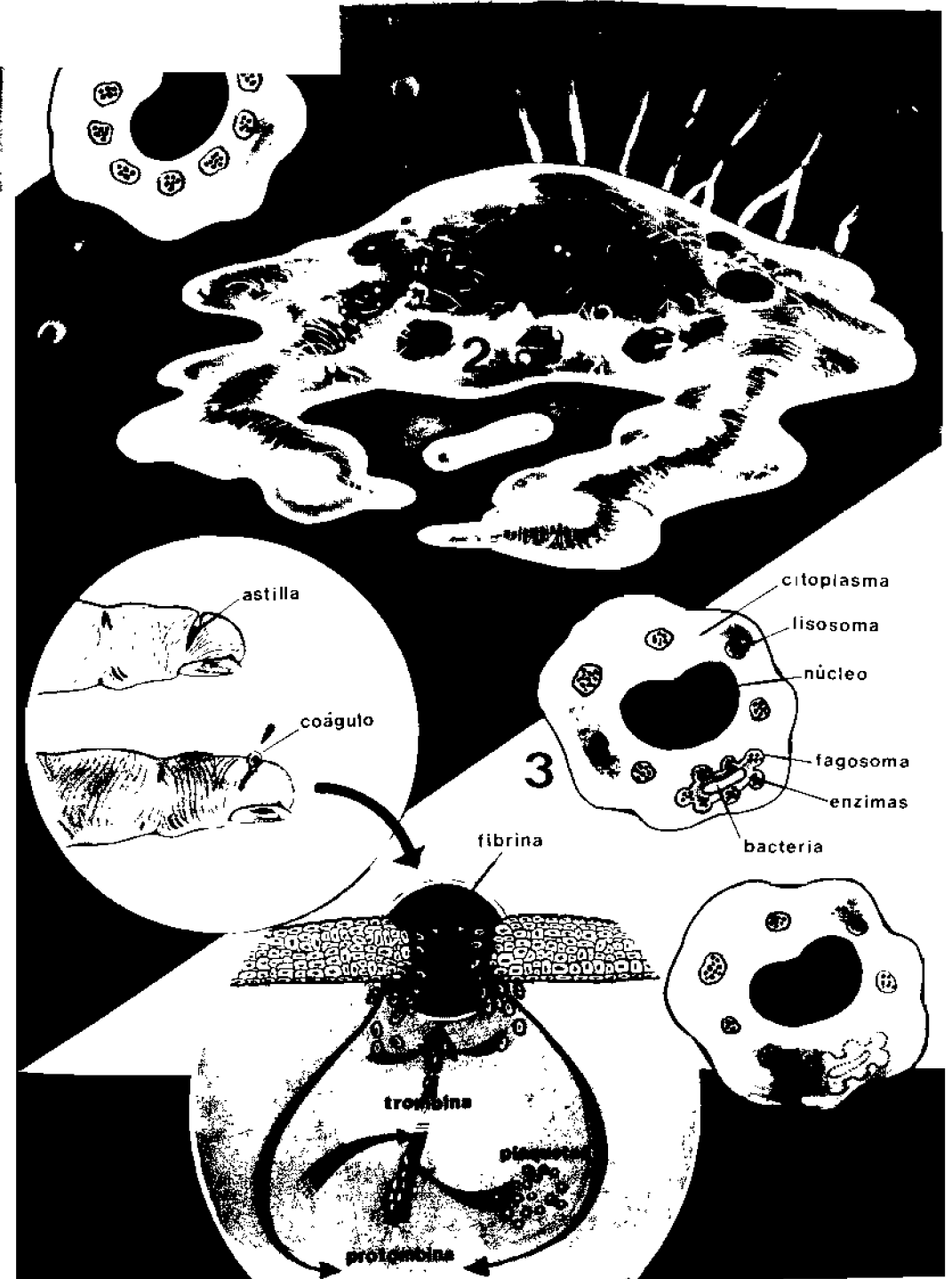
Mientras se está tomando el baño de vapor, se puede colocar sobre la frente y alrededor del cuello un paño mojado en agua fría, renovándolo de vez en cuando para evitar la sensación de agobio que puedan producir los primeros baños, debido esencialmente al calor.

Para finalizar, el bañista se dará una ducha de agua fría o una frotación de agua fría por todo el cuerpo con una toalla. Después se arropará bien, sin secarse, para que el cuerpo pueda mantener su calor y para que de esta manera la acción del baño de vapor sea completa.

Este baño tiene por objeto activar la eliminación por los poros de aquellas sustancias tóxicas que se hallan acumuladas en el cuerpo. Mejor resultado se logrará por medio de una transpiración copiosa.

27. Compresas

Para hacerlas se usa un lienzo de hilo o algodón –nunca de tela de fibra sintética–, que se moja en agua fría o caliente y se escurre. Pueden ponerse, según indicación específica, de una o más dobles. Su acción, que siempre es térmica, debemos cuidarla para obtener resultados positivos. Siempre se cubren las compresas con paños o mantas secas de lana a fin de asegurar la debida reacción, cuidando hacer la aplicación con rapidez, para evitar enfriamiento.

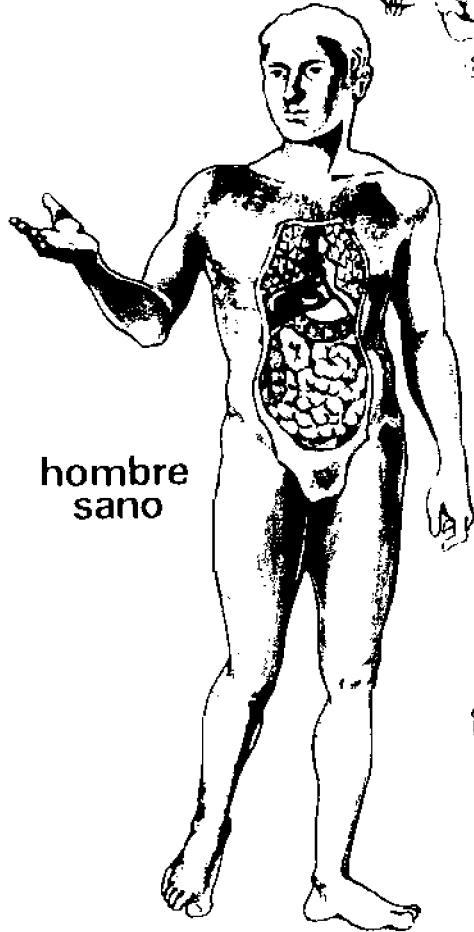


Autodefensas. Los fagocitos o glóbulos blancos (1) engloban (2) y digieren (3) cuerpos extraños y bacterias infecciosas hasta su total destrucción (4). En caso de lesión de tejidos seguida de hemorragia, se desarrolla automáticamente un proceso fisiológico conocido por el nombre de coagulación.

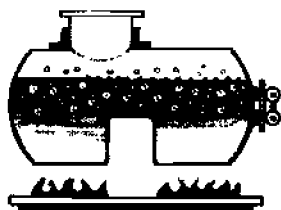
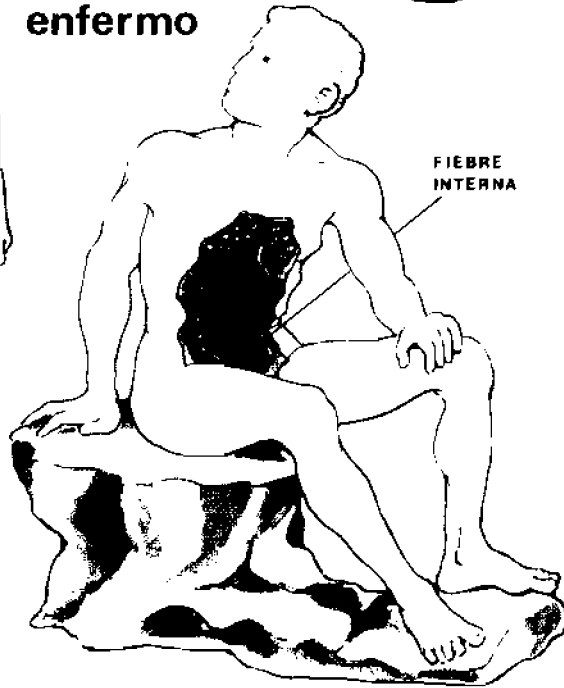
AMBIENTE Y ALIMENTACION SANOS



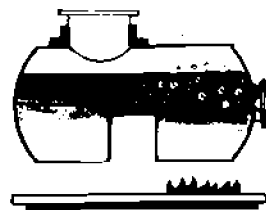
AMBIENTE Y ALIMENTACION NOCIVOS



hombre enfermo



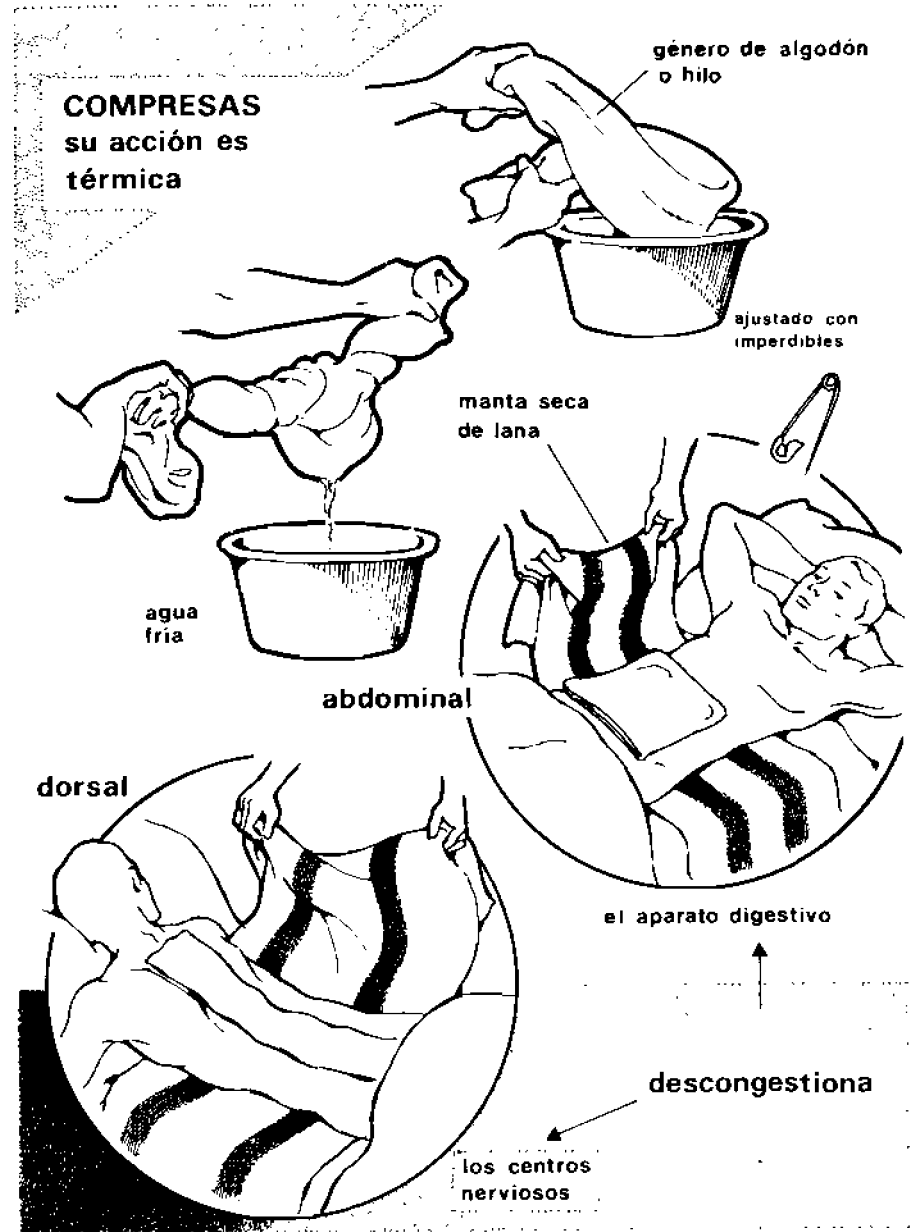
EQUILIBRIO TERMICO



DESEQUILIBRIO

El equilibrio de las temperaturas interna y externa es la base de la salud. (Véase, Cap. IV.)

COMPRESAS su acción es térmica



Compresa abdominal. Se coloca sobre el vientre el lienzo previamente mojado en agua fría, escurrido y luego doblado en cuatro pliegues. Enseguida se envuelve con un paño seco de **lana** y se ajusta con imperdibles.

Es recurso eficaz para combatir la fiebre interna, refresca y descongiona el aparato digestivo y favorece, por lo tanto, una buena digestión.

La mejor hora para aplicarla es después de comer y puede mantenerse durante toda la noche, cuidando sobre todo que no se enfríe la piel, sino que, por el contrario, se mantenga en calor.

Compresa **brncopulmonar**. Esta produce notables efectos en los ataques asmáticos, afecciones broncopulmonares y demás dolencias de las vías respiratorias.

Para aplicar esta compresa se usa un **pañito** húmedo frío sobre la espalda en la zona pulmonar y otro sobre el pecho. Ambos se cubren con tejido grueso de lana. Esta aplicación puede durar de 30 a 60 minutos.

Se recomienda especialmente para disolver las **mucosidades** acumuladas en dichos conductos y favorecer la expectoración.

Para este último caso se aplica sobre el pecho la compresa caliente doblada en cuatro pliegues de tres a cinco minutos. Se prepara otra igualmente caliente, para cambiarla cuando se haya enfriado la anterior. Esta aplicación puede repetirse cinco veces seguidas.

Es muy importante que al quitar la compresa, y antes de colocar la otra que se tiene preparada, se pase un pañito humedecido en agua fría por la parte que cubría la primera compresa. El cambio se **hace** en forma rápida.

Al finalizar se pasa un **pañito** mojado en agua fría y se abriga bien la zona afectada por la compresa.

Estas compresas pueden aplicarse cada vez que sobrevengan ataques asmáticos, de las vías respiratorias o simplemente cuando sea necesario descongestionar.

Compresa dorsal. Se aplica un lienzo mojado en agua fría y escurrido sobre la espina dorsal, debiendo abarcar ésta en toda su extensión y en un ancho aproximado de unos 15 a 20 cm. Abrigar seguidamente con un paño seco de **lana**.

Conviene que la compresa no se caliente **excesivamente**, ya que su objeto es refrescar y descongestionar los centros nerviosos.

La duración de la aplicación total puede ser de una hora aproximadamente, cambiando en este intervalo la compresa varias veces, a fin de que sus efectos se mantengan constantemente.

Puede aplicarse dos o tres veces **al día**, siendo especialmente recomendable antes de acostarse, pues su efecto sedante proporciona un sueño tranquilo y reparador.

Actúa principalmente sobre la espina dorsal, produce un beneficioso efecto sedante y tranquilizador a las personas que sufren perturbaciones nerviosas o mentales.

2.8. Envolturas y paquetes

Estos procedimientos **hidroterápicos**, que se aplican fríos o calientes, consisten en proporcionar al cuerpo, o a alguna parte de él, calor o frío, según **sea** aconsejable en **cada** caso.

La envoltura es útil en los siguientes casos: afecciones febriles, procesos inflamatorios locales, hematomas, dolencias nerviosas, presión alta, insomnio, trastornos del metabolismo, afecciones agudas y crónicas, etc.

Las envolturas que se hacen con paño húmedo en agua caliente producen vasodilatación de **los** capilares **de** la piel y favorecen la circulación sanguínea. Para que sus resultados **sean** óptimos se deben aplicar lo más calientes posibles. Conviene asegurarse de que no quemem la piel.

Las envolturas o paquetes, ya sean fríos o calientes, que se aplican con más frecuencia **son**: envoltura de cuello, de pecho y espalda, de mano, de brazos, de vientre, faja T, de pies y pantorrillas, envoltura corta o paquete de tranco, envoltura larga o paquete en-

tero, el manto español, camisa mojada y paquete de cintura o faja derivativa.

Al aplicarlas, guíese por las siguientes reglas generales, que las hacen **más** efectivas y aseguran su **éxito**.

Reglas generales para aplicarlas

- 1.º Las envolturas se hacen rápidas para no exponer la piel a enfriamiento. Evitar, por esta razón, ventanas y puertas abiertas y corrientes de aire.
- 2.º El cuerpo, como en toda aplicación fría, debe **estar previamente** caliente. El calor se obtiene con ejercicios físicos, abrigo, ortigaduras o frotaciones con género de lana.
- 3.º Es indispensable obtener reacción de calor del cuerpo después de hecha la aplicación fría. Si éste llegara a enfriarse se quitara la envoltura y se procurará, cuanto antes, la reacción de calor abrigándose bien.
- 4.º El tiempo que permanece la persona con la aplicación está indicado, especialmente, en cada una de ellas. En general, la duración nunca es superior a una hora.
- 5.º Se aplica una envoltura o paquete al día, salvo indicación contraria. La hora más apropiada para hacer la aplicación es por la mañana.
- 6.º Las aplicaciones de agua fría deben hacerse con el estómago desocupado, es decir, pasadas dos o tres horas **desde que se** ingirió el último alimento.
- 7.º Para **hacer** cualquier envoltura se **usa** género de hilo, lino o algodón. No deben usarse nunca telas de fibra sintética.

Envoltura de cuello. Para esta envoltura se usa un paño mojado en agua fría o caliente de dos a cuatro dobleces, que se pone alrededor del cuello y se abriga con otro seco, que debe ser de lana.

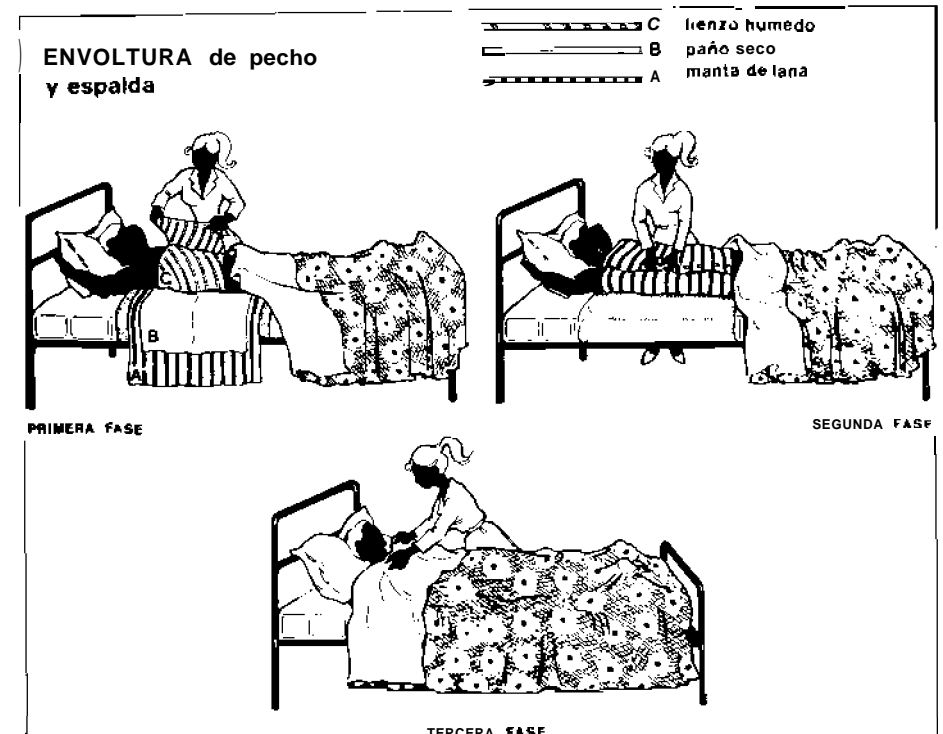
Este procedimiento, que dura una hora, sirve tanto para envolturas frías como calientes, renovando la fría cada 10 minutos y la ca-

liente cada 20 minutos. Según sea la importancia de la dolencia se puede hacer hasta tres **veces** al **día**.

Se aplica la fría en inflamaciones de la garganta, casos de laringitis, hinchazón del cuello, paperas y bocio. Se utiliza caliente en caso de anginas.

Envoltura de pecho y espalda. Esta envoltura abarca desde las axilas **hasta** el estómago.

Para aplicar la envoltura al paciente se procederá del siguiente modo: extender sobre la cama una manta de lana, y sobre ésta colocar el lienzo mojado en agua fría escurrido, acostándose el enfermo encima de este último y envolviéndose en ambos.



La envoltura debe quedar bien ajustada para que no quede aire que pueda enfriar. Cubrir luego con la ropa de la cama al sujeto para asegurar la reacción de **calor**. Sus pies deben permanecer siempre **calientes**.

Al cabo de una hora la envoltura se quitara muy rápidamente, tratando en lo posible de no levantar los cobertores. No debe aplicarse fricción fría después de quitar la envoltura, porque interrumpiría la reacción.

Esta envoltura, conocida también como envoltura de Priessnitz, se aplica en las inflamaciones agudas y crónicas de las vías respiratorias, siempre que no haya escalofríos; al comienzo de la pleuresía o pleuritis, cuando aún no se ha producido exudación; en la pulmonía, como prevención para las vías respiratorias; en casos de varicela, escarlatina, tos ferina, etc.

Envoltura de mano. Para aplicar la envoltura de mano debe estirarse un lienzo húmeda sobre un paño de lana *seco*.

Envolver la mano en el lienzo húmedo y encima con el de lana.

Se puede aplicar fría o caliente, siendo especialmente indicada en las inflamaciones locales, neuritis y reumatismo muscular.

Para tratar la inflamación aguda del tendón y de la membrana *sinovial* que lo rodea se aplicará la envoltura caliente.

Envoltura de brazo. Se aplica en la misma forma que en la envoltura de mano, cubriendo en este caso no sólo la mano, sino todo el **brazo** hasta el **hombro**.

Envoltura de vientre. Para esta aplicación se usa un lienzo húmedo doblado en cuatro, que se pone sobre el vientre, y un paño de lana seco de mayor tamaño cubriendo el anterior.

La envoltura de vientre abarca desde el pecho hasta la ingle. Puede mantenerse puesta durante una o más horas. Puede aplicarse fría o caliente.

La fría está indicada en las molestias de la región del vientre, catarros **gastrointestinales** y estreñimiento.

La caliente se recomienda en caso de dolores para las dolencias de la vesícula biliar, los cólicos, las inflamaciones de los Órganos de la pelvis, nefritis, **arenillas** y cálculos.

En este **último** caso se obtendrá aún mejor resultado con la aplicación de saquitos calientes de flores de heno.

Faja T. Una variante de la envoltura de vientre es la faja T. Se aplica agregando al conjunto anterior un lienzo más pequeño y estrecho que se sujeta verticalmente a la envoltura de vientre y se hace pasar entre las piernas.

La envoltura en forma de T está especialmente indicada para el tratamiento de las afecciones de los órganos genitales, gonorrea, inflamación de los testículos, irritación de los órganos de la mujer y almorranas.

Envoltura de pies y pantorrillas. Se usa para esta aplicación un lienzo humedecido en agua fría y un paño seco de lana. Ambos **géneros** deben cubrir completamente pies y pantorrillas.

Pueden usarse, con igual objeto, calcetines húmedos y medias gruesas de lana que se pondrán sobre los pies y pantorrillas.

Esta aplicación sirve para dolores de cabeza, pulmonías, pleuresías, inflamaciones del bajo vientre, anginas, cansancio de los pies, catarros de las vías respiratorias, inflamación del oído, arteriosclerosis de los vasos cefálicos, insomnio, flebitis, eczemas, reumatismo articular, etc.

Se aplica caliente en la inflamación aguda del tendón y la membrana *sinovial* que lo rodea, en la parálisis infantil, calambres, ciática e inflamación de las venas.

Envoltura corta o paquete de Tronco. Abarca desde las axilas hasta las **rodillas**.

Se aplica fría si hay fiebre persistente o caliente en casos de escalofríos.

Para hacer esta envoltura se coloca una manta seca atravesada en la cama y encima de ella un lienzo mojado en cocimiento frío de paja de avena o de flores de heno y escurrido. Se acuesta la persona sobre dicho lienzo húmedo y se envuelve con él, procurando que quede ajustado al cuerpo y a las piernas. Enseguida se envuelve la persona en la manta seca, la que debe sobrepasar el lienzo, arriba y abajo, para asegurar la reacción de calor. Además se cubrirá con la ropa de cama. En ésta, como en todas las aplicaciones frías, hay que cuidar que el cuerpo acumule calor, especialmente en los pies y las manos.

Recomendamos esta aplicación en afecciones artríticas, en hinchazones de las piernas, ataques espasmódicos, en trastornos nerviosos, etc.

Envoltura larga o paquete entero. Para su aplicación, tomar una manta seca de lana y ponerla sobre la cama, encima de ésta un paño o sábana mojada en agua fría y escurrida, que abarque desde las axilas hasta los pies. El paciente se acuesta encima del paño húmedo y las personas que lo atienden proceden a envolverlo, como si hicieran un paquete. Luego lo sujetarán con alfileres de gancho o imperdibles. Se cubre al paciente con la ropa de cama y se le deja una hora con la aplicación. Completado el tiempo se saca sólo el paño que se puso húmedo y que debe salir seco, de modo que el sujeto quede envuelto con la manta y sin destaparse. La reacción de calor del cuerpo crea un ambiente caliente y húmedo, igual al del vapor, que dilata los poros de la piel y favorece las eliminaciones que libran al cuerpo de impurezas y desperdicios del metabolismo.

Son tantas las impurezas absorbidas por la envoltura, que basta lavar en agua el lienzo que estuvo en contacto directo con la piel para comprobar como las toxinas extraídas del cuerpo enturbian el agua.

La duración de esta aplicación puede oscilar entre una y dos horas.

Está especialmente indicada para gota, reumatismo, obesidad, malas digestiones, catarros de las vías respiratorias, trastornos de la menopausia, eczemas y resfriados.

El manto español. De características muy similares al paquete largo, tiene la particularidad de emplear como envoltura una bata con mangas de lienzo, hilo o algodón, que llega hasta los pies.

Esta bata se moja en agua fría, se escurre y se le coloca al sujeto. Luego se envuelve en una manta seca de lana, como es habitual en todas las envolturas.

El manto español, muy usado por Kneipp por considerarlo de grandes beneficios, da excelentes resultados en los casos de trastornos nutritivos, obesidad, catarros, fiebre tifoidea, hidropesía, viruela y otras afecciones.

La aplicación se hace con rapidez y hay que tratar de evitar cualquier corriente de aire que pudiera producir enfriamiento.

En caso de fiebre alta se puede repetir durante dos o tres días seguidos aunque, por regla general, no conviene aplicarlo más de una vez por semana.

La aplicación durará una hora.

Camisa mojada. Para hacer esta aplicación bastará ponerse una camisa de hilo o algodón, previamente mojada en agua fría, escurrida, tapándose luego con una manta seca de lana.

Entre otros efectos, abre los poros, libra el cuerpo de sus toxinas, mitiga la excitación nerviosa, cura las congestiones y las afecciones espasmódicas, devuelve el calor natural al organismo al hacer reaccionar la piel. Todo lo cual redundará en un bienestar físico completo.

La duración es de una hora.

Paquete de cintura o faja derivativa. Se usa un lienzo mojado en agua fría, escurrido, y un paño seco de lana.

Dicho lienzo se aplica sobre el vientre y riñones, en forma de faja alrededor de todo el tronco, dejándolo doble sobre el vientre. Luego se envuelve con el paño seco en la misma forma, procurando que quede bien ajustado.

Puede mantenerse toda la noche, igual que la cataplasma de barro.

Combate la fiebre y actúa sobre la mayoría de los órganos del interior del cuerpo, especialmente sobre el hígado, riñones, bazo, intestinos, vejiga y órganos genitales. Favorece la descongestión y purificación de dichos órganos, facilita la digestión y proporciona un sueño tranquilo si se aplica antes de acostarse.

2.9. Chorros o afusiones

Las duchas de «manantial o de cascada», que hicieron famoso a Priessnitz en el siglo pasado, fueron perfeccionadas por el abate Kneipp y convertidas en chorros de manguera que se aplicaban por líneas, ya sea, localmente o a todo el cuerpo.

Consideramos que los chorros de agua fría constituyen uno de los procedimientos hidroterápicos más eficaces para activar la circulación de la sangre, tonificar el sistema nervioso, equilibrar la temperatura del cuerpo y vitalizar todo el organismo.

Para los chorros se emplea una manguera de goma de 18 a 20 mm de diámetro, acoplada a una llave o grifo de agua. La presión del agua no será excesiva. Se puede utilizar, también, una regadera desprovista de difusor. La distancia a que se aplican será, salvo indicación contraria, de 15 cm apreciados desde la salida del chorro hasta la zona objeto del tratamiento. La dirección en que se proyecta el chorro llevará un ángulo de 45° con relación a la piel del sujeto. La duración es de 30 segundos hasta 3 minutos.

Las personas débiles no deben sobrepasar el minuto de duración, especialmente si el chorro se realiza con agua fría.



La mayor importancia **de los chorros** de agua fría esta en la reacción de calor que se obtiene al aplicarlos.

Chorro facial. El bañista inclina su cuerpo hacia adelante, apoyando sus manos sobre el lavabo, levanta la cabeza y aplica el chorro de agua fría con la manguera.

El chorro facial recorre la zona temporal derecha, continuando lentamente y en círculo, por toda la cara. Diríjase repetidas veces el chorro hacia la frente y luego, en varias pasadas en sentido horizontal, condúzcase el chorro hasta la barbilla. Continúa la aplicación con sucesivas pasadas, dibujando formas ovaladas en los límites de la cara. Al final **secará** el rostro con una toalla.

Este chorro se denomina también «**chorro de belleza**»; por ser eficaz estimulante de la **circulación** de la sangre en la piel de la cara y un excelente tónico capilar.

Además actúa contra el debilitamiento mental y físico, y calma los **dolores** neurálgicos y de muelas.

Chorro de brazos. Es conveniente tomar este chorro apoyado en una bañera o tina, ligeramente inclinado hacia adelante y con la cabeza levantada.

Se inicia aplicando el agua desde los dedos de la mano derecha, siguiendo por la parte exterior del brazo, hasta el hombro. En este punto se detiene el chorro por espacio de 5 a 10 minutos, para bajar posteriormente por el lado interno del brazo, hasta los dedos.

Repetir el proceso anterior con el otro brazo.

Después de haber tomado el chorro, el bañista se vestirá sin secarse. Como recurso para recuperar el calor, sacudir repetidas veces los brazos.

Se recomienda especialmente en los trastornos cardiacos, en el asma, en las arteriosclerosis de las coronarias, como tónico para los nervios, en la parálisis de los brazos, en los calambres de las extremidades, en el insomnio y en los dolores reumáticos.

Esta igualmente indicado a aquellas personas con manos frías y afecciones **artríticas**.

Chorro de espalda y brazos. Para hacer esta aplicación debe apoyar las manos en una tina o bañera, inclinado ligeramente hacia adelante y con la cabeza erguida. Se dirige el chorro desde la mano derecha subiendo por la parte exterior del brazo hasta el hombro. Luego se sigue por el hombro hasta alcanzar la espina dorsal, dejando en este punto el chorro por espacio de algunos segundos.

Procederá con el lado izquierdo en el mismo orden: empieza por la mano, sigue por el costado externo del brazo hasta el hombro y finaliza en la espalda.

Esta aplicación estimula la respiración, elimina catarras crónicos, previene contra posibles resfriados y tiene benéficos efectos sobre el corazón y pulmones.

Chorro de rodillas o de piernas. Para aplicar este chorro es conveniente que el sujeto esté de pie.

Se inicia por la parte anterior y se dirige primero el chorro a los dedos del pie derecho, sube a la rodilla, la rodea varias veces y desciende al punto de partida. Seguidamente se pasa el chorro a la pierna izquierda y se procede en igual forma.

Luego se aplica el chorro en la parte posterior de la pierna derecha para lo cual se dirige el chorro al talón, subiendo lentamente por las pantorrillas hasta alcanzar la cavidad de la rodilla, ahí se **detiene** por espacio de unos segundos, para volver nuevamente al punto de partida. Se procede de la misma manera **con** la pierna izquierda.

La duración de la aplicación es de 1 a 2 minutos.

Esta aplicación actúa en los dolores de piernas, cabeza, reumáticos, abdominales. También fortalece los musculos, fortifica el sistema nervioso, regula la circulación sanguínea y previene la formación de **varices**. Es útil también, cuando hay dificultad en orinar,

inflamación de los tendones, tenosinovitis, calambres, pies fríos y falta de calor natural.

Chorro de muslo o coxal. Esta aplicación **se** inicia dirigiendo el chorro desde el dorso del talón derecho, se sube paulatinamente pasando por los muslos hasta llegar a la altura de los riñones; sobre esta zona se detiene unos segundos. A continuación regresar paulatinamente al punto de partida.

Se procederá del mismo **modo** con la pierna izquierda.

Su duración es de **1** a 2 minutos.

El **chorro** de muslo **esta** especialmente indicado en calambres, **reumatismo** muscular, parálisis de las extremidades inferiores, anormalidades de la vejiga, riñones, hígado y estómago.

Una de las principales ventajas de esta aplicación es la **propiedad** de regular la circulación de la vena hemorroidal, siendo por esta razón muy eficaz para las almorranas.

Chorro de espalda o dorsal. Este chorro lo explicamos tal como lo describe su descubridor, el maestro de la Hidroterapia, Sebastián Kneipp.

((Comenzando por los talones súbese todo lo largo de las piernas y muslos hasta la mitad del dorso y desde este punto continúese ascendiendo por segunda vez **hasta** llegar a la altura de los hombros. A medida que el chorro se acerca en su trayecto a la espalda, el agua se despliega a modo de **manto** que cubre **más** de la mitad de dicha región. A partir de la mitad del dorso, el chorro ascendente hacia los hombros puede dirigirse contra uno de los lados de la espalda, siendo indiferente hacerlo primero el derecho o el izquierdo; lo esencial es que el agua se deslice uniformemente por **toda** la superficie de la región.

«Cuanto más pausadamente corra el agua de un lado a otro de la espalda y por los costados y cuantas menos interrupciones sufra el chorro, tanto mejor será esta afusión. En cuanto a la fuerza de

impulsión del agua **se han** de evitar los **extremos**, pues lo mismo se peca cargando el agua desde una distancia de cuarto o medio metro, lo cual convierte el chorro en un verdadero jeringazo, que vertiendo el agua con mano insegura y **casi** pegado al dorso, como si se tratara únicamente de hacer manar por él una cantidad dada de agua.

«La mejor **de las** afusiones es siempre aquella en que es más extensa y más desplegada la ola que forma el agua al correr **dorso** abajo.

«**Apenas** hay otro medio que iguale en eficacia al **chorro** al plano dorsal del cuerpo, cuando se trata de realzar y aumentar el calor natural.

«**Los** efectos de este chorro son excelentes, superando a todos los de las demás aplicaciones, cualesquiera que **sean**, en materia de conseguir un endurecimiento general de la constitución. Pero también es muy eficaz para regularizar la circulación sanguínea en los casos de perturbación de la misma, porque resuelve y distribuye por la economía cualquier estagnación de sangre o humores que haya podido **formarse** en alguna región del organismo. No termina aquí su acción sino que además robustece los órganos internos, elimina los gases, obra sobre los riñones, hígado y vísceras torácicas; en una palabra, sus efectos se extienden a todo el cuerpo y consisten en calentar, fortalecer y eliminar.

«En la generalidad de los casos, sin embargo, basta servirse de **este** chorro sólo una vez por semana o todo lo más dos veces, dándole siempre muy poca duración pero combinándolo con otras aplicaciones **hidroterápicas**.»⁷

Chorro de presión o de pitón. Este chorro es el más energético, eficaz y beneficioso de todos los chorros.

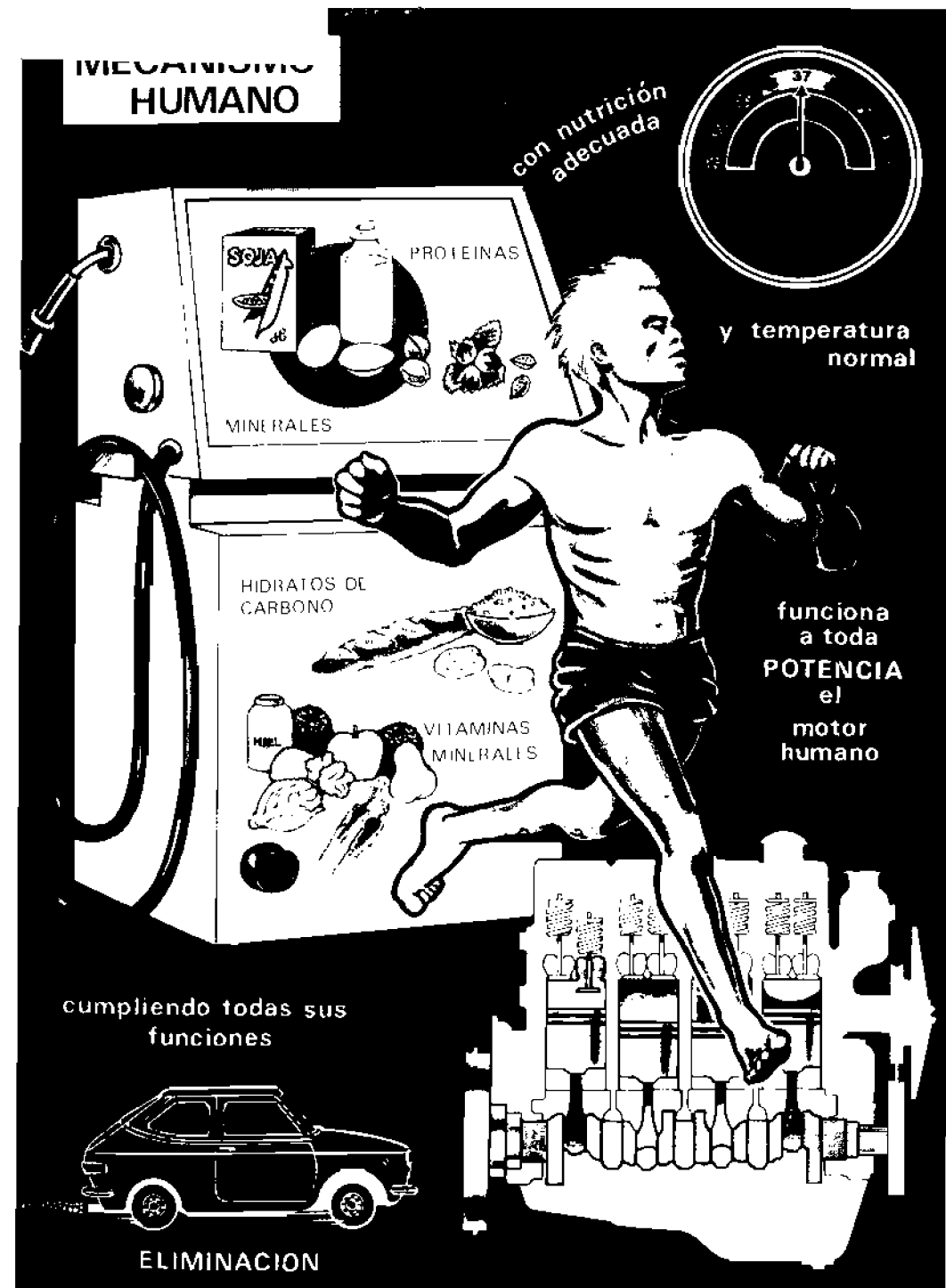
Dejaremos la palabra al sabio Tadeo de **Visent**: ((Puesto el paciente de espaldas a la manguera, se empieza por mojarle las plantas de los pies, primero la derecha después la izquierda. Enseguida, **se** aplica el **chorro** en **forma** de herradura y de fuera para adentro,

con una línea que empieza (según silueta 1) desde el pie derecho y **sube** hasta la cintura, volviendo a bajar al mismo pie. Se hace lo mismo en la pierna izquierda. Otra vez desde el pie izquierdo, se **sube** hasta la cintura y, sin levantar el chorro, se pasa al lado derecho; y por el costado derecho se sube en línea recta hasta el hombro, para bajar por el brazo a la mano derecha. Vuelve (según silueta 2) por la misma mano y brazo al hombro derecho, bajando en línea recta a la cintura, donde se **desvía para** el lado izquierdo; sube también en línea recta hasta el hombro izquierdo, pasando luego por el brazo y la mano para tomar (según silueta 3) **otra** vez el hombro y de ahí bajar en línea recta a la cintura. Desde este punto, se va subiendo y bajando 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 crucen también la espalda de arriba abajo en sentido transversal, para bajar por la pierna derecha hasta el pie.

»**Hecho esto**, se pone **el** paciente de frente al chorro y se empieza otra vez desde el pie derecho, siguiendo las mismas líneas que en la parte posterior (según se indica en las siluetas 4, 5 y 6).

»**Después** se presenta el costado derecho con el brazo bien levantado y se aplica el agua desde el pie, por la pierna, costado y parte inferior del brazo; y al llegar a la mano, se baja el brazo hasta juntarlo con el cuerpo y se sigue aplicando por la parte superior de la mano y brazo hasta el hombro, desde donde se baja en línea recta por todo el costado **hasta** el pie. **Se** hace lo mismo al lado izquierdo y finalmente, vuelto de espaldas el paciente, el que maneja la manguera cierra un poco con el dedo el orificio del tubo y aplica una lluvia menuda en forma de abanico, desde los pies hasta la cabeza; y lo mismo por la parte anterior, desde los pies hasta la cara. Con lo cual queda terminado este baño que si parece complicado por las explicaciones, resulta por demás fácil y sencillo para el que tiene un poco de práctica.

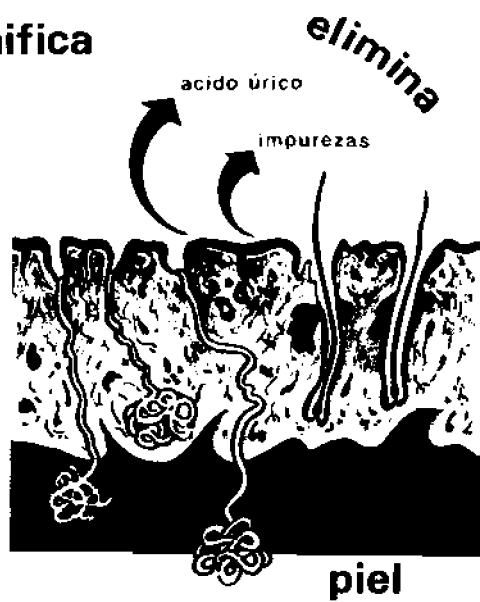
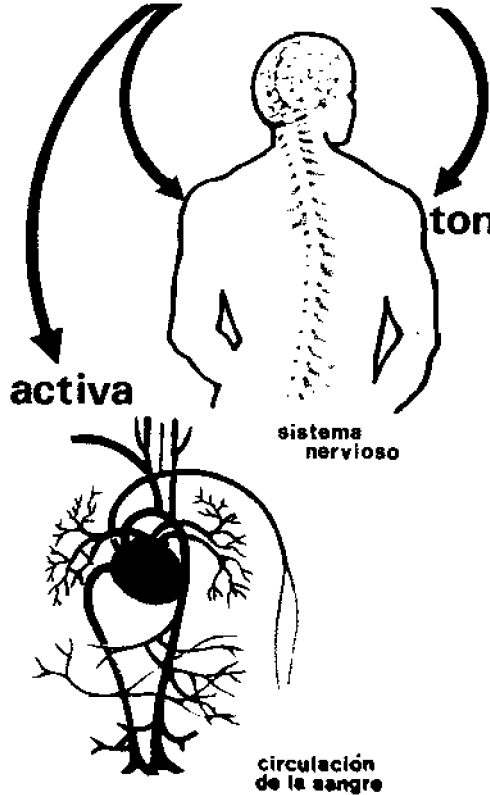
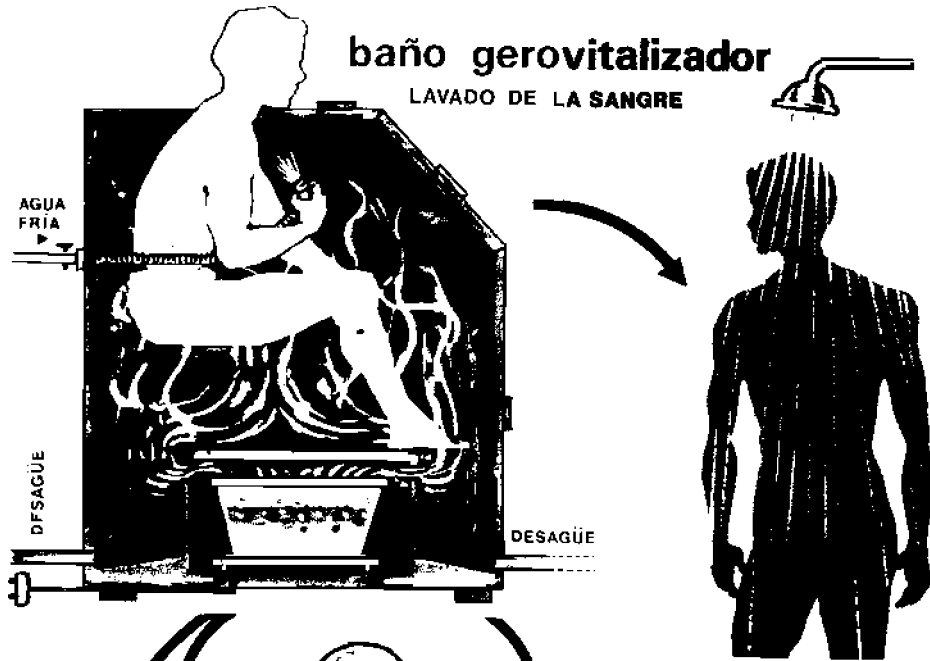
»**La** duración de este baño será de unos 2 ó 3 minutos. El chorro tiene que ser delgado y por lo tanto el orificio del tubo debe ser de



Analogías entre el cuerpo humano y un motor de explosión.

baño gerovitalizador

LAVADO DE LA SANGRE



CHORRO de PRESION o de PITON

indicado en casos de...

- obesidad
- reumatismo
- parálisis

duración: 2 o 3 minutos

distancia: 4 metros

combate la fiebre interna

energico eficaz el más beneficioso

tonifica

descongestiona

diámetro muy reducido. La distancia a que debe proyectarse el agua será de unos cuatro metros.»⁸

Con este chorro se gana el calor natural, el aspecto mejora visiblemente, se facilita la respiración y se produce un notable aumento del apetito. Está indicado en los trastornos de la nutrición, obesidad, reumatismo, parálisis, afecciones crónicas de las articulaciones porque regulariza la circulación de la sangre, combate la fiebre interna y favorece la descongestión de las entrañas y centros nerviosos.

2.10. «Lavado de la sangre»

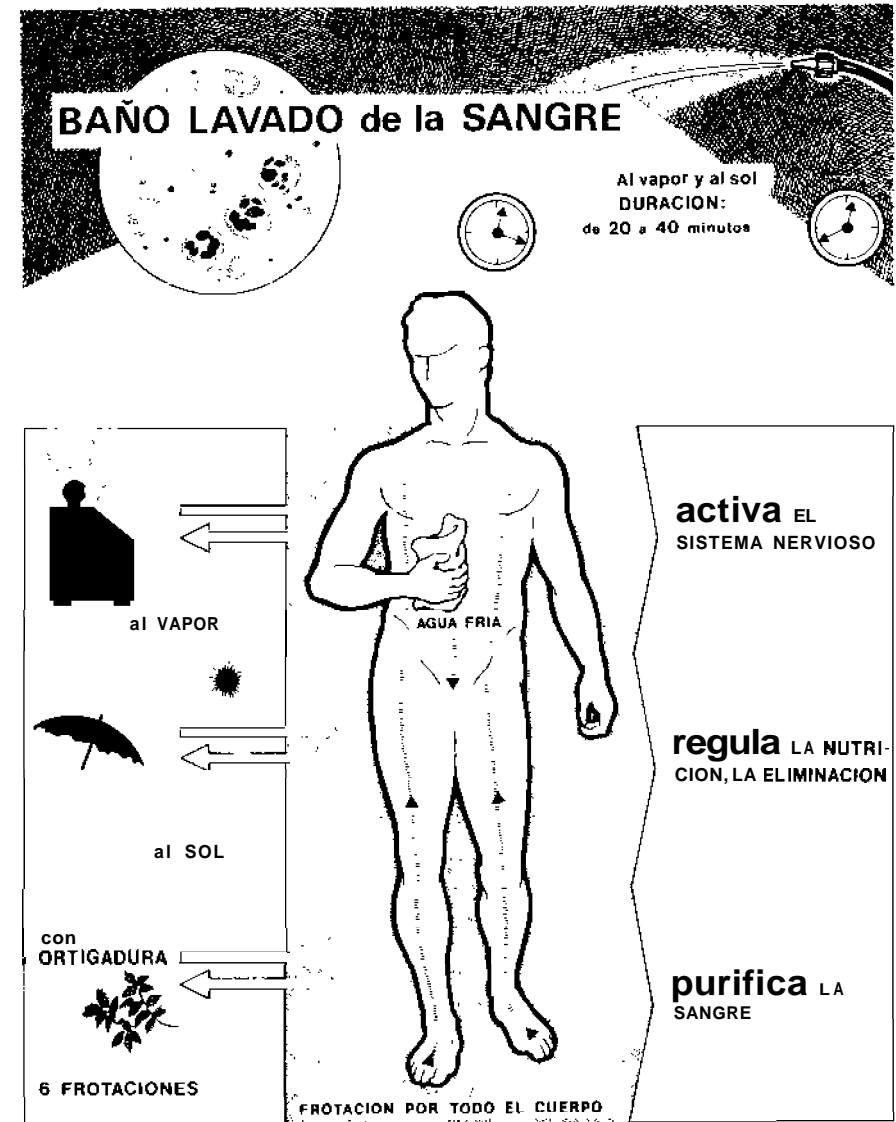
Cuando el organismo posee sangre pura goza de perfecta salud. Con sangre libre de toxinas los tejidos y Órganos se nutren de acuerdo a sus necesidades. Por el contrario, si la sangre está intoxicada, cargada de impurezas, se favorecen y activan las «enfermedades». Las sustancias tóxicas contenidas en ella se depositan en las zonas más débiles y menos defendidas del cuerpo, dando lugar a congestiones e irritaciones locales. Este proceso morboso, generalizado en todo el organismo, caracteriza a todo enfermo y produce un debilitamiento vital en grado variable.

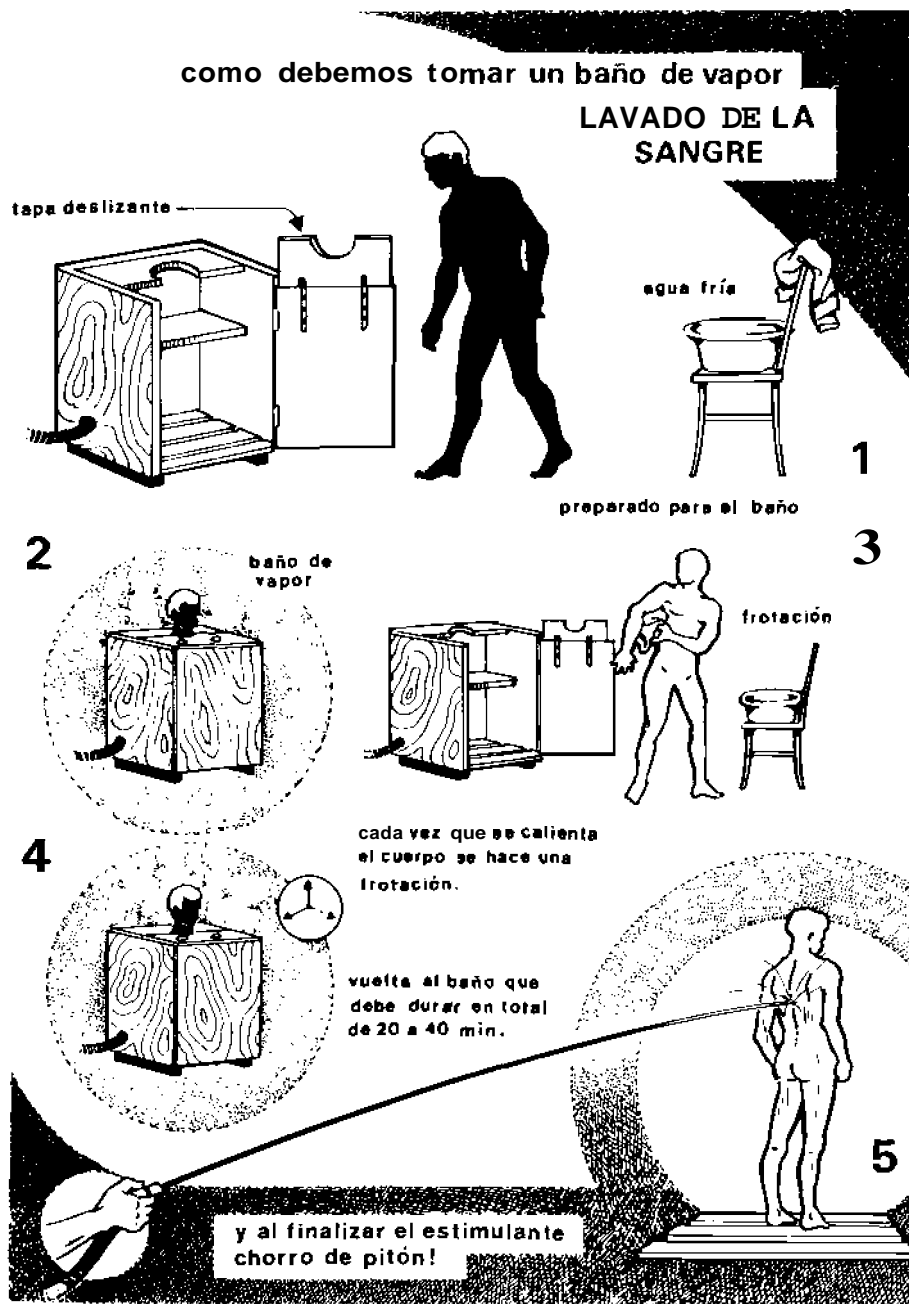
Para mantener constantemente la pureza del fluido vital, con la consiguiente desaparición de síntomas, recomendamos el «Lavado de la Sangre» difundido por Manuel Lezaeta Acharan.

Esta aplicación por su sencillez y sus Óptimos resultados, se recomienda utilizarla diariamente en los adultos.

«Mi Lavado de la Sangre – define Lezaeta Acharan – consiste en una serie de reacciones nerviosas y circulatorias provocadas por frecuentes abluciones de agua fría sobre la piel calentada al sol, al vapor o previa ortigadura.»⁹

Es sabido que los baños calientes, de agua o de vapor, tomados en exceso, pueden resultar a la larga contraproducentes por la reacción fría que producen en la piel, favoreciendo de esta manera la fiebre interna del vientre. En cambio, en el «Lavado de la Sangre», las continuas abluciones de agua fría despiertan la ac-





tividad nerviosa que acelera el cambio orgánico, predisponiendo a la regeneración de todo el cuerpo.

Al actuar sobre el sistema nervioso, que es regulador de las funciones de nutrición y eliminación, y al purificar la sangre que ha de mantenerlo, se consigue una actividad funcional armoniosa, lo que equivale a una salud integral.

Cómo se aplica. El «Lavado de la Sangre» puede tener una duración aproximada de 20-40 minutos, según sea el proceso elegido para producir calor en el cuerpo: vapor, sol u ortigaduras.

Para aquellos enfermos que guarden cama, las seis frotaciones sustituyen el «Lavado de la Sangre», consiguiendo con esta aplicación los mismos efectos. Véanse instrucciones en Seis frotaciones.

Alternando calor y frío sobre los millones de poros de la piel, se produce un flujo y reflujo sanguíneo desde el interior a la superficie y viceversa, realizándose de esta manera una purificación de la sangre («Lavado de la Sangre») a través del hígado, riñones, pulmones, bazo y sistema linfático. Se concluye con un chorro de pitón o una ducha de agua fría a todo el cuerpo.

Al vapor. Para aplicar el «Lavado de la Sangre»), utilizando el vapor de agua como método para calentar el cuerpo, hay que disponer de un cajón apropiado, capaz de mantener una temperatura en su interior de 40 a 60 °C.

El bañista se sienta en un taburete o banqueta, manteniendo todo el cuerpo, excepto la cabeza, dentro del cajón.

Debajo del asiento se coloca el foco calorífico destinado a producir vapor. El mejor sistema es un hornillo eléctrico para calentar el agua. En ningún caso es conveniente usar artefactos de gas, petróleo, alcohol u otros combustibles que despidan gases tóxicos, que hacen daño cuando son absorbidos por los poros de la piel. No sucede si el artefacto se coloca fuera del cajón. Para las diferentes formas de producir vapor véase ilustración en pág. 91.

También puede realizarse el baño sentado en una silla de esterilla, colocando debajo de ella un calentador eléctrico con un recipiente de agua. Al agua se le puede añadir alguna planta salutífera. Se deja **que** hierva para que pueda producir abundante vapor. Una vez que el individuo se encuentra sentado en la silla, con el agua hirviendo debajo de ella, debe cubrirse con un cobertor, para que el vapor **no** tenga escape y el cuerpo lo pueda aprovechar bien. La cabeza debe permanecer en el exterior, para respirar sin dificultad. Los pies se apoyaran sobre una banqueta para poder recibir los **beneficios** del vapor.

Hay que tratar de que el cobertor no descansa directamente sobre los hombros y espaldas del bañista, ya que ésto impediría que el vapor circulara por esas regiones. Para conseguir esto, bastará colocar unos listones en el respaldo y en la parte delantera de la silla, a fin de que el cuerpo quede libre y el vapor pueda, de esta manera, actuar con toda su eficacia sobre el conjunto del organismo.

Si **el** vapor tiene excesiva temperatura y ocasiona molestias, entonces se coloca un paño mojado sobre el asiento de la silla, **procurando** dejar **las** suficientes aberturas para que el vapor pueda ascender libremente.

Una vez que se calienta el cuerpo al vapor se da una ablución de agua fría con una toalla y se vuelve al cajón, o cubrirse con el cobertor para continuar el baño.

Por precaución conviene, al aplicarse el Lavado de la Sangre al vapor, controlar el pulso tanto en su frecuencia intensidad y ritmo. Si hay anormalidad en cualquiera de estos aspectos no se aplicará el baño hasta no haberse normalizado.

Se finalizará el Lavado de la Sangre con un chorro de pitón o una ducha fría, y vistiéndose sin secar el cuerpo.

Al sol. También puede hacerse el Lavado de la Sangre al sol, elemento natural que aún es más beneficioso. Si algún inconveniente suele presentar éste, sólo será la dificultad de sol en el momento oportuno.

Habiendo **sol** suficiente para calentar el **cuerpo** bastara que el sujeto se exponga a su acción, con el cuerpo desnudo y cubierto con **una manta de lana** u hojas de plantas, la cabeza afuera, pero protegida de la acción solar por medio de una sombrilla.

La frecuencia de las abluciones de agua fría y la duración del **baño** es la ya explicada.

Tanto la larga experiencia del profesor Lezaeta Acharán en la aplicación del Lavado de la Sangre como los óptimos resultados conseguidos por **cuantos** hemos seguido el procedimiento regularmente, garantizan sus beneficiosos efectos para la salud.

Con ortigadura. Para hacer esta aplicación se toma un manojito de ortigas frescas y se roza ligeramente la piel, lo suficiente para que se produzca una irritación, que es causada por el jugo cáustico que está contenido en los pelillos de las hojas de esta planta. Seguidamente se aplica **una** frotación de agua fría, lo que produce una reacción de calor que al favorecer la circulación de la sangre ayuda al sistema nervioso.

Cuando **una** persona guarda cama puede hacer tres ortigaduras seguidas de otras tantas frotaciones de agua fría por la mañana, y otras tres por la tarde.

El beneficio que se obtiene con esta aplicación es activar la circulación sanguínea con la consiguiente eliminación de impurezas, porque reemplaza al Lavado de la Sangre al sol o al vapor.

Este tratamiento provoca rápida reacción, aumenta el calor natural y robustece la piel. Está indicado para prevenir los dolores reumáticos y aumentar la resistencia contra los resfriados.

2.11. Enema o lavativa intestinal

Consiste en introducir en el recto una **cánula** que, unida a un **tubo** de goma, descarga desde un depósito o irrigador agua natural o infusión medicinal laxante.

Hay **casos rebeldes** de estreñimiento en los que conviene agregar a la cánula **una** sonda.

El agua a temperatura natural es el mejor aliado para refrescar y hacer reaccionar el intestino. La cantidad de líquido empleado en cada aplicación oscila desde una taza (dosis infantil) hasta dos litros en adultos.

Se recomienda que la persona se acueste sobre el lado derecho o izquierdo con la pierna encogida y contenga, durante unos segundos, la respiración, recibirá de este modo la lavativa con mayor facilidad.

Conviene retener el líquido durante un corto espacio de tiempo para que las materias fecales se ablanden y de esta manera puedan ser eliminadas con mayor facilidad.

Resulta muy beneficioso que al mismo tiempo se efectúen suaves masajes sobre el vientre, siguiendo una trayectoria circular, desde la región del apéndice hasta la terminación del colon descendente.

Para que la acción de las lavativas sea más estimulante, se puede agregar una cucharada de aceite, glicerina, jugo de limón o alguna planta salutífera.

A los niños pequeños se les puede aplicar el lavado intestinal haciendo uso de una perilla de goma que contenga la cantidad de líquido necesaria según la edad y condiciones del niño.

Aconsejamos los lavados intestinales con agua de malva, cola de caballo, tomillo o manzanilla, pues con estos aditivos se consigue un mayor efecto refrescante, purificador y curativo. Para su preparación se hace hervir, en dos litros de agua por espacio de unos tres minutos, de ocho a diez gramos de cualquiera de las plantas mencionadas anteriormente; se deja enfriar la preparación hasta alcanzar los 37° C. (temperatura media del organismo) y se procede al lavado intestinal.

Las materias fecales, que a consecuencia del estreñimiento no son evacuadas del organismo, se adhieren a las paredes intestinales y rellenan los «fondos de saco», produciendo grandes fermentaciones en el intestino y ensuciando la sangre hasta el extremo de producir trastornos de carácter grave. El lavado intestinal elimina di-

chas materias y lo limpia de tal forma que el organismo queda nuevo, a punto, para seguir desarrollando todas sus funciones con normalidad.

Aunque algunos naturistas no sean muy partidarios del uso de enemas o lavativas, sin embargo en la práctica hemos de reconocer que su utilidad y eficacia están sobradamente comprobadas.

No se ha comprobado que hayan perjudicado alguna vez aunque su abuso puede acarrear, como cualquier tipo de abuso, algún marasmo pasajero en el intestino recto sin consecuencias perjudiciales.

Los lavados intestinales pueden ser necesarios en las enfermedades del recto, estreñimiento, parásitos intestinales, etc. Eliminan los residuos que están en putrefacción en los intestinos, refrescan su interior y producen una sensación de alivio inmediato.

La dieta cruda de frutas y ensaladas será el complemento ideal de estas aplicaciones, que pueden repetirse diariamente en caso de no producirse la evacuación esperada, cuidando que esta práctica no se transforme en hábito.

3 LA **ALIMENTACIÓN** SANA

31. Importancia de una buena digestión

32. Los factores determinantes de la digestión

La **selección** del alimento

¿**Qué** es alimento?

¿**Cuál es** el alimento sano?

¿**Qué** debemos comer?

¿**Cuánto** debemos comer?

¿**Cuándo** debemos comer?

¿**Dónde** debemos comer?

¿**Cómo** debemos comer?

¿**Para** qué debemos comer?

El control nervioso

La temperatura **del aparato** digestivo

33. Fisiología de **la** digestión

3.4. Control de la temperatura en el aparato digestivo

35. Normas para obtener una buena digestión

36. Correcta eliminación de **los** residuos intestinales

37. Combinación de los alimentos

38. Ayuno

ALIMENTACION SANA QUE y COMO debemos comer



3. LA ALIMENTACIÓN SANA

Es indiscutible que uno de los principales agentes de salud y vida es la alimentación.

Capdevila sostiene, con razón, que «el hombre come su salud o su enfermedad»). Por lo tanto, la alimentación de todos los días debe consistir en alimentos naturales, de fácil digestión, refrescantes del aparato digestivo y que no contengan **substancias** tóxicas.

Además, debemos tomar en cuenta que, según sea el alimento que incorporemos al aparato digestivo, tal será la forma en que se realizará la digestión. Es decir, uno de los factores determinantes de la digestión es la **calidad** del alimento.

3.1. Importancia de una buena digestión

El proceso vital que hace posible la nutrición por el aparato digestivo es la digestión, que, según define Lezaeta Acharan, «es la transformación en sangre de los alimentos ingeridos, mediante una fermentación que sólo puede ser sana a 37° C». ¹⁰

Cuando la digestión es normal se elabora sangre pura y el cuerpo se nutre adecuadamente.

Cuando hay indigestión dicho fluido vital se impurifica, al punto de alterar la vida de las células que de él se nutren.

Una buena digestión es fuente de salud porque proporciona lo que no se consigue en ninguna farmacia del mundo, que no se compra, ni se vende ni se regala, y que es «sangre pura».

3.2. Los factores determinantes de la digestión

La digestión, como se deduce de la definición dada, está determinada por tres factores, a saber: selección del alimento, control nervioso y temperatura del aparato digestivo.

La anormalidad en cualquiera de estos factores altera la función digestiva, de modo que lo que debe ser una buena digestión, fuente de sangre pura, se convierte en una indigestión, causa de autointoxicación de la sangre, de debilitamiento nervioso y de degeneración orgánica.

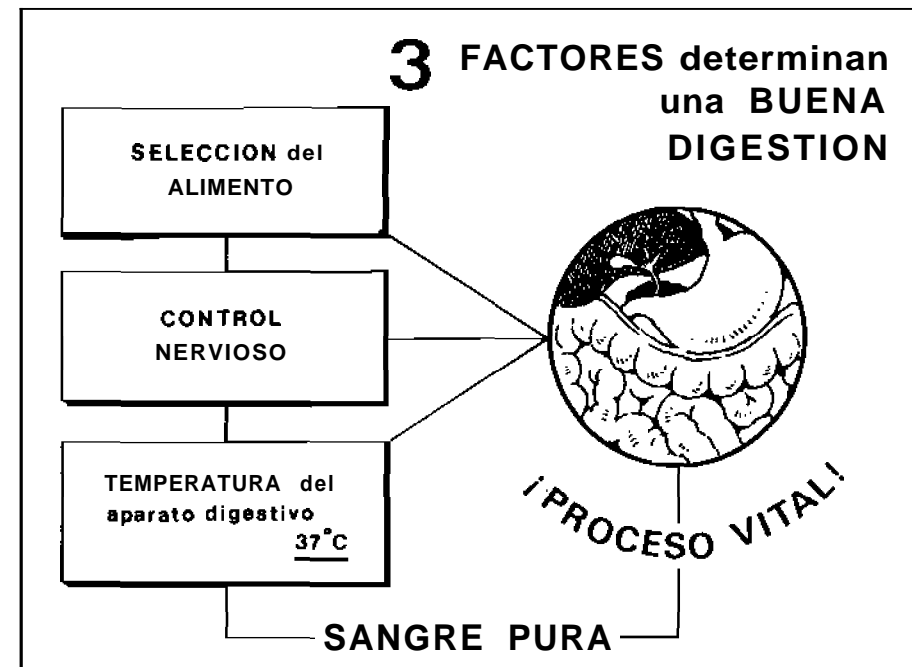
He aquí la importancia de comprender cómo actúan esos tres factores, pues así podremos controlarlos y vivir siempre con buena digestión. Según comprobó el gran maestro Kuhne, «no existe persona sana con mala digestión, ni persona enferma con buena digestión».

Con este objetivo contestamos las preguntas que muchos se hacen: ¿qué es el alimento?, ¿cuál es el alimento sano?, ¿qué debemos comer?, ¿cuánto debemos comer?, ¿cuándo debemos comer?, ¿cómo debemos comer?, ¿dónde debemos comer?, y ¿para qué debemos comer?

La selección del alimento

¿Qué es el alimento? Para responder con mucha más precisión esta pregunta, nos guiaremos en esta materia por la obra (Manual de Alimentación Sana).

En su expresión más amplia, alimento es «toda sustancia capaz de reparar las pérdidas de materia y energía del organismo y de proporcionarle lo necesario para seguir funcionando normalmente».¹¹



Siguiendo los consejos de Elena G. de White como directrices básicas que son para la elaboración de esta obra, **nos** referimos ahora a **ellos**, que **nos** aclaran aun más **este** concepto: ((Nuestro cuerpo está constituido por el alimento que se **le** da; **hay un** continuo **desgaste** de los tejidos del cuerpo; cada movimiento de cada órgano acarrea perdidas y estas perdidas son suplidas por nuestro alimento. Cada órgano del cuerpo exige su parte de nutrición. El cerebro necesita también **la** suya; y del mismo modo los huesos, los músculos y los nervios. Maravillosa operación **es la** que transforma el alimento en sangre; y que aprovecha esta sangre para la reconstitución de **las** varias partes **del** cuerpo, pero **esta** operación se prosigue de continuo, suministrando vida y fuerza a cada nervio, músculo y **tejido**).¹²

De estas palabras se deduce que son alimento el aire, el agua y los productos que se comen.

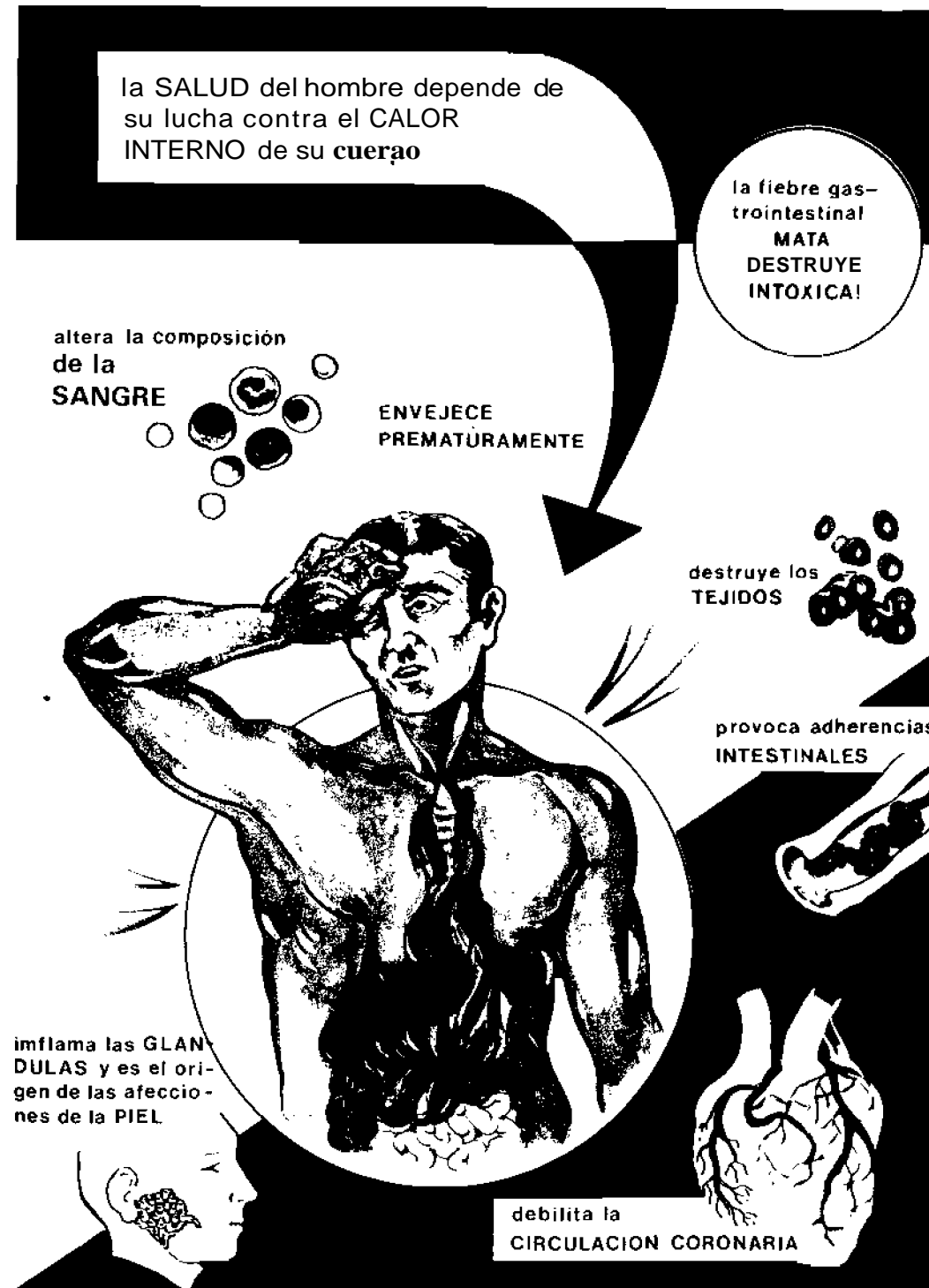
Nos referimos, por ahora, sólo a estos últimos, destinados a la nutrición por el aparato digestivo. Es necesaria su transformación para que se incorporen a la economía orgánica, proceso que llamamos digestión, como queda dicho.

Lezaeta dice que «el alimento que siempre nos dará salud y que es el ideal para el ser humano, es aquel que comemos vivo y que es natural, intrínsecamente sano, de fácil digestión y refrescante del tubo digestivo, cualidades todas concentradas en las frutas, verduras, cereales y semillas de árboles».¹³

¿Cuál es el alimento sano? Según el Génesis, Dios indicó a Adán en el Edén: «He aquí que os he dado toda planta y toda fruta de árbol que tiene en sí su **simiente** para que os sirva de alimento».¹⁴

El hombre fue creado frugívoro, **no** carnívoro. **Al** perder **el** Paraíso erro el camino, degeneró sus gustos, estimuló su apetito, aprendió los vicios y consumió alimentos fuertes y nocivos consiguiendo, con todo **ello**, **las** terribles **enfermedades** que hoy **le** aquejan.

Comenta Elena C. de White: «Dios dio a nuestros primeros pa-

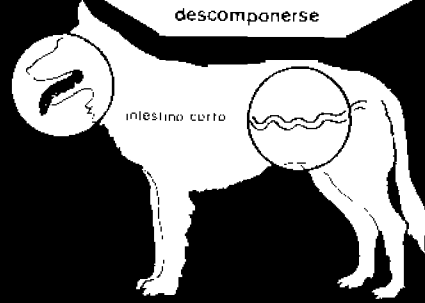


carnívoro

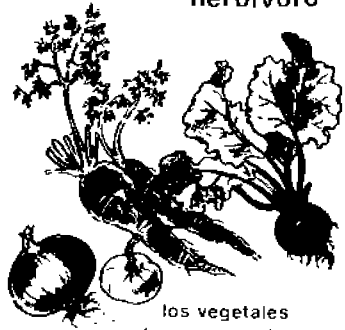


alimentos que se descomponen con facilidad

los alimentos permanecen poco tiempo en el corto intestino del carnívoro, no tienen tiempo de descomponerse



herbívoro



los vegetales duran mucho tiempo

los alimentos permanecen el tiempo suficiente para su asimilación en el intestino sin descomponerse



el HOMBRE por su dentadura y su aparato digestivo tiene más semejanza con los herbívoros. por su naturaleza es FRUGIVORO

dres los alimentos que él determinó que **debía** consumir la **raza** humana. Era contrario a su plan quitar la vida a ningún ser viviente. No debía haber muerte en el **Edén**. Los frutos de los árboles del **jardín** constituían el alimento requerido por las **necesidades del hombre**.¹⁵

«Al salir del Edén para **ganarse** el sustento labrando la tierra bajo la **maldición** del pecado, el hombre recibió permiso para comer también «hierbas del **campo**».

«Los cereales, las frutas carnosas, las **oleaginosas**, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del **modo** más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y **estimulante**.»¹⁶

Las frutas y las verduras crudas son fáciles de digerir y de convertirse en sangre pura.

En las frutas frescas o secas, en los cereales, en las verduras, en las legumbres y en las oleaginosas (combinadas y preparadas de la manera más sencilla) encuentra el ser humano el alimento completo y todo lo que su organismo necesita para su perfecto desarrollo.

«Los frutos de las plantas y de los árboles —según señala **Rossiter**— **son** el alimento superior para el hombre. Los cereales se estiman por sus materias farináceas, almidón, grasa y gluten; las frutas jugosas por su agua, azúcar, ácidos, vitaminas y sales; la banana o plátano y el fruto del árbol **del pan**, por su pulpa feculosa; las nueces, por sus aceites.

«Todos los alimentos destinados a la construcción del cuerpo **son**, por sí mismos, en su estado natural, hermosos y agradables a la vista; examínese la rosada **manzana**, la pera amarilla, la **purpúrea** ciruela, el **felpado** melocotón o la translúcida uva. Todas y cada una de las variadas clases de frutas tiene belleza, color, forma y sabor propio y **diferente**.»¹⁷

Son refrescantes y no afiebran el tubo digestivo aquellos ali-

mentos que se comen crudos, en su estado natural: frutas, semillas **de árboles**, tallos, hojas verdes y raíces. En cambio, los alimentos cocinados son afebrantes, porque exigen laboriosa digestión.

Las frutas, ensaladas y semillas, comidas íntegras, crudas o al natural, no fuerzan los órganos digestivos, con lo que se evita el peligro de la indigestión.

Es mejor comer los vegetales crudos, porque la cocción mata la vida y desvirtúa todas sus propiedades salutíferas naturales.

El agua de las frutas es **rica** en sales minerales, en energía y vigor. Por eso comer fruta cruda es «comer vida»).

Al prescindir de las frutas y de los vegetales en la alimentación cotidiana, no sólo se priva a la persona de sus beneficios, sino que se la expone a serias enfermedades.

Substituir la alimentación vegetal por carnívora, o combinar ambas, acarrea y es causa de toda clase de dolencias en el ser humano, muchas de ellas irreversibles.

Todas las carnes contienen los desechos que iban en tránsito hacia los órganos eliminadores cuando el animal fue muerto.

En la carne hay sustancias venenosas, tales como la creatinina y el ácido úrico, la que la hace perjudicial para la salud de niños, adultos y ancianos.

El doctor **Josiach Oldfield**, del Real Colegio Médico de Londres, escribe: «El régimen cárnico es antinatural y provoca toda suerte de trastornos funcionales. El consumo de carne produce estreñimiento, tuberculosis, infecciones gástricas, parásitos intestinales, triquinosis, etc.».

La anatomía comparada demuestra que el hombre está dotado de manos largas y uñas planas que le permiten coger los frutos de los árboles, igual que los animales frugívoros. El ser humano carece de las garras que el carnívoro posee para desgarrar su presa.

La dentadura del hombre no es adecuada para desmenuzar las carnes, porque sus muelas son para triturar y no **para** desmenuzar, como lo son las muelas y colmillos de los **carnívoros**.

También carece en su estómago de los fermentos adecuados

para disolver y asimilar las carnes que pueda ingerir; sin embargo, por degeneración, produce ciertos ácidos que le **son** necesarios cuando el estómago recibe alimentos cárnicos. El exceso de estos ácidos en el estómago ataca las mucosas estomacales y origina úlceras y lesiones en los tejidos.

El intestino del hombre comparado con el de los animales carnívoros es mucho más extenso. Estos últimos tienen su intestino corto, porque así los residuos tóxicos no permanecen mucho tiempo en su interior ni causan tan perniciosos efectos.

Los animales carnívoros son más fieros que los frugívoros y herbívoros. Las personas que únicamente se alimentan con vegetales tienen un espíritu más dulce, tranquilo y sereno que aquellas que comen carnes. El régimen vegetariano es el más adecuado para el dominio de las pasiones y el perfeccionamiento del espíritu.

La carne se descompone con facilidad y se pudre en el aparato digestivo si la temperatura de **él** es superior a la normal.

Las materias putrefactas de la carne a su paso por todo el organismo desarrollan sustancias tóxicas que envenenan la sangre y producen alteraciones graves de la salud.

El organismo de los individuos que comen carne presenta enfermedades comunes y graves: lesiones cardíacas, pulmonares, intestinales, hepáticas, renales, estomacales, etc.

La carne, al cesar la vida que en ella latía, empieza de inmediato a descomponerse. Esta corrupción no se detiene ni por cocción ni por la adición de especies o elementos químicos, sino que, por el contrario, avanza rápidamente.

La putrefacción en el estómago es caldo adecuado para la proliferación de gran número de bacterias que envenenan la sangre y tejidos.

«El cáncer ha aumentado hasta un punto aterrador en los últimos años en las naciones más comedoras de carne, mientras que es un caso muy raro en las tribus salvajes, así como en las naciones de **hábitos** primitivos. Las estadísticas demuestran que los casos de

cáncer son relativamente escasos en los países cálidos y entre las personas que viven principalmente de cereales y frutas.»¹⁸

¿Qué debemos comer? Se debe comer todo aquel alimento sano y natural que refresque las entrañas, porque así se mantendrá en el aparato digestivo la temperatura necesaria e ideal para una buena digestión que elabore sangre pura.

El alimento natural no es necesario cazarlo, matarlo, pescarlo ni cocinarlo; basta recogerlo del maravilloso laboratorio de la Naturaleza, que nos lo entrega conteniendo todas las sustancias químicas, bien proporcionadas y combinadas, que nuestro organismo necesita para su salud y su vida.

Las frutas son pródigas en sabores; las oleaginosas, los cereales y las legumbres tienen abundantes sustancias nutritivas; y las verduras y las hortalizas poseen propiedades mineralizantes. En conjunto, una alimentación sana, sabrosa y completa.

Como guías que nos permiten seleccionar el alimento dispomos del gusto, del apetito y del sentido común.

Desgraciadamente, las costumbres impuestas desde niños han desvirtuado en las personas estos tres elementos, al punto que existe una gran confusión que nos impide la selección del alimento conveniente para nuestra salud y bienestar.

En la práctica, para saber qué es lo que se debe comer bastará con ir de compras al mercado y elegir aquellas frutas o verduras de la época que se ofrescan frescas y lozanas.

¿Cuánto debemos comer? La cantidad que debemos comer es aquella que satisfaga el hambre natural y deje el estómago liviano.

Para saber cuánto debemos comer consideraremos el sabio proverbio del Rey Salomón: «Cuando te sientes a comer con algún señor, considera bien lo que está delante de ti y pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito.»¹⁹

Si recargamos nuestro estómago con alimentos, sean éstos sa-

nos o malsanos, se retrasará la digestión y se impedirá la elaboración de sangre pura.

Tiene mayor importancia saber comer lo que podemos digerir, que disfrutar sin medida de los diferentes manjares que nos presentan en la mesa. «No existe ninguna puerta en nuestro estómago a través de la cual podamos mirar su interior para ver lo que pasa, de manera que debemos usar nuestra mente y razonar de causa a efecto ...

»Los órganos digestivos tienen una parte importante que realizar en nuestra felicidad en la vida. Dios nos ha dado inteligencia para que aprendamos lo que debemos usar como alimento ...

»¿Estudiaremos, como hombres y mujeres sensatos, si las cosas que comemos combinarán o crearán dificultad?

»Las personas que tienen acidez estomacal (mala digestión) tienen a menudo un temperamento agrio. Parece que todas las cosas están en contra de ellas y están inclinadas a ser malhumoradas e irritables.

»Si queremos tener paz entre nosotros, debemos dar mayor consideración al pensamiento de tener un estómago pacífico ...»²⁰

»Los órganos digestivos no deben recargarse con una cantidad o calidad de alimento cuya asimilación abruma el organismo.

»La costumbre ha dispuesto que los manjares se sirvan a la mesa en distintos platos. Como el comensal no sabe siempre qué plato sigue, es posible que satisfaga su apetito con una cantidad de alimento que no será el mejor que le convendría. Cuando llega el último plato se arriesga a excederse sirviéndose del postre tentador que, en tal caso, le resulta perjudicial. Si todos los manjares de la comida figuran en la mesa desde un principio, cada cual puede elegir a su gusto.

»A veces el resultado del exceso en el comer se deja sentir en el acto. En otros casos no se nota dolor alguno, pero los órganos digestivos pierden su poder vital y la fuerza física resulta minada en su fundamento.

»El exceso de comida recarga el organismo y crea condiciones

morbosas y febriles. Hace afluir al estómago una cantidad excesiva de sangre (*fiebre* interna), lo que luego enfría las extremidades (debilitamiento de la piel). Impone también una pesado recargo a los órganos digestivos, y cuando éstos han cumplido su tarea, se experimenta decaimiento y languidez... A veces se experimenta embotamiento del cerebro, con aversión para todo trabajo mental o físico.

»Estos síntomas desagradables se dejan sentir porque la Naturaleza hizo su obra con gasto inútil de fuerza vital y quedó completamente exhausta. El estómago clama: «Dadme descanso». Pero muchos lo interpretan como una nueva demanda de alimento y en vez de dar descanso al estómago le imponen más carga. En consecuencia, es frecuente que los órganos digestivos estén congestionados y funcionen mal cuando debieran seguir funcionando bien.»²¹

¿Cuándo debemos comer? Cuando tenemos hambre, nunca sin ella.

El refrán enseña que «el mejor condimento para la comida es el hambre».

El más poderoso excitante de la secreción de los jugos gástricos, dice Paulow, es el apetito.

Si no hay hambre ni apetito es porque el estómago no está en condiciones de digerir bien. Entonces, la digestión se dificulta y la comida «cae pesada») e indigesta.

Nunca se debe comer sin hambre. La inapetencia se combate refrescando las entrañas del sujeto con la cataplasma de barro al vientre.

Se debe comer bajo el estímulo de un buen apetito, pues, como dijo Shakespeare: «La buena digestión sigue al apetito y la salud a ambos».

Mientras el estómago no ha terminado de digerir, proceso que dura unas tres horas para la alimentación cocida, no se debe ingerir una nueva comida. El estómago también debe descansar.

Elena G. de White señala: ((Muchostienen el hábito perjudicial de comer antes de dormir. Tal vez han tenido tres comidas regulares; sin embargo, ingieren una cuarta comida porque experimentan una sensación de languidez. La complacencia de esta práctica equivocada la ha convertido en un hábito y piensan que no podrán dormir si no comen antes...)

»La languidez se debe a que los órganos digestivos han sido recargados severamente durante el día con la digestión de alimentos perjudiciales ingeridos con demasiada frecuencia y en cantidad excesiva...

»Nunca debería ingerirse una segunda comida hasta tanto el estómago haya tenido tiempo de descansar del trabajo de digerir la comida anterior.»

»Si es necesario tomar una tercera comida, ésta debería ser liviana y tomarse varias horas antes de acostarse.))

»Los que pasen de tres a dos comidas al día, al comienzo experimentarían una sensación de languidez, especialmente a la hora en que acostumbraban ingerir su tercera comida. Pero si perseveran durante un corto tiempo, esa languidez desaparecerá ...

»El estómago puede ser acostumbrado a desear comer hasta ocho veces por día, y se sentirá débil si no se le proporciona la cantidad que requiere. Pero esto no es un argumento en favor de alimentarse con tanta frecuencia.

»El fuego que encendéis en vuestro estómago (con el exceso de comida) está haciendo que vuestro cerebro sea como un horno calentado. Comed mucho menos y consumid alimentos sencillos, que no requieran preparación pesadas.))²²

todo alimento, por bueno que sea, comido con exceso, fomenta las pu[refacciones intestinales y, por tanto, impurifica la sangre.

¿Dónde debemos comer? El comedor debe ser atractivo, soleado y con buena ventilación.

Desempeña un papel importante en las características del co-

medor una iluminación suficiente, ausencia de ruidos molestos que perturben el sistema nervioso, decoración sencilla pero confortable y muebles adecuados que hagan **cómoda** la actividad que allí se desarrolla.

El compartir la mesa **con** una buena compañía hace **más** agradable la comida, facilita la digestión y redundante, por lo tanto, en un mejor aprovechamiento de **los** alimentos.

La más estricta higiene y esmerada limpieza **deben** ser el denominador común, especialmente en la cocina y en el comedor, por ser en estos **lugares** donde empieza a fraguarse la salud del organismo.

Siempre será atractivo y salúfero comer en el «**comedor**» que nos asignó **el** Creador: al aire libre y puro, en plena Naturaleza, **rodeado** de fragantes flores, del trino de los pajaritos, del susurrar de la **brisa**, del murmullo del arroyuelo y de las caricias del sol.

¿Cómo debemos comer? Con el objeto de obtener una buena digestión, debemos comer despacio, nunca de prisa; ensalivar completamente los alimentos ingeridos; masticar calmada y completamente lo que se lleve a la boca, y deglutir con tranquilidad.

Todo alimento natural ensalivado completamente, bien masticado y deglutido con calma, será bien digerido. Se debe considerar que el alimento bien masticado en la boca va **«(mediodigerido»** al estómago.

Un ejemplo de lo ventajoso que resulta ensalivar bien los alimentos lo encontramos al masticar calmadamente una banana o plátano, pues cuanto más lo ensalivamos mejor gusto le encontramos. Este fenómeno se explica porque el fermento de la saliva **llamado «tialina»** transforma la fécula en **azúcar**. No sucede lo mismo cuando empleamos una licuadora, ya que con ella burlamos la ensalivación y masticación y conseguimos un jugo que al beberlo rápidamente nos va a resultar un alimento pesado y afiebrante para **el estómago**.

La persona que lleva una vida agitada, que no se da tiempo

para sentarse a comer tranquilamente, está en camino seguro de afecciones crónicas del estómago, **como** úlceras, cáncer, etc.

Es importante **que** toda persona al comer prefiera lo que se digiere bien, por poco y humilde que sea, antes que el alimento de **«gourmet»** ingerido sin medida, **Es** preferible comer menos y digerir mejor, que comer mucho e indigestarse.

El alimento debe permanecer el mayor tiempo posible en la boca, ya que **«el estómago no tiene dientes»**. **El** estómago no está preparado para recibir alimento semimasticado o entero, especialmente si es duro.

No basta **con** una pastilla para obtener normalidad en la digestión, **como** muchos creen.

La masticación activa las glándulas salivares y facilita **así** el ablandamiento y trituración del alimento.

Incluso **el** agua, las frutas acuosas, los jugos de frutas y otras bebidas, hay que paladearlas y ensalivarlas para facilitar su digestión.

Los niños que han aprendido a comer lentamente y masticar por completo cada bocado están mucho menos propensos que los demás a sufrir las molestias de la garganta, las obstrucciones nasales, las indigestiones y las fiebres repentinas.

¿Para qué debemos comer? La filosofía del refranero dice: «**hay que comer para vivir y no vivir para comer**»).

Debemos comer sólo para **mantener** la vida, vitalizar el organismo y aumentar las fuerzas físicas e intelectuales.

Es muy común escuchar jactarse de estar **«lleno»**, y no es raro **oír** a estas personas quejarse de diferentes malestares y dolores, porque **son** glotones, es decir, sólo viven para comer.

Todas las religiones condenan la **gula** por dañina al cuerpo y al espíritu. Las leyes de los israelitas imponían el mismo castigo a la glotonería que a la embriaguez.

El control nervioso

Otro de los importantes factores determinantes de la digestión es el control nervioso.

Cuando el sistema nervioso se altera, sea por apuros, emociones, preocupaciones, pasiones, irritaciones o se debilita por el envenenamiento de medicamentos y drogas, se pierde el control, y órganos como el aparato digestivo no pueden cumplir sus funciones normales. Ésta es la principal causa de la atonía intestinal, la estitíquez y el estreñimiento, alteraciones que, a su vez, son causa de los mayores males del hombre.

Al comer y digerir se gasta energía nerviosa. Cuando comemos comidas pesadas o muy abundantes nos producen somnolencia.

El trabajo mental durante las comidas distrae la energía nerviosa y altera la digestión.

Las preocupaciones y los trabajos hay que dejarlos para después de haber hecho la digestión.

La temperatura del aparato digestivo

Este importantísimo factor que determina la digestión fue descubierto por Manuel Lezaeta Acharán y todavía la medicina no aprecia toda su importancia.

Comúnmente se ingieren alimentos antinaturales de difícil digestión: cecinas, carnes, encurtidos, especias, frituras, pastas, masas, dulces, etc., sólo por complacer el apetito, sin notar que todo ello es una carga para el sistema digestivo, que al forzar así su trabajo se congestiona y afiebra. Esto obedece a una ley física que dice: «a mayor trabajo, mayor calor».

La digestión que ya hemos definido como una fermentación, sólo puede ser sana si existe en el aparato digestivo la temperatura uniforme y constante de 37° C.

3.3. Fisiología de la digestión

La digestión comienza en la boca, al ingerir, masticar y ensalivar los alimentos.

El estómago recibe el bolo alimenticio así formado y continúa digiriéndolo por acción de los jugos gástricos y demás fermentos hasta convertirlo en una pasta más fina llamada «quimo».

Si se bebe agua fría u otras bebidas mientras se come o al terminar, se interrumpe el proceso digestivo; por lo tanto, cuantos menos líquidos haya en las comidas, mejor.

Concluido el proceso de digestión en el estómago, el quimo va al intestino delgado o duodeno. Ahí lo desdoblan los jugos hepáticos y pancreáticos y lo dejan en condiciones de ser asimilado por la sangre.

Los alimentos naturales poseen un elemento que no se digiere la celulosa. Está contenida en la corteza y fibras de las frutas, cereales, legumbres y verduras. Este material es lastre que limpia los intestinos, porque arrastra todos los desechos alimenticios hacia el intestino grueso y de ahí al exterior.

3.4. Control de la temperatura en el aparato digestivo

La forma más eficaz de comprobar la temperatura del aparato digestivo es el pulso. Su frecuencia normal de 70 pulsaciones por minuto nos indica la temperatura también normal, de 37° C.

Para mantener dicha temperatura disponemos de alimentos refrescantes que son de fácil digestión: frutas, semillas de árboles y verduras.

No se debe intentar refrescar el aparato digestivo con alimentos refrigerados, porque ellos afiebran más, debido a la reacción de calor que despierta el frío. Tampoco con alimentos calientes, porque irritan.

El alimento natural, en cambio, refresca y descongiona las entrañas. No produce ningún esfuerzo excesivo para digerirlo.

Cada cual puede probar, por sí mismo, qué alimentación re-

fresca y **cuál** afiebra, al comparar un día que se coman únicamente frutas o ensaladas crudas con otro día en el cual se coman abundantes comidas corrientes cocinadas, frituras, etc.

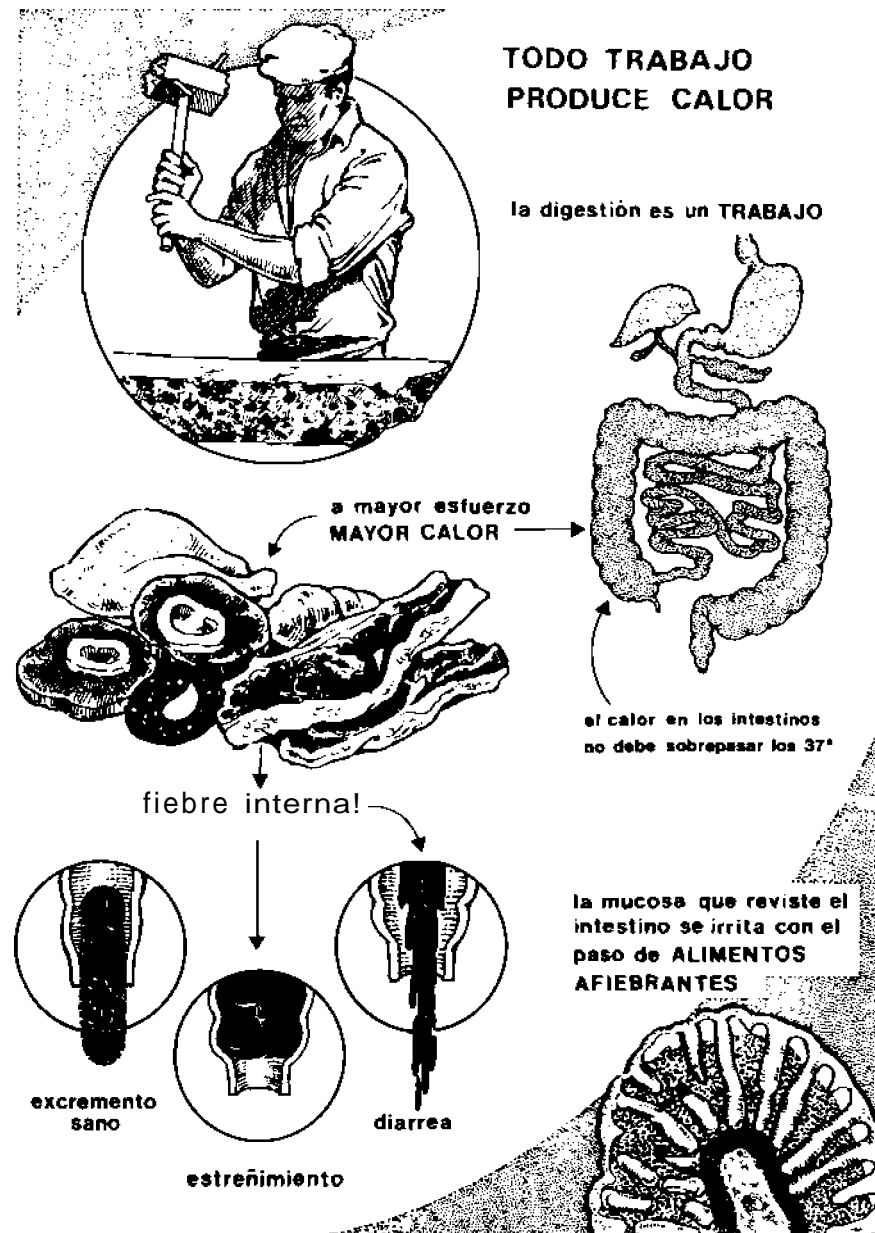
La cataplasma de barro al vientre y las aplicaciones **hidroterápicas**, usadas **según** indicamos en esta obra, derivarán el calor interno afuera y favorecerán el control de las temperaturas del aparato digestivo.

3.5. Normas para obtener una buena digestión

1. Respete en su dieta las leyes de la Naturaleza.
2. Coma sólo alimentos refrescantes, tales como frutas y verduras crudas.
3. Mastique lentamente y sin apuros.
4. **Ensalive** bien los alimentos.
5. Controle la correcta y oportuna eliminación de los residuos intestinales.
6. Evite afiebrar las entrañas con alimentos indigestos, bebidas **muy** frías o muy calientes, aliños, etc.
7. Mantenga el equilibrio térmico del cuerpo con una vida **sana**.
8. Controle la cantidad y calidad de los alimentos.
9. Los órganos digestivos nunca deben ser recargados con un exceso de alimentos; cada vez que **se coma déjese un deseo** de comer; debemos considerar, siempre, que nuestro cuerpo se nutre de lo que digiere, no de lo que ingiere.
10. Nunca coma sin hambre.
11. No ingiera frutas y verduras en una misma comida, porque en esas condiciones producen fermentaciones malsanas.

3.6. Correcta eliminación de los residuos intestinales

La madre consciente y responsable se preocupara de controlar los excrementos de su bebé con el fin de determinar su estado de



salud. De la misma manera deberá controlarse la **eliminación** durante toda la vida de la persona.

La evacuación de estos residuos intestinales debe ser oportuna, fácil y completa, procurando efectuarla dos veces al día.

No se obtiene nada positivo de los alimentos si hay deficiente eliminación de sus residuos.

Cuando la masa excrementicia presenta un color bronceado, es abundante, compacta, libre de olor malsano y no deja adherencia al ser eliminada, estas características son señal inequívoca de que se ha efectuado una buena digestión.

Es indispensable la buena digestión de los alimentos para mantener la salud integral del cuerpo y evitar las enfermedades, ya que muchas tienen su principio en la deficiente función digestiva.

Por lo tanto, debe procurarse evacuar los intestinos diariamente, mañana y tarde y, en general, tantas veces como **se coma**.

3.7. Combinación de los alimentos

Es ridículo pensar que por el solo hecho de que un alimento sea sano se pueda comer de él hasta la saciedad. Tampoco deben comerse los alimentos mezclados arbitrariamente, ya que ello podría ocasionar desarreglos digestivos. Se hace preciso adoptar unas normas mínimas de compatibilidad de alimentos.

En una correcta composición de las comidas está el secreto de una buena alimentación. Podemos tomar grandes cantidades de alimentos muy nutritivos, pero digerirlos mal por incorrecta combinación de ellos.

Hemos creído oportuno insertar la opinión en este punto de varios especialistas entre ellos de Rafael Lezaeta Pérez **Cotapos**: «Por nuestra parte –dice– hemos comprobado la efectividad de las fermentaciones pútridas que, junto con desnutrir al individuo, impurifican y alteran la circulación de su sangre, congestionando sus entrañas y debilitando el riego sanguíneo en su piel y extremidades.

»Para evitarlas recomendamos no mezclar la comida cocida con la cruda, empezar por el alimento crudo y seguir con el cocido porque el primero es de más fácil digestión y se digiere más rápidamente que el **segundo**.»²³

Al respecto la Sra. Elena G. de White, en el libro **Consejos sobre régimen alimenticio** dice: «No debe haber muchas clases de alimentos en una comida, pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas **clases** de alimentos. El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite el apetito ...

»Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones, se inicia la fermentación, la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde ...

»No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida, pues a las personas de digestión difícil esta combinación les produce **muchas** veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en **otra** ...

»... Las frutas y verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago; de esto resulta impureza en la sangre y la mente no está clara porque la digestión es **imperfecta**.»²⁴

El tema de la compatibilidad e incompatibilidad de los alimentos es todavía hoy objeto de una viva polémica entre los médicos y naturistas. Por tanto, en este aspecto aconsejamos actuar con prudencia al respecto.

El Dr. Scolnik sostiene «Mientras los doctos, sean médicos o naturistas, no se pongan de acuerdo sobre cuáles combinaciones son buenas o cuáles son malas, aconsejaremos no complicarse la vida preocupándose de compatibilidades o incompatibilidades, porque es inmiscuirse en los campos de la química orgánica en los que aun no se hace la luz plena.))

3.8. El ayuno

Con el ayuno, tanto el estómago como el hígado, los intestinos, los riñones y las demás partes del cuerpo, obtienen un descanso temporal.

Cuando se deja descansar el organismo del trabajo digestivo diario, las energías que deberían emplearse para este cometido se encaminan a reforzar las funciones de eliminación y purificación orgánica.

Es comprensible, pues, que el ayuno bien llevado constituya para el organismo adulto el más eficaz y positivo sistema de purificación y limpieza y el primer paso dado para la **restauración** total del equilibrio funcional.

El ayuno puede observarse durante uno o varios días seguidos, o bien en determinados períodos: un día a la semana, dos veces por semana o una vez al mes.

Puede ser absoluto, sin comer nada sólido y bebiendo únicamente agua o zumos de frutas, o comiendo ensaladas crudas. Sobre este tema, Elena C. de White dice: «La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad y lo que más necesita la Naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o **dos** comidas, para que descansen los **órganos** rendidos por el trabajo de la digestión. Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto periodo de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la Naturaleza. Un **régimen** de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la **sobriedad** favorece la salud ...

»**Algunas** personas recibirán más beneficio de abstenerse de **alimentos** durante **un** día a dos por semana que de **cualquier** tratamiento o consejo médico. El ayunar **un** día por semana les sería de beneficio incalculable.

»**Comer** con demasiada frecuencia y en cantidades demasiado grandes, recarga los órganos digestivos y afiebra el organismo. La sangre se vuelve impura y **como** resultado de esto ocurren varias clases de enfermedades.

»**Los** enfermos, en tales casos, pueden hacer para sí lo que otros **no** pueden hacer con la misma eficacia. Debieran comenzar por aliviar su naturaleza de la carga que han puesto sobre ella. Debieran **aliminar** la causa. Ayunen un corto tiempo y den al estómago una oportunidad de descansar. Alivien la condición febril del organismo mediante una cuidadosa y sabia aplicación del agua. Estos esfuerzos ayudarán a la Naturaleza en su lucha para librar de impurezas al organismo.

»**Las** personas que han complacido su apetito, comiendo carne en abundancia y salsas muy sazonadas acompañadas de pasteles y conservas excitantes, no pueden inmediatamente apreciar un régimen sencillo, sano y nutritivo. Su gusto está tan pervertido que no les apetece una dieta sana compuesta de frutas, pan sencillo —integral— y verduras. No pueden pretender hallar agrado al principio en una alimentación tan diferente de aquella, a cuyo gusto estaban acostumbrados. Si al principio no les agradan los alimentos sencillos debieran ayunar hasta que logren su objeto. Ese ayuno les resultará de mayor beneficio que la medicina, porque el estómago maltratado encontrará que el descanso que le era tan necesario y un hambre verdadera pueden ser satisfechos con un régimen sencillo. Se necesitara tiempo para que el gusto se recupere de los abusos que ha sufrido y recobre su tono natural. Pero el perseverar en una abnegación completa en cuanto al comer y beber no tardará en demostrar que el alimento sencillo y saludable es **mas** apreciado y se comerá con más satisfacción que los alimentos rebuscados.

»En los casos de fiebre elevada, la abstinencia de comida por un corto tiempo **reducirá** la fiebre y hará más eficaz el empleo del agua. Pero el médico en servicio necesita comprender la condición verdadera del paciente, y no permitirá que sea privado de alimento

por mucho tiempo, debilitando así su organismo. Durante el estado de fiebre intensa, los alimentos pueden irritarlo y excitar la sangre, pero tan pronto como la fuerza de la fiebre haya disminuido se debe dar alimentos en forma cuidadosa y juiciosa. Si se le priva demasiado tiempo de alimento, el estómago que clama por él creará fiebre, que será aliviada cuando se le proporcione alimento de calidad apropiada. Así se le da a la Naturaleza algo que hacer. Si hay un gran deseo de alimento, aun durante la fiebre, el satisfacer aquel deseo con una cantidad moderada de alimento sencillo sería menos peligroso que negarle al paciente el alimento.))²⁵

Sólo en casos muy contados se debe practicar el ayuno absoluto. Deberá ser de corta duración, pues **el** intestino necesita celulosa para movilizarse y expulsar sus impurezas. No olvidemos que debe también eliminar la bilis, pues su retención en el organismo lo intoxica. Por eso recomendamos **la lavativa** o **el** enema intestinal para ayudar a la evacuación.

El ayuno relativo es preferible en caso de inapetencia durante el curso de cualquier dolencia, sobre todo cuando se guarda **cama**.

El ayuno **puede** ir acompañado de reposo general, para **evitar** mayor desgaste de energías.

Ayunar no significa interrumpir la nutrición del organismo, **sino** permitir que las energías que eran consumidas en el proceso digestivo queden disponibles para activar las eliminaciones. Por ello, es conveniente combinar el ayuno con respiraciones profundas, baños de aire, luz y sol; de esta manera, **el** organismo incorporará sin esfuerzo ni desgaste excesivo **el** beneficioso alimento **de** la atmósfera y 'del sol.

4. EL EJERCICIO FÍSICO

- 4.1. Para los brazos
- 4.2. Para la columna vertebral
- 4.3. Para la espalda
- 4.4. Para el estómago caído
- 4.5. Para las glándulas endocrinas
- 4.6. Para la hipófisis, el tiroides y el paratiroides
- 4.7. Para la hernia
- 4.8. Para los intestinos
- 4.9. Para la menopausia
- 4.10. Para los músculos del torso
- 4.11. Para los ojos
 - Parpadeo
 - Gimnasia directa de los ojos
 - Acomodación de la vista
 - Balanceo
- 4.12. Para los pies
- 4.13. Para las piernas
- 4.14. Para la resistencia orgánica
- 4.15. Para el tórax
- 4.16. Para vitalizar el organismo
- 4.17. Conveniencia del descanso
- 4.18. Juegos

4. EL EJERCICIO FÍSICO

No cabe duda que es más fácil conservar la salud que recuperarla **cuando** se ha alterado. Hemos visto cuáles **son** los factores que determinan la normalidad en la nutrición y en la eliminación: alimentación sana, higiene, etc.

Estudiaremos a continuación la importancia que tiene el ejercicio **físico** en la conservación o recuperación de la salud.

El organismo, para que funcione correctamente, necesita desarrollo, fortaleza y agilidad.

Los **ejercicios** físicos no son un descubrimiento reciente, sino que desde antiguo eran conocidos y practicados en beneficio de la salud.

Platón, al escribir sobre **la** educación, dedicaba especial **importancia** a la necesidad del entrenamiento gimnástico de la juventud. Casi al mismo tiempo **Prodic**, que parece haber sido el primero en ver la relación existente entre la práctica gimnástica y la normalidad funcional, ideó un sistema de ejercicios **físicos** que más tarde se perfeccionó.

Los efectos principales del ejercicio físico son: estimular el riego sanguíneo, mejorar la digestión, normalizar el apetito y el sueño y levantar las defensas naturales que impedirán que la persona se **enferme**.

Para que resulte efectivo y beneficioso, es preciso que se adapte a la condición y capacidad de cada persona. Una mala interpretación o una ejecución defectuosa de determinado ejercicio puede producir lesiones o malformaciones, tanto internas como externas.

La gimnasia es siempre útil y necesaria para las personas de vida sedentaria. Algunos tratados de gimnasia exageran, prescribiendo ejercicios excesivamente violentos y poco naturales.

El ejercicio físico es estimulante de la energía vital, y por lo tanto un agente de curación de las dolencias. Si el ejercicio físico se practica en forma de gimnasia al aire libre, sirve de baño de aire y de luz.

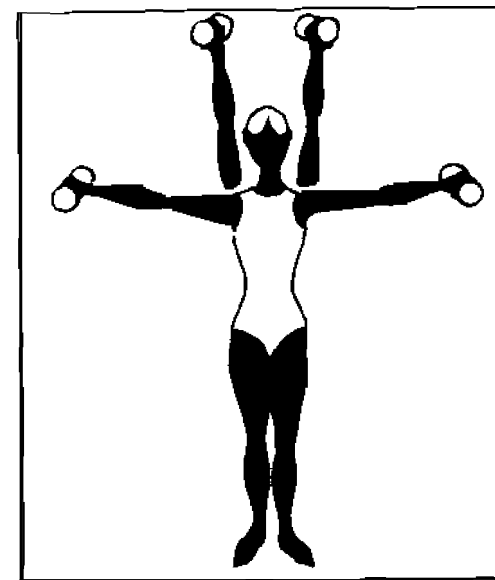
Por lo general, los movimientos musculares en la gimnasia están técnicamente reglamentados. Así, la llamada gimnasia sueca tiene como objetivo primordial desarrollar, reparar y fortificar los músculos y miembros del cuerpo; la gimnasia respiratoria se ocupa preferentemente de los movimientos de brazos y de tronco, con el fin de favorecer el desarrollo y funcionamiento del aparato respiratorio.

Los movimientos naturales, y por tanto los únicos útiles para el organismo, son sólo aquellos que se hacen espontáneamente, con facilidad y con gusto.

Sin duda alguna la gimnasia más natural es la ejecución de determinados trabajos agrícolas o de jardinería. Con ellos se desarrolla la actividad de todo el cuerpo, al mismo tiempo que se proporciona descanso al espíritu y se vigoriza el sistema nervioso.

También la ascensión de cerros, las caminatas, los paseos, etc. representan ejercicios muy saludables y fáciles de realizar. Podemos ayudarnos con sencillos aparatos para reforzar la eficacia del ejercicio: remos, comba, bicicleta, etc.

Se alcanza el desarrollo muscular solamente si se es constante en los ejercicios, realizándolos durante un período prolongado de 2 a 3 meses como mínimo. Los entrenamientos esporádicos no desarrollan la capacidad física.



4.1. Para los brazos

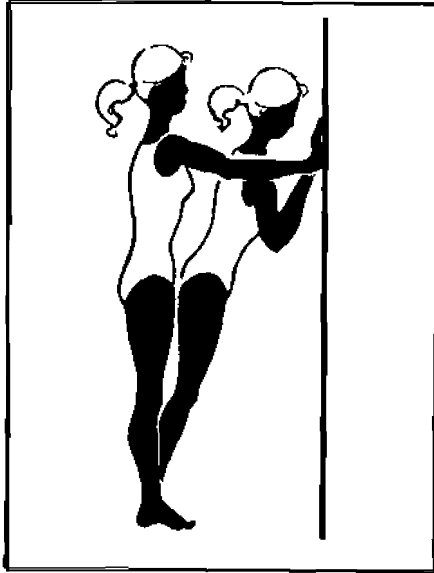
Con los brazos levantados, paralelos al suelo, las palmas de las manos adosadas a una pared y con el cuerpo recto en posición vertical y a la distancia de la pared que den los brazos extendidos en sentido horizontal flexionar alternadamente los brazos hasta conseguir tocar la pared con el mentón, pero manteniendo siempre los pies en el mismo lugar.

Para mejorar los resultados de este ejercicio se pueden realizar los mismos movimientos, pero con el cuerpo tendido en el suelo en posición horizontal.

Se debe inspirar mientras se flexionan los brazos y espirar al volver a la posición de partida; este ejercicio tonifica principalmente los músculos de los brazos y los músculos pectorales.

4.2. Ejercicios para la columna vertebral

Primer ejercicio. Tendido en el suelo boca abajo, con las pal-



mas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, extender los brazos lentamente, hasta que queden completamente estirados, procurando no levantar las caderas del suelo y volver a la posición inicial; se respira profundo al iniciar el ejercicio y se espira al bajar el cuerpo.

Segundo ejercicio.— Trazar una línea vertical en la pared a imaginársela, que empiece un palmo sobre la cabeza y que termine a la altura de la cintura, dándole la espalda a la línea: de pie, con las piernas abiertas y las palmas hacia adelante una junto a la otra, girar hacia la derecha y con las dos palmas a la misma altura, girando por la izquierda; se continúa bajando hasta terminar la línea.

Tercer ejercicio.— Con las piernas abiertas y brazos levantados, en posición vertical, flexionar alternadamente el tronco a derecha e izquierda, y viceversa, procurando no doblar las rodillas.

Cuarto ejercicio.— De rodillas en el suelo, en posición de gatear, avanzar la rodilla derecha y llevar las manos al lado izquierdo; sin levantar las manos avanzar la rodilla izquierda y llevar las manos al lado derecho. Repetir el ejercicio 10 veces.

4.3. Para la espalda

De pie, con los brazos extendidos en forma de cruz, elevar rítmicamente los brazos hasta conseguir mantenerlos paralelamente sobre la cabeza; volver a la posición de partida mientras se espira el aire por la boca.

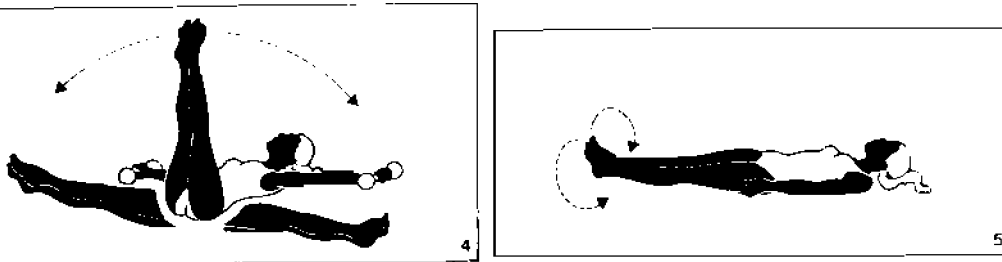
4.4. Para el estómago caído

Primer ejercicio.— Para realizar este ejercicio es necesario estirarse de espaldas sobre un plano inclinado del largo del cuerpo, elevado unos 30 cm en un extremo y con la cabeza en el extremo inferior. Una vez instalado, con los brazos pegados al cuerpo, bien estirados, se hacen repetidos ejercicios con los brazos, describiendo semicírculos de abajo arriba y de arriba abajo, para mover los músculos y articulaciones de la espalda. Con este ejercicio se consigue emplazar nuevamente el estómago caído.

Segundo ejercicio.— De pie, con los brazos estirados horizontalmente hacia adelante y con las palmas de las manos dirigidas al suelo, levantar la pierna derecha hasta tocar con el pie las palmas de las manos, sin doblar las rodillas. Volver a la posición de partida e iniciar otra vez el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Tercer ejercicio.— Tendido boca abajo y con los brazos estirados sobrepasando la cabeza, levantar primeramente una pierna y





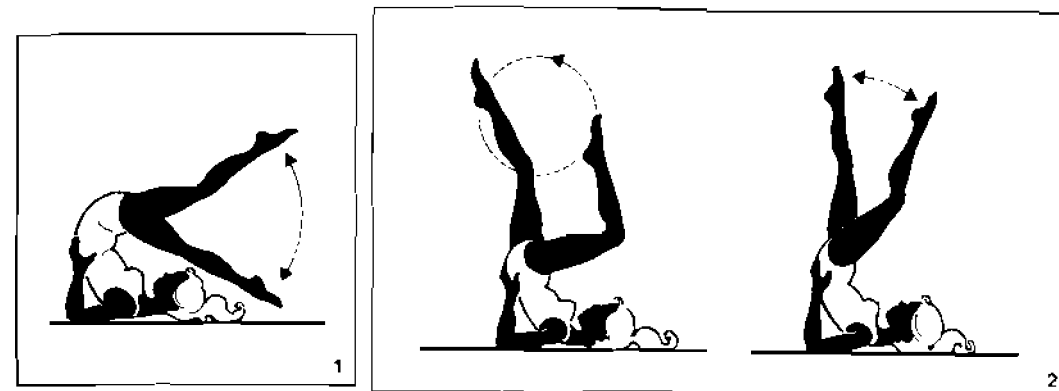
luego otra, tratando de mantenerlas bien estiradas; repetir este ejercicio varias veces. A continuación, despegar las dos piernas al mismo tiempo, procurando mantenerlas separadas del suelo el mayor tiempo posible. Este ejercicio fortalece notablemente los músculos del abdomen y los riñones.

Cuarto ejercicio.— Con el cuerpo extendido en el suelo, boca arriba, con los brazos en cruz y las piernas elevadas verticalmente y bien estiradas, abatir las piernas hacia un lado, sin flexionar las rodillas, hasta tocar el suelo con los pies e inspirando al mismo tiempo; volver a la posición de partida espirando el aire por la boca, para repetir el movimiento hacia el *otro* lado. Se conseguirá más facilidad para realizar este ejercicio si colocamos en las palmas de las manos objetos pesados para que, de esta manera, se consiga un mejor «anclaje» de la espalda en el suelo.

Quinto ejercicio.— Acostado de espaldas bien recto con los brazos junto al cuerpo, mover las puntas de los pies en forma circular, alternadamente, primero en un sentido y después en el otro.

4.5. Para las glándulas endocrinas

Los ejercicios aquí propuestos pueden presentar algunas dificultades de realización al principio, pero con un poco de constancia se llegará a su perfecta ejecución. Estos ejercicios tienden a favorecer la columna vertebral y de manera especial las glándulas endocrinas. Recomendamos, pues, seguir tales ejercicios con especial atención obteniendo así su máximo provecho.



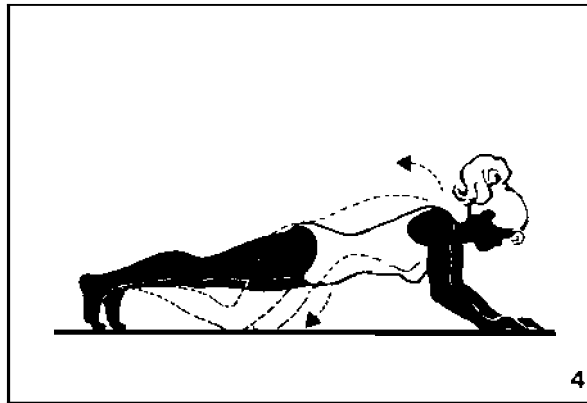
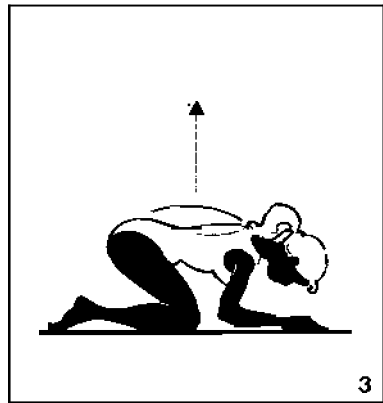
Primer ejercicio.— Tendido en el suelo de espaldas, bien recto, con las manos en las caderas, levantar las piernas describiendo un semicírculo, sin doblar las rodillas, hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza; levantar enseguida una de las piernas bien extendida a la posición vertical y después llevarla a la posición normal; otra vez tocar el suelo detrás de la cabeza y así alternadamente varias veces.

Con este ejercicio se fortalecen el tiroides, los genitales, el hígado y el páncreas.

Segundo ejercicio.— Estirado de espaldas en el suelo, con las manos en las caderas, levantar las piernas y los pies y el cuerpo recatamente hasta que éste quede apoyado únicamente por la espalda, los brazos y la nuca; entonces realizar movimientos de pedaleo y tijeras con las piernas.

Tercer ejercicio.— Para realizar este ejercicio es preciso colocarse de rodillas en el suelo, apoyándose en las palmas de las manos. En esta postura, sin mover las piernas ni las manos del suelo, efectuar movimientos sucesivos, arqueando la espalda hacia arriba alternadamente.

Una variante de este ejercicio consiste en levantar del suelo las piernas y brazos, pero manteniendo los pies y las manos apoyados en el suelo. Una vez levantadas las extremidades arquear la espalda



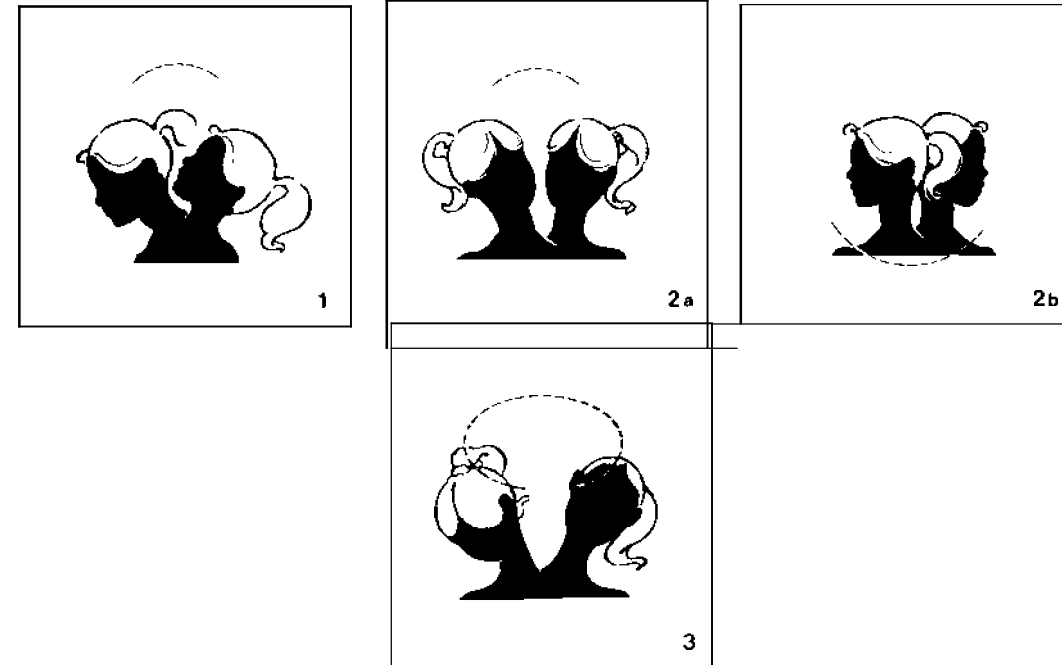
lentamente; a continuación bajar las rodillas hasta tocar el suelo. Volver la espalda a su posición inicial y flexionar los brazos hasta tocar con la punta de la nariz en el suelo. Repetir el ejercicio varias veces, pero sin forzar excesivamente la espalda, las primeras veces.

Cuarto ejercicio.— Otra variante del ejercicio anterior consiste en colocar el cuerpo recto, apoyado sólo en la punta de los pies y las palmas de las manos; en esa posición arquear la espalda lentamente, bajando a continuación las rodillas hasta descansar en ellas; volver la espalda a su posición inicial y flexionar los brazos hasta que se toque con el rostro. Esto varias veces, pero sin forzar la espalda.

4.6. Para la hipófisis, el tiroides y el paratiroides

Primer ejercicio.— En primer lugar haremos oscilar la cabeza hacia adelante y posteriormente hacia atrás de una forma rítmica, pero pausada. Es conveniente no forzar los movimientos al principio, sin embargo se debe insistir, progresivamente, en el ejercicio para que así se consiga un ángulo mayor de oscilación.

Segundo ejercicio.— En este ejercicio, la oscilación de la cabeza se hará lateralmente, de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, respectivamente, intentando tocar los hombros con la



- oreja. Con este ejercicio se pone en juego la segunda vértebra axial, robusteciendo, al mismo tiempo, los músculos del cuello.

Una vez realizado este sencillo ejercicio, girar lentamente la cabeza como para indicar negación, después de cada giro mantener un tiempo de reposo, para continuar posteriormente el movimiento, pero forzando un poco más el ángulo de giro.

Tercer ejercicio.— Después de haber repetido los ejercicios descritos anteriormente por espacio de 30 a 60 segundos, cada uno, se pasará al último ejercicio. Éste actúa sobre la primera y segunda vértebras, al mismo tiempo que repercute favorablemente sobre las glándulas endocrinas y la columna vertebral.

Dejar caer la cabeza, flexionándola por el cuello, como si algún ligamento no pudiera sostenerla en la posición vertical. Una vez flexionada de esta manera, hacerla oscilar primero hacia un sentido y posteriormente hacia el otro, pero manteniendo siempre los músculos del cuello relajados.

Al comenzar el ejercicio es preferible cerrar los ojos para evitar un posible mareo, ejecutar estos movimientos, al igual que los descritos anteriormente, con mucha flexibilidad, ya que sólo así se conseguirá, después de varias sesiones, alcanzar los fines propuestos.

Con un poco de insistencia se podrá realizar estos ejercicios por espacio de 2 a 3 minutos cada uno, pudiéndolos hacer más adelante mañana y tarde.

4.7. Para la hernia

Primer ejercicio.— Tendido en el suelo, boca arriba, y con los pies enganchados debajo de algún mueble, se realizan flexiones de tronco hacia adelante, evitando en todo momento flexionar las rodillas. Para efectuar este ejercicio se mantienen los brazos estirados hacia atrás antes de flexionar el tronco, llevándolos hacia adelante a medida que se va realizando el ejercicio. Se obtienen mejores resultados si entre las manos se sostienen unas pesas, ya que así se facilitará la flexión del tronco hacia adelante.

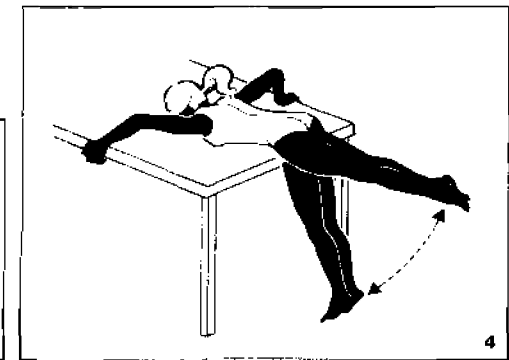
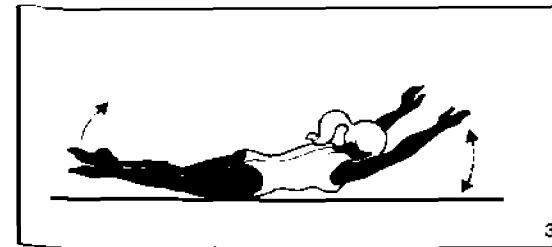
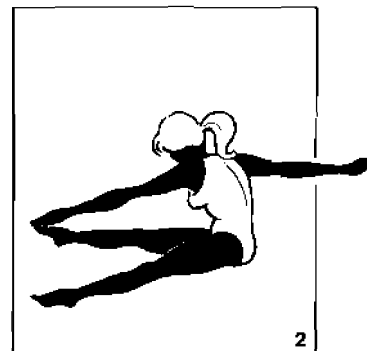
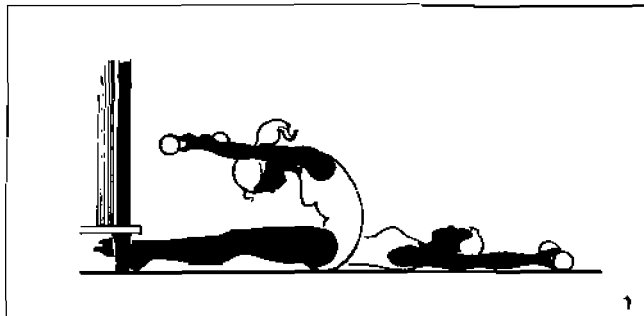
Segundo ejercicio.— Sentado en el suelo, con las piernas separadas y los brazos en posición horizontal, intentar tocar con la mano derecha la punta del pie izquierdo sin flexionar las rodillas y expulsando el aire por la boca. Volver a la posición de partida

mientras se inspira por la nariz. Repetir el movimiento, ahora intentando tocar con la mano izquierda la punta del pie derecho y efectuando los mismos ejercicios respiratorios.

Este ejercicio produce el reforzamiento de las vísceras abdominales, al mismo tiempo que es excelente para las vértebras lumbares inmovilizadas por actitudes sedentarias.

Tercer ejercicio.— Estirado boca abajo, y con los brazos y piernas estirados, inspirar profundamente mientras se separan del suelo el pecho, los brazos y las piernas. El bajo vientre permanece pegado al suelo. Volver a la posición de partida lentamente mientras se expulsa el aire por la boca. Este ejercicio de rehabilitación nerviosa mantiene el sistema linfático masajeador y regado a causa de las distintas posturas de contracción y relajación. Es importante relajarse bien una vez que se haya tomado contacto con el suelo mientras se realiza la espiración.

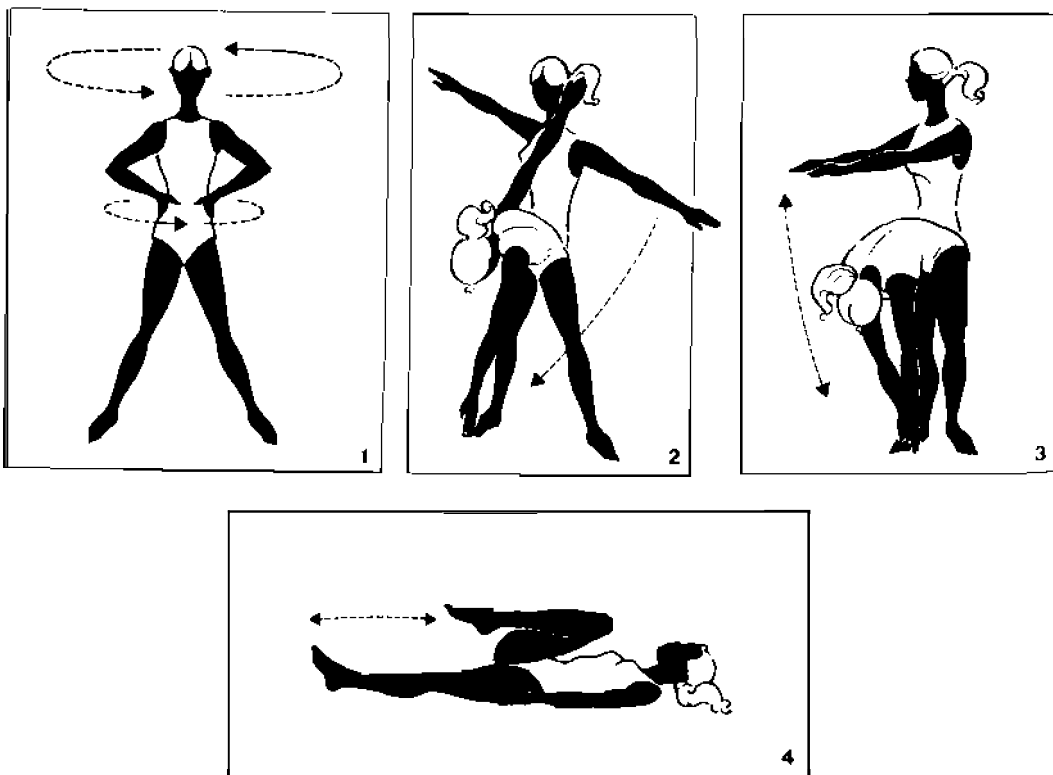
Cuarto ejercicio.— Apoyado con el vientre sobre una mesa, con las piernas salientes por el borde de la misma, y colgando, iniciar una profunda inspiración abdominal al mismo tiempo que se levantan las piernas hasta conseguir mantenerlas horizontalmente y bien estiradas en el mismo plano de la mesa. Volver, lentamente, a la posición inicial, espirando el aire por la boca. Este ejercicio tonifica los músculos transversales debido a la llegada de aire a los pulmones.



4.8. Para los intestinos

Los cuatro ejercicios que describimos a continuación tienen como función primordial mantener una constante agilidad intestinal, facilitando de esta manera todas las funciones digestivas y de asimilación que se realizan en el aparato digestivo.

Primer ejercicio.— Sencillo de realizar, pero de eficaces resultados, consiste en efectuar sucesivas contorsiones del cuerpo a partir de la cintura, pero manteniendo los pies en el suelo sin moverse. Para facilitar el movimiento es mejor mantener las manos en las =aderas. Éstas deben describir un círculo horizontal cuyo eje imaginario sería el cuerpo en posición vertical. Se hará primero a la derecha y **después** a la izquierda. Con este ejercicio se facilita el movi-



miento intestinal, devolviendo la actividad funcional a aquellas personas estreñidas.

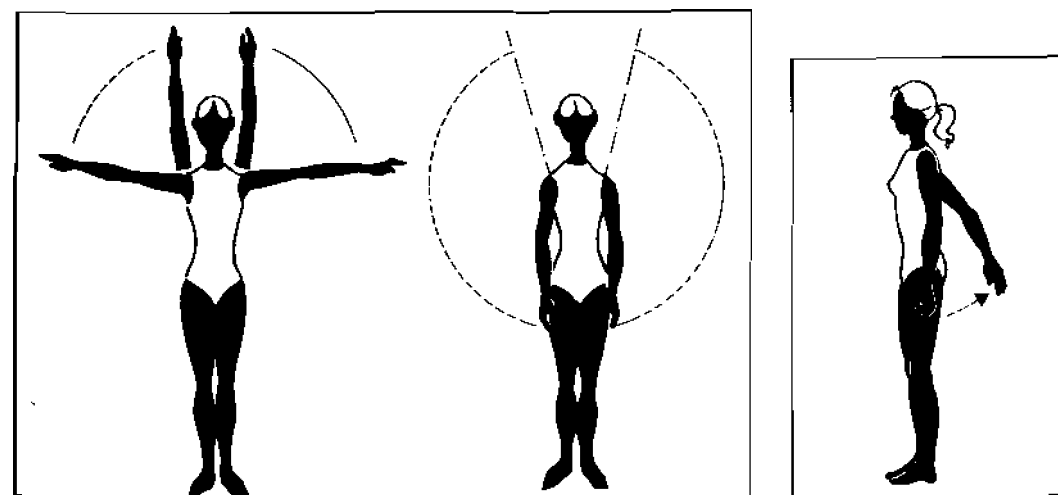
Segundo ejercicio.— De pie, con las piernas abiertas y los brazos extendidos en cruz, tocar con la punta de la **mano** derecha el pie izquierdo, y después con la mano izquierda el pie derecho, y **así** varias veces alternadamente, sin doblar las rodillas.

Tercer ejercicio.— De pie, flexionar el tronco por la cintura hasta tocar con la punta de las manos los dedos de los pies. Para realizar este ejercicio es mejor mantener los brazos en posición **horizontal** hacia adelante antes de empezar el movimiento; intentar, **en** todo momento, no flexionar las rodillas y procurar inspirar al volver a la posición de partida y espirar profundamente al realizar la flexión.

Cuarto ejercicio.— Estirado de espaldas se levantan las piernas **alternadamente** y luego, juntas ambas, se hace lo mismo que se hizo con cada **una**, como pedaleando en bicicleta.

4.9. Para la menopausia

En estos casos **son** sumamente útiles y eficaces los ejercicios



descritos anteriormente para la reactivación del sistema endocrino; éstos irán acompañados por los ejercicios respiratorios clásicos.

Los ejercicios respiratorios, ejecutados rítmicamente, ejercen una beneficiosa influencia sobre todo el sistema nervioso contribuyendo a la armonía de las funciones endocrinas, y por último activan **favorablemente** la circulación sanguínea.

Uno de los ejercicios respiratorios más **eficaces** y de fácil ejecución consiste en levantar los brazos lateralmente, con las palmas de las manos dirigidas hacia arriba; aspirar al levantarlos, debiendo permanecer las piernas juntas. Marcar un tiempo de reposo con los brazos en posición vertical y el pecho en **extensión**, para descender al mismo ritmo, espirando a fondo y con las manos dirigidas hacia abajo. Marcar un nuevo tiempo de reposo antes de iniciar otra vez el ejercicio.

4.10. Para los músculos del torso

En posición firme y con los brazos pegados al cuerpo, describir, primero con el brazo izquierdo y, posteriormente, con el **derecho**, movimientos en forma de círculo hacia **atrás**, procurando mantener siempre los brazos en posición paralela. Inspirar al efectuar el movimiento y espirar al volver a la posición de partida.

4.11. Para los ojos

Un **oculista** estadounidense, el Dr. Bates, ya en el siglo pasado señaló que el uso constante de gafas, si bien producía una mejoría en la vista, conducía al **ojo** a un estado de pasividad. Las gafas adaptan el ojo a su estado de deformación desde el momento que son empleadas. Es evidente que el ojo no **sólo** registra las imágenes para transmitir las al cerebro, sino que sus funciones vitales abarcan un campo **más** amplio, como seleccionar adecuadamente las imágenes registradas e interpretarlas correctamente.

Al mantener una atención visual prolongada, solamente se

mueven los ojos, mientras que el resto del cuerpo permanece inmóvil. Si esta atención se hace muy larga, la inhibición de los movimientos del cuerpo se transmite, necesariamente, a los ojos, **llegando** éstos a adoptar el estado de pasividad mantenido por la fatiga. En estas condiciones se produce una reducción progresiva de la **percepción** visual, siendo preciso un sobreesfuerzo para regresar nuevamente al estado normal.

La gimnasia de los ojos, al igual que la cultura física general, **tiene** por misión fortificar los músculos oculares y mantenerlos ágiles en todo momento.

Parpadeo. Este es el movimiento más simple, y puede ser ejecutado en cualquier momento y lugar. Este golpe de «escoba» sobre los ojos permite la eliminación del polvo y de las materias extrañas, al mismo tiempo que asegura el reparto uniforme de las **secreciones** lacrimales por todo el ojo.

Gimnasia directa de los ojos. Ejercitar el ojo con movimientos alternados en todas direcciones: de derecha a izquierda y de izquierda a derecha, de arriba **abajo** y de abajo arriba. Seguidamente recorrer con la vista, de manera sucesiva, los cuatro ángulos de una pared, delante de la cual nos habremos situado **previamente**. Seguir **todos** los extremos, primero en un sentido y posteriormente en el otro.

Conservando la misma postura de antes, dirigir la vista al ángulo inferior izquierdo de la pared, para pasar seguidamente al ángulo superior derecho; después, del inferior derecho al superior izquierdo. Tras varios días de realización de estos sencillos **ejercicios**, que desarrollan las **posibilidades** de movilidad de los ojos, se pasará a la rotación de los globos oculares, describiendo con la vista círculos imaginarios. Hacer estos **movimientos** una veintena de veces, primero en un sentido y después en el otro. Con un entrenamiento continuo se **conseguirá** realizar estos ejercicios con extraordinaria rapidez, siendo sorprendente la agilidad que llegan

a adquirir los músculos oculares, pudiendo realizar movimientos con gran flexibilidad, que antes de la gimnasia requerían un gran esfuerzo.

Acomodación de la vista. Con un libro entre manos, empezar a leer aproximando el máximo posible la página a los ojos, para atajarla progresivamente sin dejar de leer, hasta mantener los brazos completamente estirados. Acercar nuevamente la página y volver a alejarla, siempre sin interrumpir la lectura. Realizar este ejercicio unas veinte veces.

Al principio, es lógico que no podamos leer con claridad la página situada en las posturas más extremas de aproximación y alejamiento. Sin embargo, con la práctica constante se podrá conseguir rápidamente una extraordinaria soltura en la **acomodación** de la vista a las posturas más forzadas.

Balanceo. Con el cuerpo en posición vertical y las piernas abiertas, rotar el cuerpo a derecha e izquierda, elevando el talón contrario hacia el lado donde se realiza el giro, pero manteniendo constantemente la vista dirigida a un punto fijo delante de los ojos.

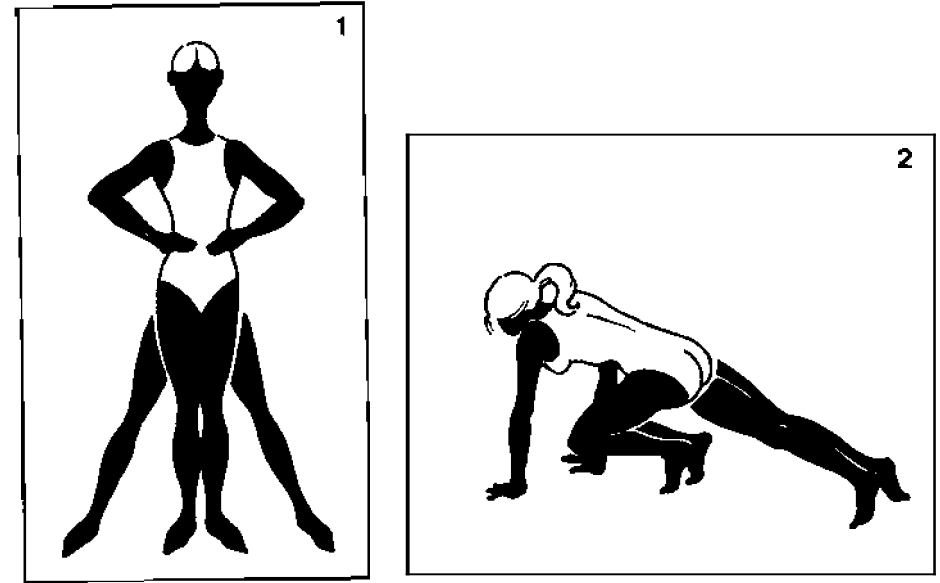
4.12. Para los pies

Todos aquellos ejercicios que aquí se mencionan y que se efectúan sobre la punta de los pies, favorecen su musculatura.

4.13. Para las piernas

Primer ejercicio.— De **pie** y con las manos en la cintura abrir de un salto las piernas e inspirar por la nariz. **También** de un salto, y espirando por la boca, volver a la posición inicial sin mover las manos de la cintura. Repetir varias veces este ejercicio, ya que **con él** se desarrollan prácticamente todos los músculos de las piernas.

Segundo ejercicio.— Agachados, apoyados en las palmas de las manos, sin tocar el suelo con las rodillas, estirar de un salto las pier-

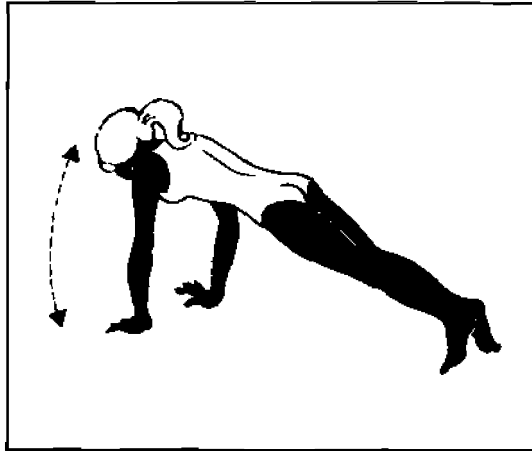


nas hacia atrás hasta conseguir mantener el cuerpo recto en posición inclinada; sostenerse sobre los brazos y estirar las puntas de los pies. Efectuar varias veces este ejercicio, inspirando al encoger las piernas y espirando al estirarlas.

4.14. Para la resistencia orgánica

Para la resistencia del corazón, pulmones, hígado, estómago, etc., recomendamos la práctica diaria del «**footing**» (trotar) en forma moderada y acompasada durante 30 ó 60 minutos. Esto permite el fortalecimiento y aumenta la resistencia de estos órganos, activa la circulación y ayuda al cuerpo a desintoxicarse, expulsando los desechos orgánicos por medio del sudor que en ciertos casos, puede ser muy abundante.

Toda persona en buenas condiciones físicas, puede trotar durante 30 minutos si se impone un ritmo prudente.



4.15 Para el tórax

Tendido boca **abajo**, las **palmas** de las manos en el suelo, a la altura de los hombros, elevar el cuerpo estirando los **brazos**, procurando mantener siempre el cuerpo bien **estirado**, que **se apoye** solamente en la punta de los pies sin doblar la columna. Inspirar profundamente al levantar el cuerpo y espirar suavemente a la bajada. Este ejercicio **desarrolla** especialmente **los músculos** pectorales.

Solamente es posible alcanzar el desarrollo muscular, **si se es** constante en los ejercicios. Deben, por lo tanto, realizarse durante un periodo de **2 a 3 meses**, porque **los ejercicios esporádicos no desarrollan** la capacidad física.

4.16. Para vitalizar el organismo

Excelente para ganar **salud** es caminar. Se **puede** empezar caminando descalzo sobre el pasto humedecido por el rocío por espacio de **dos** minutos, para calzarse y caminar hasta obtener la suficiente reacción de calor.

Ligero de ropas, a temprana hora, se emprende **una caminata** que **puede cubrir** hasta **10 Km** de **distancia**. de preferencia **por** lugares arbolados, montes o playas. **Así se vitaliza** el **sistema nervioso** y **el organismo** todo.

Mejor sería **si se** efectuara por la mañana, después de aplicar una frotación de **agua fría** a todo el cuerpo.

Para conseguir efectos similares basta un paseo después de **comer**.

Este ejercicio es fácil, puede hacerlo cualquier persona, **porque** no requiere gimnasio ni estrictas indicaciones para realizarlo.

Con **él** se consigue tranquilidad, **sin píldoras**; recuperación de los nervios, **sin** estimulantes; **buena digestión**, **sin purgantes**; **belleza**, **sin** cosméticos; y juventud, **sin** rejuvenecedores artificiales.

4.17. La conveniencia del descanso

El Dr. Edmund **Jacobson**, Director **del Laboratorio** de Fisiología Clínica de **la** Universidad de Chicago, ha llegado a la conclusión de que cualquier estado nervioso (stress) o emocional desaparece inmediatamente tras un **período** de **completo** descanso.

Basta un breve tiempo de descanso, un **sueño** de cinco **minutos**, para impedir la fatiga,

No hay fatiga que no pueda ser eliminada con un leve descanso. **Las** preocupaciones, las tensiones y las perturbaciones emocionales son tres de las principales causas de fatiga. Es frecuente que ellas sean responsables de **cansancio** que, **en** muchos casos, se atribuye al **trabajo** físico o mental.

Recordemos que un **músculo** en tensión es **un** músculo que trabaja. Se hace preciso, pues, relajarse y ahorrar energías.

Para que la fatiga y la **preocupación** no lleguen a causar estragos en nuestro organismo, he aquí algunas reglas que, de **practicarlas** a **menudo**, reportaran **saludables beneficios**. ayudando a conservar, en todo **momento**, la energía y el buen ánimo:

1. **Repose** antes de que llegue la fatiga.

2. Aprenda a descansar en el trabajo o en el hogar.
3. **Despeje de su mesa de trabajo todo aquello que no esté relacionado con la actividad que en aquel momento capta su atención.**
4. **Haga** las cosas ordenadamente y de **acuerdo a su** importancia.
5. Cuando **se le presente** algún problema, trate de resolverlo inmediatamente, evitando así que se alargue indefinidamente.
6. Organice su manera de trabajar distribuyendo, si **es** preciso, el trabajo entre sus colaboradores.
7. Ponga voluntad y optimismo en su trabajo.
8. Practique ejercicios físicos para despertarse del «**medio sueño**» o modorra que habitualmente nos invade.
9. Haga un plan de trabajo para el día siguiente antes de **acostarse**.
10. Si padece insomnio, levántese, dese una frotación de agua fría y vuelva a la cama en busca de reacción. No hay que preocuparse por el insomnio porque la preocupación, causa, generalmente, mucho **más** daño **que el insomnio en sí**,

Cuanto **mejor** se practica el reposo, **más** pronto se logra el **perfecto** equilibrio del organismo, pudiendo luego trabajar con **más** ánimo y sacar mayores rendimientos del trabajo.

Explicaremos algunos sencillos ejercicios que se pueden realizar en el hogar o en cualquier otro lugar, tomados del libro *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, de Dale Carnegie. **Práctquelos** durante una **semana** y compruebe luego el efecto de **los** mismos sobre su aspecto físico y su estado de ánimo:

1. **Tiéndase** en el suelo siempre que se sienta cansado. Estírese todo lo que pueda, Haga este ejercicio dos veces al día. Por extraño que parezca, el suelo duro **es** mejor que el colchón

- de plumas para el descanso, **proporciona más** resistencia y es mejor **para** la columna vertebral.
2. Cierre los ojos y relájese. Trate de decir algo como «**el descanso es para el trabajo como los párpados son para los ojos**». O mejor aun, eleve una oración al Altísimo.
 3. **Si** por cualquier motivo no puede tenderse en **el** suelo, se logran casi los mismos resultados sentándose en una silla dura y **de respaldo** vertical, Siéntese **erguido** y deje **que sus manos** descansen, palmas abajo, sobre sus muslos.
 4. Ponga tensos **los dedos de los** pies y aflójelos a continuación. Repita la misma operación con lentitud en todos los músculos del cuerpo. Levante los pies tratando de hacerlos llegar al cuerpo. Después haga que **su** cabeza gire pesadamente, como si se tratara de un balón, describiendo movimientos giratorios.
 5. Calme sus nervios **con** ejercicios respiratorios; respire, desde lo más **hondo**, lenta y profundamente. La respiración rítmica **es** uno de los mejores métodos que existen para calmar los nervios.
 6. Piense en las arrugas, **en** los pliegues de su cara y «**elimínelos**». Afloje ese ceño de preocupación que siente entre las cejas y estire **los** pliegues de las comisuras de los labios. Haga esto dos veces al día, tal vez de esta **manera consiga dar a su** rostro **un aspecto** tranquilo y **sereno**, reflejo de su estado anímico.

4.18. juegos

Para estos ejercicios emplearemos preferentemente un balón algo pesado (los hay rellenos de arena, fabricados especialmente para este tipo de ejercicios), pero **es conveniente** que su **peso** esté en relación con el esfuerzo que se puede realizar. Muchos de estos ejercicios es preferible realizarlos con otra persona, siendo igualmente útil y entretenido efectuarlos en grupo.

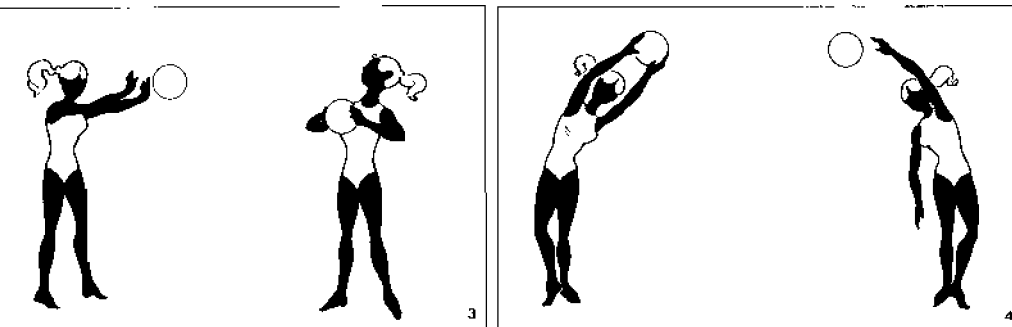
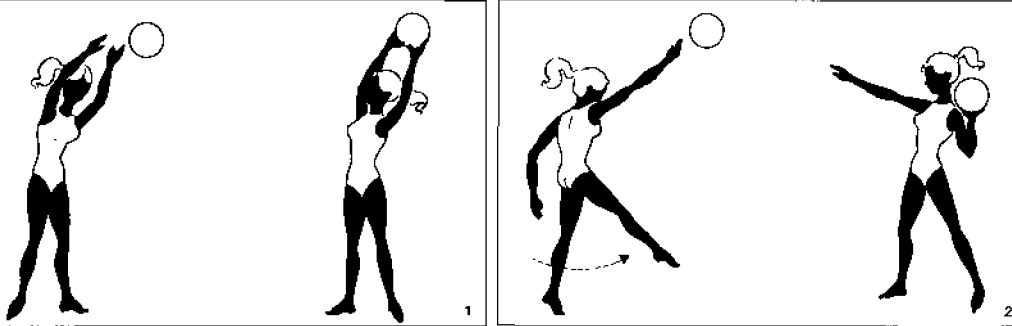
1. De cara a nuestra pareja, y con las piernas ligeramente separadas, coger el balón con las dos manos y flexionar el cuerpo hacia atrás, desplazando las manos detrás de la cabeza e inspirando profundamente al mismo tiempo; a continuación, lanzar el balón hacia adelante, sin flexionar las piernas y espirando al mismo tiempo.

2. Sosteniendo el balón con una mano y con una pierna ligeramente echada hacia atrás, torcer el tórax hacia atrás para así poder tomar mayor impulso e inspirar profundamente; a continuación, estirar las piernas, proyectar el balón hacia adelante y espirar.

3. Con las piernas ligeramente separadas, coger el balón con las dos manos y sujetarlo contra el pecho, doblar las rodillas e inspirar profundamente. A continuación, enderezar enérgicamente las piernas y proyectar el balón hacia adelante, espirando al mismo tiempo el aire por la boca.

4. Con las piernas y los brazos estirados hacia arriba, sujetar el

balón entre las manos, flexionar lateralmente el tronco e inspirar profundamente; acto seguido, tirar el balón lateralmente hacia el lado opuesto al que se ha realizado la flexión, enderezando el cuerpo y espirando a fondo. Este juego requiere un esfuerzo muscular que favorece, sensiblemente, los músculos de la espalda, abdominales, transversales, oblicuos y lumbares, siendo precisamente los **más** solicitados en los movimientos cotidianos.



5. EL SOL

5.1. Cómo tomar los baños de sol

Baño de sol vitalizador

Baño de sol depurativo

Baño de sol desinflamante y curativo

Baño de sol tomado en la montaña o en la costa

5.2. Baño de luz

5. EL SOL

El sol es el agente de vida y salud mas maravilloso de la Creación. Proporciona toda la energía, luz y calor que hacen posible la vida **vegetal** y animal. **Todo** lo purifica, **vitaliza** y regenera.

San los mismos rayos que inundan la atmósfera de luz, calientan la tierra, dan verdor a la hierba, tiñen las flores y los frutos de colores atractivos, los que vigorizan el sistema nervioso del hombre, estimulan su piel y purifican su sangre.

El descubrimiento del proceso de fotosíntesis, mediante el cual las plantas producen, gracias al sol, los alimentos vitales para los **seres vivos (los hidratos de carbono, las proteínas vegetales y el oxígeno)**, puso de manifiesto la sabiduría eterna de la Creación.

Se comprenderá con ello la importancia que tienen para la salud los baños de sol: vitalizan el organismo, proporcionan la vitamina D hacen trabajar la piel y **activan las eliminaciones de las impurezas** por medio de los emuntorios.

5.1. Cómo tomar los baños de sol:

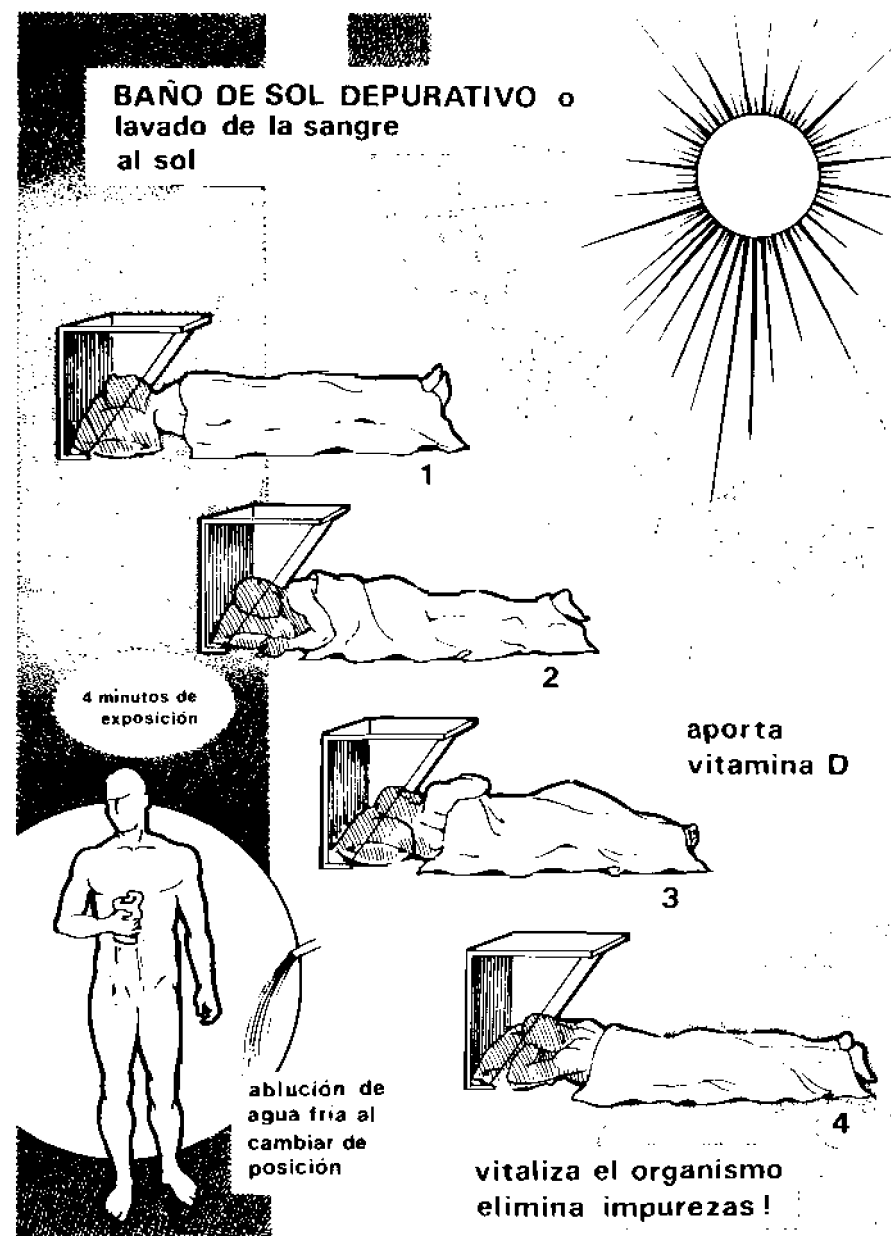
1. Baño de sol vitalizador.— Se puede hacer a cualquier hora. Es recomendable tomarlo por las mañanas, entre las 11 y las 12 horas,

momento en el que la acción vivificante del **sol** es más fuerte. Esta exposición durará de 15 minutos hasta una hora. Se **tomará** acostado, con la cabeza a la sombra y el cuerpo desnudo, pero cubierto con **hojas** verdes o con una manta o sábana, para evitar cualquiera irritación de la piel que pueda dañarla. Se termina este baño con una frotación a todo el cuerpo con una toalla **mojada** en agua fría.

2. Baño de sol **depurativo**. *Lavado de la Sangre al sol.*— Este baño debe hacerse entre las 11 y las 13 horas, momento en que el sol calienta con más fuerza y sus rayos ultravioletas actúan más directamente. Tendido de espaldas, desnudo, con la cabeza a la sombra, el cuerpo cubierto con sábana seca o manta de lana, permanecerá durante cuatro minutos expuesto a los rayos solares. Se debe acumular el máximo calor posible, y mucho mejor si el cuerpo llega a transpirar. Es conveniente cambiar la posición, cuatro minutos al costado derecho, cuatro minutos al costado izquierdo y cuatro minutos boca **abajo**. Se efectúa una ablución de agua fría cada vez que se cambia de posición y al final del baño. Durará esta aplicación de 20 a 60 minutos. Con este baño se obtiene mejor resultado que con el Lavado de la Sangre al vapor.

3. Baño de **sol** desinflamante y curativo.— Consiste en la exposición al sol de todo el cuerpo o de algunas partes, afectadas por dolores, congestiones, tumores, úlceras, granos, eczemas, etc. Conviene cubrir la parte afectada que recibe el sol con hojas verdes o con una capa mediana de barro. Termina con aplicación de agua fría a todo el **cuerpo**.

4. Baño de sol tomado en la montaña o en la costa.— Es de inapreciable beneficio para toda persona, excepto para los enfermos del pulmón en estado avanzado. Se **toma** vestido con «short» o traje de baño seco. Debe tenerse la precaución de no exponerse mucho tiempo al **sol** para evitar quemaduras en la piel, especialmente en la playa, y debe alternarse con abluciones de agua fría cada vez que transpire. Al iniciarse, estos baños serán cortos. Se aumentará su duración paulatinamente a **medida** que se **acostumbr**e el cuerpo a ellos.



5.2. Baño de luz

Consiste, como dice Rikli, en sumergir el cuerpo humano en la luz solar.

Este baño esta ya **descrito** al explicar los **baños de sol**, pues con la exposición directa de la **piel a los rayos solares ésta recibe, además de la acción calorífica, los efectos de los rayos infrarrojos** y ultravioletas que emanan del sol.

6. LA TIERRA

6.1. Preparación de la cataplasma de barro

6.2. Uso externo

6.3. Baño de barro

6.4. Uso interno

6. LA TIERRA

Algunos animales que viven libres, en **pleno** contacto con la Naturaleza, quitan la hojarasca y **las** ramas del lugar que destinan **para dormir**, a fin de poder permanecer en contacto directo con la tierra. Es sorprendente esta costumbre de reposar sobre la tierra desnuda. Hasta los animales domésticos acuden en cuanto se les deja libres, a tenderse sobre la tierra.

Sin embargo, la lección que nos da la propia Naturaleza va aun más lejos. Algunos animales, al sentirse heridos sumergen frecuentemente la parte dañada en tierra húmeda, obteniendo, de esta manera, una rápida y completa curación.

Esta circunstancia es comentada por el padre de la cura por el barro, Adolfo **Just**, quien dice: «**Priessnitz** vio una vez un cervatillo acercarse a un **arroyo** y refrescar **su** herida. Partiendo de esta observación fundó su método de cura por el agua. Yo me inclino a creer que el animal intentaba más bien, poner en contacto su herida con **el fango** más que con el agua misma.

»La practica del fajado y compresa de tierra, **como** consecuencia **de esta observación, es aun** mas fundada que la de la **hidroterapia.**»²⁶

Igualmente, el Dr. Zoara cuenta que un perro de su propiedad se curó de **una mordedura de víbora sumergiendo**, durante **casi 24**

horas, la pata herida en un lecho de fango, logrando de este modo salvar la vida.

A partir de análogas y nuevas observaciones, Adolfo Just elaboró un sistema curativo de sorprendentes resultados, basado en las cualidades de la tierra, llegando a superar, en muchas ocasiones, los resultados de las aplicaciones hidroterápicas.

Desde que Just inició sus primeras aplicaciones han sido muchos los especialistas que han reconocido la efectividad de los tratamientos por medio del uso de la tierra, siendo tal la importancia y la proliferación de estos procedimientos, que la ciencia moderna los ha englobado en una sección especial: la Geoterapia.

La tierra, sea de la clase que fuere, contiene, en mayor o menor cantidad, grasas potentes y substancias químicas. Las sales en ella contenidas son de gran efectividad, porque obran sobre el organismo como purificadoras, neutralizadoras y destructivas de todo humor maligno, suciedad o corrupción.

«Nadie ignora —dice Alborná— que nuestro cuerpo está formado, a fin de cuentas, por elementos del suelo que nosotros ingerimos, después que las plantas los han transformado e incorporado a su propio organismo. Éstas se nutren del suelo y nosotros de ellas. Claramente queda reflejado este hecho en el Génesis, cap. 2:7, al decir que el hombre fue hecho de barro, es decir, de los elementos del suelo y el agua.»

Por otra parte, el Dr. Eduardo Alfonso señala con gran exactitud que «se engañan los que opinan o temen que el barro infecte el cuerpo. No hay más potente antiséptico y microbicida que la tierra húmeda aplicada sobre llagas, heridas, úlceras, etc., tal cual la usan, instintivamente, muchas personas en los pueblos. Los emplastos de tierra húmeda obran tales prodigios que su uso evitaría muchas intervenciones quirúrgicas.»²⁷

El mejor efecto que se consigue con el barro es su acción térmica: en unas ocasiones se emplea para refrescar y en otras para calentar. Nos dice Manuel Lezaeta Acharán: «En las inflamaciones superficiales agudas como *picaduras*, *golpes* o *quemaduras*, el ba-

rrro obra por el frío y pierde su acción descongestionante a medida que se calienta. En cambio, en las congestiones de los órganos internos del cuerpo, mientras más se calienta el barro aplicado sobre la piel, tanto más se extrae al exterior el calor interno que se combate.

»Todo proceso morboso localizado constituye inflamación de carácter agudo, crónico o destructivo. Para normalizar, pues, el *trastorno circulatorio* es preciso descongestionar los tejidos u órganos enfermos del cuerpo, lo que se obtiene con el barro fresco aplicado directamente sobre la región afectada, manteniéndolo y renovándolo constantemente hasta que desaparezca todo *dolor* o *hinchazón*. En las inflamaciones agudas se cambiará el barro cada vez que se caliente demasiado, cada hora, más o menos. Sin embargo, el barro que se aplica sobre el vientre es más eficaz a medida que se calienta con el calor malsano que extrae del interior que así se refresca. Se retira cuando se seca.

»Junto con aplicar cataplasma de barro sobre el pulmón en la pulmonía por ejemplo, hay que mantener fajado de barro sobre el vientre y riñones, o sea, alrededor de la cintura, a fin de combatir la fiebre gastrointestinal y normalizar la digestión, siempre cuestión previa para obtener curación verdadera.

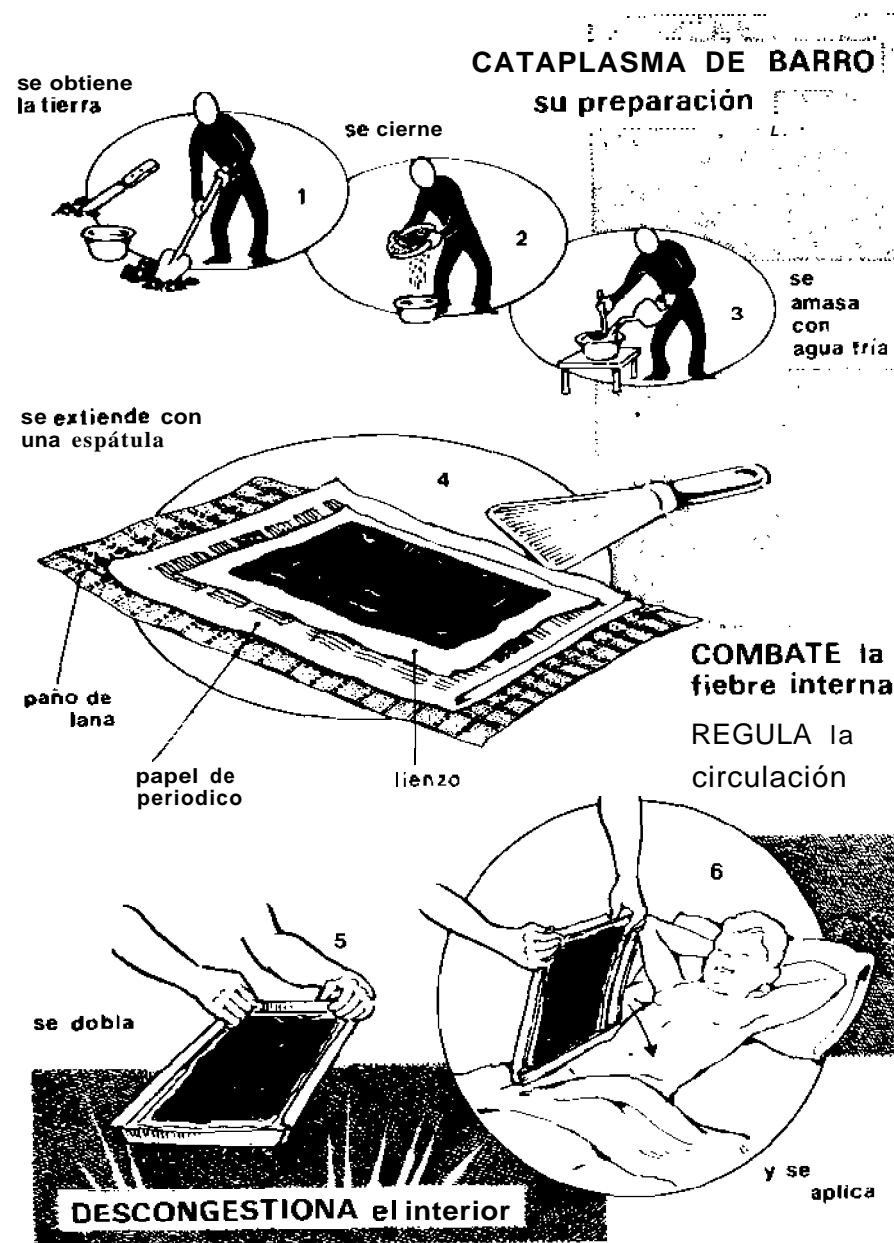
»Las *quemaduras*, *heridas cortantes* o *punzantes*, de arma blanca o de fuego, *frescas*, *antiguas* o *supurantes* y especialmente en las contusiones, *fracturas* y *golpes*, el barro aplicado en forma de cataplasma directamente sobre la parte afectada, y renovado cada hora, más o menos, es bálsamo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

»En el barro tenemos unidos los dos agentes generadores de la vida orgánica: tierra y agua. La unión de estos dos agentes hace prosperar todo lo que posee germen de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida.»²⁸

El barro tiene innumerables aplicaciones y es uno de los mayo-

res agentes de **salud**: limpia y cura las heridas, sana eczemas, quemaduras y afecciones internas. Al descongestionar los órganos digestivos promueve la buena **digestión** y por lo tanto favorece la elaboración de sangre pura, «**remedio**» que cura toda clase de enfermedades.

Carlos Kozel, en una de las muchas citas que ofrece como testimonio en favor del barro, cita al Dr. Kapferer: «Se removi6 en la Sra. D., de 40 años de edad, una antigua acumulaci6n de impurezas que afectaba la v6lvula del coraz6n. Llevada como cuerpo extraño por la sangre, se estanco en una arteria de la pierna derecha, impidiendo la **circulaci6n** en la parte inferior de ella. A causa de esta obstrucci6n (trombosis), el muslo inferior se puso **completamente frio y sin sensaci6n**, de manera que se pod6a pinchar con una aguja profundamente en la carne sin que la enferma lo sintiera; **adem6s** esta pierna tomo un color **oscuro**. Al lado del **dedo grande** y debajo del dedo peque~o se formaron grandes ampollas **negras**. Se denomina «**gangrena**» a este estado y es muy temido por ser dif6cil de curar. El m6dico que fue **consultado orden6** la aplicaci6n de compresas calientes cada **diez minutos**. Como la pierna no mejor6 dentro de los cuatro **d6as** siguientes, continuando fria y sin sensaci6n y aumentando adem6s el **color morado**, iban a llevar a la **enferma al hospital para arnputarle** la pierna. La medicina no conoce una posibilidad para la curaci6n de la gangrena, as6 que siempre se procede a la **amputaci6n** del miembro enfermo. Me llamaron en la tarde del cuarto d6a. Prescrib6 que se le aplicara enseguida una **envoltura fr6a** de barro durante toda la noche, desde los talones hasta la rodilla, colocando a cada **lado de la pierna un porr6n de agua caliente** y otro a los pies. A la ma~ana siguiente, cuando se le **quit6** la envoltura de barro, la pierna estaba caliente a la temperatura de la sangre, **hasta la punta de los dedos del pie**. De manera que la envoltura del barro restableci6 la circulaci6n de la sangre por la pierna enferma. Luego sigui6 mejorando d6a tras d6a, de manera que **dos semanas** despu6s de la primera **consulta**, toda la pierna, con **excepci6n** de un lugar debajo del dedo gordo del pie y **otro**



debajo del dedo pequeño, había recuperado su color normal, volviendo también la sensibilidad casi por completo, hasta cuando se tocaba suavemente la **pierna.**»²⁹

Existen dos **maneras** fundamentales de aplicar la tierra con fines curativos: exterior e interiormente. Vamos a describir, en primer **lugar**, las aplicaciones externas.

6.1. Preparación de la cataplasma de barro

Es conveniente extraer la tierra desde una profundidad de veinte a cincuenta centímetros, pues de este modo se obtiene «**tierra virgen**,, ya que no ha estado en contacto con basuras y suciedades de la superficie.

Debe ser tierra arcillosa, limpia. Se pasa por un harnero –cernidor–, de modo que quede fina y **libre** de piedrecillas; a continuación se coloca en una palangana, se le agrega agua natural y se amasa hasta que quede suave y blanda. Esta **masa** obtenida se extiende sobre un lienzo, preparado para tal efecto, del espesor de 3 a 5 mm. y se coloca el conjunto sobre la piel de la zona que es objeto de tratamiento. Encima se pone un paño de lana o papel de periódico, se faja todo y se sujeta con ayuda de alfileres **imperdibles** a fin de que el emplasto no se deslice.

6.2. Uso externo

La cataplasma de barro se aplica sobre la zona enferma, de **manera** que esté en contacto con la piel. Si es aplicación local se renueva cada hora, más o menos. Si se pone sobre el vientre se duerme toda la noche con ella hasta que se seque. En **caso de fiebre** alta se envolverá todo el tronco **con** cataplasma de barro, cambiándola cada 5 horas hasta que cese la fiebre.

Las aplicaciones de barro frías sobre el vientre descongestionan el interior, combaten la fiebre interna y regularizan la circulación de la sangre en toda la piel. En **este caso** se ha de extender el

barro sobre una zona amplia para que pueda abarcar desde el pecho hasta el bajo vientre y **de** cadera a cadera.

Durante el baño de sol puede mantenerse la compresa de **barro** sobre el vientre.

En aplicaciones externas y directas de tierra o barro no se debe temer a los microorganismos porque su virtud purificadora combate toda «**infección**» y putrefacción, extrayendo del cuerpo pus y humores malignos.

Un célebre microbiólogo afirma que «**cuando** a la tierra se le agregan microorganismos patógenos son rápidamente **exterminados**, no porque la tierra en sí sea incapaz de sostenerlos y multiplicarlos, sino por el hecho de hallarse presentes en ella otros microorganismo-que son enemigos mortales de los patógenos, verificándose además la curiosísima circunstancia de que cuanto **mayor** es el número de los gérmenes patógenos que **se** introducen en la tierra, mayor es el ritmo en que se multiplican sus **enemigos.**»³⁰

La tierra que fue usada, al dejarla en la intemperie por una o dos semanas, puede usarse nuevamente. El poder purificador de la tierra destruye las sustancias tóxicas.

6.3. Baño de barro

Beneficioso es enterrar en la tierra o en el barro todo el cuerpo, excepto la cabeza, durante treinta o sesenta minutos. Pueden también enterrarse sólo los brazos o las piernas. Esta aplicación **da** excelente resultado para el sistema nervioso y las dolencias de la piel.

6.4. Uso interno

Según el Dr. Eduardo Alfonso «**la** arena, tierra fina o arcilla, perfectamente limpia pero no esterilizada, tomada en cantidad de una o dos cucharaditas con **un** poco de agua, algún tiempo antes de las comidas o en ayunas, tiene un gran poder purificador, cica-

trizante y vitalizador sobre ciertas lesiones internas, gracias a las correcciones funcionales que determina; actúa también como laxante. Esta práctica actualizada por Justestá exenta de todo peligro y tiene su precedente fisiológico en la escala animal, donde observamos seres que toman su alimento más o menos mezclado con tierra y aún algunas aves, que ingieren granos de arena o pequeñas piedrecillas para facilitar la trituración de su alimento.»³¹

CAPÍTULO IV

Consejos de salud para los enfermos



1. CLASIFICACIÓN DE LOS ENFERMOS

- 1.1. Enfermo congénito**
- 1.2. Enfermo agudo**
- 1.3. Enfermo crónico**
- 1.4. En descomposición orgánica**

2. RECUPERACIÓN DE LOS ENFERMOS

- 2.1. Sistema termo-regulador**
- 2.2. Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos**
- 2.3. Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos**
- 2.4. Régimen de Salud para Conservarse Sano**
- 2.5. Régimen para Enfermos Inmovilizados o en cama**

3. NORMAS QUE DETERMINAN EL ÉXITO DE LA CURACIÓN

- 3.1. Señales que indican la vuelta a la normalidad**



Consejos de salud para los enfermos

La vida es un doble proceso de nutrición y eliminación. Se desenvuelve y mantiene **gracias a** las sustancias vitales que el **organismo incorpora a su** economía y a la actividad que este realiza para eliminar los desechos.

La normalidad en estas funciones determina la salud, y su alteración enferma al individuo.

1. CLASIFICACIÓN DE LOS ENFERMOS

El grado de alteración de la salud nos permite **clasificar** a los enfermos, **que no son**, como pudiera creerse, quienes tienen ((enfermedades sino aquellos que carecen de salud. Así, existen enfermos congénitos, agudos, crónicos y en **descomposición orgánica**.

1.1. Enfermo congénito

Es aquel individuo que ha sido enfermado en el vientre materno y **que** nace enfermo. La causa de esta tragedia **hay** que buscarla tanto en la falta **de** salud de **sus** padres **como en** la vida **anti**-higiénica que llevaron, la que incluye la **ingestión** de alcohol, **consumo** de **tabaco**, **uso de medicamentos** peligrosos, irradiaciones y muchas otras prácticas **antinaturales** enfermantes. El pronóstico de **recuperación** total **es** negativo.

1.2. Enfermo agudo

Es aquel organismo que posee el vigor y la energía vital suficientes para provocar la «crisis curativa»), que favorece la combustión y eliminación de las materias extrañas que perturban su normalidad funcional. Tiene pronóstico de fácil y rápida recuperación siempre que recurra a procedimientos naturales de salud. Sólo se convierte en crónico cuando se contrarían los dictados de la Naturaleza y se paraliza su acción defensiva y purificadora con antibióticos y medicamentos.

1.3. Enfermo crónico

Es aquél que mantiene un constante desarreglo funcional, hasta llegar a la degeneración de uno o más de sus órganos, por no eliminar oportunamente las causas de su alteración. Por lo general este tipo de enfermo se agrava con envenenamientos y mutilaciones innecesarias que sólo logran reducir y anular su capacidad defensiva y normalizadora. Para que sane es necesario convertirlo en enfermo agudo. Por ejemplo: una eliminación nasal de mucosidades, que se suprime con inhalantes u otro procedimiento abortivo de dicho síntoma, puede convertirse en sinusitis. Sólo mediante un nuevo catarro o romadizo que provoque una nueva eliminación nasal, sin intentar suprimirla, podrá agotarse hasta desaparecer la materia perturbadora (mucosidades) y sanar definitivamente dicho enfermo.

1.4. Enfermo en descomposición orgánica

Es aquel enfermo crónico que por no satisfacer la necesidad de normalizar el funcionamiento del organismo se agrava intoxicado por medicamentos y mutilado con cirugía, hasta llegar a podrirse en vida. Tal sucede en los cancerosos, grangrenosos, tuberculosos, leprosos, etc. No debe olvidarse que la naturaleza es la única capaz de curar, o sea de normalizar funciones orgánicas, mediante la energía vital, que es su agente curativo.

2. RECUPERACIÓN DE LOS ENFERMOS

Cuando se altera la salud, una serie de malestares y dolores lo anuncian: cambio en la frecuencia y ritmo de las pulsaciones, evacuaciones intestinales tardías de olor malsano y diarreicas, etc, avisos todos que deben llevarnos al empleo de los recursos naturales de curación para procurar fortalecer la fuerza vital y regularizar las funciones orgánicas.

Son de gran importancia para la salud las buenas digestiones, las eliminaciones por la piel, riñones e intestinos y el uso adecuado de los agentes naturales. Así lo indica la Hidroterapia, la Helioterapia, la Ceoterapia, disciplinas todas que siempre están en contraposición con otros métodos de dudosa eficacia.

Todos los medios naturales antes indicados ayudan con notable éxito al mantenimiento del **equilibrio térmico** y en consecuencia, al normal funcionamiento de todo el organismo, objetivo primordial del asimismo llamado **sistema termo-regulador** que venimos presentando en esta obra.

2.1. Sistema termo-regulador

El sistema termo-regulador que aquí presentamos es un método artificial que **enseña** a vivir sano y a restablecer su salud mediante el equilibrio término del cuerpo.

Es primer principio de este sistema Termo-Regulador, que el **cuerpo**, lejos de ser considerado como conjunto fraccionado en el que se pueden dividir y tratar por separado sus diferentes órganos es una **unidad**, una entidad indivisible, en la que sus partes están en armonía y perfecta interacción e interrelación, accionado por el sistema nervioso y nutrido por la sangre, y tiene como función y razón de ser el desarrollo y mantenimiento de la vida. No hay salud integral si se altera alguna de sus funciones. Para que haya salud es imprescindible la existencia de normalidad funcional de todo el organismo.

Funcionamiento del sistema termo-regulador. Todo ser humano está dotado de un sistema termo-regulador. En el organismo humano existe un mecanismo que produce constantemente calor (termogénesis). Al mismo tiempo existe también una pérdida continua de calor (termólisis). Por ejemplo, cuando sentimos excesivo calor, actúan las glándulas sudoríparas para eliminar el calor excesivo, de esta forma el cuerpo actúa equilibrando las temperaturas.

Este sistema termo-regulador, que pone en marcha todos estos mecanismos de defensa, gracias a su regulación por un centro nervioso situado en el diencéfalo, cerca del sistema neurovegetativo y endocrino, tiene como misión mantener el organismo a una temperatura constante, tanto interna como externa de 37° C.

Bien sabemos que el ser humano tiene dos envolturas, una externa y otra interna, que son la piel y la mucosa, respectivamente. La salud depende del equilibrio térmico que haya entre ellas.

Si por reacción nerviosa se altera la **circulación** de la sangre y una parte del cuerpo mantiene más calor que otra, se produce entonces ((desequilibriotérmico» y comprobamos una alteración más o menos acentuada en el funcionamiento orgánico.

Ante cualquier «enfermedad» podemos constatar alza de la temperatura interna por la congestión de las entrañas y el afeminamiento de la piel, lo que revela que hay desequilibrio térmico del cuerpo, cuyo síntoma principal es la fiebre.

El profesor Dr. Charlin afirma que aún no existe una definición aceptable de lo que es la fiebre, sin embargo según Elena C. de White «la fiebre es el esfuerzo de la Naturaleza para librarse de las impurezas tóxicas. A esto le llaman enfermedad)). (TS. 2, pág. 508.) Lezaeta, por su parte, la define así: «fiebre es un fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva, se **origina** por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a un trabajo mayor que el normal».

Existen tres clases bien definidas de fiebre: externa, interna y local.

La fiebre externa es fácil de **controlar** con el termómetro, de-

muestra que las defensas orgánicas están en plena actividad. No sucede lo mismo con la fiebre interna, donde se revela la incapacidad de las defensas orgánicas.

Padecen de fiebre externa los enfermos de carácter agudo. Esta fiebre es curativa, en cambio la fiebre que se concentra en las entrañas es destructiva, pues este calor excesivo aumenta el trabajo del corazón y se disminuye el riego sanguíneo por todo el cuerpo, entonces se presenta el fenómeno característico de los enfermos crónicos, pies fríos y manos frías.

Es importante el control de la temperatura, en especial cuando se aprecia malestar o se nota alguna indisposición, **ya** que el restablecimiento del equilibrio térmico inicia el proceso de curación.

La fiebre interna, causa de las dolencias, se origina por la congestión del aparato digestivo, producida a su vez por la ingestión de alimentos inadecuados. **Es** causa igualmente importante que provoca la alteración térmica, el debilitamiento de la piel causado principalmente por falta de ejercicio y la mala reacción al estímulo del medio ambiente. Se descubre por el pulso y el iris.

Conocidas las causas del desequilibrio térmico y **las** consecuencias para la salud que de él se derivan, debemos proceder a suprimirlas. Para ello debemos seguir el Régimen de Salud para Conservarse **Sano**, dirigido específicamente a restablecer la normalidad funcional del organismo, mediante las buenas digestiones y una eliminación cutánea, verdaderamente purificadora.

Es, pues, necesario, por una parte, eliminar debidamente las sustancias que son morbosas al organismo y por otra, una sana elaboración digestiva, para conseguir una buena **digestión**, la cual siempre depende de una temperatura interna normal y ésta a su vez mantiene íntima relación con la temperatura externa de la piel.

Para conseguir esto, se debe escoger una dieta adecuada, practicar ejercicios al aire libre, usar vestidos holgados, y, en fin se seguirán las normas de salud que se explican en este libro.

La transgresión que se hace de la ley natural es **tal**, que no basta volver al camino que se dejó, sino que es necesario ayudarse

con el método o tratamiento natural en caso de dolencias.

La Naturaleza, siempre benévola, pone al **alcance de todos**, los **reinedios** naturales: **aire, sol, tierra, agua** y alimentación, todos ellos de fácil aplicación y de excelentes resultados cuyo uso está dirigido a refrescar el interior del organismo y a aumentar la temperatura exterior, restableciendo el equilibrio térmico del cuerpo.

Se consigue **refrescar el interior del cuerpo** con los **alimentos** vegetales crudos y se logra **normalizar la temperatura exterior** con los procedimientos **hidroterapicos** y **helioterapicos** que se explican en este mismo volumen.

Con el restablecimiento del equilibrio térmico del cuerpo, obtendremos **la salud** integral, por una constante y perfecta regeneración sanguínea y una eliminación purificadora de la piel, fortificando así la energía vital ayudamos a la Naturaleza a hacer la curación, es decir, la propia fuerza vital es **la que restablece la normalidad funcional** del organismo que es la salud integral.

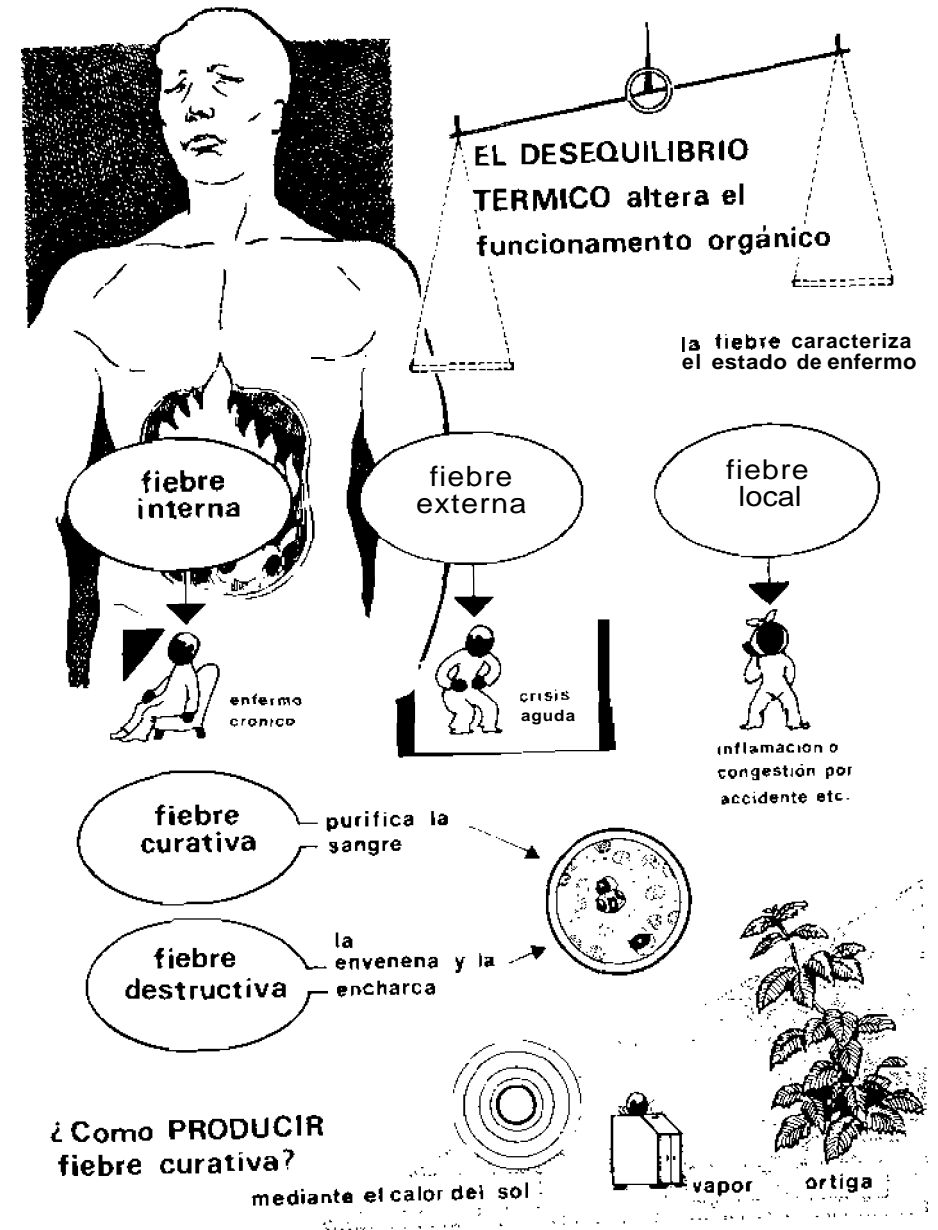
Para equilibrar la **temperatura** del cuerpo y asegurar la recuperación de los enfermos **recomendamos** diversos procedimientos **según el caso**: Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos, Régimen de Salud para conservarse sano y Régimen para Enfermos Inmovilizados o en cama.

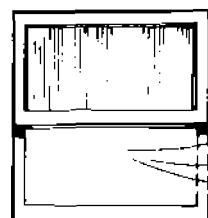
Siguiendo estos regímenes se **consigue** la normalidad funcional de todo el organismo y desaparecen los síntomas localizados.

2.2. Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos

Se aplicará, al primer síntoma de malestar, durante el tiempo que sea necesario para la **recuperación del enfermo**, lo que generalmente se **logra en el período de una semana, mas o menos**.

Muy importante es **conseguir** el equilibrio térmico, para lo cual se procurara, en todo momento, conservar el calor de las extremidades y de todo el cuerpo aunque sea con bolsas de agua caliente o con la ropa de abrigo necesaria.





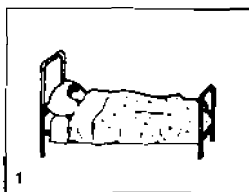
importancia de una buena ventilación



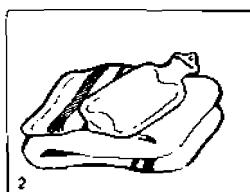
al primer síntoma de malestar

REGIMEN DE URGENCIA

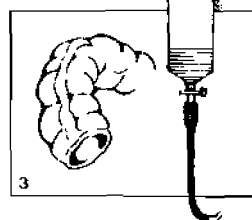
reposo



calor



control de las evacuaciones



MANANA 3 frotaciones de agua fría
 TARDE 3 " " "
 NOCHE dormir con cataplasma de barro o compresa de agua fría

ALIMENTACION

desayuno solo frutas frescas

comida y cena frutas o ensaladas



incluso, al lavado intestinal o **enemas** de agua natural para facilitar la descarga del intestino. Sólo con el intestino limpio se obtendrá una pronta curación. Si no se evacúa con la primera lavativa debe repetirse la aplicación después de ocho horas (véase enema).

Se evitará el exceso de trabajo del **aparato** digestivo con una dieta ligera y de fácil digestión.

Sígase el siguiente orden en las aplicaciones:

Tomará en ayunas dos cucharadas soperas de linaza con seis ciruelas secas, previamente remojadas durante la noche.

Por la mañana el enfermo desayunara con frutas frescas. Se aplicarán tres o cuatro frotaciones de agua fría, una cada hora, cuidando la reacción de calor. Si la reacción térmica es débil deben distanciarse estas aplicaciones. En caso de que la fiebre sea muy alta, mantener sobre el vientre la compresa abdominal fría entre una y otra frotación. También es eficaz, sobre todo en los niños, aplicar la envoltura entera, a media mañana, reemplazando a la frotación.

Al **mediodía** la comida consistirá en frutas o ensaladas de verduras, sin sal, agregando, si se desea, algunas almendras, avellanas o nueces. Los niños o ancianos pueden tomar a esta hora una papi-lla de frutas o de verduras crudas, techadas de almendras dulces, cereales macerados y endulzados con miel de abejas o con pasas de uva, ciruelas u otra fruta seca, previamente remojada en agua.

Por la **tarde** se aplicarán tres o cuatro frotaciones de agua fría, una cada hora, respetando las normas expuestas. La dieta de esta hora consistirá exclusivamente en frutas crudas, o si se prefiere, en ensaladas como se indico al mediodía.

Por la **noche** el enfermo debe dormir con una compresa abdominal o cataplasma de barro sobre el vientre para facilitar la reacción térmica. La cataplasma se hará de medio centímetro de espesor, cambiándola al secarse.

Si se tiene sed puede ingerirse agua natural, limonada o naranjada natural, sin azúcar.

Es necesario controlar que el intestino se desocupe diaria-

mente para favorecer la pronta curación. La bilis segregada por el **hígado** es un veneno que debe eliminarse diariamente por el intestino aunque no se coma nada. Si es necesario **recúrrase** a la lavativa o enema de agua natural.

Si la fiebre se mantiene alta, se aplicará la faja derivativa alrededor del vientre y de los riñones, siendo **aún** más preferible el fajado de barro de todo el tronco.

Asimismo destacamos la importancia de mantener constantemente la habitación ventilada para que el enfermo pueda respirar aire puro, de esta manera conseguirá la oxigenación del fluido sanguíneo con la consiguiente purificación de la sangre.

Las frotaciones de agua fría, **sólo** se hacen cuando la piel y los pies del paciente están calientes. **Si están fríos** deben calentarse antes mediante fricciones hechas con un trapo de lana, la mano caliente o con ortigaduras.

La vuelta del apetito, la normalización de la digestión y del pulso serán signos indicativos de la recuperación del enfermo.

Ya recuperada la persona, continuará con el Régimen de Salud para Conservarse Sano, que explicaremos más adelante.

Para tratar los dolores, golpes, quemaduras u otros accidentes, ver las correspondientes instrucciones de esta obra.

Las pulsaciones normales son: 70 por minuto en los adultos, 80 en los ancianos y hasta más de 100 en los niños de corta edad.

2.3. Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos

Con este régimen se pretenden normalizar las funciones orgánicas, mejorando especialmente la digestión y activando el trabajo de la piel. Si se logra este objetivo se purificará la sangre, tonificará el sistema nervioso y se crearán las defensas del organismo, haciendo de esta forma posible la vuelta a la salud integral.

Está especialmente indicado para aquellas personas que se mantienen en pie.

Sígase el siguiente orden en el tratamiento:

Al levantarse, el sujeto se aplicará una **frotación** de agua fría por todo el cuerpo. Se vestirá sin secar y procurará la reacción de calor **con** ejercicios físicos moderados, o bien volviendo nuevamente al abrigo de la cama.

Si existe estreñimiento tomara en ayunas dos cucharadas soperas de linaza en maceración con cinco o seis ciruelas secas, todo ello previamente remojado en agua durante la noche.

Desayunará frutas frescas, elegidas entre aquellas que sean más ricas en vitaminas y en sales minerales.

Los adultos harán diariamente el Lavado de la Sangre al vapor o al sol. A los niños se les aplicará dos veces por semana la envoltura húmeda de **axilas** a pies.

La dieta del mediodía consistirá esencialmente en ensaladas, hortalizas del tiempo, tortillas de verduras, requesón, etc. Acompañará estas comidas con pan integral y evitará toda clase de **embutidos**, carnes, queso añejo, vinos, licores, café, tabaco, etc. Para aliñar las ensaladas **no** abusar de la sal y substituir el vinagre por el **limón**.

La **comida** de aquellas personas que se vean obligadas a permanecer en cama, consistirá exclusivamente en ensaladas de verduras crudas, pudiendo tomar también algunas almendras, avellanas o nueces; acompañarán las comidas con pan integral o de centeno, o si no pan tostado.

Los **niños** tomarán papillas de frutas endulzadas con miel de abejas o de verduras frescas.

Es muy saludable dar un breve paseo después de cada comida, ya que ello favorece notablemente la digestión.

A **media tarde** tomará el Baño Restaurador III **por** espacio de 20 o 40 minutos.

En **épocas** calurosas pueden aplicarse los chorros de pitón, que se pueden alternar con los Baños Restauradores I y II, siguiendo las instrucciones que se indican en el capítulo dedicado a dichos **baños**.

La **cena** será liviana y se debe ingerir temprano. Consistirá en

pan tostado con frutas y una taza de **café** de cereales o bien una infusión de plantas aromáticas (menta, manzanilla, tila, etc.)

Se puede substituir la fruta y la **infusión** por ensaladas y un caldo vegetal con pan tostado integral.

Por la **noche**, previa comprobación de que los pies están calientes, debe dormir **con** faja derivativa fría a todo el tronco.

Si el paciente **tiene** estreñimiento o gases intestinales es preferible dormir con cataplasma de barro o compresa abdominal.

Es muy bueno tomar una tisana que esté compuesta por plantas medicinales especialmente indicadas para la dolencia que se **pa**-**dece**.

Debe **elegirse** un día a la semana para comer sólo frutas o ensaladas crudas.

2.4. Régimen de Salud para Conservarse Sano

Tanto la selección de los procedimientos hidroterapicos **como** la dieta natural que indicamos en esta obra son la base de éste **régi**-**men** de **Salud**.

Recomendamos su práctica como muy eficaz para mantener la salud integral y evitar cualquier «**enfermedad**».

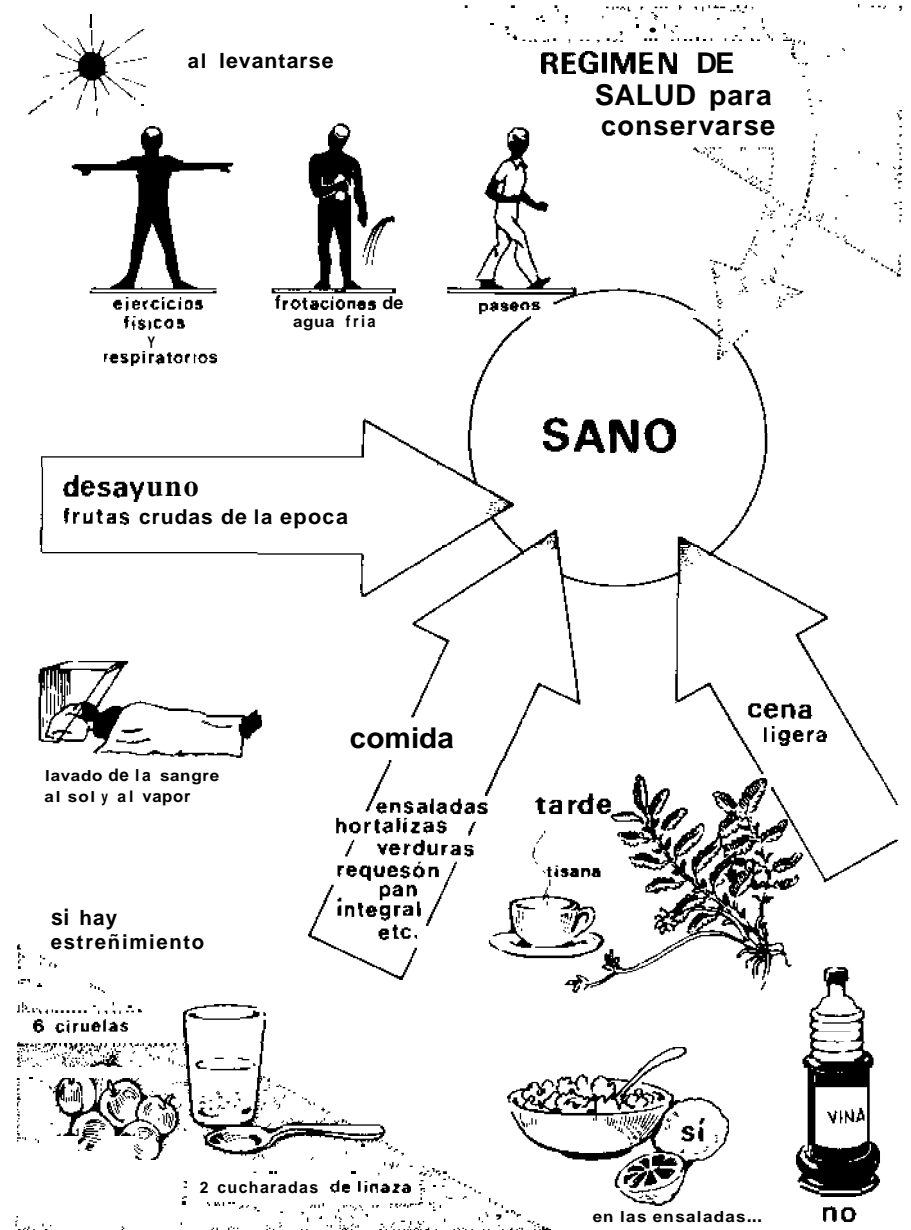
Puede seguirlo cualquier persona y de diversas edades **por** tiempo indeterminado.

Es de suma importancia iniciar el dia con la practica de ejercicios fisicos, efectuando respiraciones profundas y acompasadas, para que el aire llegue a todos los rincones de los **pulmones**.

Al levantarse se hará frotación de agua fría por todo el cuerpo. De esta manera el organismo entra en benéfico contraste con el medio ambiente y se logra el equilibrio térmico y la eficaz normalización de la actividad nerviosa.

Recomendamos vestirse sin secarse, repetir los ejercicios físicos o meterse en cama para facilitar la reacción de calor del organismo.

Resulta también beneficioso pasear por la mañana, ya que ello



ayuda notablemente a desentumecer los músculos del organismo y facilita la oxigenación de la sangre.

Debe desayunar frutas crudas de la época.

Al mediodía resulta eficaz, para las personas que han sobrepasado los 35 años, efectuar el Lavado de la Sangre, utilizando para ello el baño de sol o de vapor. Los niños pueden tomar baños de sol una o dos veces por semana, o bien se les puede aplicar envoltura húmeda según se indica en esta obra.

La comida más importante se efectuará al mediodía. Si el individuo está sano y tiene buen apetito podrá comer libremente todo cuanto sea saludable. Dará preferencia a las ensaladas, hortalizas del tiempo, tortillas de verduras, requesón, etc.. Se aconseja consumir el pan integral y evitar embutidos, carnes, pescados, mariscos, quesos añejos o fuertes, vino, cerveza, licores, tabaco, té, café, mate, y otros alimentos de difícil digestión. Para aliñar las ensaladas no abusar de la sal y sustituir el vinagre por el limón. Como postre ingerir algunas nueces, avellanas o almendras..

Por la tarde se beberá una tisana de plantas medicinales si se tiene sed.

La cena será liviana y se tomará varias horas antes de acostarse. No se comerá hasta que el estómago no haya digerido la comida anterior.

Recordamos que resulta beneficioso para el organismo destinar un día a la semana para consumir sólo frutas, pues así se favorece la normalización en el funcionamiento de los órganos digestivos y se activan las eliminaciones de las impurezas del cuerpo.

Si hay estreñimiento se pueden tomar en ayunas seis ciruelas con dos cucharadas de linaza, que se hayan remojado previamente en agua varias horas; si durante el día no hubo evacuación intestinal, resulta eficaz la aplicación de una lavativa antes de acostarse.

Este régimen de salud puede seguirse indefinidamente.

Mientras no se regularicen las evacuaciones deberá seguirse con una dieta exclusiva de frutas y verduras crudas, y semillas, tales como almendras, nueces, avellanas, etc.

2.5. Régimen para Enfermos Inmovilizados o en Cama

Este régimen está adecuado a las necesidades de aquellos enfermos que guardan cama y que no pueden valerse por sí mismos, sea porque están afiebrados, heridos, accidentados, paráliticos o muy graves.

Sígase el siguiente orden de tratamiento:

En la mañana al despertar aplicará ablución de agua fría a todo el cuerpo. Si no obtiene suficiente calor deberá ortigarlo previamente. Conviene repetir esta aplicación, de hora en hora, hasta completar seis abluciones.

Desayunará frutas crudas elegidas entre aquellas que sean más ricas en vitaminas y sales minerales.

Al mediodía u hora del almuerzo comerá frutas o ensaladas crudas acompañadas de algunas almendras o avellanas. Si desea puede comer requesón fresco, pan integral o tostado.

La cena, o última comida del día, será liviana; debe elegirse según el hambre del paciente, entre vegetales, hortalizas o frutas frescas.

Por la noche dormirá con cataplasma de barro al vientre. Puede ser también compresa abdominal de agua fría.

Cuidar siempre el calor de los pies, aplicando si fuera necesario, bolsas de agua caliente o prendas de abrigo para mantenerlos calientes.

Se recomiendan las tisanas de plantas medicinales, endulzadas con miel, procurando elegir aquellas especialmente indicadas para la dolencia que se padece.

En caso de estreñimiento, tomará dos cucharadas soperas de linaza en infusión, añadiéndole cuatro o cinco ciruelas secas previamente remojadas en agua durante la noche.

3. NORMAS QUE DETERMINAN EL ÉXITO DE LA CURACIÓN

El sistema Pro-Salud que se enseña en esta obra consiste, como ya hemos visto, en normas higiénicas de vida sana que debe practicar cotidianamente el propio interesado.

El «remedio» eficaz para tratar toda dolencia es sangre pura. Como ésta no se vende en píldoras ni cápsulas inyectables debemos fabricarla y elaborarla en el maravilloso laboratorio con que el Creador nos ha dotado: nuestro propio organismo. Es posible también regenerar la sangre impura mediante buenas digestiones y activas eliminaciones por medio de los emuntorios.

Para conseguir éxito con el tratamiento natural conviene:

- Recurrir al Régimen de Urgencia al primer síntoma de desajuste funcional o malestar.
- Aplicar el tratamiento con la intensidad adecuada a cada caso (edad, sexo, ocupación, etc.). No tener criterio curandero de curar sólo una parte del cuerpo sino de sanar todo el organismo, para lo cual usará como guía el sistema que se explica en esta obra.
- Hacer con precisión las aplicaciones naturales hasta conseguir el efecto buscado, es decir, normalizar siempre las funciones orgánicas mediante el equilibrio térmico.
- Controlar la temperatura de forma constante, teniendo presente que el restablecimiento del equilibrio térmico inicia el proceso de curación.
- Perseverar en las prácticas higiénicas de vida sana que constituyen todo un régimen de salud permanente y no volver a los vicios y a las malas costumbres que enfermaron el organismo.
- Saber interpretar las reacciones que las aplicaciones del tratamiento Termo-Regulador producen en el ser vivo.

...co, donde cada elemento tiene
fabrican «PROTEINAS». 2) Las
...comonas realizan la respiración de la célula. 3) Los lisosomas
contienen enzimas digestivos. 4) Las vacuolas transportan
sustancias al interior de la célula, «tragándolas». 5 y 6) El retículo
endoplasmático y el aparato de Golgi son zonas de acumulación
de sustancias orgánicas.

se alimenta,
respira, crece,
se multiplica
y muere!

LA CELULA

unidad fundamental
de vida

el tamaño
de las células
es microscópico!

miles de millones
de células
forman los
tejidos de
nuestro cuerpo

las células tienen
diversas formas
según la función
que realicen

células glandulares

células óseas

células sanguíneas

células musculares



EL ESTOMAGO se altera debido a una alimentación ARTIFICIAL!



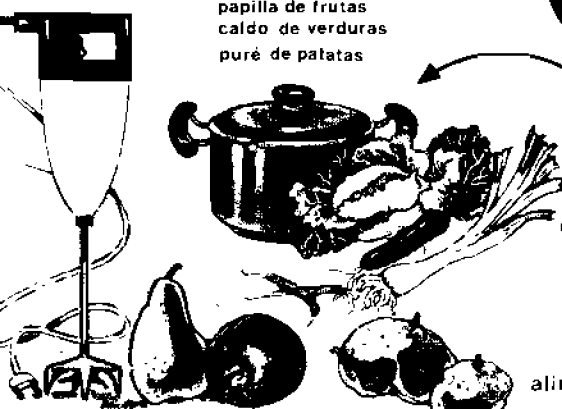
el azúcar refinado y los alimentos que lo contienen ACIDIFICAN



desaparece la ACIDEZ masticando una hoja de encina, con infusión de ajeno o tomando

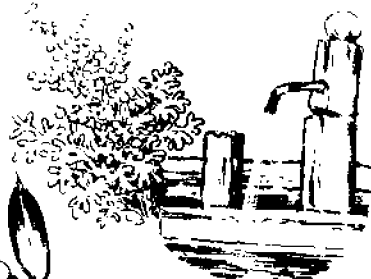
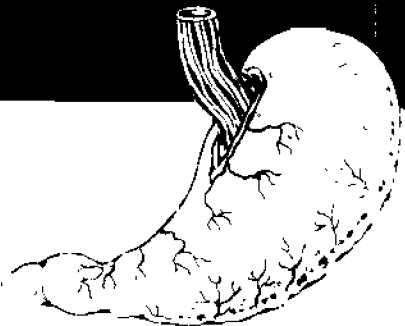
tisanas de ruda, poleo y anis contra náuseas y vómitos

papilla de frutas
caldo de verduras
puré de patatas



alimentación semi-acuosa

adopte nuestro



agua natural a pequeños sorbos

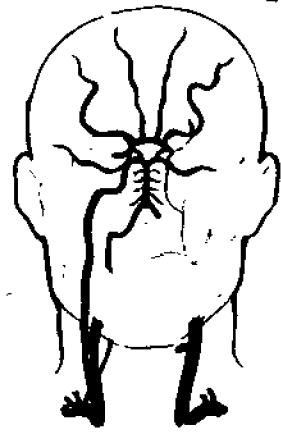
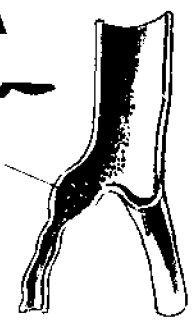
dónde nos lleva la mala PURIFICACION mala circulación SANGUINEA



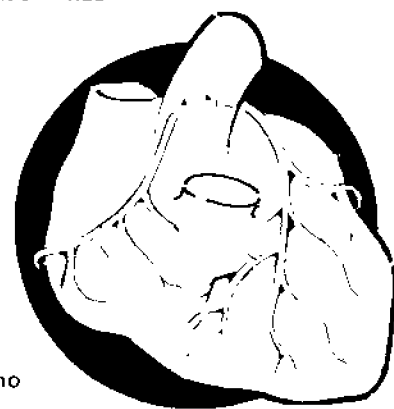
válvula CERRADA ABIERTA

sistema valvular de las venas

coágulo



TROMBOSIS!



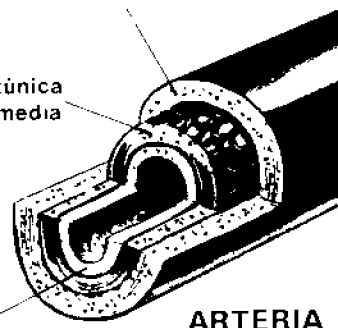
la obstrucción de las arterias coronarias causa la angina de pecho o el infarto de miocardio!!

túnica externa

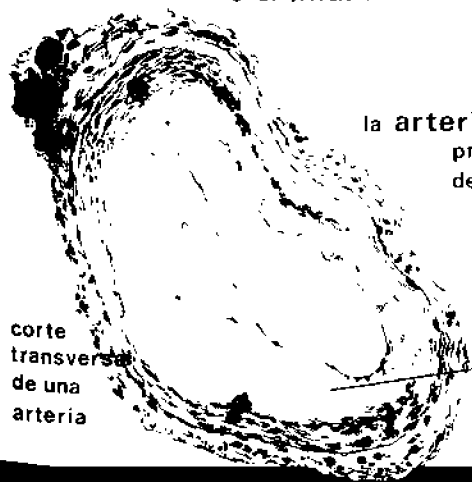
túnica media

túnica interna

ARTERIA



la arterioesclerosis provoca la muerte del tejido!!



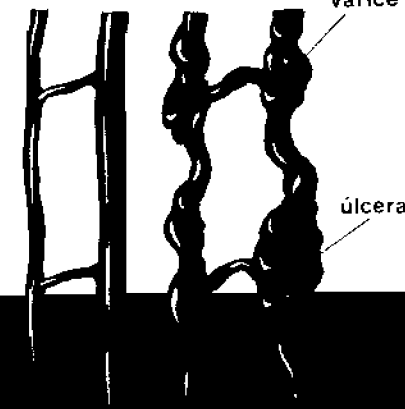
corte transversal de una arteria

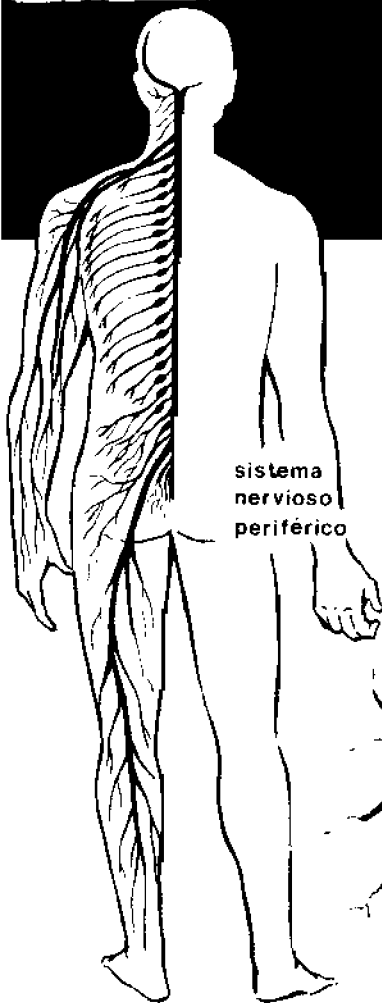
colesterol

vena sana

varice

úlceras

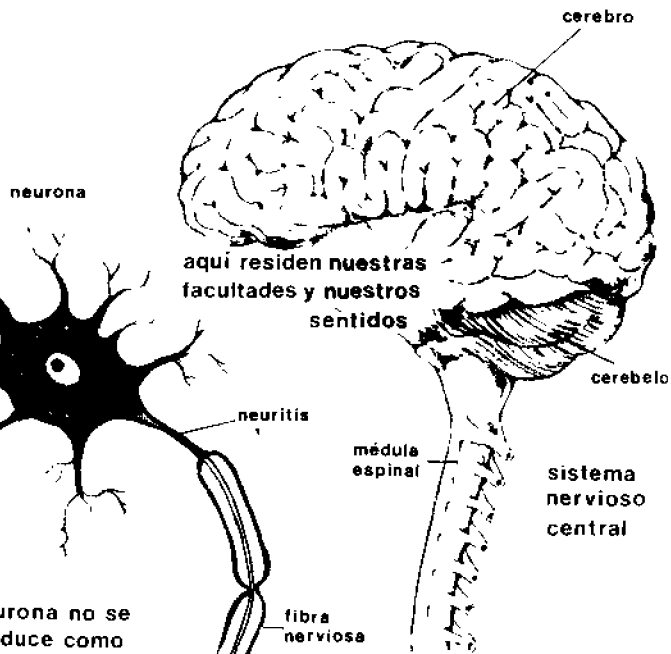




sistema nervioso periférico

EL SISTEMA NERVIOSO

la parte mas importante del cuerpo



neurona

aquí residen nuestras facultades y nuestros sentidos

cerebro

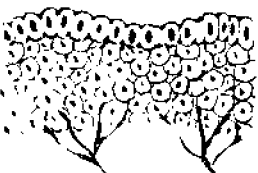
cerebelo

sistema nervioso central

neuritis

médula espinal

fibra nerviosa



la neurona no se reproduce como las otras células

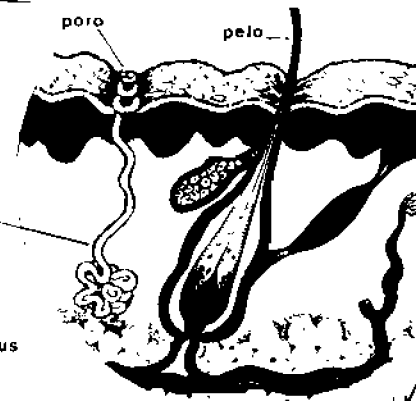
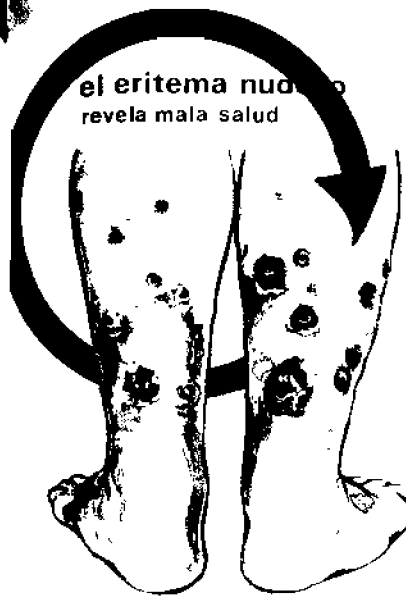
¡DEBEMOS CUIDARLAS!

vida al aire libre

LA PIEL

vehículo de NUTRICION y de ELIMINACION

el eritema nudo revela mala salud



glandula sudorípara

poro

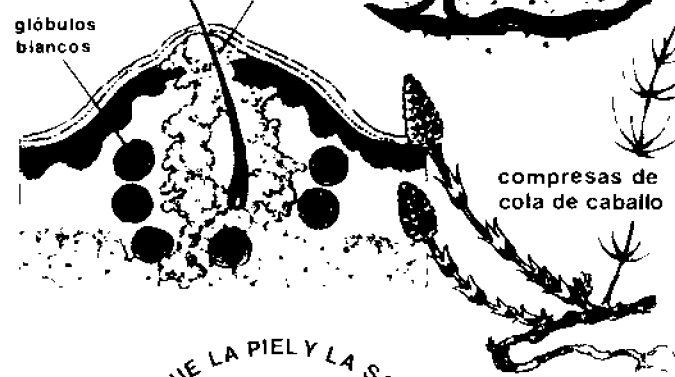
pelo

FORUNCULO

glóbulos blancos

pus

compresas de cola de caballo



PURIFIQUE LA PIEL Y LA SANGRE CON

régimen de urgencia

acné (granos en la cara)



cepa caballo

tisanas

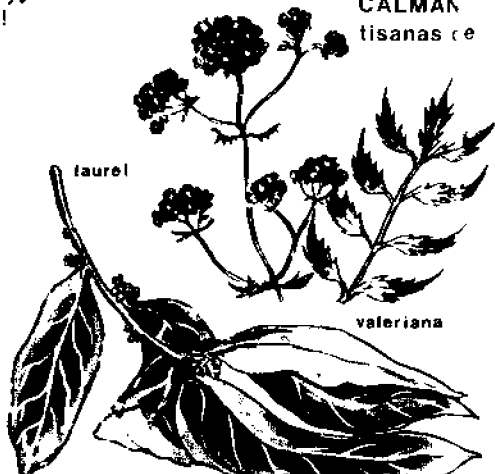
lavados

agua de arnica

cataplasmas

fenogreco

CALMAN tisanas ce

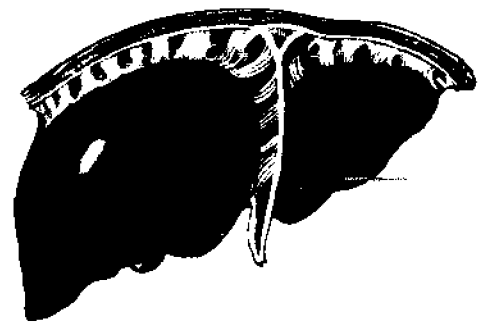


laurel

valeriana

impurificadas y calmantes destruye el nervioso





EL HIGADO

laboratorio
maravilloso

almacena produce
 vitaminas hierro bilis

tisanas de

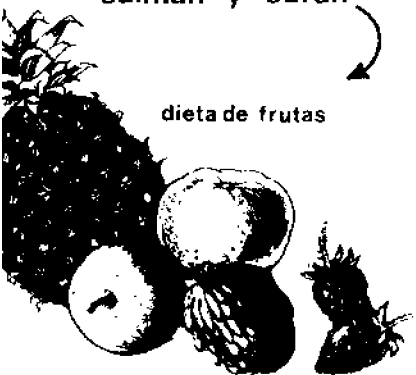


cola de caballo
diente de leon
beldo

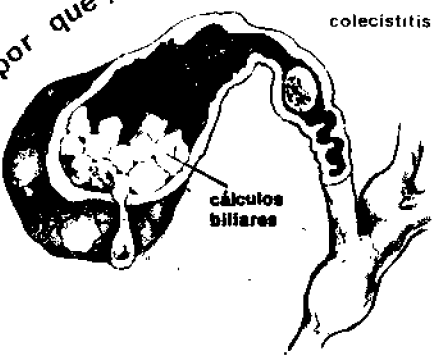


calman y curan

dieta de frutas



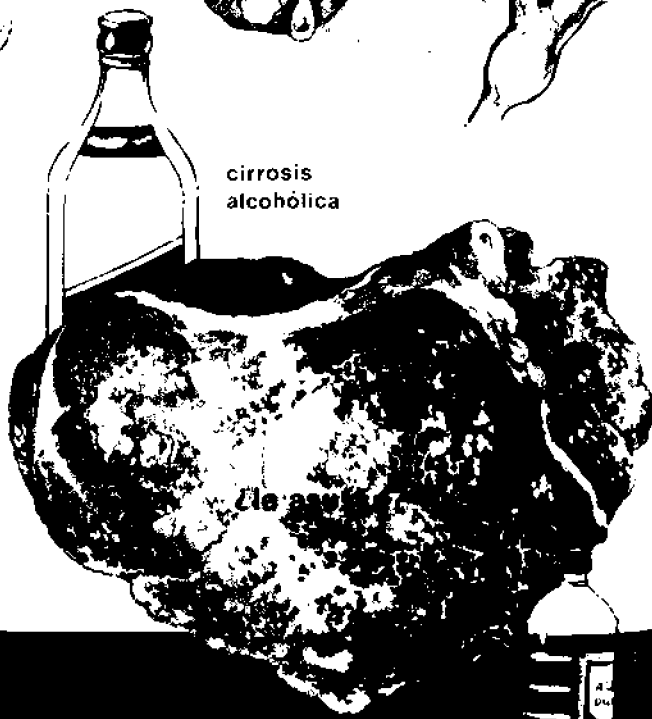
¿por qué?



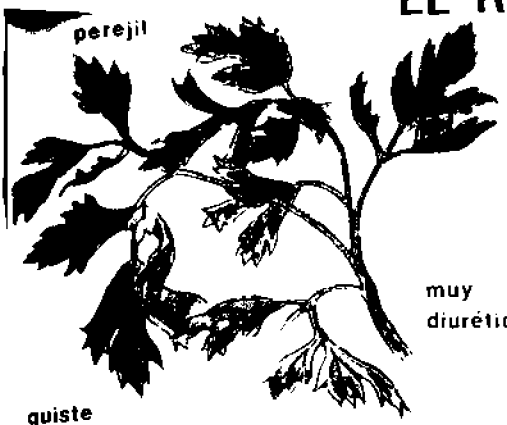
cálculos biliares

colecistitis

cirrosis
alcohólica



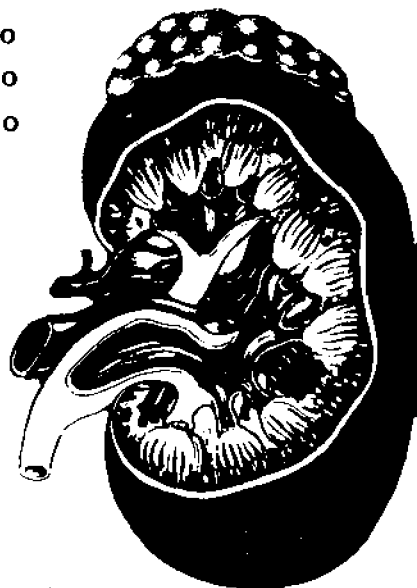
oleo de



perejil

muy
diurético

EL RIÑÓN filtro de nuestro organismo



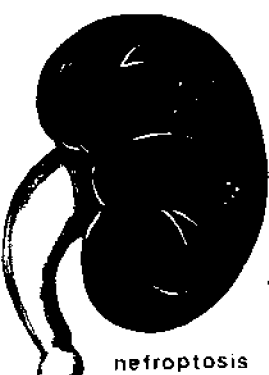
quiste



evite
eso

cálculos
renales

estenosis



infeccion
cortical

nefritis

nefroptosis

tumor

cálculo -
vesical

aplicaciones
de barro

lavado de
la sangre

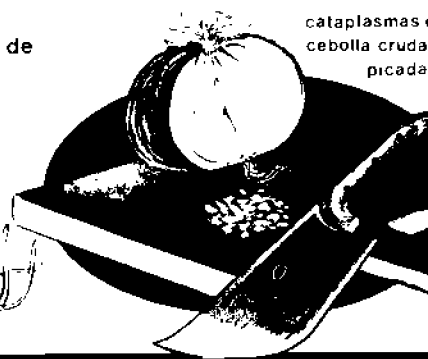


bolsitas caliente
de flores de hen

en los dolores fuertes



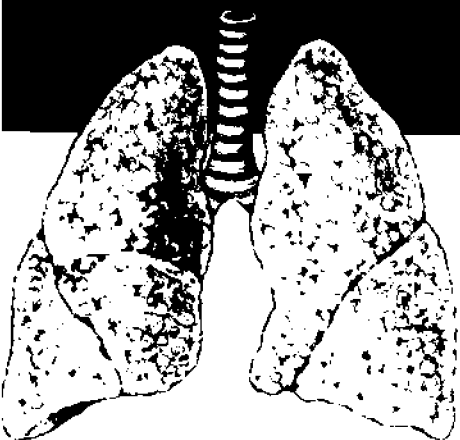
tisanas de
cola de
caballo



cataplasmas
cebolla cruda
picada

REGIMEN de URGENCIA

REGIMEN de SALUD



de la **RESPIRACION** depende la **VIDA**



BASE DE CURACION

ENFERMOS CRONICOS:

mascar llantén con miel



si se obturan los alveolos pulmonares se muere por asfixia!



exudados semi-solidos (moco)

alivian tisanas de

saúco, tusilago, eucalipto, llantén con cascara de plátano



VEA EN QUE CONVIERTE SU PULMON CUANDO FUMA!!



la normalización de las funciones orgánicas aparece como consecuencia del tratamiento

primeros indicios*



70 pulsaciones por minuto



respiración acompasada, fluida



calor uniforme en todo el cuerpo



evacuación abundante (2 veces día)



orina abundante, sin residuos



lengua limpia



vuelta del hambre, del vigor, del sueño

TERMO-REGULADOR



no debe alarmar el aumento de:

tos

delgadez

dolor, etc.

estados transitorios

PERSISTIR

con el régimen de salud



* Véase Capítulo II.

3.1. Señales que indican la vuelta a la normalidad

La curación se inicia cuando el enfermo logra normalizar las funciones de su organismo. Por lo tanto, el objetivo de todo enfermo será normalizar sus funciones digestivas, activando los órganos eliminadores, piel, riñones y pulmones, siguiendo las indicaciones de esta obra. Las principales señales del restablecimiento del enfermo son:

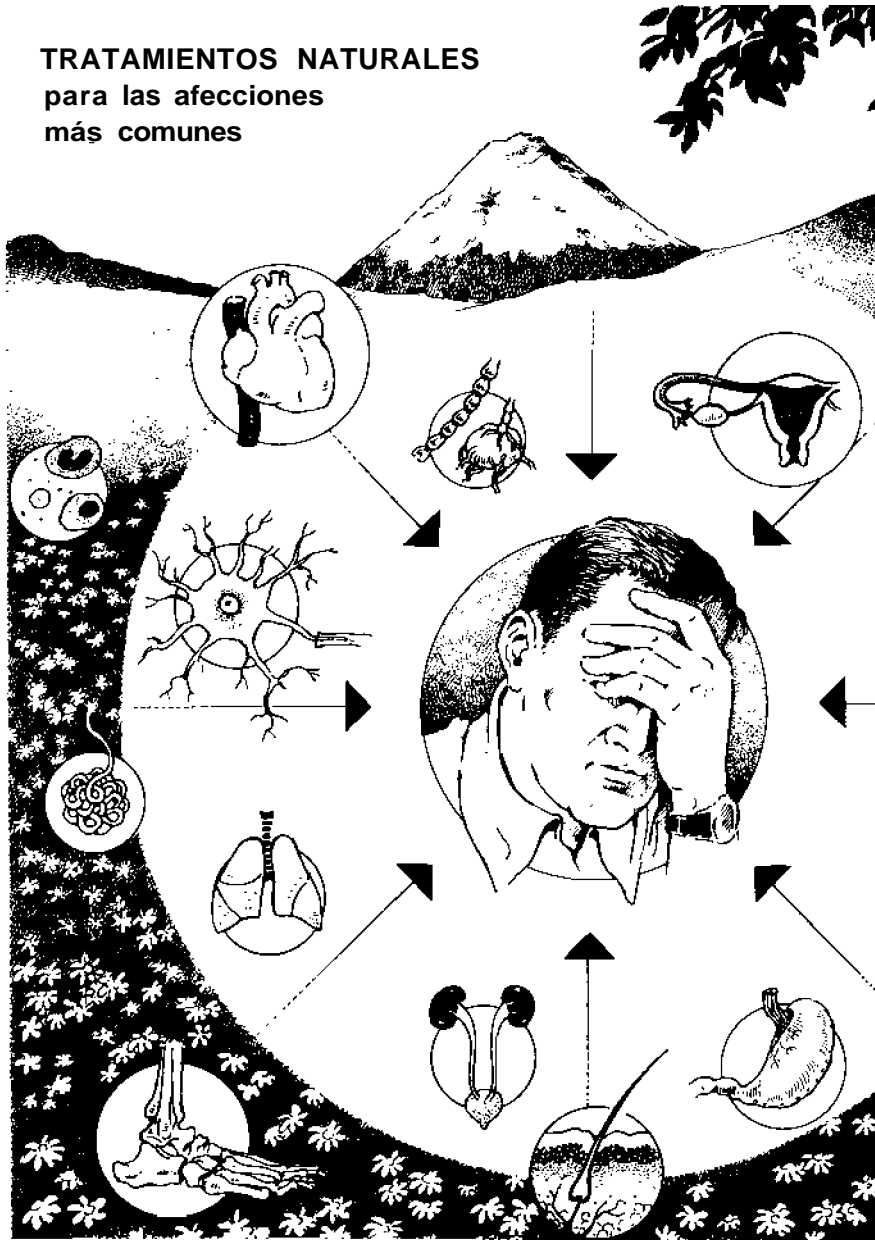
- 1.º Pulso de 70 pulsaciones por minuto sin intermitencias ni alteraciones.
- 2.º Respiración acompasada y fácil.
- 3.º Calor uniforme en todo el cuerpo, incluso en pies y manos.
- 4.º Evacuación abundante, por lo menos dos veces al día, con excremento compacto, color bronceado y libre de olor malsano.
- 5.º Orina abundante sin residuos, ni mal olor.
- 6.º Lengua limpia.
- 7.º Vuelta del hambre, del ánimo, del vigor y del sueño.

Cuando estas siete señales de normalidad se presentan no debe alarmarse el enfermo por malestares o dolores, fiebre externa, aumento de supuraciones o tos, de peso, etc., porque esta es una situación transitoria que se regularizará como consecuencia de la normalidad funcional.

CAPITULO V

Tratamientos naturales para las afecciones más comunes

TRATAMIENTOS NATURALES
para las afecciones
más comunes



1. AFECCIONES DE LA CABEZA
2. AFECCIONES DEL SISTEMA NERVIOSO
3. AFECCIONES DE LA SANGRE
4. AFECCIONES DEL SISTEMA LINFÁTICO
5. AFECCIONES DEL SISTEMA **CARDIOCIRCULATORIO**
6. AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO
7. AFECCIONES DEL SISTEMA GLANDULAR
8. AFECCIONES DE LA **PIEL**
9. AFECCIONES DEL SISTEMA RESPIRATORIO
10. AFECCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR
11. AFECCIONES DEL SISTEMA **GENITOURINARIO**
12. AFECCIONES PROPIAS DE LA MUJER
13. LA MADRE
14. EL **NIÑO**
15. AFECCIONES **PSÍQUICAS** Y SUS **REPERCUSIONES** SOBRE LA SALUD

Tratamientos naturales para las afecciones más comunes

Hace doscientos años moría un distinguido médico, dejando como herencia sus experiencias profesionales, que han resultado de extraordinario valor para la humanidad.

Boerhave –ese era su nombre– recopiló a lo largo de su vida gran cantidad de conocimientos sobre la salud y la enfermedad. No debe extrañar, pues, que científicos de todo el mundo acudiesen al lugar de su muerte para ver la exhibición de sus escritos, los cuales conservó siempre en vida bajo llave.

Ricos ingleses pensaban adquirirlos aunque fuese aprecio de oro, pero cual no sería su sorpresa y desconcierto cuando al hojear la voluminosa obra observaron que todas las páginas estaban en blanco, a excepción de la última.

Allí se podía leer únicamente estas dos líneas:

«Conserva la cabeza fresca y los pies calientes,
y no llenes demasiado el vientre.»

¿Se trataba de una broma? Hoy hemos de reconocer que de ningún modo se trataba de una burla, sino de una regla de oro para conservar la salud, comprensible para todos y, precisamente por eso, descuidada y despreciada por la mayoría. Es algo que sucede a menudo: la verdad, cuanto más sencilla se manifiesta, más fácilmente es ignorada.

A continuación encontrará el **lector un** detenido estudio **de** las dolencias mas frecuentes que aquejan al **hombre** y **el tratamiento** natural que la experiencia **indica** en cada caso. Se las clasificará de acuerdo con los sistemas orgánicos que componen el cuerpo **humano**.

Procuraremos indicar en cada caso las **causas**, los síntomas y el tratamiento de dichas dolencias, sin olvidar el principio de que el organismo **debe** considerarse como **un** conjunto armónico en **lo** referente al estado de salud o enfermedad, corroborando así la **regla** de oro del doctor Boerhave que apuntábamos al principio.

Aunque **cada dolencia** parezca diferente, **el** tratamiento que indicaremos tendrá por objeto el restablecimiento de **la normalidad** funcional de todo el organismo del **enfermo**. **Se darán si**, **indicaciones** específicas para tratar el órgano afectado, pero sin olvidar en ningún momento que éste es tan **sólo una** pieza de la gran máquina humana.

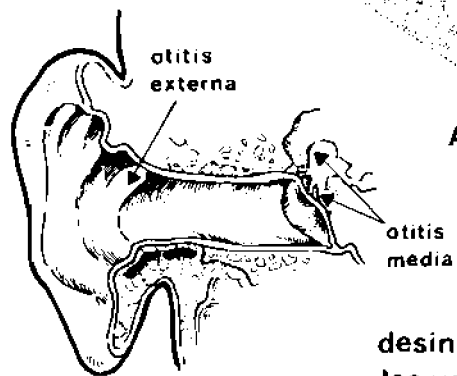
El principio hipocrático de que «no hay enfermedad sino enfermos* es básico para comprender y aplicar la Medicina Natural.

El notable naturista **chileno** Manuel Lezaeta Acharán dice: «**somos** un aparato digestivo con miembros y en el estómago e intestinos **se elaboran la** salud y se origina **la** enfermedad, cualquiera que sea su nombre o **manifestación**».

Efectivamente, una correcta digestión y una posterior eliminación de desechos constituyen los pilares de la normalidad funcional. Para que estos procesos se desarrollen felizmente es preciso que exista un equilibrio térmico constante entre el interior y el exterior del organismo.

1. AFECCIONES DE LA CABEZA

- 1.1. Dolor de cabeza y jaqueca
- 1.2. Afecciones de la mucosa nasal
- 1.3. Sinusitis
- 1.4. Afecciones de los oídos
- 1.5. Afecciones de los ojos

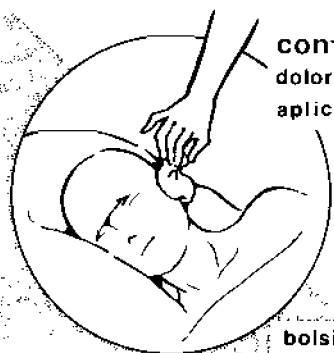


AFECCIONES DE LOS OIDOS

desinflan
los vahos de...



cocimiento de
hojas de eucalipto,
malva real y lamio



contra los
dolores intensos
aplicación de

bolsitas

calientes SECAS de manzanilla o de hoja de col



1. AFECCIONES DE LA CABEZA

Entre los muchos trastornos que afectan la cabeza, se encuentran dolor de cabeza y jaqueca, afecciones de la mucosa nasal, sinusitis, afecciones de los oídos, afecciones de los ojos, apoplejía, inflamación de las meninges y del encéfalo (meningitis). De todos ellos hablaremos a continuación.

1.1. Dolor de cabeza y jaqueca

Los dolores de cabeza tan desagradables, no suelen ser una dolencia en sí, sino más bien el síntoma de trastornos físicos o emocionales.

CAUSAS

Tienen como principal causa las fermentaciones malsanas, la fiebre interna, la deficiente evacuación de los residuos intestinales y los gases producidos en el aparato digestivo por la ingestión de alimentos antinaturales y por exceso de comidas.

Otras causas pueden ser el aire viciado que se respira; el tabaco, el alcohol, el té, el café, el mate, que intoxican; los ruidos persistentes; las tensiones emocionales; el exceso de trabajo; la

falta de sueño y el insomnio, que perturban el sistema nervioso.

La jaqueca es otra afección de la cabeza. Se caracteriza por fuerte dolor generalmente a un solo lado de ella, acompañado de náuseas, molestias visuales y embotamientos.

Como estos trastornos son sólo síntomas, es necesario actuar sobre su causa, para verse libre de ellos definitivamente. Si se tratan con calmantes vuelven a hacerse presentes y el enfermo se agrava.

TRATAMIENTO

El individuo aquejado de dolor de cabeza debe aplicar el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos que se halla en el capítulo IV de este volumen.

Practicará respiraciones profundas al aire libre logrando así oxigenar y activar la circulación de la sangre. Esta práctica alivia y devuelve frescura a la cabeza.

Deberá mantener los pies y las manos calientes. El **batio** de pies o **pediluvios**, es un medio eficaz para calentar los pies fríos. Durante el día hará dos o tres **baños** Restauradores fríos de veinte a treinta minutos. Estos baños **están** explicados en el capítulo III de éste volumen.

Si no se produce evacuación intestinal durante el día, se ayudará con enema. Para normalizar la digestión tomará, en ayunas, todos los días seis ciruelas secas con dos cucharadas soperas colmadas de **linaza**, previamente maceradas en agua natural.

Durante la noche se aplicará la cataplasma de barro o **compresa** fría sobre su vientre, cuidando la reacción de calor.

Los dolores agudos se calman aplicando compresas frías **sobre** la frente que se renuevan cada vez que se calienten.

12. Afecciones de la mucosa nasal

El **Catarro** nasal o romadizo, consiste en la eliminación por la mucosa de mucus y sustancias extrañas al organismo que éste procura eliminar en un acto defensivo de su economía. La materia que

se elimina es irritante y, por lo tanto, se irritan las paredes internas de la **nariz** y también su exterior.

El esfuerzo del organismo por eliminar lo que le perjudica provoca síntomas bien característicos: estornudos, **tos**, dolores de cabeza, escalofríos, catarros, etc. **Dichos** síntomas se **acentúan** o disminuyen según sea la etapa: iniciación, madurez o término **del** proceso.

CAUSAS

Los remedios en boga **«contra»** el catarro nasal, que tienden a sofocar la eliminación nasal porque la consideran mala, producen gran daño a la salud puesto que impiden la actividad eliminadora del cuerpo al actuar sobre el sistema nervioso, que es el único capaz de efectuar la acción depurativa. Debe entenderse que cuanto más impurezas expulsa el organismo al exterior, **menos** quedan en el interior alterando su funcionamiento.

TRATAMIENTO

No debe **extrañar**, por lo tanto, que con el tratamiento natural, los catarros nasales o los romadizos en ciernes parezcan agravarse y tengan un **plazo** de ocho días **más o menos** para hacer crisis y madurar. Cuando esto sucede viene el alivio del **enfermo** y comienza su total mejoría.

Si la persona afectada guarda cama, **hará** el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos. Si está en pie practicará **con** constancia **el** Régimen de Salud para Conservarse Sano.

1.3. Sinusitis

Se designa con este nombre la inflamación y la acumulación de impurezas en los senos **paranasales** (frontal, etmoidal, esfenoidal y maxilar), que presionan y producen intenso dolor especialmente en los **pómulos**. Cuando la sinusitis es crónica produce **más** malestar que dolor.

Síntoma favorable es cuando dichas materias extrañas se expulsan en forma de mucus por las fosas nasales. Nada más dañino que «cortar» los resfriados con inhalantes, medicamentos o antibiótico~.

TRATAMIENTO

El tratamiento natural procura evitar la producción de tales sustancias adecuando el régimen alimenticio y velando para que obtenga buenas digestiones. También se favorece la expulsión de ellas, si es posible, estimulando los romadizos y la secreción nasal.

Sígase el Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos.

En caso de dolores muy agudos aplíquense fomentos calientes de cola de caballo.

El baño genital de veinte a cuarenta minutos está especialmente indicado para descongestionar la zona alta del cuerpo y despejar los intensos dolores de cabeza.

14. Afecciones de los oídos

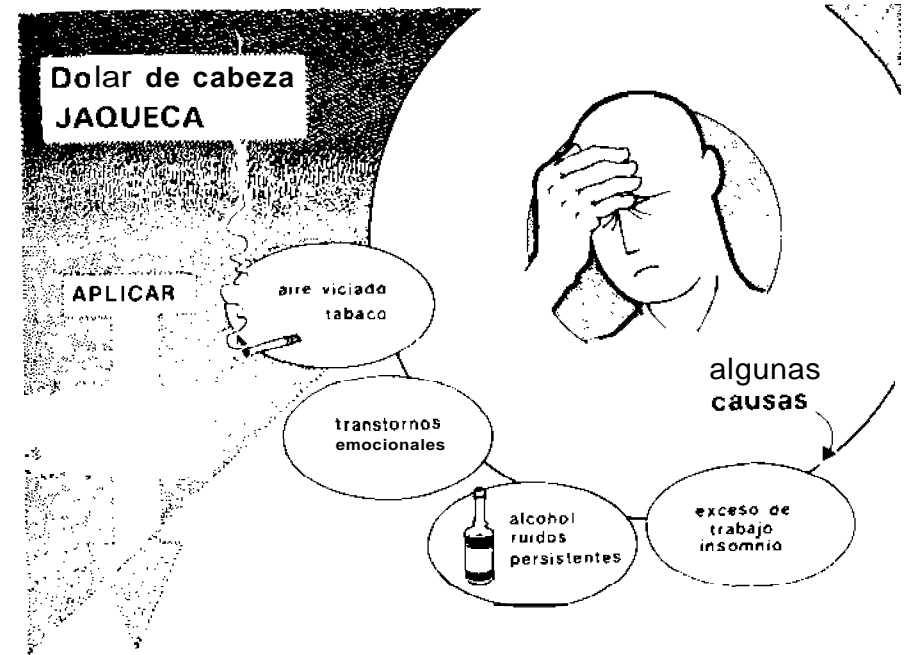
CAUSA

Los variados síntomas de alteración que presentan los oídos pueden ser causados por el quebrantamiento general de salud del cuerpo, por una crisis eliminadora que procura expulsar el pus y las materias extrañas acumuladas en ellos, o bien pueden ser motivados por accidentes.

Entre estos últimos se cuenta la mala costumbre de sonarse tapando ambas fosas nasales a la vez, con lo cual la materia purulenta que debe eliminarse por la nariz se va, por la presión del aire, a los oídos y senos paranasales. Por lo tanto, para expulsar la mucosidad retenida en la nariz, debe primero taparse una fosa nasal y luego la otra, evitando así sinusitis y otitis.

TRATAMIENTO

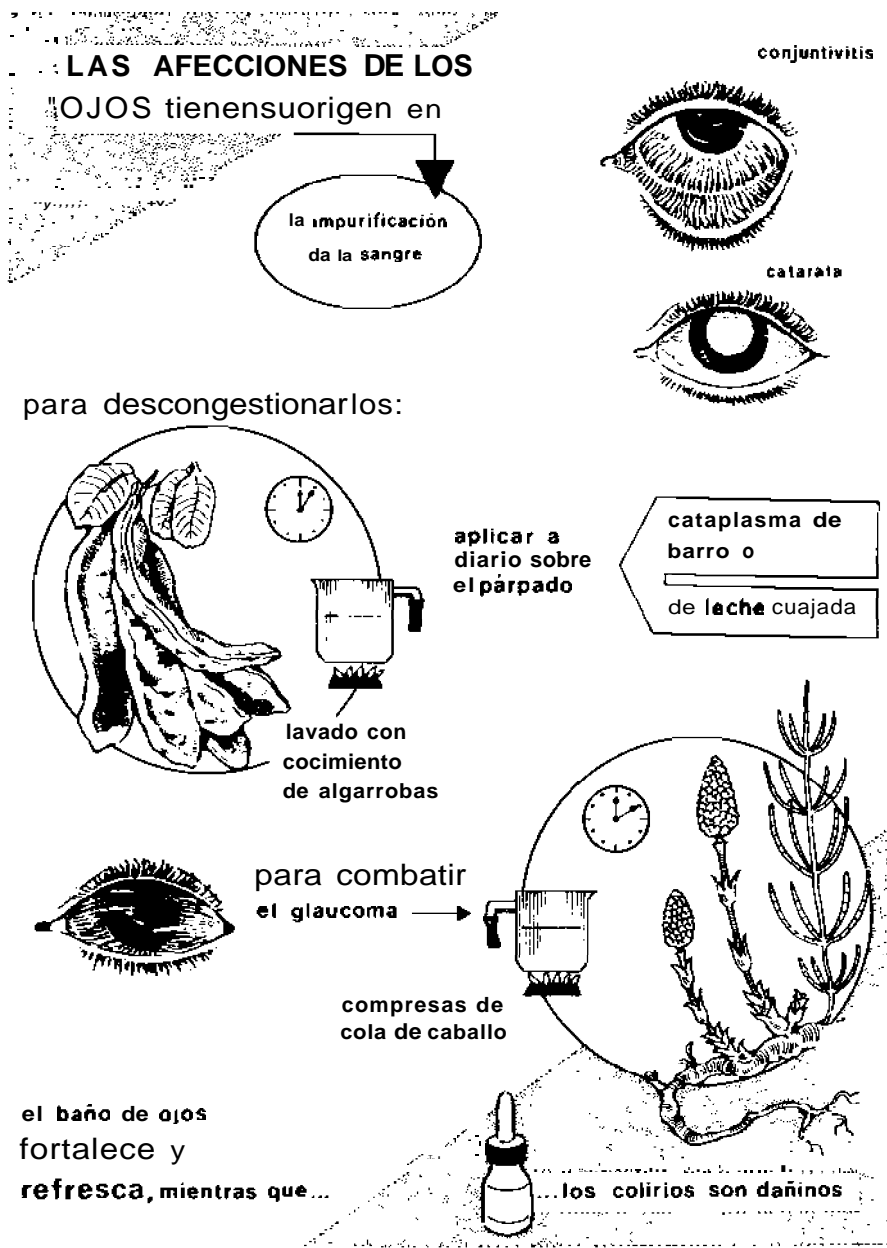
Cualquiera que sea la causa, siempre se practicará el Régimen



Régimen de Urgencia

pediluvios, baños restauradores, enemas que faciliten la evacuación, cataplasma de bario en el vientre





de **Recuperación** para Enfermos Crónicos sin perjuicio de las aplicaciones locales que recomendamos a **continuación**.

Como desinflamante se aplicará el vapor resultante del cocimiento de **hojas** de eucalipto, malva real y **lamio** (debe hervir durante quince minutos), introduciéndolo en el **oído** mediante un **cornetín** de papel.

También es eficaz contra los dolores intensos de oídos tanto la aplicación local de bolsitas calientes de manzanilla **como** la de hoja de repollo o col.

El baño **frío** de **pies** y piernas da excelentes resultados, puesto que atrae hacia **abajo** la congestión de la cabeza. Ver pediluvios.

15. Afecciones de los ojos

Las afecciones oculares varían desde **una** simple **irritación** externa, una conjuntivitis, un **derrame** sanguíneo, exceso de **presión** ocular (glaucoma) y debilitamiento del nervio óptico, hasta la opacidad del cristalino (cataratas) o el desprendimiento de la retina.

CAUSA

El origen de todos estos males, salvo accidente, está en la **impurificación** y mala circulación de la sangre, que a su **vez**, es consecuencia del desarreglo funcional del organismo.

TRATAMIENTO

En los casos de accidentes, tales como golpes, lesiones, introducción de cuerpos extraños, etc. es necesario descongestionar **lavando** los **ojos** con **cocimiento** a base de frutos de algarrobas. Se **pone** un puñado de algarrobo para medio **litro** de agua en un recipiente con agua fría, se hierve durante cinco minutos y se deja enfriar.

Exteriormente se aplicaran sobre el párpado **cataplasmas** diarias de barro o leche cuajada en forma permanente. En estos casos **las** **cataplasmas** **son** de un centímetro de espesor, cambiándolas al secarse.

Para el glaucoma aconsejamos **las compresas** de cola de caballo. Se hierve un puñado de cola de caballo para medio litro de agua durante diez minutos y se **aplica** fría **en la zona afectada**.

Para la conjuntivitis, lavados locales de tomillo junto con **aplicación** diaria de leche cuajada.

Y para **las cataratas**, leche cuajada o cataplasma de barro aplicadas directamente sobre la piel del enfermo.

El **baño** de ojos fortalece y refresca la vista y elimina, en **muchos** casos, sustancias morbosas acumuladas en estos órganos.

Para aplicar este **baño** se **toma agua** fría o templada, agregándole cocimiento de cola de caballo o hinojo. **Este** lavado o baño de ojos consiste en introducir la frente y **los ojos** en el lavamanos del **lavabo** o **en** cualquier recipiente limpio durante unos cuatro a cinco segundos; luego se levanta la cabeza, se **parpadea un** corto tiempo para que con este movimiento se **limpie** y **salga** toda materia extraña que moleste **la** vista. Esta operación se repite **dos** o **tres veces al día**.

Los otros casos crónicos se **tratan** con el Régimen de Recuperación para Enfermos **Crónicos**, que tiene por objeto la recuperación integral de la salud del individuo.

La introducción de gotas farmacológicas y medicamentos en los ojos, en definitiva es siempre dañina. Las intervenciones **quirúrgicas** no se justifican sino **sólo** en casos de accidentes, como extraer un cuerpo extraño o suspender una retina desprendida.

2 AFECCIONES DEL SISTEMA NERVIOSO

21. Afecciones más comunes de los nervios

Debilidad

Insomnio

Neurastenia

Neurosis

Impotencia

Histerismo

Parálisis

Demencia

22. Afecciones de los nervios periféricos

Ciática

Neuralgias

Parálisis facial

23. Parálisis infantil

24. Apoplejía

25. Inflamación de las meninges y del encéfalo (meningitis)

26. Epilepsia

2 AFECCIONES DEL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es una de las maravillas de la Creación y es la parte **más** importante del cuerpo, porque de él dependen la **generación** del calor, la circulación de la sangre, las funciones vitales, el movimiento de todos los **órganos** y la actividad de todas las funciones que constituyen la vida.

Anatómicamente el sistema nervioso esta formado por el sistema nervioso central, que lo constituyen el cerebro, el cerebelo y la **médula espinal**, y el sistema nervioso periférico constituido por los nervios espinales y craneales. Los nervios espinales son aquellos que se originan en la médula **espinal** y los nervios craneales son aquellos que se originan en el cerebro.

La unidad funcional o célula nerviosa se **llama** neurona. Esta **no** se reproduce como las otras células del organismo. La lesión total de una o **de un grupo de** ellas no se recupera **jamás**, por lo **tanto** hay que tener presente la importancia de cuidarlas y fortificarlas con la formación de sangre pura.

En el cerebro residen el conjunto de nuestras facultades interiores o psiquis que son propias del ser humano: la conciencia, la voluntad, la memoria, la inteligencia, la afectividad, la capacidad de juicio o intelecto, etc.

«Los nervios del cerebro que relacionan todo el organismo entre sí son el único medio por el cual el cuerpo puede comunicarse con el hombre, y **afectan** su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la **circulación** de las corrientes eléctricas del sistema nervioso, disminuye la fuerza de las potencias vitales y como resultado se atenúa la sensibilidad de la **mente.**»¹

El cerebro tiene además, como función primordial, la recepción de los **estímulos** del **mundo** externo por los órganos de los sentidos (**nariz, boca, oídos, ojos y manos**) y de los **estímulos** de dolor, sensibilidad, etc. Una vez recibidos los estímulos el cerebro reacciona transmitiendo impulsos al sistema nervioso periférico, para realizar la **función** necesaria.

El cerebelo, situado en la parte posterior inferior del cerebro, tiene como principal función el mantenimiento del equilibrio. La regulación de los diferentes movimientos de **los músculos** y la coordinación de **los distintos** movimientos entre sí.

La médula **espinal** se desliza por el interior de la columna vertebral desde el mismo cerebro. Su función principal es la de transmitir las órdenes de movimiento desde el cerebro **hacia** la superficie y desde la superficie hacia el cerebro por las percepciones de tacto, **dolor** y temperatura, con el propósito de que el ser humano actúe ante las diferentes situaciones.

Los nervios están constituidos por haces de fibras nerviosas, envueltas por el **tejido conjuntivo**. Su función es enlazar el sistema nervioso periférico con el central transmitiendo a éste los impulsos del cuerpo, tanto exteriores como interiores.

21. Afecciones más comunes de los nervios

CAUSAS

Las **afecciones más** comunes de **los** nervios conocidas con el nombre de **debilidad, insomnio, neurastenia, neurosis, impotencia, histerismo, epilepsia** y todas aquellas que indican descontrol de los nervios tienen por causa primera la **impurificación** de la **sangre**

y como única solución purificar **la sangre** y **no seguir envenenándola.**

Cuando la persona desequilibra la temperatura de su cuerpo, al **transgredir** las leyes naturales, **causa** desarreglo funcional de los **procesos** de nutrición y eliminación, impurificándose la sangre y debilitándose el sistema nervioso. Esta situación se agrava cuando se introducen en la sangre los tóxicos del tabaco y del alcohol, los analgésicos, los tranquilizantes, los estimulantes, los hipnóticos, los calmantes y demás medicamentos.

La sangre **pura** que irriga la célula la mantiene plena de vigor y vitalidad. En cambio, la sangre **impurificada** por los tóxicos y venenos **ya** nombrados, debilita el **sistema** nervioso e incluso lo destruye.

Cuando no se sigue la senda de lo natural y se toman o se inyectan calmantes, tranquilizantes y tóxicos se llega a la **parálisis** que puede **ser pasajera** o permanente **y/o** afectar la actividad de uno o **más órganos.**

- Afecta en forma irreversible al sistema nervioso la falta de sueño, la **masturbación**, los **excesos sexuales**, el tabaco, el alcohol, los barbitúricos, **los fármacos**, el hipnotismo, etc., y en forma muy especial las drogas (marihuana, haschís, L.S.D., heroína, **cocaína**, etc.), **que** tantos estragos están haciendo.

Elena G. de White señala además: «los excesos sexuales... privarán al cerebro de la sustancia necesaria para nutrir el organismo y agotarán efectivamente la vitalidad... **Muchos** sufren de parálisis de los nervios y del cerebro debido a su **intemperancia en este sentido.**»²

El uso de vacunas y calmantes **para** sofocar la actividad orgánica manifestada en dolores, fiebres, dolencias agudas y crisis curativas, es **una** de las causas principales de debilitamiento nervioso y se producen **con** todo ello diversas manifestaciones de alteración de la salud, incluyendo la antes llamada **locura** que **está** hoy considerada **dentro** de la psiquiatría como demencia,

En verdad, todos **deberíamos** cuidar **nuestra** sistema nervioso

al **máximo**, porque es **un órgano muy** noble que tarda en alterarse pero también tarda en recuperarse.

TRATAMIENTO

Ante todo hay que cambiar el medio ambiente que **permanen-** cemente **nos** está agrediendo y, **en** lo posible, adoptar una vida sana acorde con el cumplimiento del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

El tratamiento natural de la Doctrina **Térmica** posee un medio poderoso para purificar la sangre, objetivo imposible de alcanzar con tóxicos, venenos y bisturí, que es precisamente la función **del Lavado** de la Sangre tomado al **vapor**, al sol **o** bien con ortigadura previa a frotación de agua fría a todo el cuerpo.

La vida al aire libre no contaminado, tomando el sol y viviendo inmerso **en** la maravillosa naturaleza, produce **un** estado **de** relajación y tranquilidad sobre la persona afectada del sistema nervioso.

El caminar por el rocío durante uno o dos minutos y mejor aun siguiendo el ejercicio para **Vitalizar** el Organismo que se explica en el capítulo **III** de este mismo volumen, es muy **eficaz** para calmar los nervios.

Como tisanas a beber recomendamos las de valeriana y las **ho-** jas de laurel.

Los baños templados de menta, romero, poleo, melisa o toronjil dan eficaces resultados en estas personas.

Devolviendo la formación de **sangre** pura al organismo fortificamos y vitalizamos el **sistema** nervioso.

El tratamiento que el enfermo practicara **con** constancia **será** el Régimen de Salud para conservarse Sano.

Son las frutas, semillas de **árboles** (almendras, nueces, avellanas, **etc.**), verduras **crudas** y todos **los** tratamientos antes citados los que logran la elaboración de sangre pura. Por **el** contrario, ingiriendo carnes, bebidas alcohólicas, té, **café**, mate, chocolates, tabaco, grasas animales, cerdo conseguiremos **sólo** **impurificar** la **san-** gre y alterar **así** la función **del** sistema nervioso.

22 Afecciones de los nervios periféricos

En las afecciones de los nervios periféricos trataremos ciática, neuralgia y parálisis facial.

Ciática Se denomina así a los intensos dolores del **nervio ciá-** tico ubicado en la pierna.

CAUSA

Se manifiesta debido al mal funcionamiento de los riñones, **sobre todo por** el exceso de trabajo que éstos tienen que **realizar** para la eliminación de las impurezas provenientes de los trastornos digestivos crónicos y de la deficiente eliminación cutánea.

El uso de venenos como mercurio, arsénico, plomo, etc., traen **graves** secuelas en estos casos.

Generalmente, los síntomas son dolores que se presentan sólo en una pierna. El dolor comienza en la región **lumbosacra** y va en aumento cuando la persona camina, sobre todo al levantar la pierna pues el nervio se estira. Cuando **se** manifiesta en las dos piernas existe la posibilidad de una afección espinal.

TRATAMIENTO

Si los dolores son fuertes el enfermo **deberá** guardar cama y seguir el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, practicando cada día el Lavado de la Sangre al vapor o al sol. Para recuperarse de la inactividad de la piel se hará la frotación de agua fría al levantarse, previa ortigadura a todo el cuerpo.

Como aplicaciones locales hará vahos calientes o fomentos, si la piel está fría, y compresas de barro o patata rallada si la piel está caliente.

De la dieta eliminará todo alimento **que** contenga albúmina (**carnes**, huevos, quesos viejos, etc.), sustituyéndolo por alimentos ricos en vitaminas y sales minerales (frutas, verduras de toda clase, espinacas, alcachofas, zanahorias, etc.). **El** pan blanco se reemplazará por el pan negro e integral.

Los pediluvios de manzanilla, las tisanas de cola de caballo y de cepa de caballo son muy eficaces para los dolores.

Para los casos crónicos se seguirán las indicaciones del Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos, teniendo presentes las instrucciones que ya hemos dado.

Es recomendable además practicar tres veces por semana el Baño Restaurador n.º 1.

Neuralgias La neuralgia es un fenómeno de irritación dolorosa de un nervio sensitivo periférico acompañada de trastornos de diversa índole.

Estos dolores pueden localizarse en distintas partes del cuerpo, como por ejemplo, neuralgia del nervio trigémino, del nervio ciático, de los nervios intercostales (tórax), de las mamas, que se presenta cuando la mujer está lactando, etc. Pero, de todas éstas, las más comunes son la neuralgia del nervio trigémino y la del nervio ciático.

Los dolores producidos por la neuralgia del nervio trigémino se manifiestan en la cara, por la irritación de este nervio, puesto que es el receptor de la sensibilidad de la cara.

CAUSAS

Esta irritación se presenta por la acumulación de sustancias malsanas, debido al mal funcionamiento del aparato digestivo y a la deficiente eliminación cuiánea. Los alimentos antinaturales, tales como carnes, pescados, mariscos, cerdo, etc., los condimentos fuertes, los quesos viejos y añejos y toda clase de alcohol, tabaco, etc., ayudan a que estas sustancias se acumulen. A menudo se presentan estos dolores por las caries dentales, irritación de los senos paranasales (sinusitis) e incluso fracturas.

TRATAMIENTO

El tratamiento a seguir por el enfermo, tiene como objetivo normalizar la función digestiva y activar el funcionamiento de la piel.

Comerá sólo frutas crudas de la época mientras dure el dolor y hará aplicaciones locales de compresas de barro frío, si la parte afectada está caliente, compresas calientes de manzanilla o linaza molida si está fría.

Practicará diariamente el Lavado de la Sangre.

Si los dolores son muy fuertes y el enfermo se ve obligado a guardar cama, se le harán las seis frotaciones de agua fría previa ortigadura a todo el cuerpo, ortigándole con más intensidad la parte dolorida.

El tratamiento general que practicará será el Régimen de Salud para Conservarse Sano, indicado en el capítulo cuarto de este volumen.

Con la práctica diaria y constante de estos consejos se verán resultados inmediatos.

Parálisis facial Gracias al nervio facial o mímico, que se origina en la zona encefálica y que se extiende hacia la cara, es posible la mímica facial y la diversidad de movimientos que reflejan el estado de ánimo interno de la persona. La parálisis facial es la inmovilidad y falta de expresión de la mitad derecha o izquierda de la cara, según el nervio paralizado.

CAUSAS

Estas manifestaciones denuncian una misma causa, sangre impura y mala circulación de ella en el cerebro, a causa de la acumulación de materias tóxicas provenientes de las continuas malas digestiones y por la piel anémica de la persona.

También el uso de los medicamentos a base de arsénico y mercurio, las drogas e inyecciones ocasionan la parálisis facial.

TRATAMIENTO

El tratamiento a seguir es el mismo indicado en las neuralgias.

2.3. Parálisis infantil

Esta dolencia se caracteriza por parálisis de los músculos. Afectando primero las piernas, brazos, dorso, tórax.

Surge gradual o bruscamente, con fiebre, vómitos, dolor de cabeza –en la forma mas grave el sujeto siente fuertes dolores en las **extremidades** con **gran** sensibilidad nerviosa–, presentándose después la parálisis.

Siendo esta dolencia una inflamación en diversos puntos de la substancia gris de la médula **espinal**, ésta sólo puede ocurrir por debilitamiento de la célula nerviosa y por **impurificación** de la **sangre**, como consecuencia de prolongados **desarreglos** digestivos y del mal funcionamiento de la piel. No existe droga o fármaco que pueda purificar la sangre, por lo tanto, no existe ninguna droga para curar esta dolencia.

TRATAMIENTO

El tratamiento general de estos enfermos debe dirigirse a regenerar su sangre y normalizar la digestión, formando así sangre pura, mediante el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Cuanto más se tarde en llevar a cabo el tratamiento, más difícil será combatir esta dolencia, por eso se debe tratar al enfermo desde los primeros síntomas **con** el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos. Si es de nacimiento es incurable, aunque con el tratamiento, puede mejorar el estado de salud general del enfermo.

El Lavado de la Sangre, ya sea al sol o al vapor o con ortigas, es el principal tratamiento para estos enfermos. La ortigadura a todo el cuerpo, especialmente a las partes afectadas, seguida de chorros o frotaciones de **agua** fría, da resultados maravillosos en estos casos.

Los dolores se combatirán con fomentos calientes de flores de heno o de pasto miel. Se mantendrá corriente el vientre **con** las compresas de barro frío cambiándolas cada cuatro o cinco horas.

La alimentación **será** a base de frutas y verduras frescas.

Si no hay evacuación durante el día se aplicará la enema o lavativa intestinal.

En general practíquese el Régimen de Salud para Conservarse Sano como está descrito en el capítulo cuarto.

24. Apoplejía

Una persona que mantenga normal la circulación sanguínea porque su alimentación es **sana**, su **digestión** y la temperatura de su piel son normales, no está en peligro de sufrir esta dolencia.

La apoplejía se presenta generalmente en la vejez, porque los capilares se vuelven quebradizos y se rompen con facilidad.

Las consecuencias que produce dependen de la zona cerebral afectada. Puede paralizarse desde una parte de la cara, un lado del cuerpo, el habla, hasta el movimiento de las **extremidades**, y notarse la pérdida o disminución de la sensibilidad, e incluso producirse la muerte.

El ataque es súbito e inesperado. El paciente puede caer **repentinamente** al suelo o resbalar de una silla mientras habla o come. La respiración se torna trabajosa y jadeante, los ojos se ponen blancos y las pupilas presentan aspecto irregular.

CAUSAS

Entre las causas principales que predisponen al ataque se encuentran la **alimentación** excesiva e indigesta, grasas, dulces, el consumo de alcohol y la práctica de otros vicios, tabaco, té, **café**, que **impurifican** la **sangre** y hacen subir la presión sanguínea.

En esta dolencia hay una suspensión súbita de la acción cerebral a causa, la mayoría de las veces, de la ruptura de un vaso **sanguíneo** del cerebro (hemorragia), de una **trombosis** (trastorno **sanguíneo** por un coágulo) o de una **embolia** (obstrucción de un vaso sanguíneo), produciéndose la parálisis de parte o de todo el cuerpo e incluso la muerte.

TRATAMIENTO

Durante el ataque hay que sostener en alto la cabeza y los hombros del enfermo, aflojarle los vestidos, procurar calentarle las extremidades, pies y manos, con bolsas de agua caliente o con cualquier otro tipo de abrigo y envolverle desde las **axilas** hasta las rodillas **con** una toalla empapada en agua fría. Ver envoltura corta o paquete de tronco **en** el capítulo III.

Una vez pasado el ataque, la persona tiene doble tarea por delante: hacer el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos a fin de quitar la causa que lo produjo y evitar su **repetición** e iniciar una labor de rehabilitación que exige rigurosidad y constancia en el Régimen de Salud para Conservarse Sano, que se explica en esta obra, **completrándolo** con ejercicios **físicos** adecuados.

La recuperación de estos enfermos es posible con los **tratamientos** naturales indicados, siempre y cuando no se agrave la situación del individuo con remedios, medicamentos y drogas **tóxicas**.

2.5. Inflamación de las meninges y del encéfalo (meningitis)

Es un hecho muy grave que un enfermo esté afectado de las **meninges** (membranas que **recubren** el cerebro y la médula **espinal**) y sufra un aumento del líquido céfalo-raquídeo. Estos casos requieren la atención de una persona experimentada en la aplicación del tratamiento natural para salvar la vida y evitar secuelas.

Las alteraciones más **corrientes** que se aprecian en estos enfermos son: escalofríos, fiebre **alta**, **náuseas**, vómitos, dolor de cabeza, rigidez de **nuca**, convulsiones, delirio, irritabilidad, e incluso pérdida del conocimiento.

TRATAMIENTO

Ante los primeros **síntomas** de alteración **de** la normalidad, la persona **debe** de inmediato guardar cama con reposo absoluto y aplicar el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos.

Especial importancia tiene mantener permanentemente la cabeza alta del enfermo fajada con una compresa de barro frío que se cambiará cada vez que se haya calentado. Esta compresa se aplicará entre dos lienzos para que no se pegue al cabello. También permanecerá fajado en barro todo el tronco cambiando la aplicación cada cuatro horas para hacer ablución de agua **fría** a **todo** el cuerpo; dejar descansar una hora para asegurar la reacción de calor y volver nuevamente al fajado de barro sobre el vientre y riñones.

Indispensable es una dieta exclusiva de frutas crudas, y de bebida sólo agua natural o zumo de **limón**, naranjas o pomelo.

Es fundamental para hacer posible la **mejoría** mantener el vientre corriente, aunque haya que recurrir al uso de enemas o **lavativas** de agua natural.

2.6. Epilepsia

Etimológicamente, del griego, la palabra epilepsia significa «**dentención imprevista**», cosa que podemos comprobar en el **momento** del ataque, pues va **acompañado** precisamente de convulsiones imprevistas, violentas y de pérdida del conocimiento.

CAUSA

La **causa** de esta dolencia está en la sangre impura y mala **heredada de los padres**.

La zona digestiva tiene inflamación crónica debido a las putrefacciones intestinales y a la fiebre interna. Estas personas padecen de desequilibrio térmico agudo del cuerpo.

Hay ciertos factores que facilitan la **aparición** de esta afección, lesiones cerebrales ocasionados por golpes, tumores o inflamación, consumo de toda clase de tóxicos y venenos, en especial medicamentos, alimentos indigestos, etc.

Los síntomas aparecen en forma brusca y repentina. La persona tiene **zumbidos** en los **oídos**, siente voces y olores **desagradables**,

ve luces, etc., se **empalidece**, pierde el conocimiento y cae al suelo, las pupilas se dilatan, a veces se muerde la lengua porque los **maxilares** se aprietan. Se contraen los **músculos** de la cara, los **ojos**, los maxilares, los brazos y las piernas.

Los ataques epilépticos varían en su frecuencia desde presentarse **muy pocos** en el curso de la vida, o uno o **dos** por año hasta tenerlas diariamente y uno seguido del otro.

TRATAMIENTO

Los primeros **auxilios** durante el **ataque** son: evitar que el sujeto se muerda la lengua. Para esto ponerle un pañuelo, una **cuchara** o **un lápiz en la boca**, cuidando que **en cuanto vengan las convulsiones** **no** se dañe alguna parte del cuerpo. El mejor calmante es una compresa de agua **fria al vientre**. **Cuando** el **ataque** termine **no dejar que el sujeto se enfríe**.

El enfermo no debe quedarse solo por ningún motivo **hasta** que recupere el conocimiento. **Una vez** recuperado del ataque **seguirá el Régimen** de Urgencia para Enfermos Agudos **que se encuentra** en el capítulo cuarto.

Una vez que el sujeto pueda valerse por sí mismo, es recomendable que **muy** de mañana camine, aunque sea sólo unos minutos, por **el rocío de los prados**, por la tierra húmeda o por la orilla de la **playa**. Esta práctica cotidiana **ayudará** notablemente a la pronta recuperación de **todo** enfermo de los nervios.

Diariamente hará el Lavado de la Sangre, ya sea al **sol**, al **vapor**, con ortigas o con seis frotaciones de **agua** fría si **guarda cama**; en los niños se puede reemplazar por la envoltura de tronco o la de pies y pantorrillas, alternándolas en su aplicación, es decir, un día, una y al día siguiente, otra.

Se debe vigilar que el intestino **se desocupe**, si **no hay evacuación** diaria **se aplicará enema o lavativa**.

En general recomendamos los consejos dados en el Régimen de Salud para conservarse Sano.

3. AFECCIONES DE LA SANGRE

3.1. **Anemia (clorosis)**

3.2. **Hemofilia**

3.3. **Hiperglicemia**

3.4. **Diabetes**

3.5. **Leucemia**

3.6. **Púrpura**

3.7. **Septicemia**

3. AFECCIONES DE LA SANGRE

La sangre ha sido minuciosamente estudiada, observada y analizada, tanto en el microscopio corriente como en el electrónico, sin embargo siempre sorprende a los que la estudian, porque es el factor más indispensable en la vida del hombre.

La sangre circula por el cuerpo a través de las venas, arterias y capilares y alcanza los más recónditos lugares de nuestro cuerpo gracias al control del sistema nervioso. También les lleva calor y transporta las sustancias que alimentan las células.

Aunque tenga aspecto líquido, la sangre puede considerarse como un tejido **especial** formado por plasma, que contiene tres tipos distintos de células: glóbulos rojos, glóbulos blancos y **plaquetas**.

Los glóbulos rojos se dedican a transportar el **oxígeno** que reciben en los pulmones y hacen posible **la respiración** celular.

Los glóbulos blancos tienen una misión defensiva: destruyen **las** sustancias extrañas, produciendo a su vez anticuerpos.

Las plaquetas contribuyen a la coagulación cuando se produce **la** rotura de algún vaso sanguíneo y evitan la pérdida de sangre por hemorragia.

En el plasma se encuentran además las sustancias provenientes de la alimentación. Así, por ejemplo, observamos en el **numero-**

sas sustancias minerales: calcio, potasio, hierro, sodio, cobre, etc., gases, oxígeno, ázoe, anhídrido carbónico, nitrógeno, etc., vitaminas, grasas, hormonas, fermentos, azúcares y especialmente proteínas.

Conviene establecer que el naturismo habla de sangre pura y de sangre impura. La primera caracteriza el estado de salud de la persona y la segunda el estado común de todo enfermo.

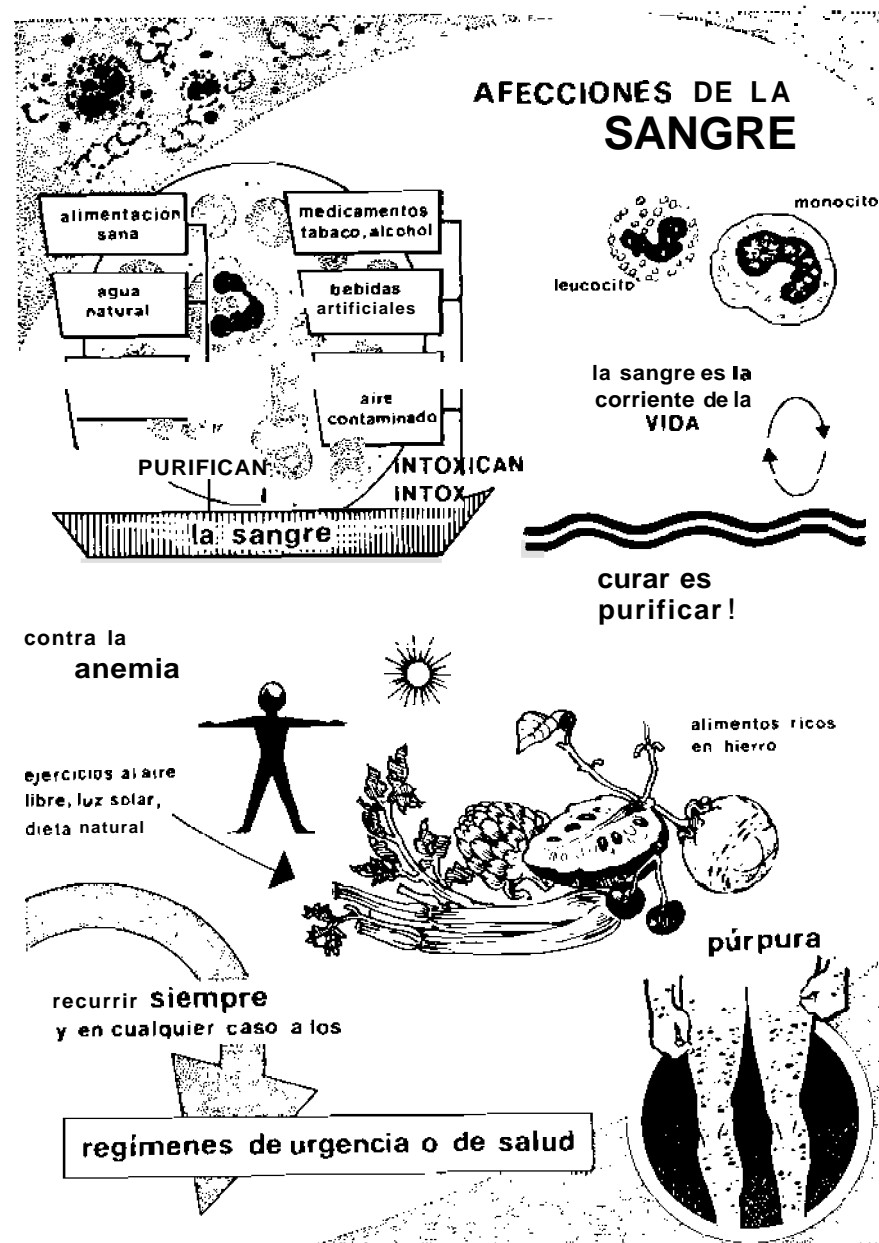
Estos conceptos no tienen ninguna relación con los exámenes químicos de la sangre, porque desgraciadamente la química orgánica no revela el estado de pureza o impureza de la sangre. Esto no significa en modo alguno que no pueda establecerse la presencia de ciertas sustancias, como urea, alcohol, etc. mediante exámenes químicos.

Poseemos si medios efectivos de investigación para conocer la calidad de la sangre, tales como la observación del velo del paladar, del color de la piel y las uñas, del iris de los ojos y las características de la sangre misma.

Todos los elementos vitales, aire puro, agua natural, alimentación sana, etc. purifican la sangre. En cambio, la intoxican el aire contaminado, las bebidas artificiales, el alcohol, el tabaco, los medicamentos, las vacunas, los antibioticos y las drogas. Suponemos que el lector sabrá elegir qué es lo que conviene a su salud.

Kneipp señaló en su obra «Mi testamento», y Manuel Lezaeta Acharán lo ratificó después de cincuenta años de experiencia, que «todo enfermo es víctima de la impurificación y mala circulación de la sangre».

No debe extrañarnos el que la Doctrina Térmica establezca que «el arte de curar es el arte de purificar». Este objetivo sólo puede conseguirse con el Régimen de Salud para Conservarse Sano, que siempre procura buena digestión para obtener sangre pura y trata de activar las eliminaciones por la piel, riñones, intestinos y demás emuntorios para purificarla. Puede completarse dicho régimen con las siguientes plantas, cola de caballo y zarzaparrilla.



«Para tener buena salud –dice la Sra. White– debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de la vida. Repara los desgastes y nutre el cuerpo. Provista de los elementos convenientes, purificada y vitalizada por el contacto con el aire puro, da vida y vigor a todas las partes del cuerpo. Cuanto más perfecta sea la circulación, mejor cumplida quedará aquella función.»³

A continuación haremos una breve reseña de las dolencias o alteraciones más comunes que se aprecian en la sangre: anemia (**disminución** de los glóbulos rojos o falta de hemoglobina), hemofilia (incapacidad de la sangre para coagularse), **hiperglicemia** o diabetes (concentración excesiva de azúcar en la sangre), leucemia (cáncer de la sangre), púrpura (manchas que indican **extravasación** de la sangre), septicemia (intoxicación de la sangre).

3.1. Anemia

La ciencia natural habla de anemia, cuando hay una **disminución** de los **glóbulos** rojos o falta de hemoglobina en la sangre, presentándose asimismo el fenómeno de falta de los elementos que componen los glóbulos rojos, en contraposición con el proceso de congestión que es exceso de **sangre (poliglobulia)**.

CAUSAS

La anemia puede ser provocada por diferentes causas: una hemorragia, que significa pérdida de sangre, una intoxicación, que destruye los glóbulos rojos, o un desarreglo en los órganos destinados a formarlos, que trae como consecuencia su disminución. También la provoca la falta de hierro, cuando el sistema digestivo, por defecto, es incapaz de absorberlo de los alimentos, o bien **porque** éstos no lo contienen.

Los síntomas **mas** característicos de la anemia son: palidez de la piel y mucosa, falta de apetito, disminución de energía, fatiga prematura, respiración corta, palpitaciones débiles y debilidad general. En los casos de anemia perniciosa se nota **además** alteración de

los nervios de la **médula espinal**, adormecimiento de las extremidades, etc.

TRATAMIENTO

La persona **anémica** debe procurar la luz **solar**, ejercicios respiratorios y físicos al aire libre y una dieta natural que contenga hierro y que asegure buenas digestiones.

Los alimentos más recomendados son las cerezas, las chirimoya~los kakis, las espinacas, las alcachofas, las zanahorias, las lentejas, los cereales tostados, la miel de abejas, las ensaladas crudas de ortiga, amargón, llantén, lechuga, escarola, apio y rábano.

Ayudan al enfermo en su restablecimiento el jugo crudo de estas plantas, el jugo de remolacha cruda, el jugo de zanahoria y algunas **tisanas** de ortigas, algarrobo y artemisa.

Especialmente indicada para estos casos está la frotación o ablución de agua fría a todo el cuerpo, aplicada al despertar y después de la siesta. Recomendamos también el baño Restaurador frío aplicado en los adultos cada dos días. En los niños practíquese el Lavado de la **Sangre al sol** o las envolturas húmedas, según se explica **en esta** obra. En todo caso, la aplicación de cataplasma de barro al vientre que favorece la **digestión**, es indispensable.

3.2. Hemofilia

Hay personas que nacen con esta alteración, que se caracteriza por las dificultades que encuentra la sangre para coagularse en casos en que normalmente debería hacerlo. Basta una ligera contusión o un pequeño corte de tejidos para que la sangre mane **sin** coagularse.

TRATAMIENTO

Consideramos que en estos **casos, como en** la mayoría de las dolencias, es mas importante que nada el régimen preventivo, es decir, son los padres los que deben calcular bien la conveniencia

de su unión, evitando problemas de parentesco familiar, cuidando su salud para poder dársela al hijo. Esta alteración la transmite la mujer y la padece el hombre.

En todo caso, estos enfermos necesitan, si desean sobrevivir, cumplir con las leyes naturales y llevar una vida tranquila, sin esfuerzos ni riesgos de heridas, operaciones quirúrgicas o golpes que pueden provocarles el rompimiento de los vasos capilares. Es vital ceñirse fielmente al Régimen de Salud para Conservarse Sano indicado en esta obra. Si se producen hemorragias, se tratará como un accidente en el que se requiere atención médica especializada.

3.3. Hiperglicemia

Esta afección consiste en una concentración excesiva de azúcar en la sangre siendo una característica de los diabéticos y considerándose un trastorno crónico de la nutrición. Véase Diabetes.

3.4. Diabetes

La diabetes es la acumulación excesiva de azúcar en la sangre y se debe a que el páncreas altera su trabajo normal y no segrega la insulina necesaria para quemar los almidones, los azúcares y otros carbohidratos, todos los cuales quedan, por lo tanto, sin transformarse debidamente. Es decir, se altera completamente el metabolismo.

La sangre se filtra en los riñones, si éstos funcionan bien se eliminará el exceso de azúcar por la orina. Esto explica que pueda controlarse el estado de diabetes con reactivos aplicados a la orina.

Síntomas inconfundibles de esta dolencia son: sed insaciable (polidipsia), micción frecuente o deseo continuo de orinar (poliuria) y apetito excesivo (polifagia); es por ello que se denomina la dolencia de las tres P. Puede haber pérdida de peso y debilidad general, situación de stress continuo, principalmente después de los 40 años.

TRATAMIENTO

Están destinados a sufrir esta alteración de la salud: los golosos, los glotones, los «gozadores de la vida» y los obesos y los que llevan una vida sedentaria sin ejercicios. Como única solución todos ellos deben cambiar de vida y adoptar dieta alimenticia natural además de practicar estricta e indefinidamente el Régimen de Salud para Conservarse Sano que se enseña en esta obra.

El diabético debe abstenerse de toda clase de carnes y derivados, mariscos, grasas animales, embutidos, harinas blancas, pastas alimenticias no integrales, frutas excesivamente dulces, azúcar refinado, pasteles, confitería, chocolate, tabaco, bebidas alcohólicas, gaseosas y edulcoradas.

Puede tomar con moderación pan integral, cereales integrales, aceite de oliva, legumbres secas (la soja está especialmente indicada), frutas no muy dulces (pera, cereza, albaricoque, melocotón), ensaladas y verduras frescas (acelgas, espinacas, coles, espárragos, coliflores, calabazas, alcachofas, berenjenas, lechugas, nabos, rábanos, cebollas), legumbres tiernas (guisantes, judías, habas), frutas oleaginosas (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, cocos).

Cálmese la sed con agua natural bebiéndola a sorbos.

3.5. Leucemia

Esta dolencia consiste en el aumento exagerado de los leucocitos o glóbulos blancos en la sangre circulante, apareciendo, además, formas inmaduras en los mismos. Constituye el cáncer de la sangre.

El enfermo presenta trastornos digestivos crónicos, fiebre intermitente, anemia, aumento de tamaño del bazo y del hígado, dolores en los huesos y tendencia a las hemorragias.

CAUSAS

Se llega a padecer esta dolencia por alteración muy crónica del funcionamiento orgánico, por envenenamiento de la sangre con

antibióticos y drogas, por acción de los rayos X, del radium, de la energía atómica o de los radioisótopos.

Evitar los horrores de esta afección todo aquel que prescinda totalmente de inyecciones, drogas, tóxicos de farmacia y radiaciones.

TRATAMIENTO

Los individuos que ya han enfermado de leucemia, sean niños o adultos, deberán acogerse con urgencia a la práctica del Régimen de Salud para Conservarse Sano de esta obra para evitar un desenlace fatal.

3.6. Púrpura

Esta dolencia, que presenta manchas azuladas en la piel o en las **mucosas** a causa de hemorragias espontáneas (manchas que indican extravasación de la sangre), se produce debido a una serie de alteraciones orgánicas, como la inactividad de la médula roja de los huesos.

CAUSAS

El tratamiento con fuertes drogas y la radiación por rayos que se usa para diagnosticar o «**curar**» enfermos de escarlatina, difteria, escorbuto, anemia, leucemia, etc. es, generalmente, causa de este trastorno siempre indicador de un grave estado.

TRATAMIENTO

Con objeto de normalizar sus funciones de nutrición y eliminación, y tratar así de purificar la sangre y despertar las defensas orgánicas, la persona indicada debe suprimir, cuanto antes, los procedimientos mencionados y seguir con constancia el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, si guarda **cama**, y el Régimen de Salud para Conservarse Sano, si está en pie.

3.7. Septicemia

Consiste en una grave intoxicación de la sangre acompañada de fiebre alta, sudoración y postración. También resulta afectado el sistema ganglionar, notándose los ganglios inflamados como medio defensivo del organismo.

CAUSAS

La alteración crónica del funcionamiento orgánico y la introducción en la sangre de tóxicos, como inyecciones, sueros o vacunas, causan esta dolencia.

TRATAMIENTO

En estos casos el enfermo que guarda cama aplicara el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos y el que logra levantarse, el Régimen de Salud para Conservarse Sano, con objeto, sobre todo, de normalizar la alimentación y el proceso digestivo, y de activar las eliminaciones por la **piel**, riñones e intestinos.

4. AFECCIONES DEL SISTEMA LINFÁTICO

Linfangectasia

Linfangioma

Linfangitis

Linfadenoma

Linfoadenitis

Bubones

4, AFECCIONES DEL SISTEMA LINFÁTICO

En el conjunto de sistemas que forman el cuerpo humano, es difícil determinar cuál de todos es el más importante. Con esto queda de manifiesto la gran obra del Creador, porque cada órgano y sistema que está en nuestro cuerpo cumple una función determinada con suma perfección y armonía. En el desarrollo de esta obra podemos comprobar que nuestro cuerpo fue creado por un Ser perfecto y lleno de sabiduría, ((maravillosasson tus obras»⁴ nos hace exclamar.

El sistema **linfático** es **una de** esas maravillas. Está formado por los ganglios linfáticos, que purifican la linfa, por el líquido linfático y, por los **vasos linfáticos**, que devuelven la linfa a las venas y arterias.

Aunque los vasos sanguíneos que circulan por todo el cuerpo transportan las sustancias asimiladas de los alimentos, éstas no pasan directamente de la sangre a las células, existe un líquido incoloro, exento de glóbulos rojos, llamado linfa, que cumple la **función** de intercambio entre célula y sangre y asegura la nutrición de la célula.

La linfa circula por nuestro cuerpo a través de los **vasos linfáticos**, que se asemejan a los vasos sanguíneos.

En su trayecto se va clarificando y depurando por medio de los

ganglios linfáticos, que se encuentran repartidos por todo el cuerpo agrupados especialmente en las axilas, alrededor del cuello, en las articulaciones de los codos y en las ingles. Son verdaderas esponjas que impiden el **pasa** de materias extrañas y dañinas a la sangre, disolviéndolas y **eliminándolas**, constituyendo así una de las defensas más importantes del organismo.

CAUSAS

Las **materias extrañas** que penetran en la **sangre**, consiguen con su acción irritante que **los** ganglios linfáticos se engruesen y reblandezcan (se palpan con facilidad por ser nudillos más o menos duros), para luego transformarse en fistulas purulentas.

Las **anormalidades** que se producen en el sistema linfático, *linfangectasia* (dilatación de un vaso linfático), *linfangioma* (tumores que contienen linfa **en vez** de sangre), *lingangitis* (inflamación de los vasos linfáticos), *linfoadenoma* o *linfadenoma* (tumor de los ganglios), *linfoadenitis* (inflamación aguda o crónica de los ganglios linfáticos que dan lugar al *escrofulismo*), bubones (inflamación de los ganglios de las ingles), son claras demostraciones del estado de impureza de la **sangre**.

La extirpación que suele hacerse de los ganglios inflamados no elimina la causa que los inflama, se debe **por** lo tanto procurar purificar la **sangre** con buenas digestiones y activa eliminación **por** la piel, con los tratamientos que aconsejamos para conseguir la normalidad de estos órganos.

TRATAMIENTO

El tratamiento para lograr la recuperación de estas dolencias, es, en **los** casos agudos el Régimen de **Urgencia** para Enfermos Agudos y, en los casos crónicos el Régimen de **Recuperación** para Enfermos Crónicos.

En todo caso practíquese la vida al aire libre, los baños de sol, las frotaciones de agua fría al despertar, el baño genital diario y la compresa de barro fría al acostarse.

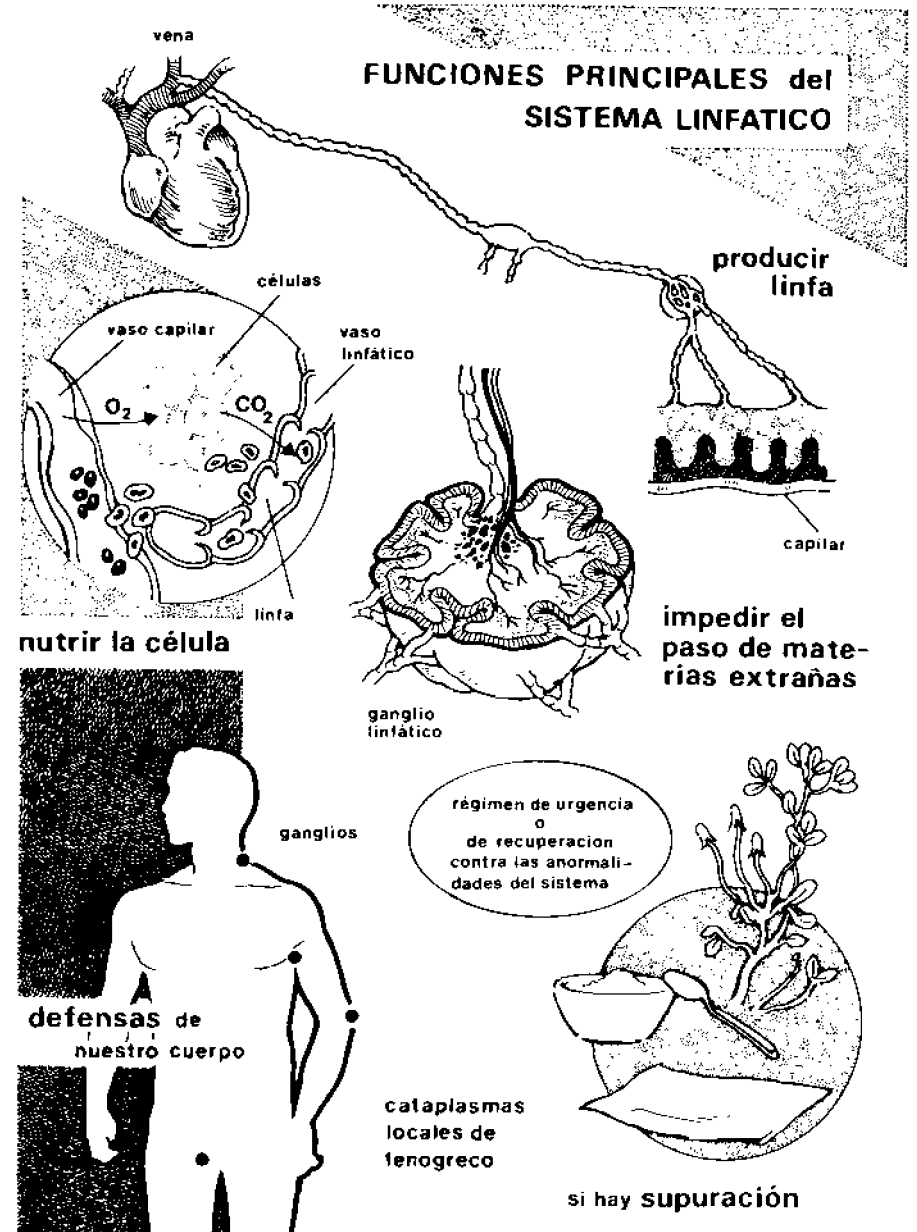
ba aspirante e impetuoso del fluido sanguíneo, y cuyo buen funcionamiento depende precisamente de la fluidez y calidad de la sangre. El infarto de miocardio, uno de los azotes de la sociedad actual, es debido en muchos casos a una alimentación desequilibrada y a un ritmo de vida desordenado por el uso del tabaco, alcohol, grasas, etc.

En la fotografía (recuadro blanco) una mortal complicación del infarto: rotura de la pared ventricular izquierda, con extensa zona necrótica.





Una vida natural y ordenada previene muchas enfermedades de difícil cura
(Foto Salmer.)



Si se producen supuraciones se favorecerá la eliminación con cataplasmas locales de fenogreco. De la harina obtenida con la semilla de esta planta se preparará una mezcla con agua, que se cuece durante cuatro minutos hasta lograr una pomada consistente. Se hace con cuatro cucharadas de harina y por la cantidad de agua necesaria para formar una pomada de tal consistencia que se pueda extender fácilmente sobre un pedazo de tela para aplicar la cataplasma que va directa a la piel.

Como tisana a beber recomendamos las indicadas para las Afecciones de la sangre y del Sistema linfático en el volumen I, en la pág. 345.

5. AFECCIONES DEL SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO

5.1. Afecciones del corazón

Angina de pecho

Disnea

Presión sanguínea

Pulso

5.2. Afecciones circulatorias

Arteriosclerosis

Almorranas o hemorroides

Flebitis

Varices

Úlceras varicosas

5. AFECCIONES DEL SISTEMA CARDIOCIRCULATORIO

El sistema cardiocirculatorio está formado por: corazón, venas, arterias, capilares y vasos linfáticos. Estos aseguran el funcionamiento de la circulación de la sangre para la completa nutrición de **todos** los tejidos y órganos del cuerpo. Además el oxígeno **separado del** aire por **el** sistema respiratorio y **las** sustancias asimiladas de los alimentos por vía digestiva son llevados por la circulación sanguínea a **las** distintas partes del cuerpo hasta nutrir las células y por la misma vía **son** retirados los productos de desecho de estas.

Trataremos a continuación las afecciones del sistema **cardiocirculatorio**, que incluye corazón y circulación.

5.1. Afecciones del corazón

La impurificación constante de la sangre del ser humano **mediante** el aire viciado que respira, el alimento tóxico que ingiere, y **los venenos que** introduce en su **cuerpo**, tabaco, alcohol, **drogas**, vacunas, antibióticos, **etc.** alteran el funcionamiento de tan noble viscera como es el **corazón y lo** enferman **al** extremo que **las** muertes causadas por dolencias cardiovasculares encabezan la estadística mundial.

No debe olvidarse que el **corazón** impulsa la circulación de la

sangre, que en definitiva lleva **vida** a **todos los tejidos del** cuerpo y el oxígeno necesario a las células para que continúen sus funciones **vitales**.

Las alteraciones **del corazón** abarcan **desde** un simple aumento en las palpitaciones hasta lesiones orgánicas. Se incluyen en estas **últimas** las **anomalías** y malformaciones congénitas.

Entre las afecciones más comunes **del corazón** se encuentran: *trastornos de la aorta, deficiencias en la válvula mitral, insuficiencia cardíaca, angina de pecho (preinfarto), alteraciones de las arterias coronarias, trombosis coronaria, endocarditis, pericarditis, desórdenes funcionales, etc.*

CAUSA

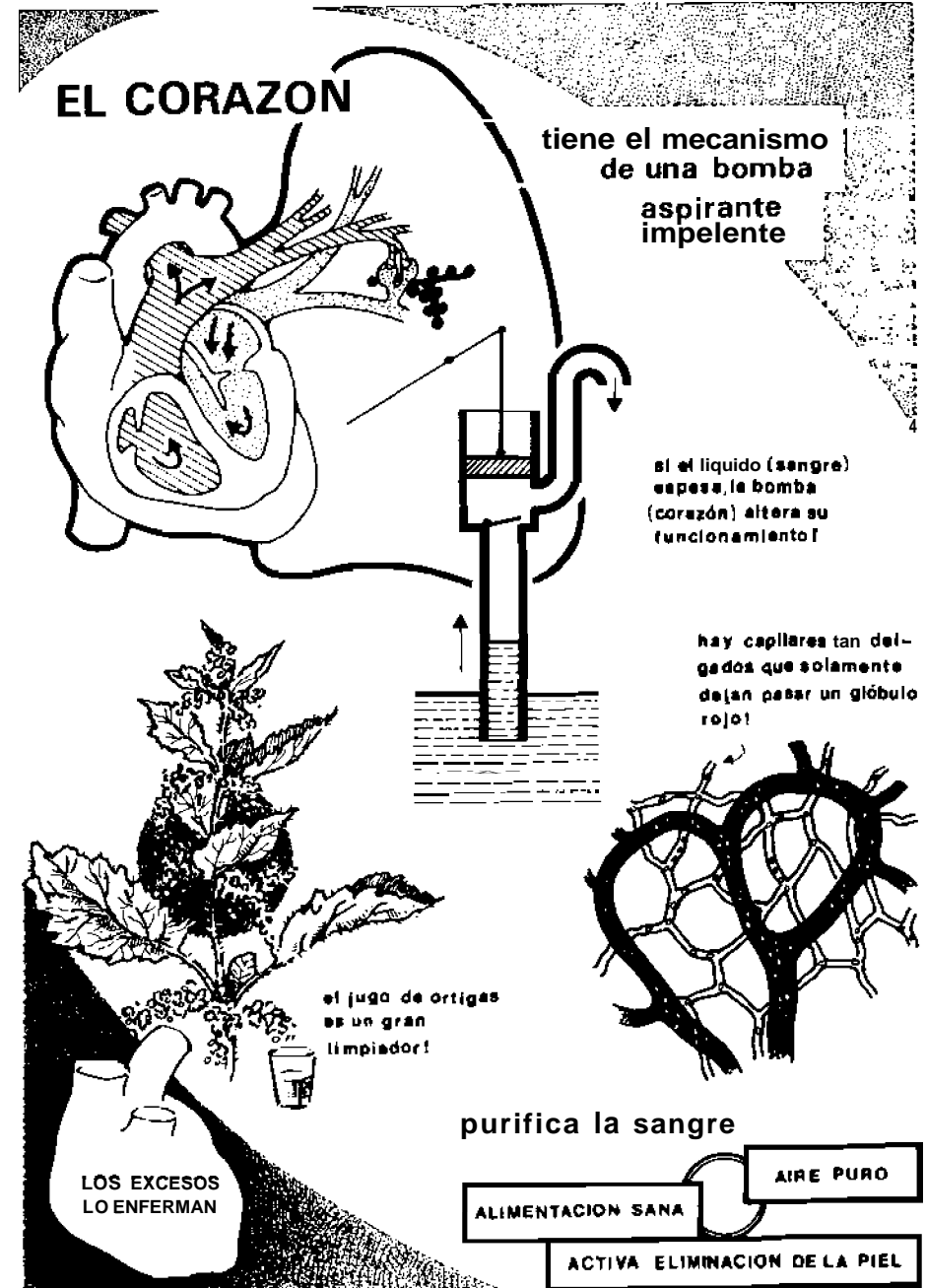
Sabemos ya que todos **ellos** son nombres diversos para distinguir distintos efectos de una misma causa: desarreglo funcional del organismo. Si se cuida oportunamente la salud no se llega a estos transtornos, excepto las alteraciones **congénitas**.

Por eso recomendamos las practicas higiénicas de vida sana, **ordenadas** en el Régimen de Salud para Conservarse **Sano**.

TRATAMIENTO

El enfermo del corazón debe, más que ningún otro, cambiar de vida y dejar definitivamente **sus** malos hábitos y vicios. ¡Adiós para siempre **al** tabaco, **al alcohol** y a las drogas! Su alimentación será muy frugal a base de frutas crudas y ensaladas, porque necesita mantener su peso dentro de límites **normales**. Deberá descansar lo suficiente, disminuir su ritmo de trabajo, evitar las preocupaciones y la excitación nerviosa y podrá hacer ejercicio moderado siendo la mejor las caminatas **por el campo en sitio tranquilo** y con ejercicios respiratorios, (véase capítulo II).

Al practicar el Régimen de Salud para Conservarse Sano, debe preferir el **lavado** de la sangre al **sol**, porque al vapor presenta contraindicación en estos casos.



Angina de pecho (preinfarto). Se llama así a un súbito dolor que se **localiza en el pecho**, principalmente en la zona del **miocardio**, se extiende a los brazos, **en especial al izquierdo**, **incluso**, a veces duele el estómago. El dolor **está** ocasionado por dificultad **del** riego sanguíneo al **corazón**.

CAUSAS

Las mismas causas que impurifican la sangre y alteran el sistema circulatorio y el corazón son las que producen este estado: **malas digestiones, fármacos**, ingestión de drogas, consumo de carne, **alcohol**, tabaco, etc. vida agitada, ((stress **continuo**)).

TRATAMIENTO

La práctica **del Régimen de Salud** para Conservarse Sano, incluyendo una alimentación sana, es el mejor preventivo de estos trastornos y **debe** convertirse en un hábito antes y después del ataque.

Se aplicarán compresas **calientes** de flores **de** heno en **los** brazos y las piernas, con el objeto de derivar la congestión **sanguínea** desde el corazón hacia **ellos** y calmar el dolor.

También son recomendables durante el **ataque** las compresas de agua fría puestas sobre el **corazón** y cambiadas con **frecuencia**.

Por último insistimos en la templanza en todo, que incluye, vida sobria, física y emocional, mantener la serenidad, controlar las preocupaciones, evitar las excitaciones nerviosas y sexuales.

Disnea. Se llama así la dificultad de respirar que presentan algunos enfermos de **las vías respiratorias y/o del sistema cardiovascular**.

Si se atienden oportunamente **las necesidades del organismo** y **se** normalizan las funciones de **nutrición** y **eliminación** esta dolencia desaparece.

TRATAMIENTO

Por eso es conveniente al notar los primeros síntomas de

ahogo o de dificultad en **la** respiración, aplicar **al** enfermo el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos. En especial recomendamos las ortigaduras de brazos y piernas, seguidas de ablucción de agua fría a todo el cuerpo, tomando las debidas precauciones para lograr la necesaria **reacción** de calor.

Si el caso fuere extremo y el enfermo necesitase **oxígeno** **deberá suministrársele** con prontitud.

Presión sanguínea. Existe, como todos sabemos, un aparato para tomar la presión que la sangre ejerce sobre **las** paredes de las arterias, venas y vasos capilares.

Son los movimientos **del** corazón **los** que generan **la** fuerza suficiente para movilizar la sangre, y **su** intensidad varia entre el momento de contracción del corazón o **sístole** y **el de reposo o diástole**. **En** consecuencia, resultan dos medidas de presión sanguínea: **la** sistólica o presión máxima y la **diastólica** o presión mínima. La primera es normal en 120, la **segunda** en 80. Debe existir esta diferencia, pues si la presión máxima y la mínima se acercan mucho es indicio de peligro.

Para movilizar cualquier **liquido** en una **cañería** se necesita una fuerza **impulsora**, que **lógicamente** ejercerá una **presión** sobre las paredes del tubo continente.

Así como no es lo mismo movilizar por una cañería agua que lodo, dado que este ultimo por su mayor densidad necesitará más presión, tampoco **lo** es, por la misma razón, movilizar por las arterias, venas y capilares sangre pura que sangre impura e **intoxicada con** materia5 extrañas. Para movilizar la sangre pura **basta**rá la presión que hemos indicado como normal en un adulto. **En** cambio, **para** hacer circular la sangre impura sera necesaria una mayor presión, puesto que a mayor impurificación, mayor presión.

Mediante un mecanismo automático de defensa orgánica el cuerpo controla **la** intensidad de la presión. **De** modo que hay que **considerar** como una defensa maravillosa el mayor grado de pre-

sión desarrollada por el cuerpo mismo, precisamente, para favorecer la continuidad y normalidad en la circulación sanguínea.

Entre los síntomas que presenta el **organismo** y que señalan el aumento de la presión se distinguen: dolores de cabeza (pulsátil), pesadez en el cerebro, mareos, vértigos, zumbidos de los oídos, pulso fuerte, sensación de hormigueo en brazos y piernas, calambres, etc.

CAUSA

La presión alta, o sea mayor que la normal, no es nociva como se cree corrientemente. Lo malo está en que las personas **impurifican** metódica y constantemente su sangre con la ingestión de **grasas**, malas digestiones, tabaco, alcohol y otras malas costumbres del diario vivir. Son, por lo tanto, los propios enfermos los causantes de la alteración de su presión y son ellos mismos los que deben quitar la causa: mejorando sus costumbres, erradicando sus vicios y ordenando su vida dentro de los preceptos de vida sana y natural. Si no comprenden esto y **no** ponen solución a tiempo corren el **peligro** de sufrir la ruptura de los vasos sanguíneos, lo que significa hemorragias (a veces éstas resultan **salvadoras**, en especial cuando son **nasales** y en poca cantidad), derrame cerebral, paralización de los movimientos y aun la muerte súbita.

Cuando el proceso de impurificación de la sangre se hace muy crónico y se agrava con los tóxicos de los medicamentos y remedios usados para bajar la presión, ceden las **defensas** orgánicas, el sistema nervioso intoxicado se **descontrola**, el corazón ya no cumple normalmente sus funciones y sobreviene el estado de baja presión. Sin duda las sangrías y las hemorragias son factores determinantes de baja en la presión.

Demuestran inconsciencia e irresponsabilidad aquéllos que recomiendan un trago de alcohol, u otro tóxico similar, para facilitar la vasodilatación y así alzar la presión, pues **sólo** lograrán bienestar pasajero y en definitiva se **acrecentará** la dolencia.

TRATAMIENTO

El método más eficaz para fluidificar la sangre y hacerla de perfecta densidad, es respirar aire puro, alimentar el cuerpo adecuadamente, mantener buenas digestiones, evitar las grasas y activar las eliminaciones por la piel y demás emuntorios; todo lo cual se consigue practicando el Régimen de Salud para Conservarse Sano y en especial el Lavado de la Sangre al sol o al vapor.

Eficaz para bajar la presión muy alta, siempre peligrosa, es ayunar durante algunos días, bebiendo sólo agua con zumo de limón. Mejor, aún, si se sigue una cura de ajos.

El Régimen de Salud para Conservarse Sano será el mismo tanto para el enfermo de presión alta, como para el de presión **baja**, porque ambos necesitan purificar su sangre.

No es difícil comprender que con medicamentos y drogas es imposible purificar la sangre aunque pasajeramente se obtengan espectaculares éxitos en bajar o subir la presión. Con dicho procedimiento, en definitiva, la alteración de la salud del enfermo se agrava.

Pulso. Ampliando la referencia del capítulo II sobre «Verificación del pulso» nos referiremos a continuación a las alteraciones más frecuentes que este pueda presentar y que denotan claramente el estado de salud de la persona.

Se llama **pulso** al latido intermitente de las arterias que puede palparse por medio de los dedos en varias partes del cuerpo.

El pulso indica el flujo y reflujo de la sangre, la velocidad, intensidad, normalidad o alteración de los movimientos cardíacos.

Comúnmente el pulso se toma en la arteria radial de la muñeca, pero puede tomarse en cualquier otra arteria que afluya a la superficie de la piel, como por ejemplo en las sienes, en el cuello, etc.

No pretendemos ser tan meticulosos como los chinos, que ya en tiempos de Galeno en el siglo II de nuestra era, distinguían más

de doscientas clases diferentes de pulso. Sólo interesa, para cumplir con el propósito de esta obra, estudiar las tres modalidades más importantes del pulso que son: **frecuencia**, intensidad y ritmo.

La frecuencia normal es de 70 pulsaciones por minuto en los adultos en estado de reposo y superior a 120 pulsaciones por minuto en los niños recién nacidos. A veces apreciamos el pulso más acelerado y otras más lento. Es normal que se acelere con el ejercicio, el calor y las impresiones nerviosas. La Doctrina Térmica mide, precisamente en la frecuencia, la temperatura interna del cuerpo porque el pulso sigue el calor. Este indicador sólo puede inducirnos a error cuando se intoxica la sangre con venenos que logran deprimir la actividad nerviosa, como sucede con los febrífugos y antibióticos. Si el pulso sobrepasa las 150 pulsaciones por minuto anuncia un desenlace fatal. Lo mismo sucede cuando la presión es baja, porque indica debilitamiento del sistema nervioso e incapacidad cardíaca que aproxima a la muerte.

La intensidad del pulso se aprecia por la fuerza del latido. Hay pulso fuerte y débil. En el primer caso, el corazón late con fuerza extraordinaria, porque necesita impulsar la sangre impura, más densa que lo normal. En el segundo, se nota debilitamiento nervioso e insuficiencia cardíaca pues los mecanismos impulsores van perdiendo su fortaleza y capacidad.

El ritmo es el indicador más elocuente del estado de funcionamiento del corazón. Los latidos rítmicos y acompasados, que demuestran normalidad, se aprecian claramente en el pulso. También se nota en él la irregularidad, desorden y arritmia de los latidos que indican grave alteración cardíaca.

5.2. Afecciones circulatorias

Al tratar de ellas queda de manifiesto la evidente diferencia que hay entre el criterio causal que aplica la Doctrina Térmica de salud y el criterio sintomático que aplica la Medicina. Muy diferente es tratar enfermos por medios naturales procurando restable-

cer la salud alterada, que curar enfermedades con remedios específicos.

«En la naturaleza no existen las palabras —dice Manuel Lezaeta Acharán— sino los fenómenos».

El fenómeno común a todo enfermo es siempre **impurificación** y mala circulación de la sangre lo que se aprecia claramente en las dolencias del sistema circulatorio.

Ahora describiremos los efectos que produce la impurificación y mala circulación de la sangre en partes localizadas del organismo. Como consecuencia de ello, las venas y arterias del cuerpo pierden su elasticidad y se produce la **arteriosclerosis**; si por su acción se dilatan las venas de las piernas se diagnosticarán **varices**; si se inflaman las paredes de ellas, **flebitis**; si dicha dilatación e inflamación evoluciona hasta la herida, úlcera **varicosa**; también suelen congestionarse, por la misma causa, las venas hemorroidales y aparecen entonces las dolorosas **almorranas** o hemorroides.

El breve análisis de dichas dolencias que haremos a continuación tiene por objeto informar al lector y capacitarlo para evitarlas o bien para tratarlas si ya se han manifestado.

Arteriosclerosis. La arteriosclerosis consiste en el engrosamiento, endurecimiento y pérdida de la elasticidad de las paredes arteriales por depósito en ellas de sustancias extrañas a la economía orgánica, como el **colesterol** y otras que circulan en la sangre.

El exceso de **colesterol** se produce por la ingestión de grasas de origen animal, que están contenidas en las carnes, etc., también por el consumo excesivo de leche, huevos y mantequilla. Los productos anormales del recambio orgánico que no pueden ser eliminados por los **emuntorios** provocan la muerte del tejido arterial.

Si no se alterase la **composición** de la sangre no existiría esta terrible dolencia ni se producirían los graves trastornos de los demás órganos del cuerpo: alteraciones cardiovasculares, ataques al corazón, apoplejías, etc.

Mientras el ser humano persista en sus hábitos antinaturales de

vida, en sus comidas artificiales y en sus vicios enfermantes, la incidencia de estos trastornos ira en aumento día a día. Precisamente junto a los adelantos de la civilización va la **arteriosclerosis**, que ha alcanzado el record de ser la primera causa de muerte en el mundo «civilizado». En este, **como** en tantos otros casos, vemos de forma patente los efectos y las «**ventajas**» de la civilización. Sin duda «**al** alejarse el hombre de la Naturaleza, pierde su **salud**».

La práctica constante del Régimen de Salud para Conservarse Sano disminuye las posibilidades de llegar a ser arteriosclerótico y le da al individuo la seguridad de una vida sana en **par** y con felicidad.

Insistimos en la necesidad de evitar las grasas, arreglar la digestión, purificar la sangre e impedir el envenenamiento medicamentoso, para librarse de esta terrible dolencia.

La Doctrina Térmica aporta el Lavado de la Sangre como eficaz método de conseguir la pureza orgánica y evitar la arteriosclerosis. En él, como en la **práctica** constante del Régimen de **Salud** para Conservarse **Sano**, encontrarán estos enfermos crónicos alivio a su mal.

Almorranas o hemorroides. Todas las personas tienen venas hemorroidales ubicadas en la salida del intestino grueso, o sea, en el recto.

CAUSAS

La inflamación de dichas venas es consecuencia, **según** se ha visto, del estado de impurificación y mala circulación de la sangre. Se agrava la irritación con la acción de las sustancias tóxicas, provenientes de las putrefacciones intestinales y de las fermentaciones pútridas, principalmente cuando hay estitiquez o estreñimiento. Además, algunos agentes externos **como** ropa interior sintética y el plástico del asiento de los **automóviles** contribuyen a su inflamación. Siempre resulta **dañino** el consumo de picantes, aliños, alcohol, etc.

Tanto se inflaman las venas hemorroidales que se salen del recto y llegan a constituir verdaderos racimos en el exterior del ano. Esto dificulta las evacuaciones intestinales, produce dolor y, con frecuencia, hemorragias de sangre roja.

Resulta muy peligroso mantener las **almorranas** en el exterior del recto, porque el esfínter (músculo) anal que es de tejido elástico las comprime, dificulta más la circulación de la sangre y las estrangula hasta producir la gangrena.

TRATAMIENTO

En todo momento debe procurarse introducir las almorranas en **el** interior para evitar estas complicaciones. Esto se logra **presio-** nando con el dedo y con el auxilio del agua fría que es vaso-constrictora. Muy útiles para este propósito son: el baño frío de asiento, el baño genital de Kuhne y los baños Restauradores de Kozel, descritos todos en el capítulo III de este **mismo** volumen. Queda al arbitrio del enfermo elegir aquél que le parezca mejor.

Con el objeto de arreglar la digestión, el enfermo practicará el Régimen de Salud para Conservarse Sano, con especial **indicación** de consumir sólo alimentos refrescantes y de abstenerse de sustancias irritantes. Es vital evitar el estreñimiento.

Además, como aplicación local, mantendrá durante el reposo cataplasma de barro, en forma de faja T, en las **entrepiernas** y partes inflamadas.

Las hemorragias suelen aliviar el estado congestivo local y no resultan de gravedad.

Flebitis. Cuando no se purifica la sangre ni se restablece su circulación oportunamente, el **proceso** inflamatorio de las venas de las piernas se agrava y afecta, en especial, a sus paredes. La piel aparece enrojecida y al palpar la vena inflamada se siente como un cordón endurecido.

TRATAMIENTO

Es necesario, **pues**, actuar cuanto antes para purificar la sangre y restablecer su circulación mediante la práctica constante del **Régimen de Salud para Conservarse Sano**. Además es importante refrescar la parte inflamada, para lo cual resulta muy útil la cataplasma de barro frío local que se cambia cada vez que se seque. También tienen efecto descongestionante **de la parte afectada**, las compresas de agua fría y las cataplasmas de flores de malva.

En **casos muy dolorosos** se guarda reposo y se mantiene la pierna **afectada** algo levantada. **Debe** evitarse permanecer mucho tiempo de pie.

Consideramos dañina la venda elástica que, si bien produce alivio momentáneo, en definitiva dificulta **más** aún la circulación sanguínea.

Varices. Las varices están formadas por la dilatación y la **hinchazón** de las venas de **las** piernas, **de modo que al palparlas se ven** las venas engrosadas y nudosas.

CAUSAS

Las **varices son el efecto del estado de** impurificación y mala circulación de la sangre. Evolucionan desde una venita congestionada que se aprecia a simple vista **hasta la inflamación dolorosa** que puede indicar varices internas o superficiales. Si no se descongestiona a tiempo el proceso sigue su curso y las **varices se ulceran**.

Como sabemos, la impurificación de la sangre es consecuencia de la alimentación antinatural, de las malas digestiones, del estreñimiento, del tabaco, del alcohol y de las inyecciones y **drogas** que se introducen en el **organismo**.

Además se altera la circulación **de la sangre en las personas** que **trabajan de** pie, que permanecen mucho tiempo dentro del agua, que llevan ligas, fajas, cinturones, vendas, **ropa ajustada** y elástica. Suele también alterarse la **circulación** en la mujer **embarazada** debido a que el feto se desarrolla excesivamente y **presiona**





La ciencia culinaria no es despreciable, sino una de las **más** importantes de la vida práctica. Es una ciencia **que** toda mujer debería aprender, y tendría que ser enseñada en forma provechosa. Preparar manjares apetitosos, a la par que sencillos y nutritivos, requiere habilidad, pero puede hacerse.

las venas del útero y de la pelvis dificultando así la circulación sanguínea.

TRATAMIENTO

Para activar la **circulación** de la sangre en las piernas se **reco-**miendan los chorros de agua fría de dos minutos de duración, aplicados **dos** o tres veces al **día**. Conviene también mantener durante el reposo las piernas un poco levantadas.

Lo mejor para evitar las **varices** en la mujer o en el hombre, es la practica constante del Régimen de Salud para Conservarse **Sano**, tal cual se enseña en esta obra.

Existiendo ya **varices** habrá que quitar la causa, o sea, cambiar la alimentación enfermante por alimentación sana, normalizar la digestión, abandonar los vicios y estimular el trabajo de la piel con la aplicación diaria del Lavado de la Sangre. Todo esto sin perjuicio de hacer aplicaciones locales de barro, de leche cuajada o de compresas de agua fría. En lo posible refrescar constantemente la parte inflamada cambiando las aplicaciones indicadas cada vez que se calienten.

El tratamiento medicamentoso es incapaz de purificar la **sangre**, por eso esta dolencia resulta incurable con medicamentos, inyecciones y drogas y hay que recurrir a la cirugía para extirpar la vena afectada y **hacer** desaparecer el síntoma dando una falsa imagen de alivio y de curación.

En otras palabras, la cirugía mutiladora la condenamos por ser tal y por no eliminar la causa que produce las varices.

Úlceras varicosas. Cuando no se atienden las necesidades del organismo de normalizar sus funciones orgánicas de nutrición y eliminación ni se logra, por lo tanto, purificar la sangre y restablecer su circulación, los **procesos** inflamatorios locales, **como** el de las varices, se acentúan y llegan hasta la ulceración.

Recurso **muy** de moda es extirpar las venas varicosas mediante la cirugía que, en este caso resulta mutiladora y no contribuye de

modo alguno a quitar la causa, porque el bisturí no purifica la sangre, lográndose sólo agravar el problema que incluso vuelve a manifestarse por la irritación de otras venas.

Es frecuente que a la mujer embarazada le aparezcan **varices** y aún lleguen a ulcerarse, debido a que el crecimiento del feto dificulta la circulación de la sangre de la madre.

TRATAMIENTO

Se tratan las úlceras varicosas, en igual forma que la flebitis, con el tratamiento general del Régimen de Salud para Conservarse Sano. Sin **perjuicio de** mantener, durante el reposo, la parte afectada con aplicación de barro o de agua fría con el objeto de **desinflamarla**.

6. AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO

6.1. Afecciones de los dientes y de las muelas.

Inflamación aguda o crónica de las encías

Piorrea

Caries

Dolor de muelas

6.2. Afecciones de las amígdalas o anginas, faringe y del esófago

Amigdalitis

Faringitis

Esofagitis

6.3. Afecciones del estómago

Acedia o agrura

Aliento fétido

Eruptos, flatos, gases, náuseas y vómitos

Hemorragia estomacal

Úlceras

6.4. Afecciones del intestino delgado y grueso

Anatomía de los intestinos

Normas para obtener una buena digestión intestinal

Factor temperatura, determinante de la digestión

Atonía intestinal

influencia del alimento

Estreñimiento, estitíquez o constipación

Causas y efectos del estreñimiento

Medidas higiénicas que deben observarse

Diarrea

- Colitis, sus **síntomas** y su normalización
- Colon irritable
- Disentería**
- Fiebre tifoidea
- El **cólera**
- Catarro intestinal
- Cólicos intestinales
- Apendicitis y **Peritonitis**
- Parásitos intestinales
- 6.5. La pereza intestinal desfigura
 - Posición correcta del cuerpo
 - Posición de caminante
 - Posición firme**
 - Posición perezosa
 - Posición de sembrador
 - Posición de tamborilero
 - Posición de oca
 - Tratamiento **normalizador** de la figura
- 6.6. **El hígado y sus afecciones**
 - Cálculos biliares*
 - Cólicos hepáticos*
 - Cirrosis alcohólica*
 - Congestión del hígado**
 - Hepatitis*
 - ictericia
 - Tumor canceroso*
- 6.7. **Consecuencias de la mala nutrición**
 - Desnutrición**
 - Escorbuto**
 - Pelagra*
 - Beri-Beri*
 - Raquitismo**
 - Delgadez*
 - Obesidad**

6. AFECCIONES DEL APARATO DIGESTIVO

En el aparato digestivo se transforman los alimentos ingeridos en sustancias útiles al organismo, mediante un proceso de fermentación que **sólo** puede ser **sano** a la temperatura de 37º C.

La digestión, **según** enseña Lezaeta en su obra «Manual de Alimentación **Sanas depende:**

- a) de la clase, cantidad y combinación de los alimentos que se ingieren;
- b) de la ensalivación, masticación y deglución de los mismos;
- c) de la temperatura del estómago e intestinos y
- d) del control nervioso.

El tubo digestivo empieza en la boca y termina en el ano. Forman parte de **él**: la boca, la faringe, el **esófago**, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso que incluye el ciego, el apéndice, el colon ascendente, el colon transversal, el colon descendente y el ano. Entre **las glándulas** mas importantes que forman **parte** del aparato digestivo están el hígado y el **páncreas**.

Un estudio referente a la fisiología, a la importancia **y** a los **factores** determinantes de una buena digestión, **lo** encontrará el lector **en el** capítulo III de **esta** obra bajo el título Alimentación Sana.

Agregamos, a continuación, algunos conocimientos sobre las

dolencias más comunes que afectan al aparato digestivo y su modo de tratarlas.

6.1. Afecciones de los dientes y de las muelas

Es en la boca donde se realiza la primera fase de la digestión. El alimento ingerido debe ser **ensalivado** y triturado **debidamente** para formar el bolo alimenticio y seguir hacia el estómago e intestinos donde se realizará la transformación definitiva y la asimilación.

Cualquiera afección en la dentadura tiene gran importancia para la salud de todo el cuerpo. **Son** casos la inflamación aguda o **crónica de las encías que, como en la piorrea**, descarna la dentadura predisponiéndola a que se caiga con facilidad; **las caries** que, si **no son** limpiadas y empastadas oportunamente consiguen destruir **las piezas dentarias** y también los dolores de **muelas** que **indican** siempre una anormalidad que **debe** corregirse urgentemente.

Piorrea. La piorrea es una dolencia muy crónica y grave, que se localiza en las encías.

CAUSA

La causa de la piorrea se debe a la alteración funcional de todo el organismo y por lo tanto imposible de curar con medicamentos.

TRATAMIENTO

Sólo con el tratamiento general del Régimen de Salud para Conservarse Sano y con **aplicaciones** locales de barro a la cara y buchada de cola de caballo o limpiaplata se logrará cortar las hemorragias de sangre y afirmar los dientes.

Caries. Como recurso preventivo que evite las **caries** dentales y conserve una dentadura sana debemos practicar una **rigurosa** higiene bucal, evitar los **alimentos** excesivamente **fríos** o calientes, no

consumir azúcar de fábrica ni caramelos ni pasteles, enjuagar mañana y tarde la boca con agua natural y usar el cepillo pasándolo de arriba hacia abajo para mantener limpia la boca.

Cuando el **hombre** come exclusivamente frutas, que es el alimento dispuesto para él dentro del orden de la Naturaleza, no se produce ningún problema, porque la fruta limpia la **dentadura** y no deja ningún residuo que pueda fermentar y dañar.

Muy diferente es lo que sucede con el alimento artificial de: carnes, **grasas**, y dulces, con las comidas a temperaturas **diferentes**, a veces muy frías otras veces **muy** calientes, y con **los** ácidos producidos por la fermentación de los residuos alimenticios retenidos entre los dientes y las muelas, porque **todos** estos elementos contribuyen a las caries.

Especial mención merece el azúcar refinado de fábrica **contenido** en bebidas, caramelos, chocolates, pasteles, helados y otras golosinas **con** que se pretende alimentar a niños y adultos. Sucede que, el azúcar que pierde el calcio en el proceso de refinación queda **ávido** de dicha substancia. No es extraño, **entonces**, que este al ser ingerido se **apodere** del calcio que contiene el cuerpo humano, descalcifique **los** huesos y **produzca** caries en los dientes y las muelas.

Dolor de muelas. Resulta muy eficaz para calmar el dolor de muelas limpiar la cavidad de las caries y ubicar en ella, con ayuda de un **palillo**, un algodón humedecido con clavo de olor. También es conveniente aplicar a la cara **cataplasma** de barro que se cambiará enseguida cada vez que se caliente. Igualmente las buchadas de agua de cola de caballo alivian las molestias. Como tratamiento general, sígase el Régimen de **Urgencia para Enfermos Agudos**. En todo caso, la solución definitiva corre por cuenta del dentista que debe limpiar la dentadura, extraer todos los **productos** de fermentación malsana y empastar las caries.

6.2. Afecciones de las amígdalas o anginas, faringe y del esófago

Amigdalitis. En el fondo de la boca y situadas a ambos lados de la entrada de la garganta se encuentran las amígdalas o anginas. Aunque estas glándulas forman parte del sistema linfático de defensa del organismo hablaremos de ellas aquí porque también desempeñan un importante papel en la fase de deglución.

CAUSAS

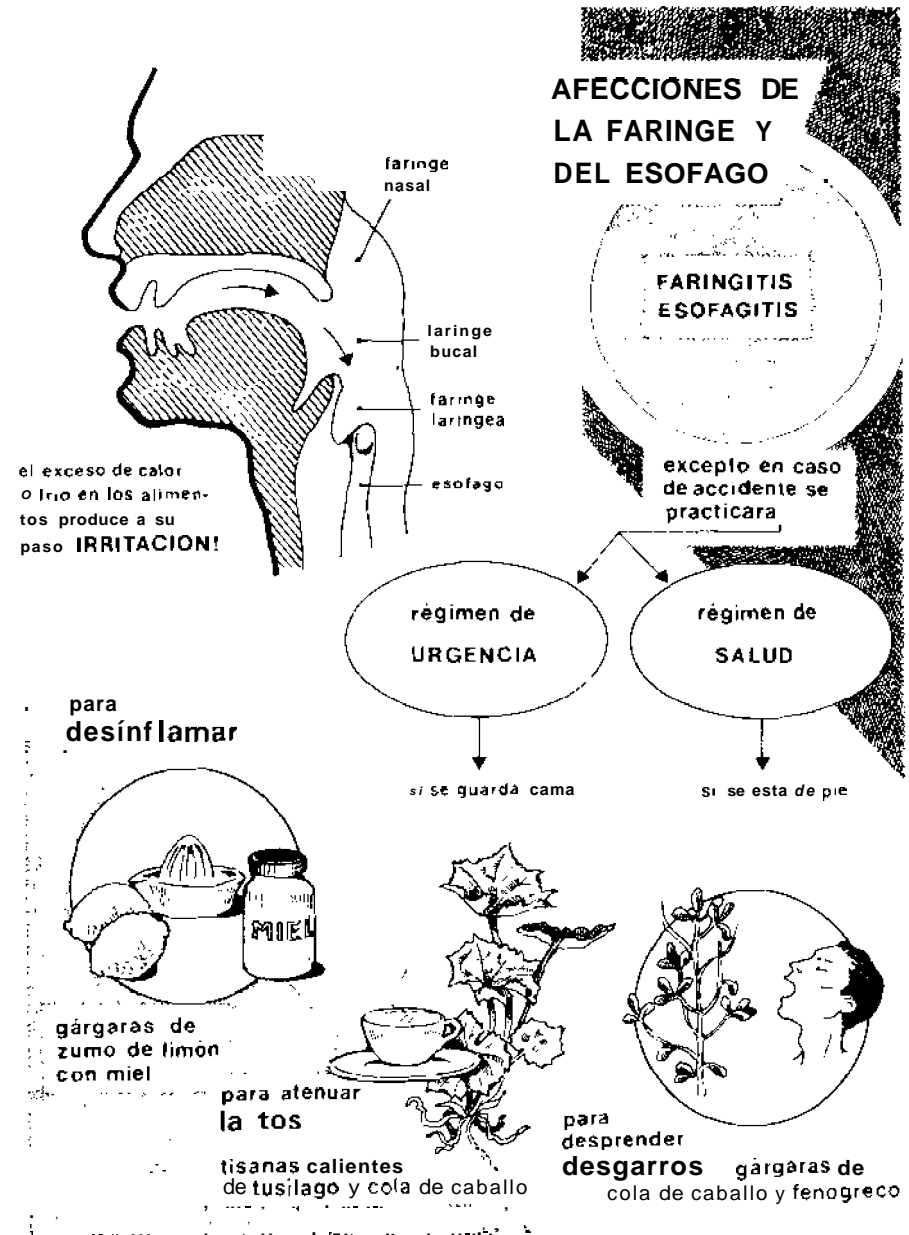
Cuando la sangre está muy recargada de impurezas, estas glándulas, que podrían compararse a una esponja, se recargan de trabajo, se inflaman e incluso supuran.

La eliminación directa por las amígdalas de pus y materias extrañas a la economía orgánica es beneficiosa, siempre que dicha materia no se trague, es decir, pueda expulsarse fuera de la boca. Tanto el proceso de inflamación como el de supuración de estas glándulas resulta doloroso y llega a dificultar el acto de tragar los alimentos, ya que obstruye la entrada de la faringe.

TRATAMIENTO

Generalmente, los ataques de amigdalitis aguda vienen acompañados de fiebre y obligan al enfermo a guardar cama. En estas circunstancias, se recomienda el tratamiento del Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, sin perjuicio de que se practiquen algunas aplicaciones locales alrededor de la garganta destinadas a desinflamar y refrescar. Se realizará limpieza sobre las mismas amígdalas impregnando un algodón (que va sobre un palillo de madera) con zumo de limón puro mezclado con miel; esto se hará tres veces al día hasta que ceda la inflamación.

Da muy buen resultado también el uso de cataplasma caliente de vinagre de vino alrededor del cuello. El vinagre se calienta, se empapa en él una compresa de lienzo u otro género de cuatro a seis dobleces, luego se escurre y se coloca en el exterior de la garganta. Se mantiene la compresa puesta algunos minutos hasta que



se enfría y se cambia por otra. Esta operación de recambio puede hacerse indefinidamente.

Convienen las gárgaras con jugo puro de limón cuando el enfermo puede hacerlas.

En los casos crónicos, se logra desinflamar las amígdalas practicando con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Por innecesaria, antinatural y mutiladora de la integridad anatómica condenamos la ablación o extirpación quirúrgica de las amígdalas.

No debe olvidarse que estas glándulas son amígdalas y no enemígdalas.

Faringitis y esofagitis. El paso del alimento desde la boca al estómago se realiza a través de los conductos llamados faringe y esófago.

CAUSAS

Si el alimento natural ingerido se ha triturado debidamente y deglutido con calma, el bolo alimenticio no produce ninguna anomalía a su paso. En cambio, si se ingieren sustancias artificiales, excesivamente calientes o muy frías, picantes, alcohólicas, si no se mastican o se tragan deprisa, producirán irritación tanto en la faringe (*faringitis*) como en el **esófago** (esofagitis).

La rutina de errores en la alimentación y en el uso de la voz produce estados inflamatorios que llegan a dificultar gravemente el paso del bolo alimenticio. También las impurezas acumuladas en el cuerpo forman tumores que estrechan estos conductos e incluso impiden el paso del alimento. A veces la obstrucción de los conductos tiene causas accidentales: ingerir sustancias químicas **destructivas**, tragar espinas y otros elementos punzantes, etc.

El estado inflamatorio y congestivo de estos **órganos** se acompaña, casi siempre, de tos, fiebre, expulsión de esputos, dolores, etc.

TRATAMIENTO

Con excepción de los accidentes que requieren una intervención mecánica apropiada, en los **demás casos** se practicara el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos si la persona guarda cama y el Régimen de Salud para Conservarse Sano si la persona esta en pie.

También son recomendables las **gárgaras** de jugo de limón con miel para desinflamar, las **tisanas** calientes de **tusílago** y cola de caballo para atenuar la tos, y las gárgaras de cola de caballo con **fenogreco** para desprender los desgarros.

6.3. Afecciones del estómago

Ampliando la información y enseñanza impartida en el capítulo III de esta obra sobre la fisiología y los factores determinantes de la digestión, nos referiremos a continuación al maravilloso laboratorio llamado estómago, a sus dolencias y a las causas más comunes que las provocan.

Recordemos que Cervantes reconocía en este órgano «la oficina donde se fragua la salud y la **vida**».

Al estómago no se le presentan problemas para transformar el bolo alimenticio en sustancias nutritivas, si éste está formado por alimento sano, refrescante, bien triturado y adecuadamente ensalivado.

CAUSAS

La alteración en el funcionamiento del estómago comienza cuando recibe la agresión de un alimento o bebida irritante y afebrante.

Hemos dicho ya que la digestión es una fermentación que sólo puede ser sana a 37° C. El alza de la temperatura o fiebre **gastrointestinal** provoca las putrefacciones que, en definitiva, con las causas de las más graves dolencias del hombre.

Lo que comienza como un simple rechazo del alimento por un

estómago irritado y afiebrado (náuseas, vómitos) puede **seguir** con sensación de acidez (acedia o agrura), con producción de gases (eruptos, flatos, mal aliento), con dolores de intensidad variable (retortijones), con digestión laboriosa e imperfecta (dispepsia), y aun llegar a un estado inflamatorio generalizado (gastritis) que cause hemorragia y deje una herida o úlcera.

TRATAMIENTO

Todas estas dolencias desaparecen en tiempo prudencial y **proporcional** al que el estómago tardó en enfermarse, cambiando la alimentación artificial, pesada, de difícil digestión, malsana, **afiebrante**, de carnes, grasas, condimentos, aliños, etc., por una alimentación natural, liviana, de fácil digestión, sana y refrescante de frutas, verduras, cereales y semillas de árboles, (nueces, almendras, avellanas, ajonjolí, etc.).

Además, resulta indispensable combatir la fiebre gastrointestinal del enfermo recurriendo a los baños derivativos de Kuhne, a los baños restauradores de Kozel, a las compresas de Priessnitz, a las cataplasmas de **barro de Just** y a otros procedimientos naturales, que se enseñan en esta obra, para refrescar las entrañas.

Comprendiendo la importancia que para la salud tiene la digestión y los graves trastornos, especialmente putrefacciones, provocados por la fiebre interna, Manuel Lezaeta Acharan estableció que «la salud del hombre depende de su lucha contra el calor interior de su cuerpo»).

La reseña que a continuación hacemos de algunos recursos naturales, que paliarán los síntomas, tiene por objeto ayudar, en su aflicción al lector que está acostumbrado a «remedios específicos», aunque con los consejos ya dados **bastaría**.

Acedía o agrura (pirosis). Este fenómeno que perturba la tranquilidad del individuo y provoca ardores y molestias, se conoce con el nombre de acedia o agrura y vulgarmente se le llama «**vinagrera**».

CAUSAS

La **mala** combinación de los alimentos y la fiebre gastrointestinal son causa de putrefacciones que producen ácidos malsanos en el estómago.

Otro factor que corrientemente acidifica y agría el estómago es el azúcar refinado de fábrica y todo alimento o bebida que lo contenga.

TRATAMIENTOS

Desaparece la acidez masticando una hoja de encina, tomando una infusión de ajenojo, o bebiendo agua natural a sorbos.

Se evita la acedia y la agrura no mezclando los alimentos, consumiéndolos al natural y respetando las normas determinantes de una buena digestión que se enseñan en esta obra en el capítulo **tercero**.

Contra lo que pudiera creerse, las trutas ácidas que se consumen, como el limón, la naranja, la **manzana**, el níspero, etc. no producen acidez sino que provocan reacciones **alcalinas** por lo que su consumo es apropiado en estos casos.

El uso de cataplasma de barro al vientre combate la fiebre interna y favorece una digestión **sana**, sin acedia ni agrura.

Aliento fétido (halitosis). Según Lezaeta, es obvio que ((cuando algo huele a podrido es porque algo se está pudriendo)).

CAUSAS

La fetidez en el aliento nos revela claramente la existencia de putrefacciones intestinales provocadas por la fiebre interna.

Elena G. de White dice «si se ingiere mas alimento que el que puede ser digerido y asimilado, se acumula en el estómago un residuo que fermenta ocasionando mal aliento y mal gusto en la boca»).⁵

Si se convierte el estómago del individuo en un cementerio de **cadáveres** de toda clase de animales, ¿cómo puede pretenderse que no haya putrefacciones en él?

TRATAMIENTO

Comiendo alimento natural se evita y cura este mal. Las frutas, a diferencia del tabaco y del alcohol, mantienen el aliento natural.

El **mal** aliento también puede ser debido a caries dentales que emiten olor desagradable. Este caso debe ser tratado por el dentista. Aquellas personas que, para combatir el mal aliento, usan la menta, el sen, el eucalipto y otras hierbas, sean al natural o adicionadas a pastillas o dentífricos, sólo consiguen aromatizar pasajera-mente la boca, pero no logran una solución definitiva mientras se alimentan artificialmente y mantienen malas digestiones.

La solución integral es conseguir y mantener **permanente-**mente una buena digestión para la cual deben cumplirse las normas del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Eruptos, flatos, gases, náuseas y vómitos. Las putrefacciones estomacales causan toda clase de trastornos, entre otros: inapetencia, náuseas, **dolores de estómago, gases, flatos, eruptos, acedías o agruras y vómitos.**

Los tóxicos que estas putrefacciones, generan siguen al intestino delgado donde **son** asimilados produciéndose la **autointoxicación** de la sangre y de todo el organismo.

Si no se quita a tiempo la causa, los fenómenos mencionados pasan de su estado agudo al crónico. Entonces, aparecen las dolencias más graves: **dilatación del estómago, descenso del estómago, úlcera estomacal, etc.**

CAUSAS

Como consecuencia de ingerir alimentos artificiales, **afiebrantes, pesados, de difícil digestión y malsanos, de no ensalivarlos y no masticarlos debidamente, de tragarlos deprisa y de mantener un estado de permanente fiebre interna, se fuerza el trabajo del estómago, se irrita y se congestiona dicho órgano.**

Si comemos por ejemplo una manzana, la masticamos comple-

tamente y la deglutimos con calma, se digerirá sin esfuerzo en un tiempo normal de una a dos horas. En cambio si **nos** atosigamos con carnes, huevos, grasas, frituras, pasteles y otros alimentos pesados, la digestión tardará cuatro, cinco, seis, y hasta ocho horas o más.

El mayor trabajo que el estómago realiza en este último caso se transforma en calor, como bien lo establece la ley física: «a mayor trabajo mayor calor».

No debe extrañar entonces la existencia de fiebre **gastrointestinal** que causa, como ya se ha dicho, la fermentación malsana y la putrefacción de los alimentos en el estómago.

Un proceso que, como el digestivo, es la base de la salud y la vida, puede también serlo de la enfermedad y la muerte.

Cuando provienen vómitos es fácil comprobar la **corrupción** de los alimentos en el estómago y apreciar en la materia vomitada la acidez, el mal olor, el mal gusto y todas las características propias de la putrefacción. Muchas veces los vómitos se deben a intoxicación por alimentos alterados por el calor, mal conservados o guardados en la nevera demasiados días (ya que el frío no evita la formación de toxinas).

TRATAMIENTO

Entre las soluciones de urgencia disponemos: del ayuno, del agua natural bebida a sorbos y de algunas **tisanas** de plantas, como la ruda, el anís, el apio, el ajeno, el boldo, el poleo, el **paico** o **epazote** y muchas otras que refrescan el estómago, **son** antiácidas y disuelven los gases.

Pero la única solución definitiva está en la alimentación natural y sana como hábito, en evitar cualquier alimento pesado y en combatir la fiebre gastrointestinal mediante el empleo de los Baños Genitales, los Baños Restauradores y las cataplasmas de barro para dormir por la noche.



Hemorragia estomacal. Se caracteriza este tipo de hemorragia por la expulsión de **sangre** de color rojo por la boca y oscura por los intestinos.

Es la resolución de un estado congestivo. No es extraño, pues, que el enfermo después de una hemorragia se sienta aliviado.

CAUSAS

Tanto se irrita el estómago con los alimentos afebrantes, con los condimentos, como el aji o chile, la pimienta, la mostaza y con las bebidas heladas o muy calientes; con el alcohol, con el tabaco, el café, bicarbonato y fármacos; con las putrefacciones intestinales, etc. que el estado congestivo hace crisis y sobreviene la hemorragia. Fenómeno similar a un globo que inflamos e inflamos hasta que lo reventamos.

El gran **peligro** de la hemorragia es que el cuerpo se **desangra** con ella. Para el **buen** funcionamiento del corazón, es indispensable un cierto volumen de sangre. Si perdemos una cantidad apreciable sobreviene un paro cardíaco y la muerte por anemia aguda.

TRATAMIENTO

Como primera emergencia hay que suspender la ingestión de todo alimento. Debe beberse tisana de cola de caballo o limpia-plata bien concentrada o jugo de limón puro. El enfermo permanecerá en reposo y aplicará la cataplasma de barro al vientre en forma permanente **de día y de noche**, cambiándola cada cuatro horas más o menos. Hay casos, en que debido a su gravedad debe recurrirse a un especialista.

Cualquiera que sea el tratamiento de la hemorragia, ésta debe **llevar al individuo a la decisión** de enmendar su manera de **alimentarse y de** vivir evitando todos los alimentos que irritan el estómago.

Toda persona tiene, como alternativa a la vida enfermante que lleva, el Régimen de **Salud** para Conservarse **Sano**. Su práctica constante le evitará en el futuro la repetición de la hemorragia.

Úlceras del estómago. La congestión de las paredes del estómago y/o de los puntos de entrada (cardias) y salida de él (píloro) causan la hemorragia que deja **naturalmente una** herida, como se-cuela.

Dicha herida puede cicatrizar con prontitud si atendemos oportuna y debidamente el estado agudo.

CAUSAS

Si nos preocupamos solo de calmar el dolor, de coagular la sangre y de pasar **el mal rato**, sin suprimir la causa permanente, que es la fiebre gastrointestinal, provocada y mantenida por la alimentación artificial e irritante, el estado se convertirá en crónico y el enfermo **no** tendrá más expectativa que la operación quirúrgica que lo mutilara y lo dejara en forma irreversible al **margen** del bienestar y la **salud**.

De igual modo la ingestión excesiva de agentes terapéuticos, tales como el ácido **acetilsalicílico**, la fenilbutasona, la **acetofeneditina**, la colchicina, el cincofeno y la reserpina, provocan la úlcera, porque como en el caso del ácido acetilsalicílico **los salicilatos** rompen la mucosa epitelial.⁶

Síntoma inconfundible de la existencia de úlcera en el estómago es el constante dolor que se siente en dicha parte, a veces suave y otras fuerte, que se pasa cuando se ingiere alimento, para volver, con más fuerza, **cuando** éste ya se digiere y el órgano queda **vacío** que sucede al cabo de una hora o más. Además el enfermo siente náuseas después de comer y muchas veces tiene vómitos que cuando vienen acompañados con sangre ésta es de color obscuro y coagulada; es muy común la pérdida de peso, la inapetencia y además sangre en las heces que tiene las mismas características de la que **sale por** la boca.

TRATAMIENTO

Estos enfermos deben **tener** constancia en la práctica del Régimen de **Salud** para Conservarse **sano**, especialmente en el **cuidado**

de su alimentación y en el uso cotidiano de la cataplasma de barro al vientre durante el sueño.

Su alimentación debe ser semiacuosa: papilla de frutas, caldo de **verduras** y puré de patatas o vegetales **cocidos**. Procúrese incorporar el mínimo de celulosa al estómago, para lo cual las verduras **crudas** no se consumirán **hasta** que el enfermo esté **sano**.

6.4. Afecciones del intestino delgado y grueso

Anatomía de los intestinos. El intestino, que tiene una longitud superior a diez metros, se divide en dos partes: intestino delgado e intestino grueso.

El intestino delgado se subdivide a su vez en: duodeno, yeyuno e **íleo**; el intestino grueso en: ciego, **apéndice**, colon ascendente, colon transversal, reo y ano.

La importancia funcional de los intestinos se debe al papel que realizan en el proceso digestivo, ya que el momento más importante de la digestión se **localiza** en el intestino delgado.

Además numerosas glándulas coadyuvan al proceso digestivo intestinal, entre las cuales sobresalen **por** su importancia, el hígado y el páncreas.

No obstante, todas sus partes cumplen, al unísono, funciones fundamentales de la vida: asimilación a la **economía** orgánica del producto de la digestión y la eliminación de los residuos de dicho proceso.

Normas para obtener una buena digestión intestinal. Para lograr una buena digestión intestinal, es decir, para una mejor absorción y aprovechamiento de las sustancias alimenticias en el intestino delgado y para una **eliminación** de sus residuos de forma completa y oportuna es necesario:

- 1) que el alimento ingerido sea sano,
- 2) que la digestión estomacal se haya efectuado normalmente,

- 3) que la temperatura **presente** en estos procesos no sobrepase los **37° C** y
- 4) que el control nervioso sea efectivo.

El no cumplimiento de estas normas causa grandes trastornos y las más graves dolencias de los intestinos.

En el transcurso de esta obra, hemos hablado lo suficiente de los puntos **uno** y **dos**, y **dado a conocer** cuál es el alimento sano y qué necesita para que la digestión estomacal **sea** normal. Remitimos al lector a la parte pertinente. Véase en el capítulo III de este mismo **volúmen** la **Alimentación Sana**.

Factor temperatura, determinante de la digestión. El **factor** temperatura, **tercer** requisito siempre presente en todo el proceso digestivo, es el más grande y trascendental descubrimiento de Manuel Lezaeta Acharán. De su importancia, empieza ahora la humanidad a tomar conciencia. Podemos decir que toda dolencia del aparato digestivo y concretamente de los intestinos es de carácter febril.

Si el calor en los intestinos es superior a **37° C** se producirá la putrefacción del bolo alimenticio y se generarán gases y tóxicos que, al asimilarse, intoxican la sangre.

También la flora microbiana intestinal se altera con el **alza** de la temperatura, produciéndose diversas manifestaciones de indigestión: diarrea, tifus, colitis, disenteria, cólera, etc.

A mayor temperatura interna, mayores y de más gravedad son los trastornos intestinales.

El estado congestivo de los intestinos **llega a tal** extremo que se producen hemorragias que pueden **costarle** la vida al individuo. Sucede lo mismo **que en el estómago**, pues al resolverse dicha congestión mediante una hemorragia, **aquella** provoca una herida o **úlceras**.

La fiebre gastrointestinal será **siempre** la **causa** primera por la cual se irrita, inflama o congestiona el aparato digestivo. Así el

colon irritable, la diarrea, la colitis, la inflamación del recto, las fístulas del ano y tantos otros síntomas, tienen este origen.

Cuando se debilita el sistema nervioso del gran simpático, al cual le corresponde el control de todo el proceso digestivo a que se refiere la norma cuatro, se presenta el fenómeno de **atonía** o flojera intestinal, síntoma característico de la estitiquiez o estreñimiento, que trataremos específicamente a continuación.

Atonía intestinal. La atonía intestinal demuestra intoxicación de la sangre, siendo una de las más generalizadas y graves dolencias que aqueja al **hombre** moderno, debiendo ser corregida cuanto antes, si la persona no quiere agravar aún más su estado enfermo.

El único remedio capaz de tonificar el sistema nervioso es la sangre pura, que no se vende ni se compra, sino que tiene que elaborarse en el maravilloso laboratorio de nuestro organismo.

Precisamente, la tragedia radica en el círculo vicioso que se forma: la vitalidad del sistema nervioso depende de la calidad de la sangre, ésta de la digestión y, a su vez, la **digestión es una función** nerviosa.

influencia del alimento. Además influye en la digestión intestinal la calidad del alimento. Así, por ejemplo, si se ingiere un alimento afiebrante, su acción irritante se ejerce a su paso por todo el tubo digestivo.

Repetimos que la persona que se rige por las normas que determinan la digestión sana, como se ha detallado más arriba, **no** tiene porque enfermarse ni sufrir las dolencias del intestino que hemos mencionado ni ninguna otra.

Cuando el individuo se enferma por haber transgredido las normas antes expuestas, el tratamiento debe estar dirigido, como ya sabe, a **eliminar** la causa, es decir, a combatir la fiebre gastrointestinal, recurriendo a los medios naturales, para restablecer su salud y volver a la normalidad. **Para ello**, el tratamiento cuenta con la

alimentación sana y refrescante, con la compresa abdominal, la cataplasma de barro, los **baños** de asiento, los **baños** genitales y con todas las aplicaciones naturales ordenadas tanto en el tratamiento del Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos si guarda **cama**, como en el Régimen de Salud para Conservarse Sano si permanece en pie.

Sin perjuicio de lo anterior, podemos ayudar al organismo con aplicaciones específicas en los **casos** que estudiamos a continuación.

Estreñimiento, estitiquiez o constipación. El estreñimiento fenómeno llamado también «**estitiquiez**» o «**constipación**», es la dolencia más difundida y grave que aqueja al ser humano.

Desgraciadamente para el público, la escuela médica que debería orientarlo, no concede al estreñimiento mayor importancia, a lo más lo considera como otra «**enfermedad**» y no como realmente es: la causa de las más graves afecciones.

El médico que acalla la inquietud del enfermo por este problema recomendándole un laxante o purgante, **sólo** le sacará momentáneamente del paso.

El desconocimiento, la falta de información e ignorancia que existe sobre esta materia en el público y en la Medicina, **causa** mucho daño, porque impide a las personas interesadas, que en definitiva lo son todas, atender a tiempo las necesidades del cuerpo.

La observación y experiencia **permitió** al descubridor de la Doctrina Térmica, Lezaeta Acharán, definir este fenómeno. «**Estreñimiento** —dice es la tardía o deficiente **evacuación intestinal**». En otras palabras, se pueden evacuar los intestinos, pero si **sólo** se consigue hacerlo tardía o deficientemente, existe estreñimiento.

Para tener salud y no enfermarse es necesaria una buena **digestión**, es decir, las evacuaciones deben ser oportunas (proporcionales a las veces que se **come**), abundantes (según sea la cantidad de alimento que se ha ingerido), completas (no debe retenerse materia fecal) y con **demonstraciones** claras que lo que se ha comido ha

sido bien digerido, esto es, los excrementos deben ser compactos, de color bronceado y libres de olor malsano.

La función digestiva, como todas las funciones del organismo, depende del sistema nervioso. Cuando se impurifica la sangre con medicamentos, tóxicos y drogas, y aun con el mismo estreñimiento, se debilita el sistema nervioso y se produce la atonía o flojera intestinal como ya se ha explicado.

CAUSAS

Entre las numerosas causas que producen estreñimiento, destacamos: la **masticación incompleta de los alimentos, el exceso de comida, la ingestión de carnes, grasas, pan blanco y dulces; también la vida sedentaria, la falta de ejercicio y mala costumbre de no atender a tiempo los naturales deseos de evacuar los intestinos** son causa que contribuyen a producir estreñimiento en el individuo.

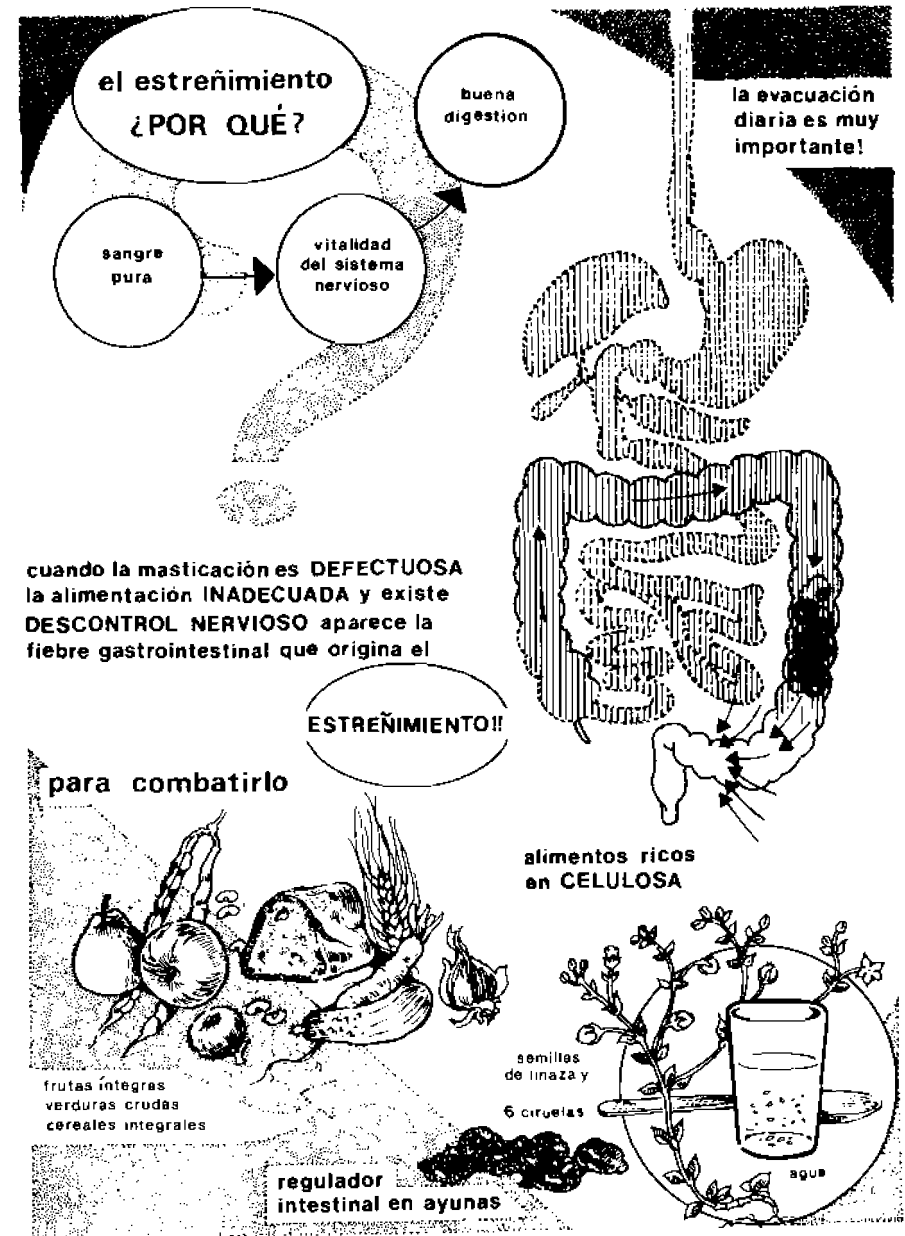
Específicamente subrayamos además que una de las **más importantes causas del estreñimiento, es la ingestión de alimentos desprovistos de celulosa, así como la semicelulosa y la lignina, sustancias que se encuentran en la composición de la fibra vegetal.**

TRATAMIENTO

La **fibra actúa** contra el estreñimiento, produciendo sus sustancias (celulosa, semicelulosa, **lignina**) junto con las bacterias del colon, unos ácidos que son laxantes naturales de forma que aseguran la evacuación intestinal de manera espontánea y natural. Además, la fibra aumenta considerablemente el volumen de los excrementos, lo cual estimula el movimiento intestinal.

La persona que ingiere suficiente celulosa facilita con esta fibra la peristalsis intestinal, o sea, hace posible la circulación y posterior eliminación de los residuos de la digestión. Así se explican los éxitos alcanzados con el consumo de salvado de trigo. La misma sustancia, o sea la celulosa, abunda en las frutas integrales, en las verduras crudas y en la corteza de los cereales.

Por lo tanto se recomiendan los siguientes alimentos: pan ne-



gro, cereales integrales, toda clase de frutas; uvas, ciruelas, higos, frescos, etc., toda clase de verduras; acelgas, espinacas, habichuelas, zanahorias, cebollas, tomates, ajos, pepinos, etc.; los frutos secos remojados algunas horas en agua quedan muy agradables para comer.

En cambio, deben evitarse las pastas, el pan blanco, el arroz blanco, las harinas finas, la pastelería, el chocolate, el cacao, el café, el té, el queso, las bebidas gaseosas, los helados, los condimentos excitantes, las carnes, el pescado, el alcohol y todos aquellos alimentos indigestos y pesados.

Los efectos más corrientes del estreñimiento se pueden resumir en pérdida del apetito, depresión general, lengua sucia, mal aliento, dolor de cabeza, insomnio, anemia, reumatismo, etc. También un efecto secundario del estreñimiento y que padecen numerosas personas son las hemorroides.

El Dr. Drogenik aconseja que tal como se debe observar la puntualidad y la regularidad en las horas de la comida, también debe respetarse la hora de la evacuación, pues el organismo necesita un ritmo regular para coordinar sus funciones especialmente la secreción de jugos gástricos, bilis, saliva, etc.

La evacuación normal debería ser espontánea sin que haya presión abdominal que fuerce la salida de los residuos.

Los movimientos de contracción o peristálticos de los intestinos empujan hacia fuera la materia fecal sin esfuerzo alguno, como suele suceder en los niños. Contrariamente ocurre en la mayoría de los adultos, que evacuan de prisa e incluso renuncian a ello por falta de tiempo, desatendiendo los estímulos de los intestinos, hasta producirse el estreñimiento crónico por la retención de residuos en la zona intestinal.

La persona que se disponga a evacuar el vientre debe hacerlo en el tiempo necesario para una evacuación espontánea. Si al cabo de media hora aún no se consigue evacuar, se recurrirá a la presión abdominal.

Es necesario relajación y serenidad, se debe comer y evacuar

sin prisa, pues en ambos casos la prisa trae graves consecuencias. Perseverando en esta práctica, se restaurarán las contracciones intestinales; el intestino aumentará en vitalidad y la evacuación se irá normalizando.⁷

Medidas higiénicas que deben observarse. La primera medida higiénica natural que debe observar toda persona es disponerse a evacuar el vientre al levantarse y al acostarse. No debe entrar en actividad ni dedicarse a ocupación o trabajo alguno sin haber evacuado, previamente, en forma completa los residuos intestinales. Se facilita mucho esta práctica adoptando la postura en cuclillas para defecar.

Como medio de descongestionar su aparato digestivo el estreñido o estítico usará todas las noches la cataplasma de barro al vientre.

Tanto el Baño Restaurador alternado como el baño de asiento aplicado dos o tres veces por semana, resulta conveniente porque activa la acción intestinal que permite eliminar los residuos retenidos.

Muy eficaz, como regulador intestinal, resulta la ingestión en ayunas de dos cucharadas soperas colmadas de semilla de linaza o lino, acompañadas de cuatro a seis ciruelas secas, todo macerado en agua, durante algunas horas antes de consumirlas.

Diarrea. La diarrea es un síntoma de irritación del intestino que se caracteriza por movimientos intestinales excesivos y frecuentes, con deposiciones líquidas y mal olientes que demuestran la putrefacción existente.

CAUSAS

En general, esta eliminación debe considerarse como defensa del organismo que expulsa lo que le perjudica. Por esto, no es recomendable cortar la diarrea mediante astringentes químicos ni con ningún otro procedimiento.

TRATAMIENTO

Se procurará, en cambio, combatir la fiebre con la selección del alimento, prefiriendo los sanos y suprimiendo los afiebrantes y de difícil digestión. Es decir, se trata de normalizar la digestión eliminando todos los factores que son causa de trastornos intestinales.

La diarrea, que es una alteración benigna, adquiere mayor gravedad cuando afecta a los niños, sobre todo a los menores, especialmente porque produce deshidratación y desnutrición en su cuerpo.

A veces las deposiciones contienen sangre o pus, acompañadas de fiebre, vómitos u otras alteraciones que indican mayor gravedad y por lo tanto mayor urgencia en normalizar la salud.

A toda persona, adulta o niño, se le aplicará cuando esté con diarrea la cataplasma de barro sobre el vientre, al menos para dormir. Puede, en casos extremos, mantenerse de día y de noche, cambiándola cada cuatro horas más o menos.

Muy buen resultado, en estos casos, da la alimentación exclusiva durante tres días seguidos de manzana rallada. Es eficaz también la ingestión de agua de arroz o de arroz blanco bien cocido y agua de zanahoria. Además recomendamos diluir en un vaso de agua tibia dos cucharadas soperas de carbón pulverizado y tomarlo dos veces por día. Para los niños la dosis será de dos cucharas pequeñas.

Bébanse tisanas de tormentilla, consuelda roja y cáscara de granada.

Colitis, sus síntomas y su normalización. La colitis es otro de los aspectos de la inflamación del intestino grueso. Presenta síntomas más crónicos e incluso puede llegar a ulcerarse produciéndose el estado que se conoce con el nombre de colitis ulcerosa caracterizado por intensos dolores abdominales, espasmos, debilidad, anemia, y diarrea frecuente y abundante, a veces más de veinte deposiciones diarias.

TRATAMIENTO

El tratamiento para normalizar el intestino en estos casos es el ya indicado para la diarrea, pero será necesario hacerlo con mayor intensidad y constancia.

Colon irritable. Presenta características similares a la diarrea y a la colitis y la solución está en el mismo régimen indicado ya en los casos anteriores.

Disentería. Es otro de los grandes trastornos que afecta a los movimientos intestinales y que demuestra el estado de irritación y congestión de los intestinos. Se caracteriza por diarrea, dolor abdominal, retortijones de vientre, sangre en las heces y expulsión de mucosidades. Además de las causas que producen diarrea, suele encontrarse en estos casos parásitos intestinales por lo tanto junto con el tratamiento desinflamante recomendado en la diarrea y en los casos anteriores, será necesario terminar con amebas y otros huéspedes semejantes.

Fiebre tifoidea. Se caracteriza también por indigestiones, diarrea, dolores en el abdomen, fiebre alta, dolores de cabeza, prostración extrema y también, cuando el caso se agrava, con hemorragias intestinales.

TRATAMIENTO

El tratamiento natural en estos casos requiere mayor experiencia para aplicarlo, porque estos trastornos son graves y peligrosos. En todo caso, el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos debe aplicarse a la mayor brevedad mientras se busca el asesoramiento de un experto.

El cólera. Tan temido por todos, el cólera consiste en un estado agudo de irritación del intestino. Cuando es leve, presenta la diarrea como el síntoma principal. Cuando es grave, la diarrea, seme-

jante a agua de arroz, es tan intensa que origina gran deshidratación, el enfermo padece sed intensa, vómitos, dolor y retortijones de vientre, postración y **pérdida** de la conciencia, produciéndose finalmente **la** muerte.

TRATAMIENTO

Como el agua impura, detenida y en putrefacción es la causa principal de estos trastornos, el mejor preventivo es cuidar la pureza **del** agua que **bebe** el individuo y la población. Igual cuidado higiénico debe observarse con las verduras, que deben ser bien lavadas y **jamás** regadas con aguas residuales. Luis Kuhne tuvo rotundo éxito al tratar estos enfermos con **tos** baños genitales y los baños de asiento. Tratamiento que se hace más eficaz aun con la aplicación de la cataplasma de barro al vientre y la eliminación exclusiva de manzana rallada.

Catarro intestinal. El catarro intestinal es otra forma de eliminación anormal de morbos por los intestinos. Corresponde este a la irritación de la mucosa intestinal y se caracteriza por la eliminación de mucosidades. Dicha eliminación, aunque no es normal, es beneficiosa **porque** elimina impurezas. **Es muy** corriente en los niños y jóvenes que recargan su aparato digestivo de alimentos malsanos. Se tratan los enfermos de catarro intestinal con el mismo tratamiento ya indicado para la diarrea.

Cólicos intestinales. Los cólicos intestinales llamados vulgarmente «**dolores de barriga**» o «(retortijones de **estómago**)» son frecuentes, **sobre** todo en los niños que ingieren alimentos en exceso o artificiales. La causa de estos cólicos es siempre el estado inflamatorio del aparato digestivo que llega hasta la obstrucción intestinal. El cólico **no** es más **que** un **espasmo** o contracción brusca del que se vale el organismo tanto para anunciar la irritación intestinal **como** para acusar lo artificial y malsano del alimento con que se lo provee. Se aplica el tratamiento similar al de la diarrea.

Apendicitis y peritonitis. Apendicitis se denomina la inflamación del apéndice y peritonitis la **inflamación** del peritoneo.

El apéndice tiene forma de gusano, por eso se la denomina apéndice vermiforme o vermicular. Se trata de un pequeño saco de tres a nueve centímetros de longitud que forma parte del intestino y que nace en el lugar mismo donde el intestino delgado se **une** con el intestino grueso. El peritoneo es una **membrana serosa** que reviste el interior de la cavidad abdominal y envuelve los órganos internos.

El nombre de apéndice «**da** la idea de una parte accesorio o añadida a otra. Siempre se **ha** mirado este órgano **con** desprecio, llegándose a afirmar que no ejerce ninguna **función** ni tiene importancia alguna. Esta aseveración además de ilógica —ya que **en** la disposición de **las** partes **del** organismo hay perfecto orden, no sobrando **nada** ni faltando nada— es, para **los** creyentes, una **blasfemia** contra la Inteligencia y Sabiduría Divina, porque ello significa, lisa y llanamente, que Dios se equivocó al poner en el cuerpo un órgano que no sirva para nada. Debería por lo tanto, la **creatura** finita ser consciente de su propia falibilidad, no pretendiendo querer saber más que su Hacedor.

La parte del intestino donde está ubicado el apéndice se llama: ciego. Ahí se juntan las materias fecales que salen del intestino **delgado**, en tránsito **por** el colon ascendente y el colon transversal, hasta **el** recto, **desde** donde serán definitivamente eliminadas al exterior del **cuerpo**. La función del apéndice en su labor es facilitar con verdaderos lubricantes este ascenso. Se ve dificultado **en** su labor y se irrita y congestiona más a consecuencia de **las** putrefacciones intestinales dado que el contenido y el lugar es **propenso** a ellas, sobre todo, cuando hay temperatura interna superior a **la** normal.

CAUSAS

La Medicina sintomática y las personas que no saben manejar su salud o la de sus hijos están a la espera del momento en que la

putrefacción intestinal –provocada por los alimentos pesados y malsanos, mantenida por un estado de fiebre gastrointestinal constante y agravada por el estreñimiento que impide la eliminación oportuna– hace crisis y logra inflamar el apéndice y produce los intensos dolores que le indican la necesidad de **recurrir a su** extirpación. Una vez operada la persona y extirpado el apéndice manifestarán orgullosamente **«se ha salvado una vida»**... porque se le ha sacado una pieza al **cuerpo**, y se **cree** que ya **podrá** vivir sin molestias aunque con esta extirpación no se ha suprimido la causa del mal.

Justificados por la realidad sostenemos que una persona, niño, joven, adulto o anciano, no llegará a la apendicitis si practica un régimen de vida sana y cuida debidamente la eliminación completa y oportuna de los residuos intestinales.

Por ningún **otro** motivo y bajo ninguna circunstancia, la persona que sospecha una apendicitis tomara purgantes o laxantes de ninguna clase. Tampoco hará localmente aplicaciones calientes. Prescindirá de toda comida y **beberá** sólo agua a pequeños sorbos.

TRATAMIENTO

Hemos comprobado que, atendiendo oportunamente, al enfermo en sus primeras molestias y dolores en la parte baja al lado derecho del vientre, con un suave enema, con ayuno o dieta liviana de frutas crudas, cataplasma de barro fría mantenida sobre el vientre, se logra desinflamar el apéndice, evitar complicaciones y librar al enfermo del bisturí, conservándole **así** su integridad anatómica.

Cuando las medidas higiénicas dispuestas para la apendicitis no son aplicadas a tiempo se corre el peligro de una perforación o ruptura del apéndice.

Si esto sucediera se diseminaría el pus y otras sustancias morbosas sobre el peritoneo, inflamándolo y causando la peritonitis que es un proceso de suma gravedad y la mayor parte de las veces mortal.

Parásitos intestinales. Los parásitos son seres que se alimentan de diversas sustancias o del contenido intestinal de otros seres vivos, que no tienen suficientes defensas para eliminarlos.

Entre los parásitos más comunes que se pueden alojar en el intestino del hombre, tenemos los siguientes: amebas, ascárides, oxiuros, tenia y triquina.

CAUSAS

La penetración de los huevos de los parásitos en el organismo se produce por la ingestión de vegetales regados con aguas contaminadas o con alimentos que hayan sido tocados por insectos que han estado en contacto con materias fecales, por beber aguas contaminadas o bien por consumir cualquier clase de carne.

Los parásitos se establecen y se desarrollan en organismos debilitados por la fiebre interna y por desarreglos digestivos crónicos.

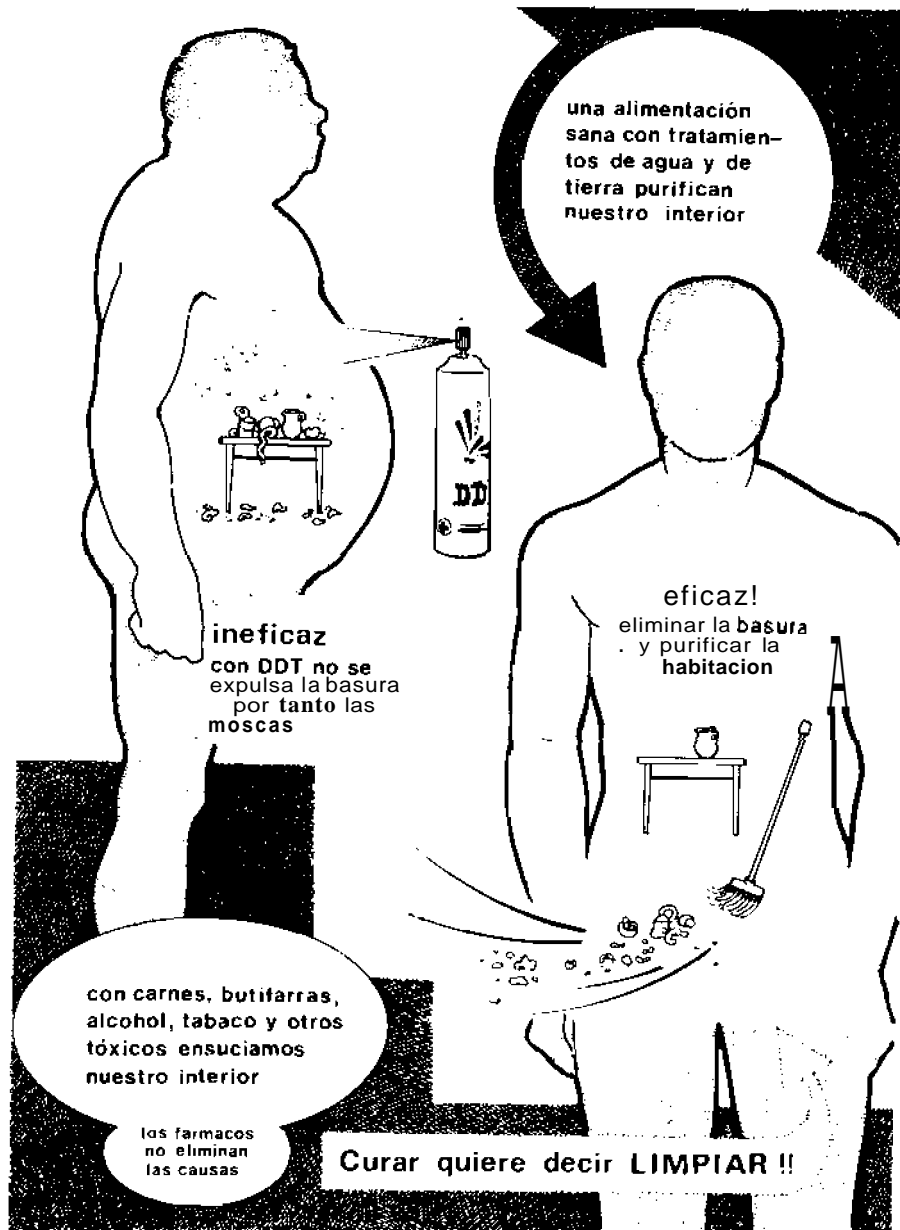
El calor nocivo sustentado por congestión crónica del interior del aparato digestivo permite fermentaciones de alimentos antinaturales, entre éstos los de origen animal, creando un hábitat apropiado para la vida y el sustento de los parásitos y microbios dañinos.

Un organismo sano impide su desarrollo, expulsándolos.

TRATAMIENTO

La forma de librarse de estos molestos huéspedes, consiste en hacer inhóspito su medio. Esto se logrará combatiendo el calor interno nocivo que es sustentado por la congestión crónica del interior del canal digestivo, siguiendo un régimen similar al indicado para el estreñimiento

Hay que poner especial cuidado en la higiene, tanto interna como externa. Las manos deben lavarse **muy** bien antes de tocar cualquier alimento. Beber agua pura, hirviéndola si no es agua corriente. Las frutas y las verduras deben lavarse con agua corriente o



Arriba, a la izquierda, simbolizamos el estado enfermo de una persona con una habitación llena de moscas. Con DDT no se soluciona el problema de las moscas. Al limpiar la habitación y eliminar la basura las moscas desaparecerán. Igual sucede con el cuerpo. Los fármacos no limpian, por eso no pueden curar. En cambio, como se indica en la figura del lado derecho, con alimentos sanos y naturales y tratamientos especiales se limpia y purifica el cuerpo de los muerbos y sustancias extrañas acumuladas en él. La propia naturaleza, si se fortifica, se encarga de hacer este trabajo.

previamente hervida. Evitar comer vegetales regados con aguas contaminadas. Eliminar insectos, tales como moscas, que son portadores de los huevos de los parásitos.

El tratamiento general para las afecciones producidas por los parásitos consiste en mantener la higiene interna, lo que se logrará normalizando la función digestiva y purificando la sangre, según lo indicado en el estreñimiento.

La dieta será a base de verduras crudas y semillas (**nueces, almendras, cacahuètes, coco** rallado, etc.), cereales germinados, avena remojada cruda.

Las verduras más indicadas son la zanahoria y la remolacha rallada cruda, el ajo y la cebolla, que pueden comerse con patatas asadas.

En general, para la eliminación de los parásitos intestinales es **muy** recomendable la horchata de semilla de calabaza. Se prepara de la siguiente forma: Se pelan y se muelen **treinta** semillas de calabaza, hasta que queden bien desmenuzadas. Luego, se mezclan con agua previamente hervida, y a continuación se bebe. Pasada una hora, se tomará un té de hojas de **sen** o un **purgante** de aceite de ricino. Para el adulto, la dosis ha de ser una cucharada sopera y para el niño, una cucharadita. Ese tratamiento se hará durante tres días.

Para **lograr** un buen resultado no debe ingerirse carne de ninguna clase, sobretodo de cerdo (chorizos, embutidos, etc.), ni pescados, ni mariscos, etc.

Ameba. La ameba es un ser orgánico unicelular de tamaño casi microscópico. La ameba histolicea es una variedad que **ocasiona** la amebiasis.

Su etimología viene del griego y significa «**mudable**» o ((variables, porque cambia fácilmente de forma. Se reproduce en agua dulce y de mar contaminadas y en terrenos húmedos, especialmente vegetales en descomposición. Habita en el intestino del-

gado y, a veces, se fija en el **hígado** y en los pulmones. Muy raramente en el cerebro.

El síntoma más característico es la diarrea acompañada de pu-
jos dolorosos, de sangre y moco con **tuerte** olor a cola cuando hay
exceso de moco. Se diferencia de la **díscntería** porque la fiebre es
baja y va acompañada de debilidad y adelgazamiento extremo y
sed insaciable hasta producir la deshidratación.

Para la amebiasis intestinal se **seguirá** el mismo régimen indi-
cado en la diarrea, **incluyendo** también la siguiente preparación:
Se pone a hervir **durante** quince minutos, cincuenta gramos de
corteza de castaña en un litro de **agua**; una vez que el cocimiento
se ha hervido, se **cuela** y **se endulza con un poco** de miel. Se torna-
rán cuatro tazas diarias.

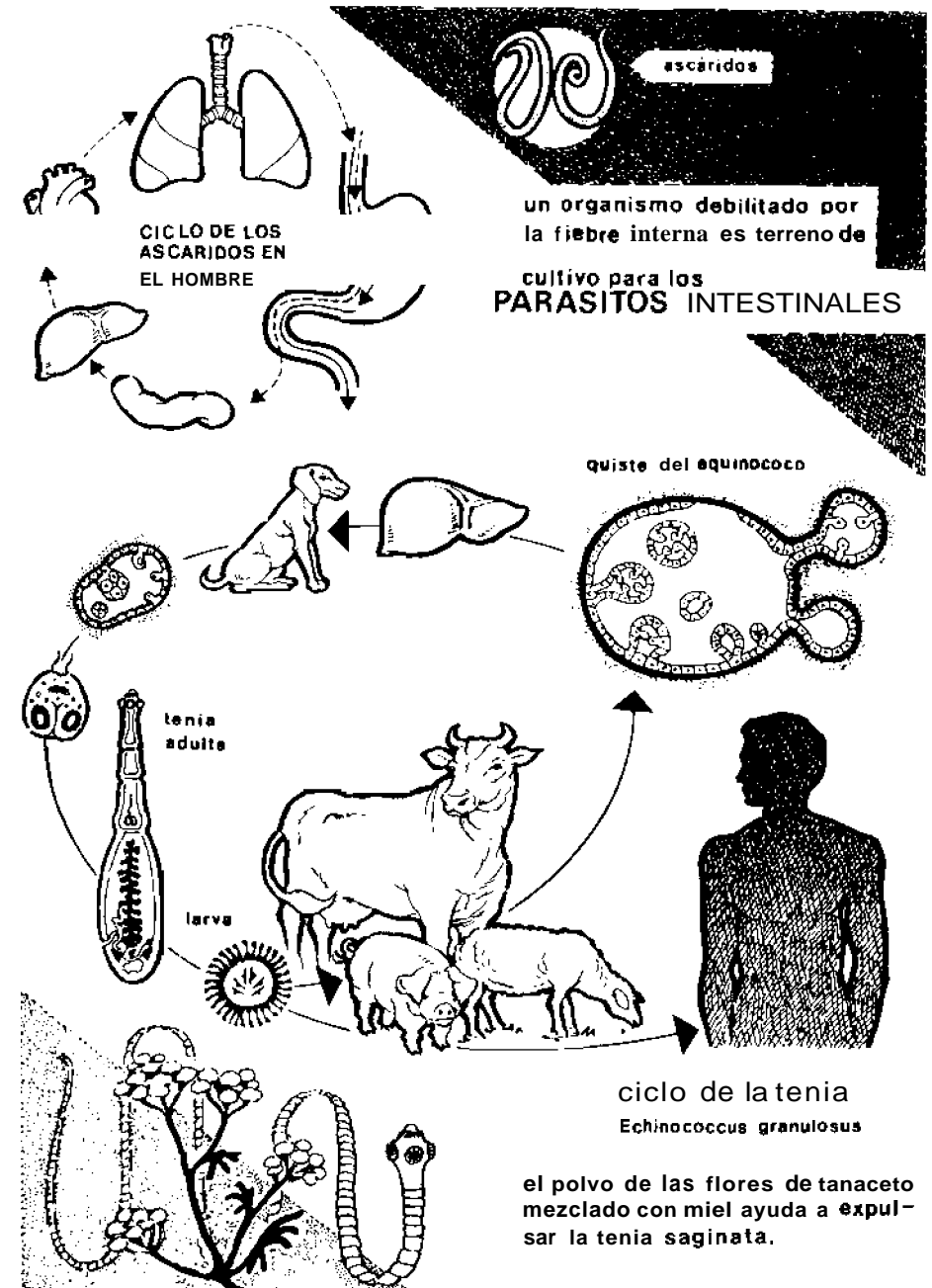
Ascárides. Los **ascarides** son gusanos o lombrices redondos
que se manifiestan con más **frecuencia** en los niños. Tienen un color
blanco rosáceo y son fácilmente reconocibles en las heces. Mide de
quince a veinticinco centímetros y habita en el intestino delgado.

Sígase el tratamiento general para los parásitos, sobre todo lo
recomendado para los oxiuros.

Oxiuros. Los oxiuros son gusanos o lombrices pequeños, de
cinco a diez milímetros. Se desarrollan en el intestino grueso de los
niños aunque se dan casos en personas adultas. Sus **huevecillos** los
pone en el **ano**.

Los síntomas son: escozor en el ano, especialmente al acosta-
tarse, inflamación anal, a veces incontinencia de orina e incluso
prurito vulvar, que puede traer como consecuencia la masturba-
ción en los niños. **Puede** ir acompañada **de** anemia y apendicitis.

Recomendamos la siguiente infusión: dividir **28,70** gramos de
los extremos más floridos del tomillo en doce papelitos. La infusión
se prepara con un papelito de éstos por una taza de agua. Para
mayor eficacia esta cantidad se puede duplicar y además beber **en**



ayunas. Para expulsar los oxiuros es necesario que después de beberse la infusión se haga una lavativa de cocimiento de tomillo.

Tenias. Trataremos primero la tenia saginata o lombriz solitaria. Es un gusano céstodo, plano, formado por muchos anillos. Mide de cinco a ocho metros, excepcionalmente puede llegar a doce metros. Es como un hilo blanco. En su cabeza posee ganchos y ventosas con los que se adhiere a las paredes intestinales. Es fácil de distinguir porque tiene una mancha negra en su cabeza. Se cria en los cerdos, el hombre las adquiere comiendo carne cruda o poco cocida de ternera o buey.

El ser humano puede vivir años sin notar la presencia de la tenia. Casualmente pueden descubrirse anillos en las heces.

Hay apetito insaciable, dolor en los intestinos, sobre todo después de comer alimentos muy picantes o muy salados, se siente aversión a ciertos alimentos y picor en la nariz. Se come mucho pero en cambio se está muy delgado.

Se tomará dos veces al día uno o dos **gramos** de la **cabeza** del tanaceto reducida a polvo y mezclada con miel, y este cocimiento: catorce gramos de raíz de moral **por** una taza de agua, hirviéndolo durante media hora. Se tomará en ayunas.

Cuando la tenia **sale**, hay que procurar que elimine la cabeza pues de otra forma seguirá reproduciéndose.

La tenia **solium** es transmitida por la carne de cerdo, que es donde habita.

El **bothriocephalus** (tenia de los peces) puede alcanzar de diez a quince **metros** y, en casos excepcionales, puede llegar a medir treinta metros. Se transmite por la carne de ciertos crustáceos y la rrucha mal cocida.

Triquina. Es un **gusano** cilíndrico que mide de 1,5 a 3 mm y vive en el intestino delgado de muchos animales entre ellos el cerdo, el jabalí y el ratón.

Se presenta en el hombre **por** comer carne de cerdo cruda o

poco cocida. Se desarrolla en el intestino delgado, pasando luego al torrente sanguíneo y afectando el sistema linfático.

6.5. La pereza intestinal desfigura

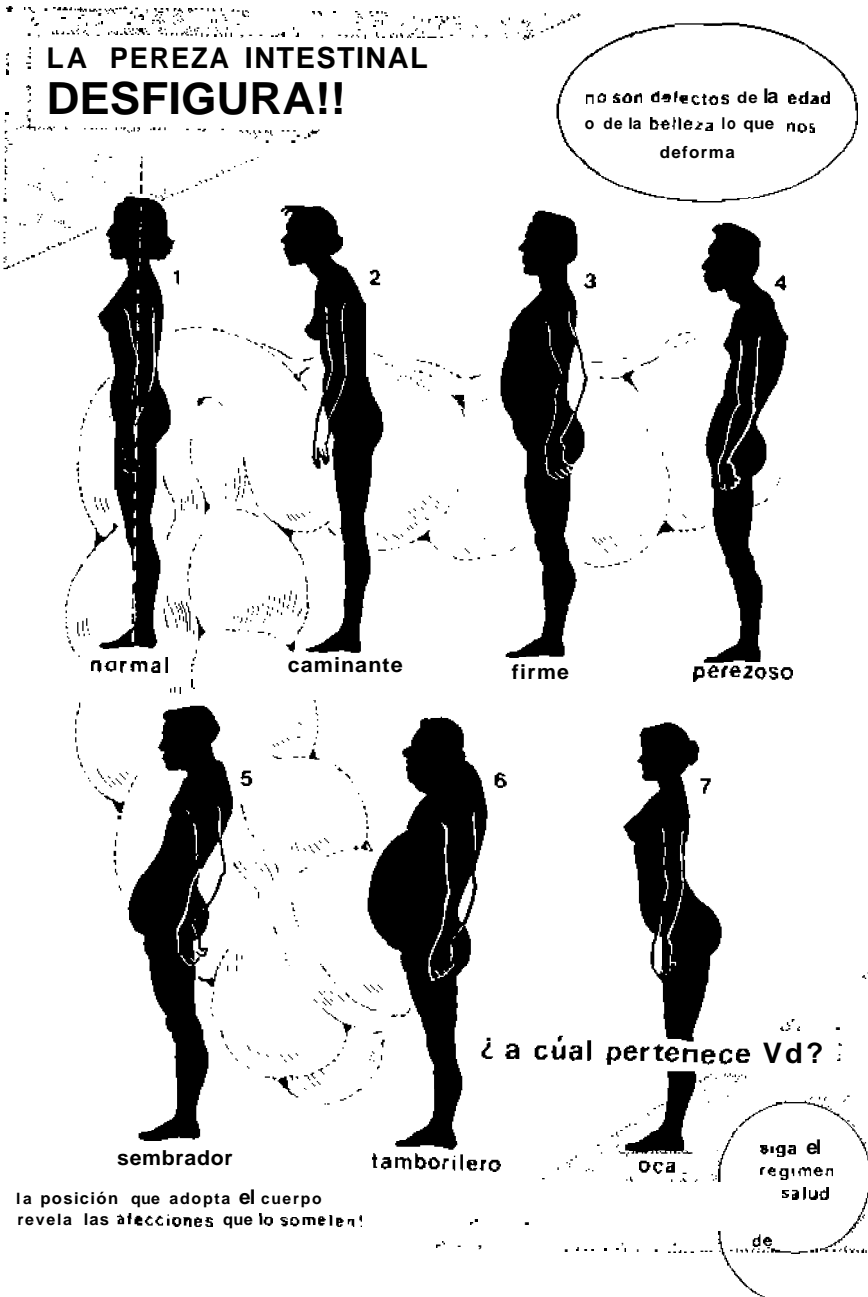
La pereza intestinal trae graves consecuencias en todo el organismo, como ya se ha dicho en lo que antecede sobre el intestino y en forma especial en la Interpretación de la expresión del rostro en el capítulo II, que la acumulación de desechos no eliminados, desfigura y se convierte en focos de diversas dolencias.

CAUSAS

El hombre **sano** dotado de **físico** perfecto por el Creador, pierde su figura como consecuencia de la pereza intestinal.

Citamos al científico austríaco Dr. F. Xaver Mayr –según **nos** lo explica uno de sus discípulos el Dr. Ferdinand Drogenik– porque difiriendo de sus contemporáneos, apoya la moderna aseveración de que la mayoría de las personas tienen su intestino sucio, **con** excrementos incrustados sin eliminar, observo incluso, que aquellos aparatos digestivos considerados limpios se encuentran más o menos dañados, con incrustaciones excrementicias retenidas en los intestinos y con formación de **gases**, convirtiéndose así en una peligrosa fuente de toxinas que deterioran, intoxican, deforman, afean y envejecen el organismo. Así resulta que estas incrustaciones excrementicias en las vellosidades intestinales hacen que el intestino delgado tenga mayor peso constante y abulte el **bajo** vientre formando un vientre de «**excremento**». Mientras que los gases producidos por las putrefacciones de los intestinos enfermos suben a la parte superior del vientre lo abultan y forman el vientre de «gas».

Las variaciones de la figura perfecta y simétrica no **son**, por lo tanto, defectos de la belleza o de la edad, sino que se deben a las medidas de protección que adopta la naturaleza. Cuando no existen otros factores deformantes como ciertos tipos de tumores, accidentes, embarazo, etc., el cuerpo adopta una «**posición**» anormal para proteger los órganos digestivos dañados.



Las posiciones (o **tipologías**) llamadas «posición de caminante», «posición firmes», «posición perezosa», «posición de sembrador», «posición de tamborilero», «posición de oca», nos indican un estado variable de acumulaciones morbosas que afectan los órganos de nuestro cuerpo y las afecciones que el individuo padece o tiene propensión, tales como: afecciones digestivas, estreñimiento, afecciones de la vesícula biliar, almorranas, reumatismo muscular, dolores de la columna, molestias en la regla y menopausia, pérdida involuntaria de la orina, etc.

Mayr trata de solucionar el problema clásico de toda afección, sin importarle si esta está en el cuello, en la cabeza, el hígado, el corazón, la columna, etc. El objetivo de sus tratamientos se dirige a limpiar el vientre y cambiar los malos hábitos que lo habían enfermado.

Cada persona puede, por si misma, hacer su propio control y clasificarse entre uno de estos seis tipos de posición. Lo hará poniéndose de pie y de costado ante un espejo en forma relajada y natural.

Cualquier diferencia del tipo normal indica que la zona intestinal está afectada y deberá corregirse cuanto antes observando el tratamiento que indicaremos.

La posición correcta del cuerpo. La línea vertical de gravedad del cuerpo empieza en la cabeza por donde ésta se une con las vértebras cervicales (occipucio), corta dos veces la columna vertebral y descende por las articulaciones de las caderas (coxis) y por delante de las rodillas, cayendo en medio del trapecio que forman los pies semiabiertos.

Posición de caminante. Esta es la primera fase de alteración en la posición del cuerpo. La pelvis se gira hacia abajo en su eje lumbar, de este modo el espacio entre el vientre se ha alargado un poco y la persona se inclina hacia adelante como si quisiera empezar a caminar.

El aumento de contenido en el vientre en las personas de **musculaturas** débiles con abdomen tenso, predispone a **una inclinación** hacia adelante de la parte superior del tronco por estirarse la parte **superior** de la columna vertebral.

Posición firme. Esta *es* la segunda fase de la alteración de la **posición** del cuerpo, por inclinarse hacia atrás también la caja **torácica**.

Los músculos dorsales están bastante tensos y los hombros están **algo elevados**.

Cuando el estómago y **el intestino** están más repletos de lo **normal** (especialmente de la **parte superior** del vientre), necesitan más lugar. Por eso, en las **personas** de musculatura fuerte se estira la **columna vertebral en la zona del tórax**, se eleva el **diafragma**, se abomba la caja torácica y tienen tendencia a inclinarse hacia atrás.

Posición perezosa. Esta se desarrolla desde la posición anterior (firme). **Cuando ésta ha perdurado por** largo tiempo y la **musculatura dorsal** se ha aflojado, se **forma** una espalda redonda **en la zona de la columna vertebral del tórax**. **Los omóplatos se alejan entre sí, la región lumbar se ahueca y a veces los hombros están desnivelados**.

En las personas de músculos débiles con daños intestinales y **relleno anormal de los intestinos** se observa un desplazamiento de su centro de gravedad. **Compensado** especialmente por la desviación de la **parte superior** de la columna vertebral (espalda redonda).

Posición de sembrador. Si el vientre se **abomba** y surge una pequeña «**barriga de excrementos***», entonces, el sujeto **se parece a un sembrador** con su delantal lleno de semillas colgando delante. **Generalmente** esto sucede **en las personas delgadas y medianamente gruesas**.

El **debilitamiento crónico** de los intestinos y **retención** de ex-

cremento son las principales causas que determinan esta posición. Los excrementos acumulados en la parte delantera del vientre **obligan a la persona a inclinarse hacia atrás** para así poder lograr el equilibrio.

Posición de tamborilero. El enorme aumento de contenido del vientre produce en éste gases intestinales, dilatando de esta forma la parte superior **del tronco: el cuello desaparece**, la cabeza queda hundida entre los hombros y para compensar el excesivo abultamiento del abdomen puede **surgir con el tiempo** una **progresiva joroba**. Esta posición recuerda en cierta manera a los soldados que llevan un bombo **colgando**.

Esto sucede principalmente en los hombres corpulentos y de cierta edad que tienen un vientre de **excrementos** y gases, como consecuencia de los graves daños del **aparato** digestivo.

Posición de oca. En la **posición de oca** la parte superior del tronco se inclina hacia adelante y **para equilibrar** la posición, el organismo se defiende desplazando hacia atrás la parte de los glúteos, **en la mayoría de los casos estos van bailando, oscilando o coleando a cada paso como una verdadera oca (o ganza)**.

Debido a grandes daños digestivos el **cuerpo se ve urgido de más espacio abdominal**. Esto provoca un desplazamiento hacia atrás de los glúteos, estiramiento de la **columna vertebral** y abombamiento y elevación de la caja torácica.

Mientras el intestino sano queda en **el lugar asignado por** el Creador, el intestino enfermo, repleto de desechos pesa sobre los otros órganos subyacentes {ovarios, útero, vejiga, *etc.*) por lo que el cuerpo se ve obligado a tomar tal posición a fin de proteger tan sensibles **órganos**.

La posición de oca que a menudo es **objeto** de risas y burlas es causada por la pereza intestinal como sucede en **los casos anteriores**. Esto ocurre principalmente en las mujeres que tienen un vientre de excrementos y **de gases combinados**.⁸

Tratamiento normalizador de la figura. La persona que quiera conseguir una figura perfecta y verse libre de todas las sustancias acumuladas en el bajo vientre, que no sólo deforman sino que son causa de las distintas dolencias, deberá seguir una dieta a base de frutas y verduras crudas.

Las verduras y hortalizas puede acompañarlas con aceitunas, semillas como almendras, nueces, avellanas, etc: o requesón preparado en casa.

Las frutas secas remojadas de cinco a diez horas son exquisitas y nutritivas.

Practicará con perseverancia y constancia el Baño Genital, de veinte a cuarenta minutos de una a dos veces **por** día, con la sola condición que sea media hora antes **de comer** o dos horas **después** de comer, la compresa de barro por la noche o faja derivativa para dormir, **frotación** de agua al despertar, baños de aire, y el Lavado de la Sangre **al** vapor o al sol.

Se tomará en ayunas un vaso con seis ciruelas secas y dos cucharadas soperas de linaza con agua, previamente remojadas por la noche.

Se practicara el ejercicio para los intestinos, el indicado para **vitalizar** el organismo y los apropiados para cada caso, **como** se describen el capítulo III de este volumen.

Cada día debe limpiar su intestino, si un día no **hay** evacuación, se aplicará una enema o lavativa intestinal antes de dormir.

Pero en todo caso seguirá el Régimen de Salud para Conservarse Sano que se encuentra en el capítulo IV de este volumen.

6.6. El hígado y sus afecciones

Si después de analizar las funciones del cuerpo humano y de alguno de sus órganos aún no se cree en la **magnificiencia** y sabiduría del Supremo Hacedor, bastara, para caer de hinojos ante la divinidad, un pequeño análisis del hígado que, **mas** que un órgano, es un laboratorio perfecto.

El hígado es el órgano mas grande del **cuerpo** y ejerce variadas funciones, que resultan esenciales para la vida de! ser humano.

El hígado almacena hidratos de carbono, grasas, hierro, cobre, vitaminas y otras materias que entrega paulatinamente **al organismo** cuando éste las **necesita**, produce sustancias esenciales **para** la coagulación de la sangre, desintegra **proteínas** en aminoácidos, destruye el alcohol y produce la **bilis**, una sustancia líquida amarillenta de sabor amargo, que primero se acumula en la vesícula biliar y luego se vierte al intestino.

La realidad **fisiológica** es que todo el producto de la digestión que se asimila en el intestino delgado pasa a la sangre y es llevado hasta el **hígado** que en este caso **actúa** como filtro, destruyendo sustancias tóxicas, emulsionando las grasas, etc.

CAUSAS

Las putrefacciones intestinales impurifican la sangre y son las impurezas que ésta transporta las que llegan al **hígado**. Cuando este órgano no alcanza a destruirlas, se depositan en la vesícula, cristalizan y forman **los** cálculos biliares, que son, con razón, tan temidos.

Es necesario que la persona interesada se preocupe **no** tanto de sus cálculos en la vesícula biliar **como** de la fábrica que los produce. Ésta está en el aparato digestivo y su producción será abundante mientras se mantenga la alimentación artificial, las putrefacciones intestinales y las malas digestiones (véase estreñimiento).

Cuando se ingieren alimentos malsanos y se mantienen putrefacciones intestinales dichos cálculos se incrementan hasta tener la consistencia de verdaderas piedras.

Si los cálculos o piedras son aun pequeños, el organismo **trata** de expulsarlos. Los que logran desprenderse de la vesícula, buscan su salida hacia los intestinos y en su trayecto van rompiendo e hiriendo los finos y sensibles tejidos del colédoco **provocando** los espasmos y contracciones dolorosísimas conocidos como **cólicos hepáticos**.

Si el producto de la digestión es normal, el trabajo del hígado también será normal y no habrá problemas. Pero cuando hay alimentación antinatural y tóxica de carnes, grasas animales, frituras, mariscos, picantes, colorantes, edulcorantes, bebidas **alcohólicas**, tabaco, **fármacos** y drogas, y malas digestiones, el hígado tiene que esforzarse para realizar el trabajo, congestionándose y enfermándose por esta causa; ejemplo típico es el del alcohol. Cuando este se ingiere consuetudinariamente inflama el hígado y lo atrofia. La acción tóxica de alcohol degenera y causa la muerte de las células más rápidamente que las que éste puede multiplicar, fenómeno al que se le da el nombre de *cirrosis alcohólica*.

Además de las dolencias mencionadas hay otras comunes a este **órgano**: congestión del hígado, producida por exceso de trabajo que lo inflama y por sustancias extrañas e **irritantes** que vienen en la sangre desde los **intestinos** y lo atacan; hepatitis o **inflamación** del hígado; *ictericia* o coloración amarillenta de la piel y aun de los ojos a **consecuencia** del derrame de bilis en la sangre cuando se obstruye el colédoco, o sea, el conducto que vacía la bilis en los intestinos.

Cuando el cuerpo se recarga mucho de materias extrañas a su **economía forma**, al no poder eliminarlas por las vías naturales, los tumores. Estos **son** de diferentes clases y evolucionan **hasta** ser causa **de otras** alteraciones en el funcionamiento de **órganos** tan importantes como el hígado. Se llega hasta el tumor canceroso, con pronóstico grave y de desenlace fatal.

Se puede evitar llegar a estos extremos si el individuo se preocupa de mantener la normalidad funcional de su organismo mediante prácticas higiénicas cotidianas de vida sana como las que **enseñamos**.

TRATAMIENTOS

Aconsejamos el Régimen de Salud para Conservarse Sano como el mejor medio para prevenir las dolencias que acabamos de mencionar.

En los casos de crisis agudas con dolores, **vómitos**, diarreas, etc. se aplicará de inmediato el **Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos**.

Eficaz recurso para calmar los dolores que producen los **cólicos** y los cálculos resultan las aplicaciones locales de saquitos calientes de flores de heno, semillas de pasto miel o de manzanilla y la aplicación del **baño Restaurador I**, como está descrito en el capítulo III de esta obra.

Hay que adoptar, además dieta exclusiva de frutas crudas, especialmente, manzanas, chirimoyas o anonas, fresas, frutilla~pomelos y piñas. Mejor aún es el ayuno absoluto con sólo agua natural por algunos días.

Como tisanas a beber se recomiendan la de boldo, la de cola de caballo o la de ajenojo.

Para favorecer la expulsión de los cálculos biliares pequeños se beberán dos cucharadas de aceite de oliva, con una cucharada de jugo de limón, **antes de** acostarse. Y al día siguiente, en ayunas, se beberá una dosis de **aceite de ricino**.

6.7. Consecuencias de la mala nutrición

Las alteraciones de la salud que someramente hemos detallado y que afectan al tubo digestivo, especialmente al **estómago** y a los intestinos, provocan variadas consecuencias en la persona, según sea su edad, sexo, condición de vida y trabajo.

La **más** frecuente es la desnutrición. Proviene ésta, **no sólo** del hecho de que el individuo no ingiera alimento en cantidad suficiente, sino de que lo que come no lo **digiere**. Se presenta, entonces, todo un problema individual y social que no tiene más **solución** que abastecer a la **población** de alimentos frescos, sanos y naturales. **Debe enseñarseles** también las Normas Determinantes de una Buena Digestión para que con su cumplimiento puedan aprovechar íntegramente lo que comen y transformar el alimento en fuente de bienestar y salud.

CAUSAS

Si **no** se proporcionan al organismo los alimentos íntegros, tal cual vienen del taller de Dios, se producen alteraciones en su salud. Hay substancias, llamadas vitaminas, que son indispensables para la salud y la vida. **Los** niños y aquellas personas que no reciben el **sol** oportunamente terminan raquítics, pues **les faltará** la vitamina D que su economía **sólo** puede aprovechar gracias a su influencia. Si los alimentos se pelan o se descascaran, la persona que **así** los consume no aprovecha las vitaminas contenidas en la piel o en la cáscara, exponiéndose a tan graves dolencias como el **escorbuto, la pelagra y el** beri-beri. Sin embargo, la **solución** es muy simple: **aprovéchese** intensa y oportunamente el sol, que es fuente de vida y no habrá raquitismo; **ingieránse sólo productos** íntegros: las frutas con su piel, los cereales con su cáscara; **eviténse** los jugos, las harinas refinadas y todo producto desorganizado por la manipulación o la industria y nada habrá que temer **del** escorbuto, la pelagra y el beri-beri.

Otras consecuencias evidentes de la mala nutrición **son** los **estados de delgadez** o de gordura que tanto martirizan a la mujer y el hombre moderno. Siguiendo con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano, los flacos engordan, y los gordos adelgazan.

Obesidad. La persona sana tiene su cuerpo sano, con buena figura **estética** y su rostro hermoso. Salud y belleza van aparejadas, son paralelas porque significan normalidad funcional.

La obesidad o delgadez demuestran un estado de alteración de la salud integral. En ellas se observa la **alteración no sólo** del metabolismo de las grasas, sino también de todo el cuerpo.

Todo esto indica que hay materias extrañas provenientes de las malas digestiones y del deficiente trabajo de los órganos eliminadores, piel, **riñones** y emuntorios, que traen como **consecuencia** la mala eliminación de **las** substancias de desecho llamadas (escorias

orgánicas)), ocasionando el recargo morboso, característico en **los** obesos.

La obesidad se presenta en personas que llevan vida sedentaria, especialmente en aquellas que abusan de la «**buena mesa**» y comen y beben más de **lo** que realmente necesitan para vivir.

En estas personas, la anormalidad funcional y la falta de dominio propio y llevan a un «**retraso** en la sensación de **saciedad**», es decir, pueden comer grandes cantidades antes que el centro nervioso, regulador **del** apetito, haga sentir la satisfacción del hambre.

El modelo perfecto de **salud** y belleza **es** aquel cuerpo que posee formas simétricas y armoniosas, tanto en el exterior **como** en el interior.

La obesidad implica no sólo la desfiguración externa del cuerpo, sino también la deformación de los **órganos** internos con las consiguientes alteraciones que minan la vitalidad del organismo.

Los obesos no sólo tienen que soportar un perjuicio estético, sino también cansancio físico y predisposición a diversas dolencias del aparato respiratorio, digestivo, articular, etc. Además, debido al gran esfuerzo a que está sometido el corazón, hay alteraciones en el **sistema** **cardiocirculatorio**.

En general, estas personas no gozan **de** salud y podemos afirmar con certeza que con ese ritmo de vida no **llegarán** a vivir muchos **años**.

Una minoría de personas engordan, a pesar de ser **temperantes** en el comer, debido a los trastornos de ciertas glándulas **endocrinas**, como por ejemplo, la hipófisis, **el** páncreas, las **gónadas** y el tiroides.

Es conveniente que quien padece de obesidad no **se deje engañar** por la falsa propaganda de que perderá kilos con tal o cual píldora o **tratamientos** especiales. El único camino seguro será cuidar cada día la normalidad de sus funciones de **nutrición** y **eliminación**, debiendo actuar personalmente en defensa de **su** salud, es decir, de la normalidad funcional de su **organismo**. Las **dietas**

para la obesidad, según serias investigaciones de **especialistas** de la famosa clínica Mayo de USA, **son** sólo costosas aventuras **temporales** y artificiales, que ponen en serio peligro la salud y la vida.

Esas dietas desequilibradas para bajar rápidamente de peso no tienen **efecto** duradero, ya que una vez dejada la dieta la persona recupera totalmente su peso perdido.

Por lo tanto, por ser la obesidad una **anomalía** orgánica, debe tenerse como objetivo desintoxicar el organismo y lograr la normalidad funcional de todo el cuerpo.

TRATAMIENTO

1.º Para reactivar el funcionamiento de la piel, riñones y emuntorios, cada mañana, al levantarse se hará frotación de agua fría a todo el cuerpo, volviendo a la cama otra vez, pero sin secar, hasta entrar en calor, o **si** desea, **se puede** levantar y hacer ejercicios durante 30 minutos para entrar en calor.

El **Lavado** de la Sangre, al sol o al vapor, es preferible hacerlo a media mañana. En los niños se sustituye por la envoltura corta o paquete medio.

2.º **Debido** a que el recargo morbozo proviene de las malas digestiones hay que refrescar las entrañas, **con** una compresa de barro cada noche para dormir.

Dieta de siete días

Primer día

- **Por** la mañana, sólo frutas, eligiendo solo **dos** clases.
- **Al mediodía**, sólo frutas. Puede comer cuantas desee.
- Por la **tarde**, sólo frutas.

Segundo día

- **Por la mañana**, frutas las que desee, **hasta que satisfaga el** hambre natural.

- **Al mediodía**, ensalada de vegetales verdes: lechuga, escarola o achicoria, apio, repollo, perejil, sazonado con aceite y **limón**, seis almendras o avellanas.
- Por la **tarde**, frutas, como por la mañana, o ensaladas de vegetales crudos como al mediodía, pero en menor cantidad.

Tercer día

- **Por la mañana**, solo frutas, las que apetezcan.
- **Al mediodía**, abundantes ensaladas de vegetales crudos, seis almendras o avellanas.
- **Por la tarde**, frutas o ensaladas.

Cuarto día

- **Por la mañana**, frutas hasta que **satisfaga el hambre** natural.
- **Al mediodía**, ensaladas de vegetales crudos, **patatas** asadas o cocidas con piel, sopa de vegetales, requesón.
- **Por la tarde**, frutas, las que desee, o verduras.

Quinto, sexto y séptimo día

- Por la mañana, siempre frutas, con algún café de cereales, una o dos rebanadas de pan integral y tostado.
- **Al mediodía**, libre, respetando los consejos dados en el tercer capítulo «La alimentación Sana» de esta obra y del Régimen de Salud para Conservarse Sano **del** capítulo cuarto.
- Por la **tarde**, como por la mañana, frutas. Siempre ha de ser liviana y temprano.

Después de cada comida dar un paseo, andando como mínimo **una** media hora en total.

Normas prácticas. Suprimir **confites**, pasteles, chocolate, **bebidas** alcohólicas y gaseosas, o azucaradas (coca cola, etc.), helados, té, café, dulces, quesos viejos o añejos, frituras, mantequilla, y cualquier clase de pescados, mariscos, carnes, cerdo, etc.

Es muy importante comer **con** tranquilidad, masticar **lenta-**

mente y observar estrictamente el horario de las comidas, **no comer** a deshoras. La última comida ha de ser temprano y ligera.

Si hay estreñimiento sígase las instrucciones **bajo** este título.

Leer atentamente los consejos dados en **el capítulo tercero sobre Alimentación Sana**.

No **olvidar** que «lo que da la salud cura la obesidad» y que ésta se conseguirá practicando el Régimen de Salud para Conservarse Sano, que se encuentra en el capítulo cuarto de **este volumen**.

7. AFECCIONES DEL SISTEMA GLANDULAR

7.1. El sistema glandular y su función

7.2. Glándulas que segregan líquidos diversos

sudoríparas

sebáceas

gástricas

lacrimales

mucosas

próstata

mamarias

7.3. Glándulas endocrinas que segregan hormonas

hipófisis o pituitaria

pineal o epífisis

tiroides

paratiroides

tímo

páncreas

gónadas: ovarios, testículos

suprarrenales

7.4. Tratamiento general para los trastornos glandulares

7.5. Aplicaciones locales para desinflamar las glándulas afectadas

7.6. Bocio

7.7. Basedow

7. AFECCIONES DEL SISTEMA GLANDULAR

7.1. El sistema glandular y su función

Es difícil determinar cuál o cuáles **son** los órganos más maravillosos del cuerpo humano. **Sólo** cabe, en presencia de tan grandioso conjunto, la admiración y el respeto hacia lo creado y su Creador.

El sistema glandular, que nos provoca estas cavilaciones, está formado por millones de glándulas.

Toda glándula segrega algún líquido, poseyendo la **mayoría** de ellas conductos adecuados para vaciar hacia el exterior el producto que fabrican.

Algunas de estas glándulas, de funciones y trastornos más conocidos, han merecido **capítulo** aparte en esta obra, como son el **hígado**, que es la de mayor **volúmen** y segrega la bilis, el riñón, que secreta la orina, y las glándulas salivares, que segregan la saliva necesaria para la **digestión** bucal de **algunos** alimentos.

7.2. Glándulas que segregan líquidos diversos

Entre las glándulas más fáciles de identificar se encuentran: las **sudoríparas**, distribuidas **por toda la superficie** de la piel, que segre-

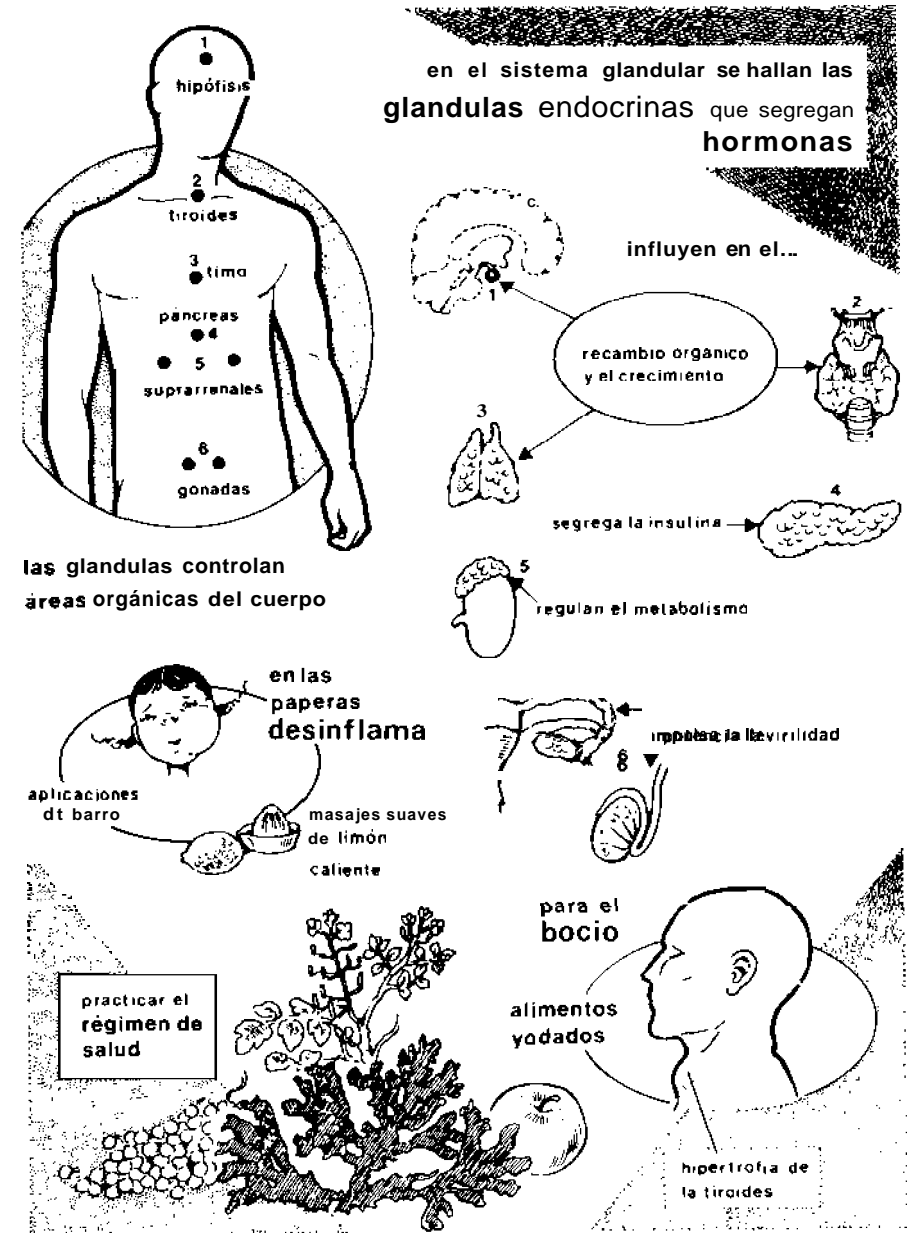
gan el sudor mediante el cual el organismo elimina muchas impurezas; las *sebáceas*, que segregan una sustancia oleosa que sirve de lubricante en diversas partes del cuerpo; las *gástricas*, que segregan el jugo gástrico y hacen posible la digestión estomacal; las *lacrimales*, que producen las lágrimas, destinadas a humedecer los ojos y las membranas nasales; las *mucosas*, que segregan moco y recubren la nariz, la boca, el estómago, los intestinos, los tubos bronquiales, el tracto urinario, la vagina, etc.; y la *próstata*, glándula situada cerca de la vejiga, que envuelve parte de la uretra y que segrega líquido prostático de color blanquecino y viscoso.

Resulta casi imposible nombrarlas todas, sin embargo, no omitiremos referirnos a la maravilla de las maravillas: las glándulas *mamarias*, que segregan el líquido más extraordinario, cual es la leche materna que servirá de sustento a la cría durante la etapa posterior al nacimiento.

7.3. Glándulas endocrinas que segregan hormonas

Hay otras glándulas más extraordinarias aun, llamadas glándulas endocrinas que segregan hormonas. Estas últimas son recogidas por la misma sangre y distribuidas a todo el cuerpo.

Entre las glándulas endocrinas se distinguen: la *hipófisis* o *pituitaria*, del tamaño de un guisante, ubicada en la base del cerebro, que actúa, mediante los nueve tipos de hormonas que segrega, sobre las más complejas funciones del organismo; la *pineal* o *epífisis*, con forma de cono, situada delante del cerebelo y conocida desde la antigüedad como «la casa del alma»; la *tiroides*, situada en el cuello, tiene forma de mariposa y segrega la tiroxina, hormona fundamental en el metabolismo del cuerpo; la *paratiroides*, que se encuentra a los lados del tiroides, son cuatro órganos del tamaño similar a un garbanzo, segregan la paratoormona quien actúa sobre el metabolismo del calcio que normaliza la acción constructora y destructora de los huesos y la expulsión de fosfatos por el riñón; el *timo*, situado delante de la tráquea, segrega hormo-



nas que se relacionan con el crecimiento de los individuos; las glándulas ubicadas **en la** corteza del **páncreas** producen la insulina, hormona que regula la utilización del azúcar (véase diabetes 3.4.) por parte del cuerpo; las **gónadas** (glándulas más conocidas con el nombre de ovarios **en** la mujer y de **testículos** en el hombre) fabrican hormonas que determinan, entre otros múltiples efectos sexuales, el desarrollo de los caracteres secundarios tanto femeninos como masculinos; las glándulas **suprarrenales**, parecidas a un cacahuete, están situadas encima del riñón y producen la adrenalina que rige el funcionamiento del sistema nervioso del gran simpático, en especial en los momentos en que el organismo se enfrenta con alguna emergencia.

7.4. Tratamiento general para los trastornos glandulares

El normal funcionamiento de todas estas glándulas y de cada una de ellas depende, salvo accidente, del estado general de salud del cuerpo.

Debido a que la Doctrina Térmica dirige la acción de los agentes naturales a la conservación o recuperación de la salud **integral**, se recomienda, para sanos y enfermos, la práctica constante del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

7.5. Aplicaciones locales para desinflamar las glándulas afectadas

No obstante pueden hacerse aplicaciones locales para desinflamar las **glándulas** afectadas.

Cuando se **inflaman**, por ejemplo, las **parótidas** (glándulas salivares) y se produce el fenómeno conocido como paperas, deberá hacer aplicación local de barro o paño frío que **desinflama** la parte congestionada. También se recomiendan, con este objeto, los masajes suaves de limón caliente sobre la zona afectada.

Si hay **inflamación** de **los** testículos (**orquitis**), **manténgase** localmente faja T de barro.

En la inflamación de **los** ovarios (ovaritis, u ooforitis), resultará muy eficaz **el** baño genital y beber tisana de canchalagua.

En la congestión de las glándulas **linfáticas** o **ganglios** se hacen indispensables, **como** complemento al **Régimen** de Salud para **Conservarse Sano**, las aplicaciones que activan el trabajo de la piel: paquetes y envolturas **húmedas** en los niños y el Lavado de la Sangre al sol o al vapor en los adultos. Se recomienda beber en estos casos jugo de **limón**.

Para la inflamación de las glándulas mamarias (**mastitis**) véase Afecciones propias de la mujer.

Cualquier alteración en el funcionamiento de alguna **glándula** trae como consecuencia variados trastornos en toda la zona orgánica que controla.

Como el Régimen de Salud para Conservarse Sano que indicamos a los enfermos de las glándulas contempla la unidad funcional de todo el organismo, no debe extrañar que sea similar para todos ellos, cualquiera sea el síntoma de falta de salud que los afecte.

7.6. Bocio

El bocio es el excesivo desarrollo (o hipertrofia) de la glándula tiroides, que provoca hinchazón más o menos fuerte del cuello en la parte anterior.

TRATAMIENTO

El tratamiento será el mismo que el descrito en Basedow.

7.7. Basedow

Esta dolencia tiene las mismas motivaciones que la hipertrofia de la glándula tiroides, aunque sus síntomas sean más abundantes que los del bocio normal. Se debe igualmente a la vida antinatural y a la alimentación pobre en minerales y vitaminas.

Los síntomas son a veces, **hinchazón** del cuello, suele ser tan

grande que dificulta la respiración y el paso de los alimentos (*bocio* normal). Abultamiento de los ojos, pulso **rápido**, que suele llegar hasta 120 o más pulsaciones por minuto, perturbaciones **menstruales**, palpitations del corazón, insomnio, debilidad y pigmentación de la piel que se vuelve morena.

TRATAMIENTO

Es necesario aumentar el consumo de productos ricos en yodo, en verduras (algas marinas, berro, muérdago, lechugas, apio), o en frutas (manzana, uva, piña tropical, **fresón**, pera, membrillo) y en frutos secos (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes o maní, etc.).

Se tomarán también caldos vegetales de cereales, requesón, yemas de **huevo** y toda clase de ensaladas.

Es conveniente tomar té de **coclearia**, que contiene abundante vitamina C, abre el apetito, estimula la digestión y actúa como diurético.

Pero lo más importante para normalizar esta dolencia, es conseguir efectuar buenas digestiones. Se seguirá con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

En forma especial recomendamos los baños de mar.

8. AFECCIONES DE LA PIEL

Granos

Acné

Herpes

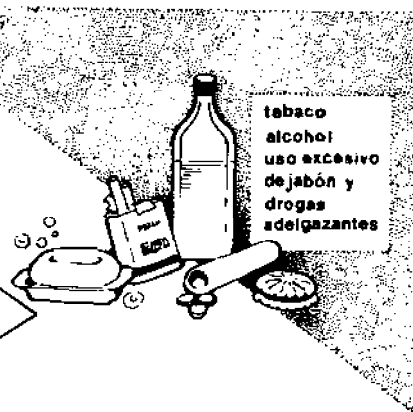
Granos supurantes

- 8.1. Alergia
- 8.2. Eczema
- 8.3. Urticaria
- 8.4. Sabañones
- 8.5. Psoriasis
- 8.6. Furunculos
- 8.7. Antrax
- 8.8. Rubeola
- 8.9. Viruela
- 8.10. Golpes y heridas
- 8.11. Quemaduras
- 8.12. Estética y belleza
- 8.13. Cabello y unas
- 8.14. Callos y verrugas

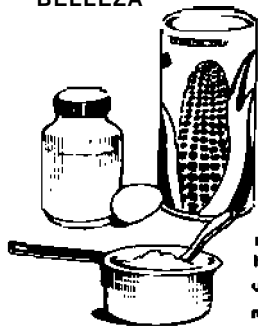
SALUD Y BELLEZA VAN APAREJADAS

DESTRUYENDO UNA DESAPARECE LA OTRA!

alteran el aspecto físico el consumo de



MASCARILLA BELLEZA



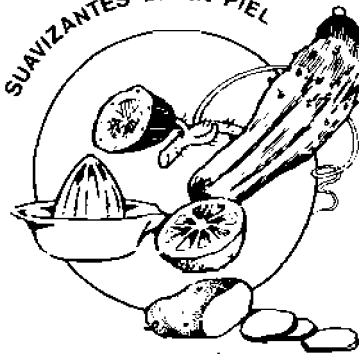
aceite vegetal
harina de avena
un huevo
miel



retírala a la media hora; lavar con agua tibia

HA PENSADO EN LOS COSMÉTICOS NATURALES ?!

SUAVIZANTES DE LA PIEL



zumo de limón
zumo y cascara de
pepino, leche de maíz,
patata cortada

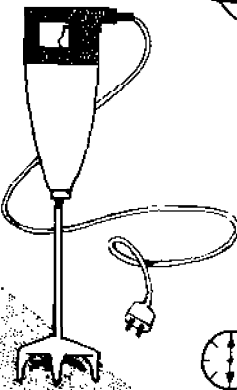


aplicaciones de media hora

FORTIFICAR EL CUERO CABELLUDO Y COMBATIR LA CASPA CON



aguacate batido!



8. AFECCIONES DE LA PIEL

La piel es uno de los órganos más importantes del cuerpo, porque a través de ella se realizan funciones de **nutrición** y eliminación. Tanto es así que no se puede vivir un segundo sin el trabajo de la piel ni tampoco si se **lesiona** en más de una tercera parte.

Este **órgano** está destinado por la Naturaleza a vivir y desarrollar sus funciones inmerso en aire puro.

La piel sana tiene activo riego sanguíneo que le proporciona calor saludable, un tinte rosado uniforme, es suave, húmeda y flexible.

Por toda la superficie cutánea están repartidas las **glándulas sudoríparas** y **sebáceas**. Las primeras segregan el sudor, que cumple la **importantísima** función de termorregulación orgánica. Además es un **liquido** que depura y desintoxica el organismo de **desechos** producidos por el metabolismo celular. Las últimas segregan una sustancia **oleosa** o sebo que confiere elasticidad a la piel.

La piel respira y se nutre por los millones de poros, ocupando así el Jugar de tercer pulmón y tercer riñón.

A través de los poros, el cuerpo está eliminando constantemente sus desechos. Si **los desechos no** son limpiados oportunamente, los poros se obstruyen y la piel se vuelve inactiva.

Resulta así evidente tonificar y reactivar el trabajo de la piel con frotación diaria de agua fría a todo el cuerpo, evitando así que los desechos sean reabsorbidos, impurificando la sangre y sobrecargando la labor de los pulmones, riñones, hígado, etc.

«Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes y templados abren los **poros** y **ayudan** a eliminar las impurezas –de la piel–, calman los nervios y regulan la circulación, asimismo la mantienen húmeda y flexible.»⁹

CAUSAS

La Medicina Natural ve en todas las dolencias de la piel un factor común ajeno a ella, que es la impurificación más o menos acentuada de la sangre.

Cuando el organismo **es** joven y tiene vitalidad es capaz de eliminar, por la piel, las materias extrañas que perjudican su economía.

Las afecciones de la piel no son perjudiciales para el organismo, al contrario, son un proceso defensivo de este, que se libera así de las materias tóxicas acumuladas en su interior. Estas materias son tan destructivas que corroen el tejido **cutáneo**, ocasionando **llagas, forúnculos, eczemas**, etc.

Estas afecciones que son provocadas por agentes externos –parásitos–, podrán sólo desarrollarse en un organismo con sus defensas debilitadas por la acumulación de sustancias morbosas.

Si esta actividad eliminadora de la piel se favorece con el régimen de vida natural –Régimen de Salud para Conservarse Sano– se purificará la sangre y se **beneficiará** toda la salud.

En cambio, si sofocamos con antibióticos, fármacos y tóxicos cualquier síntoma de **eliminación cutánea**, habremos perdido la ocasión de librar el organismo de lo que le perjudica, no se suprimirá la **verdadera** causa de la alteración y se retendrán las sustancias morbosas que pueden llegar a formar tumores de **diferentes** características.

Los tintes para el cabello, los desodorantes, los **sprays** íntimos, los coloretes, los **polvos**, los esmaltes, las cremas, etc. resultan muy **dañinos** para la salud porque contienen sustancias **tóxicas**. **Estos** productos se constituyen en agentes cancerígenos por su acción paralizante de la expulsión de los desechos o **impurezas** del organismo. El que usa estos productos químicos y sintéticos no **se atrevería a comer estas** sustancias **por** temor a morir, aunque al aplicarlo a la piel ésta los absorbe igualmente, pasando así a la **circulación** sanguínea y **envenenándola**.

«**Muchos** ignorantemente perjudican su salud y ponen en peligro **sus** vidas usando cosméticos y, al calentarse en la piel, el veneno es absorbido por sus poros y llevado a la sangre. Muchas vidas han sido sacrificadas por **este medio**», dice Elena G. de **White**.¹⁰

TRATAMIENTO

El tratamiento general **para** erradicar todas las dolencias de la piel (granos, acné, herpes, granos **supurantes**, etc.) será dirigido a purificar el fluido vital, mediante el Régimen de Urgencias para Enfermos Agudos.

La dieta **purificadora** **será** a base, **principalmente**, de frutas y verduras crudas.

Como aplicación local, especialmente en abscesos externos, forúnculos, antrax y granos supurantes, se recomienda cataplasma de fenogreco o alholva, que se cambia cada cuatro o cinco horas **más** o menos hasta **agotar** la supuración. Conviene limpiar las partes afectadas con agua **de cocimiento** de cola de caballo, flores de árnica o **matico**.

Para suavizar la piel aconsejamos aceites naturales. Para no privar a la piel de su lubricante natural, el sebo, debe evitarse el uso de jabones fuertes y la exposición prolongada al sol.

8.1. Alergia.

La alergia es una reacción defensiva del organismo ante subs-

tancias ajenas a él. Es de índole benigna porque demuestra que hay actividad orgánica y defensa del organismo.

CAUSA

Si la piel se irrita es una demostración de que en el organismo hay materias extrañas acumuladas que deben ser eliminadas. Será de gran beneficio si se torna en **erupción cutánea**, eliminación que ayudará al organismo a desintoxicarse, por lo tanto estas reacciones no deben sofocarse con medicamentos porque revelan activa defensa **orgánica**.

Esta reacción puede ser provocada por el **contacto** con sustancias vegetales (polen de las flores), productos animales (pelos, plumas, etc.), ciertos polvos, **introducción** de venenos en el cuerpo (arsénico, mercurio, nicotina, cafeína, alcohol, etc.). **ingestión** de alimentos **antinaturales** o **adulterados** (pescados, mariscos, quesos añejos, etc.), consumo de sustancias nocivas para conservar y preparar los alimentos (conservantes, edulcorantes y endulzantes).

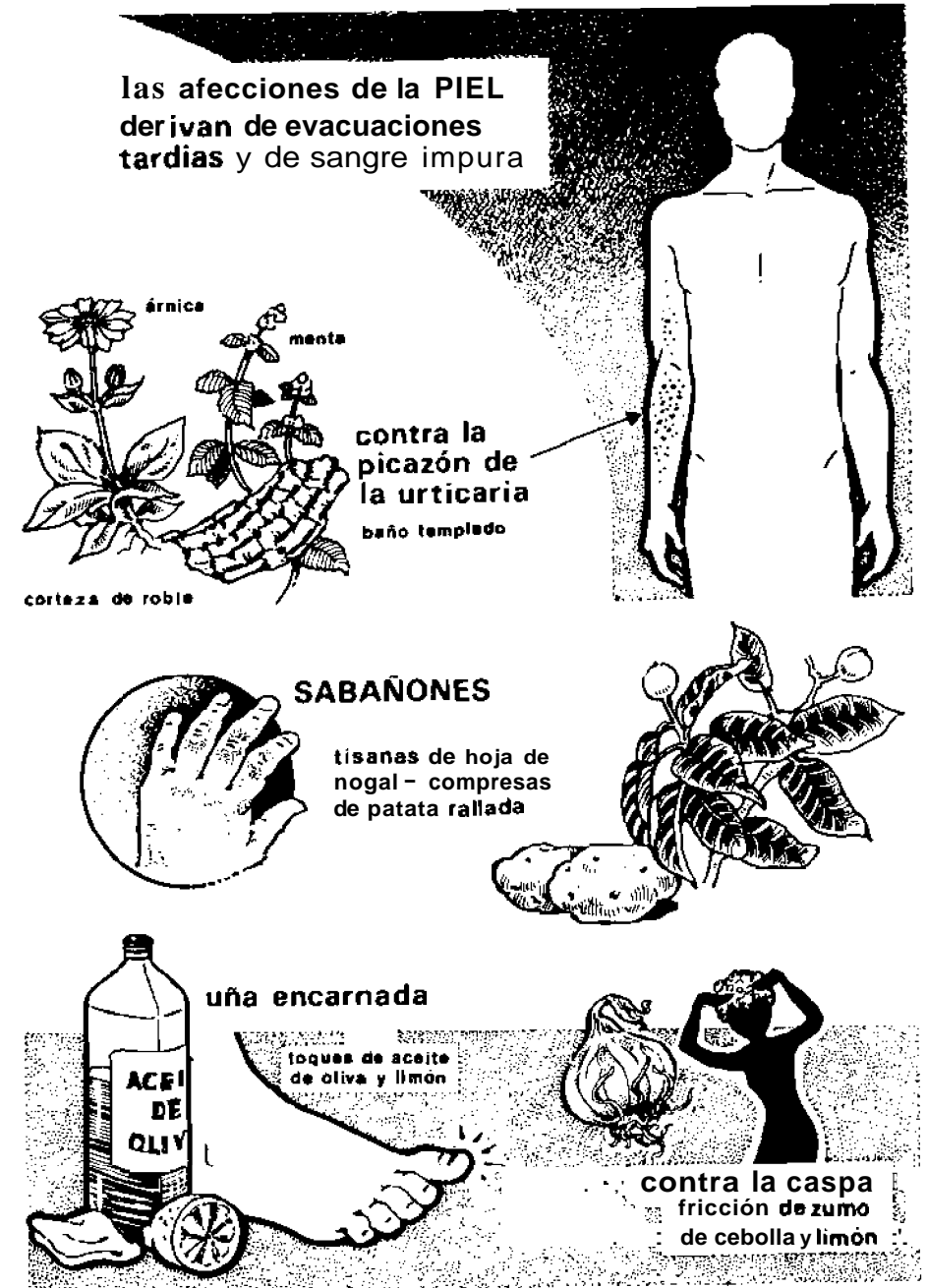
TRATAMIENTO

Se procurará purificar la sangre, activando las eliminaciones por la piel, intestinos, riñones y emuntorios. En ningún caso se **harán tratamientos** que **paralicen** la **acción** defensiva eliminadora por esto se seguirán con constancia los regímenes descritos en el **capítulo** cuarto, **según sea** el caso agudo o crónico.

Todo tratamiento debe dirigirse a eliminar las impurezas acumuladas en el organismo y a regenerarlo con sangre pura lograda con buenas digestiones y activas eliminaciones por la piel y riñones. Estos objetivos se lograrán siguiendo el **Régimen** de Salud para Conservarse Sano indicado en el capítulo cuarto.

8.2 Eczema

Es una inflamación **cutánea** que se manifiesta en forma de **vesículas** escamosas. Es la alteración más corriente de la piel.



CAUSA

La causa de esta **afección está**, como ya ha sido dicho, en la sangre impura que riega este importante **órgano**. Se llega a este estado por las evacuaciones lentas y tardías y anormales, causadas por el exceso de comidas afiebrantes e **irritantes** que ingiere el hombre moderno y sin control alguno (que dice) «(comamos y bebamos que mañana **moriremos**».

Los síntomas que caracterizan al eczema **con** los siguientes: picazón intensa, la zona afectada se torna rojiza y escamosa, **formación** de vesículas o pústulas con secreción de un líquido amarillento en casos **avanzados**.

TRATAMIENTO

El Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos es el tratamiento indicado para la eczema.

El objetivo de las aplicaciones consistirá en hacer reaccionar la piel para que expulse a la superficie todos los tóxicos acumulados en el interior del organismo que, por cierto, no se conseguirá con **pomadas** secantes o medicamentos que sólo lograrán sofocar la eliminación purificadora. La cataplasma de barro local absorbe, purifica y cicatriza las **supuraciones**. Para lavar localmente o hacer baños al sujeto, aconsejamos la cola de **caballo**.

Diariamente se hará el Lavado de la Sangre al vapor, baño genital, dormir con compresa de barro al vientre y en las partes afectadas.

La dieta a seguir será a base de frutas y verduras crudas.

Se suprimirá de la dieta todo alimento nocivo: pescados, **mariscos**, carnes grasas (cerdo, oca), carnes crudas picadas, carne de caza y, **en general**, carnes de toda clase, manteca, chocolate, pican-tes, bebidas alcohólicas, licores, huevos, etc.

8.3. Urticaria.

Se caracteriza por la formación de ronchas pruriginosas (co-

mezón de la piel) y edematosas (**hinchazón** de la piel) de color blancas o rojizas y semejantes a las ronchas que deja la ortiga al rozar **con** la piel.

CAUSA

Además de los alimentos antinaturales y enfermantes los tóxicos y venenos que se introducen al organismo ya sea ingeridos o inyectados **son** los que contribuyen a que el organismo elabore sangre impura.

TRATAMIENTO

Por este motivo, el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos tiene por objeto restablecer la pureza del organismo, normalizando sus temperaturas y purificando la sangre misma.

En **los** casos en que la comezón sea muy intensa tómese un **baño** templado de menta, corteza de roble o árnica con frotación de agua fría a todo el cuerpo al finalizar la aplicación.

8.4. Sabañones

Los sabañones son inflamaciones localizadas de la piel, específicamente en las extremidades, pies y manos y a veces en las piernas, mejillas y punta de la nariz.

Hay casos **más** dolorosos en que esta inflamación llega a abrirse y aún ulcerarse.

CAUSA

Aparece **con** más frecuencia **en** los niños y jóvenes en especial en aquellas personas que sufren de desequilibrio térmico del cuerpo, o sea, mala circulación de **la** sangre.

Por esta causa el frío produce paralización sanguínea y aquellas personas que sufren alteración en la circulación y composición de la sangre están predispuestas a esta afección.

La hinchazón de los dedos, la picazón insoportable, las **man-**

chas rojo-violáceas en la piel, son los síntomas principales que caracterizan a la aparición de los sabañones.

TRATAMIENTO

El conflicto térmico de frío y **calor** que produce el Lavado de la Sangre al vapor es el medio más **eficaz** para **sanarse** de los sabañones.

Aplíquense localmente cataplasma de barro o compresa de patata rallada para desinflamar y descongestionar la zona afectada; saquitos calientes de flores de heno, para calmar los dolores.

Como tisana a beber recomendamos la hoja de nogal.

8.5. Psoriasis

La psoriasis es una **afección crónica** de la piel. Se manifiesta con partes de la piel cubiertas de escamas. Cuando éstas se desprenden, sobreviene un fuerte picor, quedando al mismo tiempo la superficie de la piel muy rojiza y lisa.

CAUSA

La causa principal de esta afección está, como ya se ha explicado, en la impurificación de la sangre, motivo por el cual no existen medicamentos que la curen. En cambio con la Medicina Natural se obtienen éxitos asombrosos en el tratamiento de esta dolencia, porque este se dirige a purificar la sangre mediante el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

TRATAMIENTO

En la alimentación debe excluirse toda clase de carnes, pescados, mariscos, quesos, alcohol, tabaco, etc., y en cambio se comerán abundantes frutas y verduras crudas.

Diariamente se aplicará el Lavado de la Sangre al sol o al vapor. El Baño Restaurador n.º 1 se hará dos veces por semana y el baño genital puede aplicarse diariamente. Durante la noche dormirá con cataplasma de barro al vientre.

Recomendamos beber una infusión de las siguientes plantas: zarzaparrilla, coclearia, hojas de **sauco**, cola de caballo, mezcladas en partes iguales. La medida para prepararla es una cucharada de té de la mezcla por una de taza de agua. Se vierte el agua hirviendo sobre la mezcla y se deja reposar durante cinco minutos, se cuele y se beben tres tazas diarias, media hora antes de cada comida.

8.6. Furúnculos

Se da el nombre de furúnculos o forunculos a la inflamación de las glándulas sebáceas.

Aparece una hinchazón que se localiza en las nalgas, muslos, senos, antebrazos, etc., la piel se torna brillante, delgada y tensa y con excesivo **dolor** al ser presionada.

Al cabo de unos días el furúnculo hace crisis y se revienta, este fenómeno debe considerarse como eliminación purificadora del organismo y por ningún motivo se aplicarán paliativos que pretendan sofocar el síntoma.

TRATAMIENTO

Localmente se aplicarán compresas calientes de fenogreco o alholva, flores de heno o higo triturado para favorecer la eliminación. Se elegirá indistintamente cualquiera de estas compresas, siendo más eficaz la de fenogreco.

La dieta mientras dure esta dolencia será purificadora de frutas y verduras crudas.

Bébanse zumos de piña, limón, naranja y tisanas de cola de caballo.

El tratamiento general es el mismo que recomendamos para todas las afecciones de la piel.

8.7. Antrax

El antrax tiene las mismas características que el furúnculo con la sola diferencia que aquí se trata de una conglomeración de va-

rios **furúnculos** que por el exceso de supuración se unen y forman uno solo de impresionante **tamaño**.

Por lo general, aparece en la nuca, en las nalgas, el dorso o labio superior.

El tratamiento del Régimen de Urgencia está indicado para estos casos. Para la curación de las heridas se aconseja hacerlo con cocimiento de cola de caballo o llantén y localmente se aplicarán **compresas** de harina de linaza calientes con fenogreco hasta que reviente. Luego se aplicarán cataplasmas de barro frías hasta que cierre. La dieta será de frutas y verduras crudas.

8.8. Rubeola

Esta fiebre eruptiva se caracteriza por la aparición de **manchas** ovaladas o circulares y rosadas que se **localizan** en la cara, en los **sitios** de mayor flexión del cuerpo y que distribuyen por toda la superficie, **dejando** espacios de piel sana entre una y otra mancha.

Se sitúa con mayor cantidad en la cara. Otro **síntoma** infundible es la hinchazón de los ganglios del cuello.

A medida que avanza la erupción la fiebre aumenta para luego normalizarse en un plazo de 4 a 5 días.

El tratamiento a seguir es el mismo indicado al comienzo para las dolencias de la piel.

8.9. Viruela

Al igual que la rubeola es fiebre eruptiva que se presenta en organismos jóvenes porque éstos tienen **más** energías que los adultos y ancianos.

Los labios, el **mentón** y la frente **son** los primeros que se cubren de esta erupción que se caracteriza primero como manchas de un rojo brillante que **pasadas** cuarenta y ocho **horas** se transforman en vesículas llenas de un líquido claro con hendidura en el centro, como un ombligo.

Por lo **general** al quinto **día** la erupción hace crisis y revienta

eliminando materias extrañas y **purulentas**, con lo que se acentúa la fiebre y aparecen dolor de cabeza y escalofríos en el enfermo.

La zona bucal se llena de elevaciones blanquecinas y duras lo que hace que el **enfermo** sienta dolor al tragar y se le produzca tos y ronquera. La orina es escasa y cargada.

Cuando acaba la supuración comienzan a formarse costras y es en estos momentos cuando se deben tomar precauciones para que el enfermo no se rasque ni se quite **las** costras, porque de otra manera quedaría completamente marcado.

CAUSAS

Esta afección la padecen los individuos que están recargados de impurezas. La viruela se caracteriza por su acción eliminadora, por eso, como cortar esta acción traería consecuencias perjudiciales, el objetivo del tratamiento es ayudar a que la propia naturaleza elimine todas las toxinas acumuladas, prolongando, **así**, la salud y la vida del individuo.

TRATAMIENTO

Para asegurar la curación de esta afección, el tratamiento se dirigirá a favorecer la eliminación de todas las sustancias extrañas que buscan su salida con esta crisis curativa.

Para combatir la fiebre interna aplíquese cataplasma de barro sobre vientre y mejor aun a todo el tronco.

Envoltura de paquete entero al mediodía durante una hora, mojado en cocimiento de fenogreco o alholva, previamente enfriado.

Mientras guarde cama, hacer frotaciones de agua fría, una **cada hora**.

Se debe vigilar que el intestino **se** desocupe cada **día**, y si no hay evacuaciones aplicar enema o lavativa, repitiéndola hasta que se consiga evacuar.

Las partes del cuerpo inflamadas se mantendrán **con** **cataplasmas** de barro. En la **inflamación** de los ojos aplicar cataplasmas de requesón o quesillo.

La dieta será de frutas y verduras crudas, hasta que el **enfermo** se recupere. **Estos** enfermos deben beber constantemente tisanas de cola **de** caballo con hierba buena.

La habitación debe estar bien ventilada día y noche, cuidando que el enfermo no se destape.

Las ropas, lienzos, toallas usadas para los tratamientos de estos enfermos serán hervidas cada vez que se usen.

La naturaleza obrará por sí **misma** despegando las costras sin necesidad que se manipulen y se las fuerce para sacarlas.

8.10. Golpes y heridas.

Entre los problemas que afectan a la piel, incluimos los **golpes**, las heridas y las quemaduras.

Hemos comprobado que uno de los mejores agentes curativos, restaurador de los tejidos lesionados por las heridas y los **golpes** recientes o antiguos es la compresa de barro fría en la parte afectada.

El barro es eficaz porque **desinflama**, descongestiona, desinfecta y cicatriza. La compresa de barro se aplica directamente a la parte afectada cambiándola cada vez que se seque. Si se deja puesta cuando ya se ha secado, pierde su eficacia.

Para ayudar a la naturaleza en el proceso de cicatrización de toda lesión, se colocará la compresa de barro al vientre al mismo tiempo que la local.

Si hay heridas supurantes, por las cuales se expulsa pus y materias extrañas y corrompidas, si hay **inflamación** y dolor y si la herida no se cierra y se mantiene abierta, habrá que estimular esta acción depuradora con aplicaciones de fenogreco. Aplíquese cataplasma de barro **al** vientre para prevenir la fiebre.

Cuando **se** trata de una hemorragia arterial o **venosa** es necesario que sea atendido por **un** especialista para que no se desangre.

Como tratamiento general se practicará el Régimen de salud para Conservarse Sano. Esta práctica ayudará al organismo a formar

sangre pura, que es el **elemento** vital para la reconstrucción de los tejidos.

Con **el** Lavado de la **Sangre** se acelera la curación de **las** heridas, porque favorece la purificación de la sangre. Si se hace al sol se cubrirá la parte afectada **con** barro u **hojas verdes**.

Como cicatrizante de las heridas úsese jugo de llantén.

8.11. Quemaduras.

En las quemaduras el objetivo del tratamiento será desinflamar la parte congestionada, aunque se trate de quemaduras por **sol**, **fuego** o líquido.

Sígase el siguiente orden de aplicación:

- 1.º Lavar la parte quemada con agua.
- 2.º Rallar una patata y en crudo aplicarla **directamente sobre** la quemadura.
En los casos de quemaduras o heridas graves y de gran tamaño será preciso proceder con mucho cuidado debido a la extrema sensibilidad de la parte afectada. Para evitar dolores en el **momento** de retirar las cataplasmas es aconsejable colocarla sobre una gasa fina **permeable**.
- 3.º **En caso de** que no haya patata, puede aplicarse requesón, cataplasma de barro o cuajada de leche, ya que son tres seguros reemplazantes de **la patata**.
- 4.º La patata y el barro se renuevan **cada** tres horas o cada vez que se vez que se calienten: el requesón o **leche** cuajada **cada** ocho horas.
- 5.º Las ampollas deberán reventarse para que se expulse la materia malsana acumulada.

8.12. Estética y belleza

Salud y belleza son dos palabras **análogas**, puesto que **sin** salud no puede existir la belleza natural. Una persona sana goza de rostro **y** cuerpo hermoso.

Existe también plena analogía entre el estado de los órganos internos del cuerpo y el aspecto físico externo. Toda alteración externa del cuerpo se debe, ya sea a la dilatación de los tejidos o bien al mal funcionamiento de los órganos internos.

En el mundo de la estética hay muchos métodos que procuran disimular ciertos defectos de la piel o de cualquier parte del cuerpo. Para conseguir belleza no se necesita disimular con cosméticos, sino dar el debido cuidado que el cuerpo necesita.

Las causas principales que alteran el aspecto físico son debidas a las malas digestiones, estreñimiento, deficientes eliminaciones, consumo de alimentos malsanos, de tabaco, de alcohol, de drogas adelgazantes, y uso excesivo de jabón en el baño. Las malas digestiones, el estreñimiento y las deficientes eliminaciones traen como consecuencia la impurificación de la sangre, perdiendo así la piel el color rosado uniforme y natural. El tabaco, el alcohol y las drogas adelgazantes destruyen la salud. El jabón elimina la grasa natural de la piel que constituye la capa protectora de la superficie cutánea. Véanse también otras causas, en la introducción de este tema.

Cuando un organismo está enfermo se ve a simple vista: curvas inoportunas por exceso de grasas, partes posteriores prominentes, vientre abultado, piel áspera, seca, pálida y fría, cabello débil y frágil, uñas pálidas, etc. (véase Expresión del Rostro, capítulo III).

Proporcionándole al organismo alimentos naturales y sanos, como se indica en la Alimentación Sana, practicando los tratamientos hidroterápicos y helioterápicos, como se enseña en el capítulo III, y siguiendo con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano, la piel recuperará su estado normal. El cuerpo también recuperará su figura perfecta siguiendo con perseverancia los consejos dados en el apartado de la Pereza Intestinal Desfigurada, de este mismo volumen.

El Lavado de la Sangre o el baño Gerovitalizador devuelven frescura y el color rosado uniforme a la piel, labios y uñas, también se vuelve tersa y húmeda.

Los cosméticos naturales que le dan tonicidad a la piel son:

aceites vegetales de oliva o maíz, mayonesa o yoghurt, máscaras faciales preparadas a base de miel, huevo, harina de avena y aceites vegetales o bien con barro o arcilla (luego se lava con agua tibia al cabo de diez o treinta minutos). Los mejores suavizantes para la piel son: jugo de limón, cáscara y jugo de pepino, leche de maíz tierno o maicena disuelta en un poco de agua y patata cortada a trozos.

Para fortificar el cuero cabelludo, eliminar la caspa y parar la caída del cabello use el aguacate, batiéndolo hasta formar una crema y luego se aplica durante treinta minutos y se retira lavando el cabello.

8.13. Cabello y uñas

El cabello y las uñas son anexos de la piel.

A semejanza de la piel, tanto el cabello como las uñas son también una especie de pantalla en la que se reflejan el buen o mal estado de la salud del sujeto.

El cabello protege la cabeza contra el calor y el frío; las uñas protegen el dorso de las últimas falanges o huesos de los dedos de las manos y de los pies.

A continuación explicaremos, en breve, las anomalías más comunes que se presentan en ellos, cómo prevenirlas y tratarlas en forma natural.

Cabello. Cualquier anomalía del cuero cabelludo, llámese alopecia, calvicie, seborrea, etc., tiene causas externas e internas.

CAUSAS

Hablamos de causas internas cuando el problema procede del interior del cuerpo. No hay un efecto sin una causa y en este caso, para encontrar la causa del mal no podemos comenzar por la superficie del cuero cabelludo, sino por sus raíces. Las raíces del ca-

bello están en contacto directo con los vasos sanguíneos y, por lo tanto, son **regadas** por la sangre. Si ésta es impura, la persona no podrá tener un cabello sano y hermoso. Por este motivo lo primero que habrá que hacer será purificar la sangre.

El **caso más** común es la anormalidad de las glándulas sebáceas. El sebo, substancia segregada por las glándulas sebáceas, aumenta la secreción de tal manera que cuando se seca, se endurece formando pequeñas escamas que producen la caspa. Esta alteración es la llamada seborrea.

La caída del **cabello**, o alopecia, se observa también en caso de sífilis, gonorrea, shock nervioso o emociones psíquicas fuertes, tífus, leucemia, envenenamiento por arsénico o mercurio, desnutrición, etc.

La caída definitiva del cabello se denomina calvicie. Se manifiesta en ciertas personas de edad por causas fisiológicas y en los jóvenes por ciertas afecciones, como es el caso de la seborrea.

La causa externa radica en el uso y abuso de los **tintes** y permanentes. Estas aplicaciones **antinaturales** resecan y queman el cabello volviéndolo áspero y, en vez de **hacerlo** hermoso, lo **destruyen** provocando su caída precoz o prematura.

TRATAMIENTO

La **higiene** y **pureza** de nuestro cuerpo es **vital** para prevenir estos males que afectan a la raza **humana**, especialmente a los hombres.

Se ingerirán alimentos sanos y se practicará con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano para obtener sangre pura.

Para prevenir la **caspa**, cada vez que se lave el cabello, hágase un masaje **con zumo de cebolla** y zumo de limón durante unos **minutos**. Luego se aclara con agua.

Para evitar la caída del **cabello** háganse fricciones de un cocimiento a base de cebolla, bardana y ortiga. También se pueden hacer fricciones con aguacate. El aguacate se **tritura** bien hasta formar

una verdadera crema. Con el pelo seco se hacen masajes y se deja reposar media hora, luego se lava con agua tibia y en el último lavado se **ponen** unas gotitas de **limón**, que ayudarán a mantener brillante su cabello. Además el **limón** es el mejor y más natural fijador.

El uso de productos para dar brillo y fijar el cabello impiden la respiración de los poros. Como consecuencia el cabello pierde vitalidad.

En la calvicie crónica avanzada, la historia nos muestra que grandes eminencias padecieron de esta anormalidad de la salud, entre los que sobresalen por su fama y prestigio el padre de la **Medicina Hipocrática**, hasta tal punto que algunos autores le llamaban «calvicie hipocrática». Por lo **que** aquellos que padezcan calvicie avanzada, la resignación debe ser su **solución** y una voz de alerta que les debe inducir a cuidar la salud, practicando diariamente el Régimen de Salud para Conservarse **Sano**, régimen que debe seguir todo el que **tenga** cualquier problema con el **cabello**.

Uñas. Como ya **hemos dicho** las uñas son la protección de la última parte de los dedos de las manos y de los pies.

Entre **los** variados problemas que afectan a las uñas el **más común** es el de la uña encarnada, que por cierto es una molestia **muy** dolorosa.

La uña encarnada produce enrojecimiento, hinchazón, inflamación y supuración de la piel.

Aunque en muchos casos este defecto es congénito, a fin de prevenir su presencia, es conveniente usar zapatos amplios y cómodos. Incluso aquellas personas que no **tengan** esta dolencia, deben evitar el uso de calzado estrecho, especialmente en **la punta**, también el uso de tacones, ya que todo ello favorece la formación de la uña encarnada.

El corte de la uña ha de ser transversal. No hay que seguir la forma redondeada **del** dedo, **para** evitar que **la** uña **se** introduzca en los lados hasta encarnarla.

Para **curar** la uña encarnada, en primer lugar se pone el pie en

agua caliente, luego se levanta la parte hundida en la carne con la ayuda de una lima u otro objeto adecuado y se limpia. A continuación se introduce entre el borde la uña y la carne inflamada un trocito de gasa fina o un pozo de algodón untado en aceite de oliva y limón. De esta forma se impedirá que la uña vuelva a hundirse y siga punzando e inflamando el dedo. Este trocito **de gasa o algodón debe renovarse por lo menos una vez al día**. Este procedimiento se hará hasta que la uña crezca y pueda cortarse como hemos indicado.

8.14. Callos y verrugas

Los callos se forman por el exceso de esfuerzo y rozamiento a que se somete la piel en determinadas partes del cuerpo. Se dan, sobre todo, en las manos, en el talón, en las plantas y en los dedos de los pies.

TRATAMIENTO

Se muelen dos dientes de ajo a los que se agrega aceite de ricino, formando con todo ello una pasta. Esta pomada se aplicará sobre el callo antes de acostarse, cambiándola por la mañana. Este tratamiento durará de cuatro a seis días.

Para mayor efecto puede alternarse la cataplasma de ajo con la cataplasma de fenogreco.

Cada vez que se quite la cataplasma, aplíquese un pediluvio caliente de diez a veinte minutos.

Suprimir la causa, evitando el roce de la parte afectada. El calzado debe ser holgado para evitar la reaparición de los callos.

Además del tratamiento local que se indica, sígase el tratamiento general del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Verrugas. El tratamiento será el mismo que el de los callos, practicándolo hasta erradicarlas totalmente.

9. AFECCIONES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

9.1. Afecciones de las vías respiratorias

Enfisema pulmonar

Gripe

Hemorragia pulmonar o hemoptisis

Influenza

Laringitis

Resfriados

Pleuresía

Pulmonía

Tisis

Tos

Bronquitis

Asma

Tuberculosis

Tuberculosis pulmonar

9. AFECCIONES DEL SISTEMA RESPIRATORIO

«Y **alentó** en su nariz soplo de vida, y fue el hombre un alma **viente.**»¹¹ Desde este momento comienza el funcionamiento de uno de los sistemas más importantes del ser humano, comprobando así el poder del Creador, pues del sistema respiratorio, mejor dicho, de la respiración, depende la vida.

El aparato respiratorio está formado **por:** fosas **nasales (nariz)**, laringe, faringe, tráquea, bronquios y pulmones.

El **aire** penetra por las cavidades de la nariz, que tiene unos **pelillos** que cumplen la función de retener partículas de polvo. Además los **vasos sanguíneos que** están en ella calientan el aire que se respira, sobre todo en **el tiempo frío, de aquí** que se sienta más frío en la nariz que en la garganta. La tos misma es un modo de proteger el tubo de suministro de aire, mediante soplos intensos y a intervalos desde los pulmones.

Por medio de la faringe las fosas nasales se unen con la boca y la tráquea. El aire que viene de las fosas nasales pasa a ésta que a su vez se divide en dos conductos más **pequeños** llamados bronquios encargados de distribuir el aire a los pulmones derecho e izquierdo. El maravilloso proceso del intercambio de **oxígeno** a anhídrido carbónico se realiza en estos dos órganos de la respiración.

9.1. Afecciones de las vías respiratorias

El debilitamiento de los órganos respiratorios se debe a causas externas, por respirar aire viciado o contaminado (humo de tabaco, gases, etc.), o bien a causas internas, **por** descomposiciones intestinales causadas por los alimentos antinaturales y aumento del calor febril **del** aparato digestivo.

En el capítulo III de **este** mismo volumen el lector puede profundizar en el tema de la respiración.

A continuación trataremos las dolencias más comunes que afectan al aparato respiratorio,

CAUSAS

En los casos en que se comprueba más fehacientemente la Doctrina Térmica de salud es en las dolencias de las vías respiratorias.

En efecto, se presentan como ejemplos clásicos de desequilibrio térmico agudo los fenómenos conocidos como *bronquitis*, gripe, influenza, *laringitis*, *tos*, *resfriados*, *pulmonía* y *pleuresía*. En todos ellos **se** aprecia como **constante** el enfriamiento de la piel, la temperatura termométrica que baja, a **veces**, hasta los 35° C y el pulso acelerado que llega a subir sobre las 150 pulsaciones por minuto, lo que indica la gran congestión de las entrañas del sujeto. Mientras mayor sea este desequilibrio térmico, que se inicia a veces con calenturas y escalofríos, mayor será la gravedad del enfermo y más negativo el pronóstico de su restablecimiento.

Como modelos de desequilibrio térmico crónico del cuerpo consideramos a los enfermos afectados de asma, enfisema *pulmonar*, tisis y tuberculosis. En ellos, el frío de la **piel** se hace permanente y la **congestión** o fiebre interna revelada **por** el pulso acelerado es su principal característica. A tal extremo llega la calentura en estos individuos que sus pulmones revientan en sangre (fenómeno llamado *hemoptisis* o *hemorragia pulmonar*) la que **expulsan** por la boca y la **nariz** acompañada de tos mediante oleadas de

aire, lo que la hace espumosa y la distingue. El color de la sangre emitida **es** rojo vivo. **En cambio**, la sangre expulsada por el **estómago** es de color marrón oscuro parecida al sedimento del café.

Cuando el proceso congestivo de las vías respiratorias, **especialmente** de los pulmones, no se logra conjurar a tiempo, el enfermo se agrava y entra en un proceso de descomposición llamado tuberculosis *pulmonar*, durante **el** cual se forman tubérculos y cavernas en tan nobles órganos.

TRATAMIENTO

El criterio térmico indica claramente el procedimiento a seguir para restablecer la salud del enfermo: equilibrar la temperatura del cuerpo. Habrá que activar la circulación de la sangre en la piel anémica y conseguir la vuelta **del** calor sobre **ella** mediante la **agresión** con ortigaduras, frotaciones, agua fría, lavados de la sangre al sol o al vapor y, en general, con el contraste térmico de frío y calor sobre la piel. Al mismo tiempo, **habrá** que refrescar las entrañas, abrasadas por la fiebre interna, usando la cataplasma de barro, la **alimentación** cruda, los baños de Kuhne, los baños de asiento, los baños restauradores, etc.

Si con estos procedimientos logramos, a tiempo, el equilibrio térmico del cuerpo, será posible que la curación, o la vuelta a la salud, la realice la propia naturaleza o fuerza vital de la que todos disponemos para salvaguardar nuestra salud y nuestra vida.

El enfermo en pie **practicará** con constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano y, si guarda cama, **aplicará** el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos.

Como tratamiento local aplicará la envoltura de pecho y **espalda** y la compresa broncopulmonar que disuelve y favorece las expectoraciones.

Recomendamos beber una infusión a base de violeta, llantén, *tusílogo* y eucalipto. Se mezcla todo en partes iguales. Para preparar la infusión póngase una cucharita de té de la mezcla, por una taza de agua, luego se deja caer el agua hirviendo y se deja reposar

cinco minutos, al final se le **agrega** limón y miel para endulzar. Se bebe al levantarse y al acostarse.

Bronquitis. Es la inflamación aguda o crónica de **los** bronquios por irritación de la mucosa que recubre sus paredes.

CAUSAS

Este tipo de alteración se presenta en los bronquios debido al aire viciado que se respira y a la piel inactiva y anémica del sujeto. Esta inactividad de la piel impide que a través de los poros de la superficie cutánea se eliminen las materias extrañas provenientes de **la** fiebre interna **causada** por las fermentaciones intestinales. Debido a esto **esas** impurezas buscan su salida al exterior a través de las mucosas y, a su paso, las irritan produciendo inflamación aguda o crónica comúnmente denominada catarro.

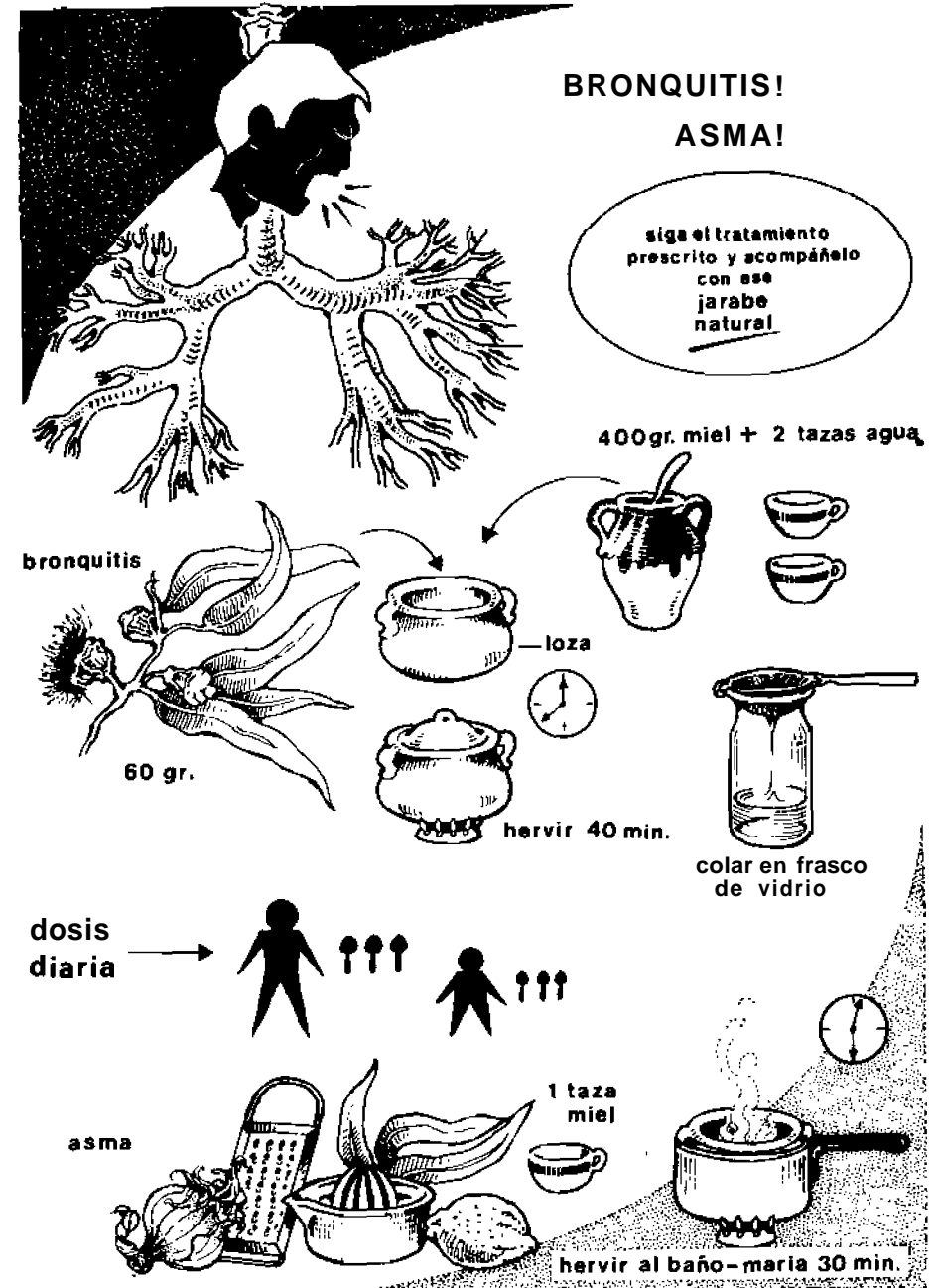
Los primeros síntomas son dolores de **cabeza**, musculares y óseos, malestar **general** y ronquera. **Al** tercer día se presentan **expe**ctoraciones viscosas que luego van tornándose más fluidas. En los casos agudos la fiebre **suele** pasar de **los** 39 grados centígrados o 90 pulsaciones por minuto.

En los casos crónicos los síntomas demuestran que son el arrastre de un proceso que viene de muchos años atrás. **En** especial, estas personas tienen mucha tos por la mañana acompañada de materias **purulentas** abundantes y mal olientes.

TRATAMIENTO

Respirar aire puro a toda hora y sobre todo hacer ejercicios respiratorios, según se indica en el capítulo tercero «El Aire». El aire contaminado **sobre** todo de tabaco es muy dañino para estos enfermos y aún más el fumar. Por eso la primera recomendación que damos a estos individuos es que dejen de fumar radicalmente, si quieren obtener la salud que desean.

El tratamiento a seguir para los enfermos agudos es el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos.



En todo caso hay que normalizar la función digestiva y combatir la fiebre interna con compresas de barro al vientre hasta que se logre el equilibrio térmico del cuerpo.

Los enfermos crónicos practicarán el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Se activará la piel del enfermo con ortigaduras diarias seguidas de frotaciones de agua fría a todo el cuerpo.

La alimentación crudívora es esencial para ambos casos, hasta que desaparezcan las expectoraciones. Los tres primeros días se comerá sólo crudo, tanto frutas como verduras.

Recomendamos preparar un jarabe para el tratamiento de la bronquitis y también de la tos con hojas verdes de eucalipto trituradas, si no hay fresco, se usan hojas secas.

Preparación: 60 gramos de hojas de eucalipto, 400 gramos de miel, y 2 tazas de agua. Se hierve a fuego lento durante 30-40 minutos, se cuele y se conserva en un frasco de vidrio.

Los adultos tomarán tres cucharadas soperas diarias y los niños tres cucharaditas.

Antes de dormir se aplicarán de quince a veinte minutos fomentos calientes de eucalipto, pasando un paño de agua fría después de cada aplicación.

Las plantas que se deben usar, son las mismas que se han recomendado en el tratamiento para las vías respiratorias.

Asma. El asma es una afección que se caracteriza por «respiración penosa y difícil» que se debe a la contracción de los bronquios e hinchazón de la mucosa bronquial. Es una dolencia crónica que afecta a los pulmones y al corazón.

CAUSA

La fiebre interna y la inactividad de la piel provocan el mal funcionamiento de los intestinos, debido a esto se congestiona la zona alta del cuerpo quedando afectados los bronquios y pulmones.

Los síntomas que se presentan en el ataque son: sensación de

sofoco, tos seca, diarreas, flatulencias, rostro lívido, abdomen contraído, pulso acelerado y en palabras de algunos enfermos de «hambre de aire», debido a la contracción de los bronquios por el crónico desequilibrio térmico del cuerpo.

TRATAMIENTO

El tratamiento para estos enfermos será dirigido a equilibrar las temperaturas de su cuerpo, lo que se logrará aplicando compresas de barro sobre el vientre y baños genitales. Estas aplicaciones son eficaces para descongestionar las entrañas.

Es muy conveniente hacer la ortigadura, cada vez que se aplique la ablución de agua fría a todo el cuerpo para mantener la piel congestionada.

Se procurará mantener siempre los pies calientes y el vientre corriente. Si hay estreñimiento y el intestino no ha funcionado durante el día, se le aplicará una enema o lavativa intestinal.

Durante el ataque es muy importante cuidar que el cuello de la camisa esté abierto, guardar reposo en cama, estar con la cabeza y el pecho levantado y procurando que no se les enfríen los pies y las manos.

En general, síganse todos los consejos dados en el Régimen de Urgencia para enfermos Agudos.

Pasado el ataque es esencial que estos enfermos practiquen el Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos.

La dieta a seguir mañana y tarde será de frutas y verduras crudas.

La comida del mediodía será libre, evitando frituras, carnes de toda clase, grasas, picantes, etc. Se debe comer abundantes ensaladas crudas. La cena debe ser siempre temprana y ligera.

Por la noche antes de acostarse hacer fomentos calientes de eucalipto sobre el pecho y poner en la habitación un jarro que despidiera vapor de eucalipto.

Preparación de jarabe para los asmáticos: una cebolla mediana, se ralla, se agrega el zumo de limón, unas pocas hojas de eu-

calipto, y una taza de miel. Se hierve todo a baño maría durante 30 minutos. Se toma tres cucharadas diarias.

Tanto adultos como niños beberán tisanas de tusilago, eucalipto, llantén y zumo de limón endulzada con miel; se prepara esta tisana con una cucharada de toda la mezcla de estas hierbas por una taza de agua, una vez que el agua ha hervido se ponen las plantas en ella y se deja reposar unos minutos, luego se cuela y se añade el zumo de un limón. Beber tres tazas diarias.

10. AFECCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

10.1. Afecciones de los huesos

Osteomielitis

Tuberculosis ósea

Descalcificación

Raquitismo

Mal de Pott

10.2. Afecciones de las articulaciones

Reumatismo

Artritis

Artrosis o artritis crónica

Cota

10.3. Afecciones de los músculos

Lumbago

AFECCIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

El **aparato locomotor** es el que hace posible la capacidad de desplazamiento de nuestro cuerpo.

Está formado por los huesos, que constituyen el esqueleto que es la estructura de nuestro cuerpo; por las articulaciones que son las uniones o junturas de **los huesos** entre si; y por los músculos que permiten el movimiento del cuerpo por la influencia de un estímulo nervioso.

Siendo la sangre el fluido vital y el elemento que nutre los huesos, las articulaciones y los músculos, es de suma importancia que nuestro organismo **elabore** sangre pura para **evitar las** afecciones más comunes del sistema locomotor.

A la Medicina alopática los enfermos **reumáticos**, artríticos y gotosos, le resulta incurables aún con calmantes, venenos o bisturí. Pero no lo son para la Medicina Natural que procura en todo momento y tiene la capacidad de purificar la sangre, como queda dicho, con la practica del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

10.1. Afecciones de *los* huesos

Se conocen muchas afecciones de **los huesos** tales como:

osteomielitis, tuberculosis ósea, descalcificación, raquitismo, mal de Pott, etc. Todas ellas tienen una causa común: sangre impura.

CAUSAS

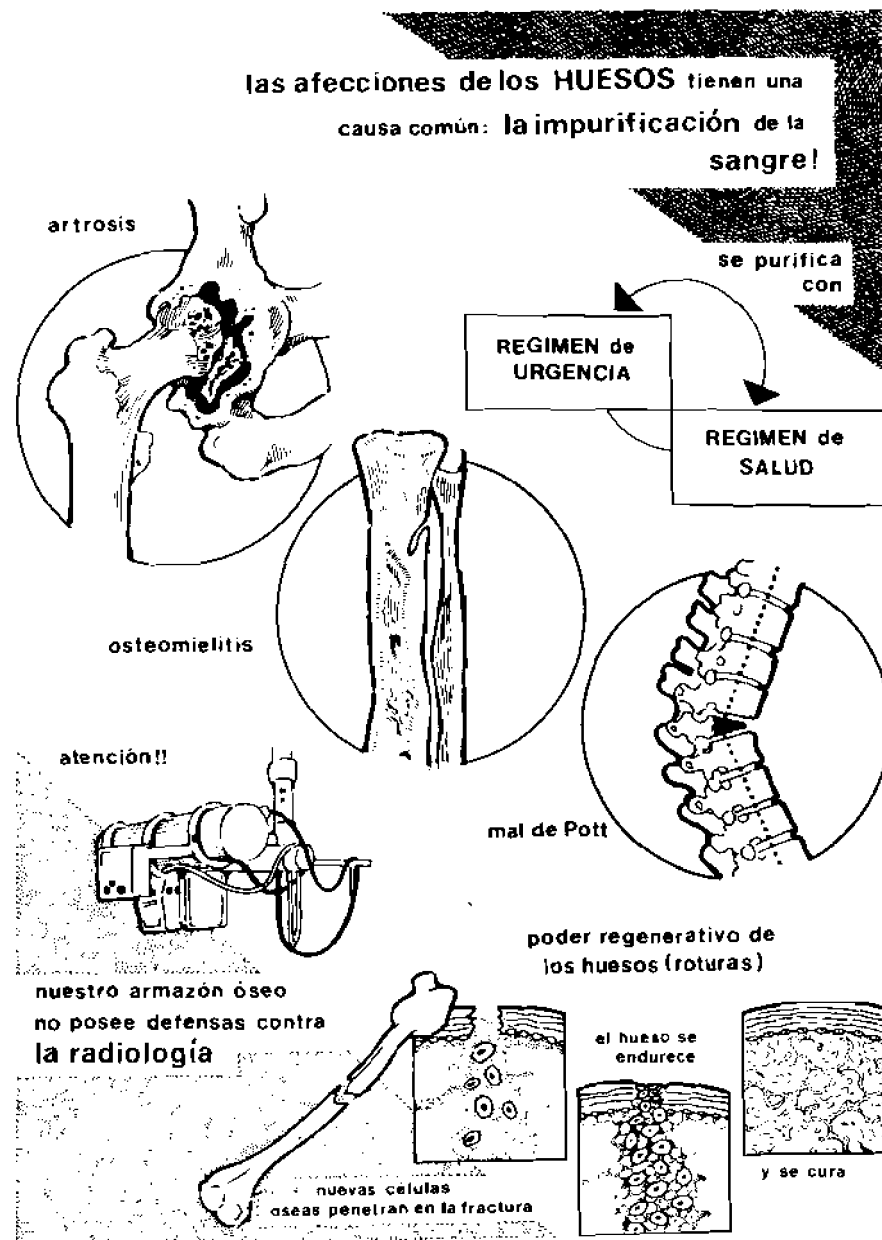
La sangre se impurifica **con los** medicamentos, las malas digestiones, **los tóxicos** ingeridos o directamente **inyectados** y **con** las radiaciones de rayos X, radio, **radioisótopos** y demás sustancias radioactivas. En cambio, con buenas digestiones, activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos, se logra, aunque lentamente, purificar la sangre y llevar, así, vida a todos los tejidos, incluyendo el tejido óseo.

Desgraciadamente, **el radio** que se introduce en el **cuerpo** y que **«busca los huesos»** no es posible eliminarlo. Por el contrario, las cantidades de radio se van sumando hasta ser letales. Así, por ejemplo, los **rayos** roentgen que se introducen en el organismo mediante una radiografía se suman a la radiografía siguiente y a cualquier otra sustancia radiactiva, no teniendo el **cuerpo** ningún mecanismo para defenderse de ellos.

TRATAMIENTO

Con el objeto de purificar la sangre recomendamos seguir con constancia las instrucciones del capítulo cuarto y en especial el Régimen de Salud para Conservarse Sano si la persona está en pie, y el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos si guarda cama.

Muy especialmente, aconsejamos la practica diaria del Lavado de la Sangre al sol, al vapor, o con ortigaduras. Lo dicho es de aplicación en cuanto se refiere a **los** estados óseos y orgánicos causados por la **impurificación** de la **sangre**. Si se trata de luxación, quebradura, zafadura, astillamiento, **destrucción** de los **huesos**, etc. producido por accidente, la solución será **diferente**, generalmente mecánica o quirúrgica, tema que no es del caso **tratar** en esta breve exposición.



102. Afecciones de las articulaciones

Repetimos que en todas las dolencias, incluso en aquellas que afectan a las articulaciones, existe un factor **constante, un común denominador: impurificación y mala circulación de la sangre.**

Las impurezas que circulan en el torrente sanguíneo deben ser destruidas por el sistema linfático o eliminadas por los emuntorios.

No obstante, cuando se mantiene **alimentación artificial, malas digestiones y putrefacciones intestinales**, unidas a un debilitamiento de la función cutánea, el cuerpo se recarga de morbos que son a su vez causa de trastornos tan graves como **reumatismo, artritis, artrosis o artritis crónica y gota.**

Reumatismo. Reumatismo viene de la palabra reuma que corresponde al verbo fluir, en griego, cuyo significado es «lo que fluye», es decir, flujo de sustancias extrañas que se alojan en las articulaciones, músculos, etc.

CAUSAS

El exceso de ácido urico y las **substancias extrañas que se van acumulando** en el cuerpo se deben al **consumo de** toda clase de carnes, pescados, mariscos, quesos viejos, huevos, sal, bebidas alcohólicas, etc.

Síntomas característicos del reumatismo son, los dolores localizados en diversas partes del cuerpo, que suelen manifestarse en distintos puntos. Un día, por ejemplo, duele el hombro, al otro día duele el codo, y al día siguiente duele alguna parte del otro brazo.

Como se comprenderá, los dolores con un grito de alerta, una alarma automática que indica que algo anda mal en el organismo, y señala los puntos dañados. Resulta infructuoso que los enfermos, afectados de cualquiera de las dolencias referidas, quieran recuperar la salud mediante el uso y abuso de calmantes.

TRATAMIENTO

Estos enfermos han de reorganizar inteligentemente su modo de vida y, en adelante, consumir sólo productos naturales, mante-

las dolencias de las ARTICULACIONES

tienen su origen en la impureza de la sangre y en su mala circulación!

NO a los calmantes!!!
SÍ al régimen de salud!

lavado de la sangre al sol o al vapor

consumir solo productos naturales

para calmar el DOLOR

limón

compresas de barro

cataplasmas de linaza caliente

boisas calientes de flores de heno

fibras de heno
beber jugo de rábano

ner buenas digestiones y activar diariamente el trabajo de la piel con el Lavado de la Sangre al sol o al vapor o con ortigas, sobre todo en las partes doloridas.

Por este motivo la Medicina Natural contempla, junto con la **práctica** del Régimen de Salud para Conservarse Sano, procedimientos y aplicaciones locales para procurar atenuar el dolor; cuando la parte dolorida esta congestionada y caliente, se aplica barro frío, cambiándolo a menudo con el objeto de descongestionar y desinflamar. Cuando está fría, se aplican bolsitas calientes de flores de heno o semillas de pasto miel o cataplasmas de linaza caliente, destinadas a restablecer la circulación de la sangre y el calor en la parte afectada.

Para hacer aplicaciones de flores de heno se preparan dos bolsas del tamaño que se desee de dos a tres centímetros de espesor y luego se rellenan de flores de heno o de pasto de linaza. Se aplican las bolsitas lo **más** calientes posible donde está el dolor y luego se **pasa** un **pañó** frío, y así sucesivamente alternando las aplicaciones de calor y frío, durante unos 20 minutos hasta que se hayan calmado los dolores.

Necesaria para conseguir el restablecimiento de la salud, será la dieta de frutas y ensaladas. Se eliminará **total** y radicalmente el alcohol, las grasas, carnes, sal, etc.

Prepárese la siguiente infusión: hojas de abedul, cola de caballo, flores de acacia, **gramilla** y zarzaparrilla. Elíjanse tres de estas plantas y mezclénse en partes iguales. La medida para la infusión es de una cucharada de esta mezcla **por** 1 taza de agua.

Después de haber echado el agua hirviendo déjese reposar durante 5 minutos. Tómense tres tazas diarias.

Aconsejamos la cura de limón. (Ver indicaciones en el Volumen I).

Artritis. Se le llama artritis a la **inflamación** aguda de las articulaciones. Consiste en una sensación dolorosa de una o **más** articulaciones. El tratamiento a seguir es el mismo del reumatismo.

Artrosis o artritis crónica. Es la **inflamación** de las articulaciones **pero** en grado crónico, de carácter inflamatorio e indica degeneración de los tejidos articulares y alteración del proceso de nutrición (distrofia) de las articulaciones.

CAUSAS

Si no purificamos la sangre a tiempo, normalizando el proceso digestivo y la actividad eliminadora de la piel, la impurificación **orgánica** se acentuará y los morbos se localizarán en cualquier articulación, por ejemplo, la muñeca, las manos, las rodillas, los pies, la columna vertebral o las caderas, provocando la artrosis. Las impurezas a veces producen cristales de ácido úrico, irritan las terminaciones nerviosas y producen dolor, rigidez, hinchazón, enrojecimiento, pérdida de la capacidad de movimiento y fiebre local o **elevación** de la temperatura en la zona afectada.

TRATAMIENTO

Tratándose de una afección que está relacionada con el reumatismo, el tratamiento a seguir es el mismo que recomendamos para el reumatismo.

Gota. Los casos más dolores son los de la gota, en que el dolor **se** concentra en una parte del cuerpo, la mayoría de las veces, en el dedo gordo del pie, hasta el **punto** que se hace insostenible, poniéndose la piel roja e **inflamándose** las articulaciones.

El tratamiento a seguir esta destinado a elaborar sangre pura, normalizar las funciones digestivas y activar la eliminación por la piel. Para ello, síganse los consejos que **damos** en reumatismo.

10.3. Afecciones de los músculos

En los músculos se distinguen dos de las afecciones más comunes, que **son** el lumbago y los conocidos dolores musculares. Son debidos al exceso de cansancio y también pueden presentarse después de una gripe y en **ciertas** afecciones, etc.

Para estos dolores lo mejor que puede **hacer** la persona es descansar. Si el cuerpo está caliente, hacer frotaciones de agua fría a todo el cuerpo y luego reposar, ya sea en la **cama**, bien **abrigado**, o en un lugar soleado.

Lumbago. Se denomina **con** este nombre al reumatismo muscular. Son dolores que se localizan en los **músculos sacrolumbares**.

CAUSA

La causa principal de esta alteración está en la mala circulación de la sangre como queda dicho en los apartados anteriores. Por otra parte, cabe señalar que también puede producirse por causa accidental, por ejemplo por traumatismo en la zona lumbar o en la columna vertebral, por adoptar una postura incorrecta en la actividad o en el reposo, bien sea al estar de pie, sentado, acostado, etc., o por algún defecto al nacer.

Los dolores suelen aparecer por la mañana al despertar, aumentan al toser o **estornudar** y también al querer levantarse después de estar agachado. Estos son los casos agudos; el caso crónico aparece después de varios ataques agudos.

TRATAMIENTO

Damos **algunos** consejos preventivos que deben tener en cuenta estas personas para evitar la aparición del lumbago.

Procurar evitar los movimientos bruscos, mantener una postura correcta **cuando** se está de pie o sentado, evitar levantar objetos pesados, no usar tacos altos ya que su uso **en la mujer** trae graves consecuencias para la espalda y la columna vertebral. Los conductores de vehículos que pasan muchas horas conduciendo deberán servirse de **un cojín blando cuando se presenten dolores de cintura**.

El tratamiento general será el mismo que para el reumatismo.

11. AFECCIONES DEL SISTEMA GENITOURINARIO

11.1. Tratamiento del aparato genital masculino

Varicocele

Prostatitis

11.2. Afecciones venéreas

Sífilis

Gonorrea o blenorragia

Orquitis

11.3. Afecciones del aparato urinario

Afecciones de los riñones

Dolor de riñones

Nefritis o enfermedad de Bright

Nefrosis

Cálculos renales o piedras del riñón

Hidronefrosis

Cirrosis renal

Insuficiencia renal

Cólicos nefríticos

Uremia

Afecciones de las vías urinarias

Cistitis

Cálculos o arenillas

Cólicos

11. AFECCIONES DEL SISTEMA GENITOURINARIO

El sistema genitourinario lo componen los riñones y las vías urinarias y los órganos genitales tanto masculino como femenino.

Para mejor comprensión de la anatomía y funcionamiento de estos órganos se ha dividido su estudio en tres secciones: aparato genital masculino, afecciones venéreas, afecciones de los riñones y vías urinarias. Para las dolencias de los órganos genitales de la mujer véase Afecciones propias de la mujer.

El aparato genital está constituido por los órganos que dirigen el maravilloso proceso de la reproducción que permite la procreación de nuevos seres. Esto sólo es posible por la unión de dos células de diferente tamaño y origen. Se necesitan dos seres, uno masculino y otro femenino, para lograr la reproducción de la vida, es algo que sólo pueden hacer seres vivos. He aquí una prueba de la vida que Dios nos ha dado.

La mayoría de las dolencias del aparato genital vienen por la violación de las leyes naturales y la ley moral.

Por último se tratan las afecciones del aparato urinario que está formado por los órganos necesarios para la elaboración y emisión de la orina.

11.1. Tratamiento del aparato genital masculino

En todas las afecciones del aparato genital masculino el tratamiento a seguir será el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos indicado en el capítulo IV de este mismo volumen.

Como aplicaciones locales recomendamos la faja T de barro. Para esta aplicación se usa un lienzo más angosto que el de la compresa al vientre, se pasa por las entrepiernas de modo que el barro quede directo a la piel y se afirma con imperdibles a la compresa de barro fría al vientre.

Se hará además dos o tres baños genitales diarios de 20 a 40 minutos cada uno, puede hacerlo media hora antes de comer o dos horas después de comer, combinándolo con baños de asiento.

La alimentación será la indicada en el tratamiento antes prescrito prefiriendo comer durante unos diez días solo frutas, semilla y frutos secos: higos, ciruelas, etc., y alternando con encaladas de verduras tiernas. Como tisana a beber aconsejamos la cola de caballo y todas las mencionadas en el Volumen 1.

Varicocele. Tanto en la mujer como en el hombre suelen dilatarse las venas de los órganos genitales. En la primera se dilatan las venas de los ovarios y en el segundo del escroto y de la bolsa testicular.

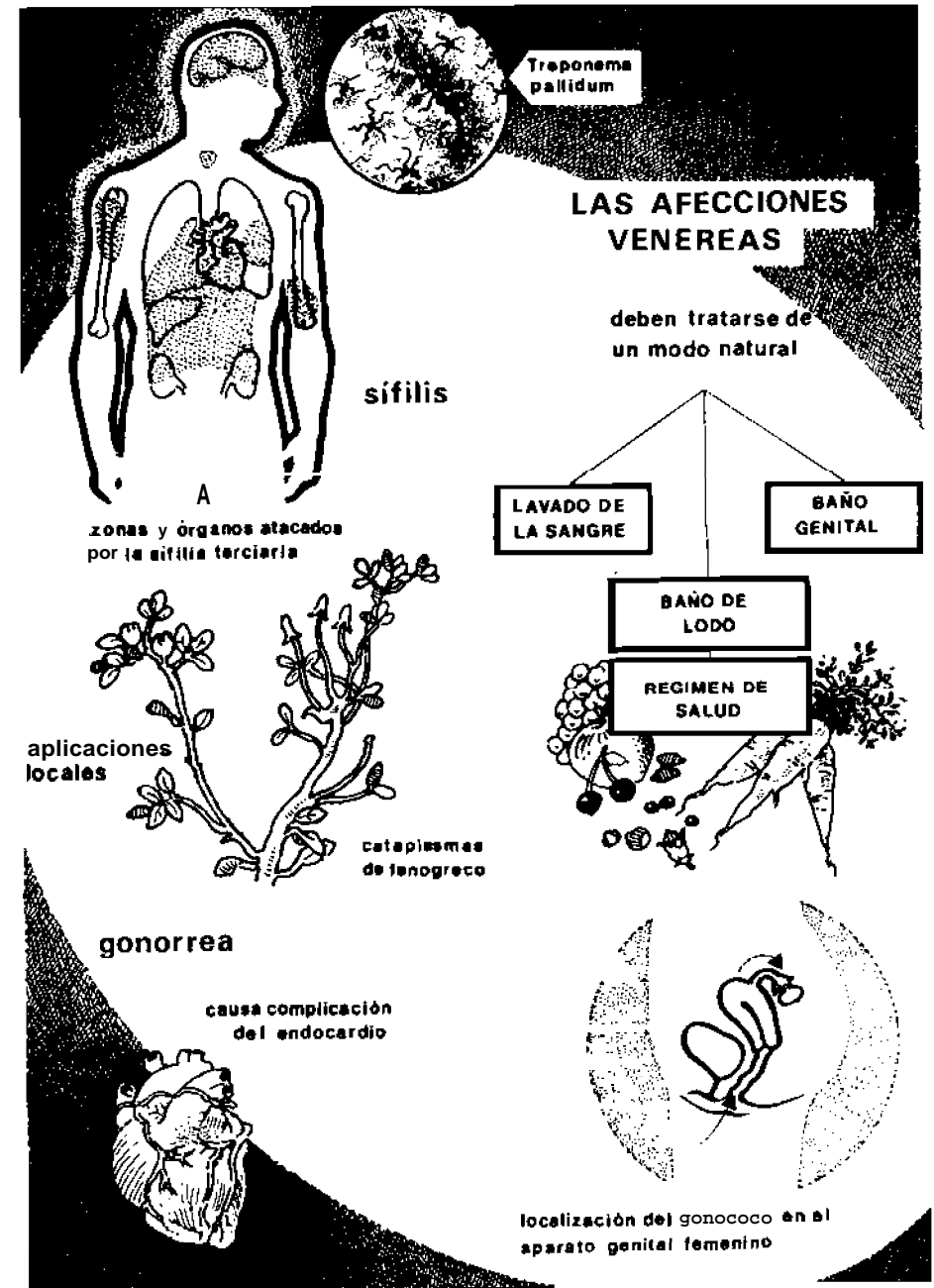
CAUSA

La causa del varicocele es la impurificación, o sea la misma que ya hemos indicado y explicado al hablar de las varices.

El tratamiento para estos casos debe ser en lo posible preventivo con el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

TRATAMIENTO

En presencia de esta dolencia debe intensificarse el tratamiento general señalado y practicarse aplicaciones locales o Baños de Asiento frío, Baño Genital y, aplicación local de cataplasma de barro fría durante el reposo.



Prostatitis. La prostatitis es una consecuencia del estreñimiento crónico y del tratamiento medicamentoso de la gonorrea o blenorragia.

La irritación de la próstata que produce el fenómeno llamado **prostatitis** es de mayor cuidado, porque además, de crecer de volumen al punto que puede impedir la emisión de la orina, inicia un proceso de destrucción, que puede llegar a transformarse en condición cancerosa.

TRATAMIENTO

A estos enfermos se les recomienda hacer a tiempo, el Régimen de Salud para Conservarse Sano, incluyendo dos o tres Baños Genitales diarios.

11.2. Afecciones venéreas

Tratamos aquí las dolencias de los **órganos** genitales que afectan **tanto** al hombre como a la mujer.

El ser humano aunque catalogado dentro del reino animal como ser racional tiene enfermedades que no se ven en los seres irracionales.

En la actualidad el hombre es **un** verdadero peregrino **que vive** en **este** mundo ignorando el camino que lo conduce a la felicidad eterna, que está aliada a las leyes naturales, por cuyo cumplimiento se obtiene la salud plena,

Es paradójal que los irracionales que viven libres guiados por su instinto conocen el camino de su bienestar realizando normalmente su destino cumpliendo cada día las leyes naturales o ciencia de la salud.

Si se respetasen las **leyes** naturales que rigen la salud y **la** ley moral que rige la conducta del matrimonio, estas afecciones desaparecerían.

Desde que la penicilina apareció, se pensó que se habían abolido o terminado «las enfermedades **secretas**». Pero la **promiscui-**

dad sexual y el uso de los anticonceptivos traes sus frutos y la población adquiere estas afecciones que se creían desaparecidas.

Es un mito sin fundamento el que se quiera hacer creer que estas dolencias se adquieren por beber en un vaso o por sentarse en un retrete público. Estas son excusas de aquellos que quieren ocultar que están enfermos después de haber tenido relaciones sexuales.

Sífilis. La sífilis ha sido y sigue siendo una de las grandes vallas con que la Medicina ha tropezado en su afán de combatir enfermedades, desentendiéndose del funcionamiento del organismo, vale decir, de la salud del individuo.

CAUSAS

Por un error de concepto la Medicina atribuye esta dolencia a la acción específica e **independiente** de **un** microbio, cuando la **realidad** es otra: existencia de un terreno impuro, recargo morboso, un cuerpo enfermo, sangre mala heredada de los **padres** y adquirida por crónica y permanente alteración funcional del organismo **debido** a la vida artificial, a las costumbres anti-naturales y a los **vicios**. Si a este terreno malsano **le** agregamos la distribución del calor del cuerpo, tenemos dadas las condiciones para que actúe cualquier agente de fermentación y aún de putrefacción.

Pero aunque haya este terreno impuro, recargo de **morbosidades** y sangre mala heredada o adquirida la sífilis no se presentará por **sí** sola. Sólo **hay** un camino **para** que se manifieste este proceso **morboso**, que es **de** persona a **persona**, a **través de** la relación sexual, en muy pocos casos se presenta por un **beso** dado a una **persona** que tiene herida en la boca.

Todos los especialistas **coinciden** de que esta dolencia «**no** se puede contraer **sino** por relación sexual directa con la persona **que** **sufra** o esté enferma de sífilis o **gonorrea**».

La sífilis es un proceso morboso, acumulado a veces por gene-

raciones en el organismo de las personas, que hace crisis y que en virtud de la fuerza curativa o fuerza vital que posee todo organismo culmina con la **eliminación** de sustancias extrañas por **llagas, pústulas, lués o chancros, etc.**

TRATAMIENTO

Si no se interrumpe, ni sofoca, ni paraliza el proceso eliminador, el cuerpo saldrá purificado de dicha crisis.

La ciencia natural procura normalizar las funciones orgánicas de nutrición y eliminación alimentando adecuadamente al individuo y favoreciéndole sus eliminaciones por el aparato digestivo, pulmones y piel. El resultado es que el cuerpo se purifica y se limpia, o sea, se sana.

Esta dolencia la Medicina la convirtió en el monstruo destructor de muchas generaciones de **jóvenes** mediante el empleo de **terribles** venenos, como el mercurio y el arsénico, que **hoy** son vergüenza y estigma de la disciplina que los empleó; con su uso la sífilis se convirtió en un **mal** que causaba daño hasta la séptima generación.

Hoy los procedimientos de la **Medicina** han cambiado; se usa la penicilina y otros antibióticos, lográndose con ello hacer desaparecer los síntomas, pero jamás purificar la sangre, con lo cual el enfermo pasa a un estado de mayor cronicidad: no eliminó los tóxicos que su cuerpo estaba en **condiciones** de eliminar y en cambio envenenó aún más su sangre con los antibióticos que entendidos etimológicamente son antivida.

Con el Régimen de Salud para Conservarse Sano como tratamiento general, el enfermo se verá en definitiva libre de estos males, aunque para ello tenga que sufrir los malestares que le producirán los estados agudos de eliminación. Especial importancia tiene la alimentación exclusiva de frutas y verduras crudas y semillas de árboles junto con la práctica diaria del Lavado de la Sangre.

Corno tratamiento local aplicará la cataplasma de barro fría. En

las llagas, pústulas y chancros es necesario activar la eliminación con cataplasmas de fenogreco aplicada día y noche renovándolas cada siete horas.

Es indispensable la práctica diaria del Baño Genital.

El objetivo del tratamiento en estos enfermos es de purificar su sangre mediante buenas digestiones y activas eliminaciones por la piel, mediante las transpiraciones o cupuraciones. Aconsejamos además los baños de lodo a todo el cuerpo.

Apliquense vapores locales de cola de caballo. Y úsense las plantas como **tisanas** indicadas en el volumen 1.

No queremos obligar al mundo a abandonar los errores que tan gozosamente parece vivir, aunque el que ríe en público llora a solas, creemos que nuestro deber para con nuestros semejantes es de enseñar el camino de liberación que hemos experimentado.

En su desconocimiento culpa hasta a Dios de sus desgracias, pero, olvida el hombre que cada cual tiene lo que merece o mejor dicho lo que el mismo sembró.

Elena C. de White dice en uno de sus tantos escritos que «la sensualidad debilita la mente y degrada el alma. La satisfacción de las propensiones animales entorpece las facultades morales y no **puede** el esclavo de las pasiones comprender la obligación sagrada impuesta por la ley de Dios, apreciar el sacrificio expiatorio y justipreciar el alma».

«Los labios de la extraña destilan miel, y su paladar es más blando que el aceite; más su fin es amargo como el ajeno; agudo como cuchillo de dos filos»).«Aleja de ella tu camino, y no te acerques a la puerta de su casa; porque no des a los extraños, tu honor, y tus años al **cruel**; porque no se harten los extraños de tu fuerza, y tus trabajos estén en casa del extraño, y gimas en tus postrimerías, cuando se consumiere tu carne y tu cuerpo. Su casa está inclinada a la muerte. Todos los que a ella entraren, no volverán. Sus convidados están en lo profundo de la **sepultura**».¹²

Gonorrea o blenorragia. La gonorrea o blenoriagia es la más común de todas las afecciones venéreas.

En el hombre se presenta con escozor ardiente al orinar, y eliminación de mucosidades blanquecinas por el miembro viril, cosa que provoca frecuentes ganas de orinar que resultan muy dolorosas.

CAUSAS

Al igual que las llagas y supuraciones que se manifiestan en la sífilis, esta dolencia en sí es una defensa del organismo, **no** en vano al proceso que **hoy** se llama gonorrea **Hipócrates** lo llamó **purgación**, o sea purgar, limpiar la sangre, ya que **mediante** la **expulsión** de materias malsanas acumuladas en el cuerpo, lo libera a este de los tóxicos y venenos acumulados.

Considerando lo que ya hemos dicho al hablar de sífilis, la gonorrea sólo es posible que se manifieste en aquellas personas que practican la promiscuidad sexual, puesto que entre las personas castas no se encuentran estas dolencias.

El ser humano cree que puede violar impunemente las leyes naturales, pero «lo que se siembra se cosecha».

TRATAMIENTO

La **penicilina**, lo único que consigue es sofocar la eliminación e imposibilitar a la naturaleza, que trata de liberarse de todas las impurezas acumuladas. Por el contrario el tratamiento **natural** estimula las secreciones purificando o purgando el **organismo**. Se seguirá el mismo tratamiento indicado para la sífilis adoptando como régimen de vida el Régimen de Salud para Conservarse Sano, explicado en el capítulo cuarto. Como tratamiento local practicará Baños de Asiento, Baño Genital y alimentación cruda a base de frutas, semillas y verduras mientras dure la crisis.

Orquitis. Véase Aplicaciones locales para desinflamar las glándulas afectadas.

11.3. Afecciones del aparato urinario

El **aparato** urinario comprende riñones (derecho e izquierdo), uréteres (derecho e izquierdo), vejiga, próstata y uretra (en el hombre).

Los riñones **son** los principales **órganos** depuradores de la economía orgánica, los uréteres con **dos conductos** muy finos que **llevan** la orina (líquido segregado por los riñones) a **la** vejiga que **es** la que sirve de depósito y controlador de éste aparato.

Por la uretra se realiza el acto de micción o expulsión de la orina contenida en **la** vejiga. En el hombre la uretra atraviesa el pene y la próstata, de lo cual se deduce que sirve para **la** emisión del líquido **seminal**.

Las alteraciones que se presentan en estos órganos **las** trataremos brevemente en los siguientes **párrafos**.

Afecciones de los riñones. En el conjunto de órganos que forman el cuerpo humano los riñones ocupan un lugar de primer orden. Su función es exclusivamente de eliminación. Son verdaderos filtros que purifican la sangre.

Normalmente los riñones segregan, como producto de desecho, de litro a litro y medio de orina en 24 horas de actividad. Si la persona orina menos de un litro es señal inequívoca de que su cuerpo se está intoxicando por la incapacidad renal de eliminar los tóxicos de la sangre. Si orina más de dos litros, en el mismo lapso de tiempo, es, generalmente, manifestación de diabetes.

En buen estado de salud, la orina se presenta como un líquido amarillento, con un olor característico y sin materias extrañas en suspensión. Si es de color cargado, revela estado febril; si es descolorida, blanca o casi blanca, indica gravedad, **incluso** anemia. Si tiene olor dulce es **señal** de diabetes en grado menor o mayor. Si una vez reposada deja sarro es demostración de activa eliminación de materias que perjudican al organismo. Si contiene sangre **hay** que diferenciar: si es sólo al comienzo de la emisión de la orina, es

de la vejiga, pero si se mantiene la sangre permanentemente, proviene del riñón congestionado y si sale espumosa acusa la presencia de albúmina.

CAUSAS

Cuando el organismo funciona bien, es decir, se le provee de alimento sano, se mantiene buena digestión, piel activa y temperatura equilibrada, los riñones también funcionan normalmente, sin que se sienta su presencia en el cuerpo.

No sucede lo mismo cuando se ingieren comidas y bebidas irritantes y sustancias minerales, como el cloruro de sodio o sal común, ya que no son aprovechadas por el organismo y tienen que ser eliminadas por los riñones; ni cuando hay permanentes putrefacciones intestinales que son fuente de toda clase de tóxicos que recargan el trabajo renal al ser eliminadas del cuerpo por los riñones; ni tampoco si se mantiene deficiente trabajo eliminador de la piel del individuo.

El exceso de actividad y la acción de los tóxicos que los riñones sacan de la sangre, los irrita y congestiona, avisando al organismo de este fenómeno mediante el característico *dolor de riñones*.

Si no se satisfacen las necesidades del organismo normalizando la digestión, cambiando la alimentación y suprimiendo las sustancias irritantes, el proceso de congestión se acentúa y llegamos a la peligrosa *nefritis* o *enfermedad de Bright*.

Cuando estas causas se mantienen y no se procede a tiempo a restablecer la normalidad funcional de todo el organismo mediante el tratamiento natural viene el grave proceso de defenestración de los tubos renales que se conoce con el nombre de *nefrosis*.

Por otra parte los desarreglos digestivos, las putrefacciones intestinales y la alimentación inadecuada producen sustancias químicas como oxalatos de calcio, uratos, fosfatos y otras sales que, al cristalizarse, originan los *cálculos renales* o *piedras del riñón*.

La inflamación puede no sólo afectar a los riñones sino tam-

bién alterar la presión de los líquidos en su interior produciéndose la llamada *hidronefrosis*.

El proceso de irritación culmina, como siempre, en la atrofia del órgano y, entonces, el diagnóstico será de *cirrosis renal*.

En el desarrollo de estos procesos se pueden presentar muchos otros fenómenos, como por ejemplo: la *insuficiencia renal*, por incapacidad de dichos órganos de filtrar y eliminar los productos de desecho procedentes del torrente circulatorio, y la *uremia* por retención de urea en la sangre porque los riñones no alcanzan a eliminarla.

TRATAMIENTO

Cualquiera de estas afecciones que presente el enfermo indicarán su estado más agudo o más grave, pero siempre tendrán la posibilidad de solución en el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos cuando se trata de estados agudos y en el Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos, practicado con mucha constancia, cuando se trata de enfermos crónicos que permanecen en pie.

En todo caso damos indicaciones específicas que puedan aliviar a muchos de estos enfermos; así, en los *dolores* muy fuertes de riñones, será conveniente hacer aplicaciones locales de bolsitas calientes de pasto miel o flores de heno, cambiándolas a menudo para mantener la congestión de la piel en los riñones y desinflamar éstos por derivación de la sangre del interior del cuerpo hacia la superficie; con el mismo método se alivia a la persona durante los ataques de *cólicos nefríticos*, atenuándose el dolor que producen los cálculos que se desprenden del riñón y circulan por los uréteres buscando su expulsión fuera del organismo.

Los dolores permanentes que producen los estados crónicos de congestión renal se atenúan con la aplicación del fajado completo de barro a vientre y riñones.

Especial importancia tiene hacer trabajar la piel con el Lavado de la Sangre, puesto que es el único modo de aliviar el trabajo de

los riñones, para lo cual los enfermos inmovilizados lo practicarán con ortigaduras y abluciones de agua fría a todo el cuerpo, hechas cuando guarden cama; y los enfermos que permanezcan en pie lo practicarán al vapor o al sol.

Como diurético en los casos de insuficiencia en la eliminación o retención de líquidos en el cuerpo, se beberá tisana de limpia plata o cola de caballo, perejil y pelo de maíz.

Uremia. La *uremia* consiste en una concentración de urea en la sangre superior a la normal.

Los riñones están destinados a eliminar los productos de desecho de la combustión orgánica entre los cuales se encuentra la urea, que es una sustancia química resultante de la composición de las proteínas.

Un individuo normal debe eliminar con la orina cerca de 30 gramos de urea al día. Si esto no sucede, porque sus riñones funcionan mal, la urea, se le acumula en la sangre y produce envenenamiento del organismo, que puede llegar a ser fatal.

TRATAMIENTO

Con el tratamiento natural se procurará normalizar el funcionamiento de los riñones. Necesariamente el enfermo urémico tendrá que arreglar su digestión para obtener un resultado que no fuerce el trabajo del riñón, comenzando por alimentarse exclusivamente con productos naturales, eliminando la sal y las sustancias minerales. También tratará de aliviar el trabajo de los riñones haciendo trabajar la piel mediante el lavado de la sangre en la forma que se explica en esta obra, o sea, con ortigaduras, con sol o al vapor en el caso de los adultos, según esté en pie o en cama. A los niños se les aplicará envoltura húmeda o paquete con el mismo objetivo.

Si guarda cama debe aplicar fajado de barro a todo el tronco, manteniéndolo de día y de noche pero cambiándolo más o menos cada cinco horas. Cada vez que se cambie la cataplasma de barro se



efectuara la ablución de agua fria con ortigadura previa a todo el cuerpo. Descansará una hora para asegurar la reacción de calor y luego renovara el fajado de barro por otras cinco horas.

Conviene ayudarse con una tisana de cola de caballo, amargón o diente de león, o alcachofa previamente hervida durante 10 m. En las comidas puede agregar puerros, ya sean crudos o cocidos.

Afecciones de las vías urinarias. Sin duda, el estado de conservación de las vías urinarias, incluyendo uréteres, vejiga, próstata y uretra (en el hombre), esta relacionado con el funcionamiento de los riñones y la calidad de la orina que por ellas circula.

Si la orina viene cargada de impurezas en cantidad mayor que la normal es lógico que se irriten los conductos por los cuales se elimina al exterior del cuerpo.

Lo que primero sufre es el cuello de la vejiga, produciéndose el fenómeno conocido con el nombre de *cistitis*, que se caracteriza por deseos frecuentes de orinar, consiguiéndolo lentamente y en forma dolorosa.

TRATAMIENTO

En estos casos son muy recomendables los vahos de vapor de manzanilla sin perjuicio de procurar el restablecimiento de la digestión y del trabajo de la piel del individuo con el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Cuando se desprenden cálculos o *arenillas* de los riñones van, a su paso, irritando e hiriendo los ureteres produciendo fuertes dolores, llamados cólicos. En tales casos se aplican, localmente, los saquitos calientes de flores de heno o semillas de pasto miel. Se recomienda también beber agua de cola de caballo a discreción.

Las supuraciones uretrales conocidas con diferentes nombres, como purgación, gonorrea o blenorragia se tratan con el Régimen de Salud para Conservarse Sano hecho con constancia.

En todos los casos, la dieta debe ser estrictamente de frutas crudas, verduras y semillas de árboles.



La contaminación del medio ambiente repercute en la proliferación de enfermedades. (Foto Salmer.)

Recomendamos también, para los casos de cistitis y cálculos o arenillas, la hierba meona y el perejil, ingeridos abundantemente en forma de tisana.

12. AFECCIONES PROPIAS DE LA MUJER

12.1. Alteraciones en la menstruación

12.2. Menopausia

12.3. Flujos o catarrros vaginales

12.4. Afecciones de los senos

12.5. Afecciones de los Órganos genitales femeninos

Escozor vulvar

Quistes y tumores uterinos y ovaricos

Inflamaciones de la trompa, útero y ovario

Cáncer

12. AFECCIONES PROPIAS DE LA MUJER

El aparato genital femenino está **formado** por ovarios, trompas de falopio, útero, vagina y vulva.

Los ovarios realizan una doble función, reproductora y **endocrina**. Reproductora porque segregan el óvulo que es el elemento esencial para la procreación de la especie humana. Y endocrina porque segrega la progesterona, que es la hormona de reproducción que determina el crecimiento de los senos, y de los órganos genitales en la mujer (ovarios, útero, trompas de falopio, etc.).

Generalmente de las afecciones del aparato genital femenino tienen como causa la mala digestión y, en particular, el estreñimiento, causado por la mala alimentación, la falta de ejercicio y la indisciplina de la ley natural en las relaciones sexuales.

La mujer que siga **con** constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano se verá libre de todas las dolencias que afectan al aparato genital femenino.

12.1. Alteraciones en la menstruación

La mujer sana nunca tendrá problemas en su menstruación: la iniciación de la pubertad en la niña **será** sin trastornos; los períodos **menstruales** en la joven tendrán una duración de **28** a 30 días mas o

menos, sin dolores, y el retiro de las menstruaciones no causara molestias durante la menopausia o **transición** hacia la madurez de la mujer.

CAUSAS

Tanto los padres enfermos, el destete a **destiempo**, la mala crianza, la alimentación afiebrante y las putrefacciones intestinales crónicas como el **desarrollo en un** medio artificial determinan que la niña que ha crecido débil y enfermiza, tenga dificultades para enfrentar el esfuerzo que significan sus primeras menstruaciones, o sea su transformación en verdadera mujer, apta para procrear y cumplir el destino que la Naturaleza le tiene asignado.

La joven que no tiene salud, ni sabe cuidarla suele tener menstruaciones irregulares y dolorosas. A veces, éstas **se presentan tan escasas y tardías, debido al debilitamiento** nervioso que llegan, incluso, a alterar la psiquis y la mente si se suspenden del todo.

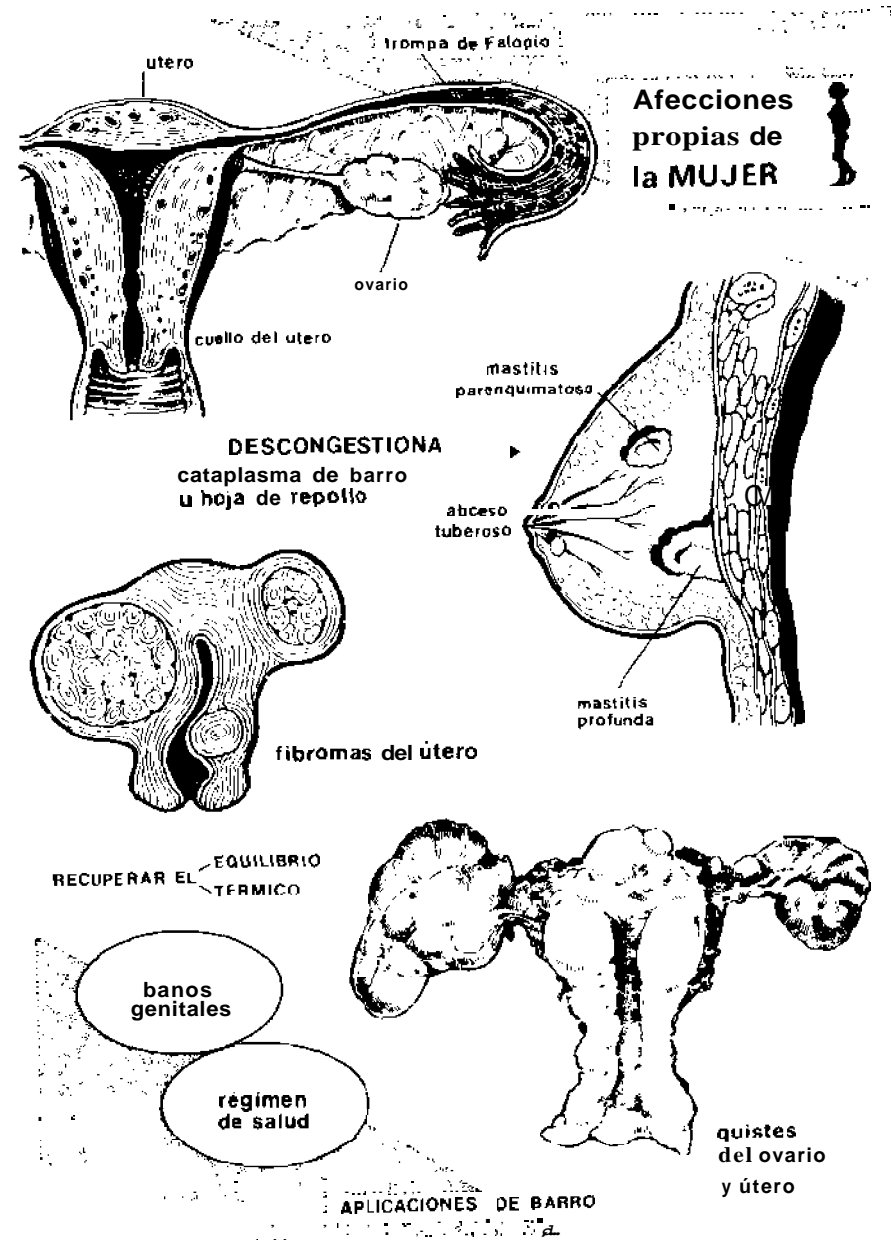
En otras ocasiones las menstruaciones son tan frecuentes y abundantes que llegan a transformarse en hemorragia vaginal, indicando **congestión** de los órganos genitales internos.

TRATAMIENTO

Toda alteración de la menstruación **desaparecerá** practicando con perseverancia y constancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano, poniendo especial atención al Baño Genital que se practicara, según sea el caso, una o tres veces por día, durante 20 a 40 minutos y media hora antes de comer o dos horas después de comer. Aconsejamos la práctica de este baño, porque activa y estimula el sistema nervioso y **la circulación de la sangre**. Es justamente en **los** órganos genitales masculinos y femeninos **donde se hallan** las terminaciones nerviosas de todo el cuerpo.

Por la noche **dormirá** con cataplasma de barro al vientre.

Se advierte que no es conveniente hacer el baño genital durante los tres o cinco días normales de la menstruación. Se sus-



pende dicho **baño** durante ese periodo y se **reinicia** su **práctica**, a **más tardar**, después de cinco días, aunque todavía persista el menstruo, que a veces no es tal, sino que se ha transformado en hemorragia, dado el estado inflamatorio de los órganos genitourinarios. Por lo demás, cualquier mujer está capacitada para diferenciar entre menstruación y hemorragia **vaginal**.

Durante la menstruación se impondrá como medida higiénica el baño de aseo templado de breve duración.

Para las alteraciones en la menstruación aconsejamos beber las **tisanas** indicadas en el **volúmen 1** (véase el índice).

12.2. Menopausia

El retiro de la menstruación o menopausia, que se produce cuando se llega al término de la juventud no es una enfermedad, sino un proceso natural. Si se presentan algunas alteraciones, bochornos, decaimiento, dolor de **cabeza**, malestar general, **etc.**, atribuidos erradamente a cosas que tienen que suceder en la mal llamada «**edad crítica**» de la mujer, se debe a que dicha persona ya estaba enferma anteriormente, aunque no presentase los síntomas que sólo se hacen presentes cuando desaparece **una** función de eliminación tan beneficiosa como es la menstruación. Es decir, en este período la mujer toma conciencia del estado real de su salud.

Las **medidas** higiénicas a seguir son las siguientes:

- 1.º eliminara de la dieta todo alimento irritante y malsano, carne, pescados, mariscos, tocino, **café**, té, mate, chocolate, alcohol, tabaco, etc.
- 2.º moderación en el comer y beber
- 3.º ejercicio moderado
- 4.º evitar las preocupaciones e irritaciones.

Como tratamiento general seguirá **con** constancia y perseverancia el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Como aplicación local se hará el Baño Genital de Kuhne de **20 a 40 minutos**.

Muy especialmente aconsejamos para estos casos el **Lavado de la Sangre al vapor** o al sol.

12.3. Flujos o catarros vaginales

Estas dolencias **son** una de las **más** comunes del sexo femenino y representan una actividad eliminadora del organismo que, por las vías de eliminación procura expulsar sustancias extrañas perjudiciales a su economía.

CAUSAS

En presencia de estos **síntomas** la mujer no debe pensar en **sofocarlos** mediante uso de **supositorios** o **antibióticos** que, a lo más pueden hacer desaparecer el síntoma, pero no la causa que produce las materias que se eliminan, y que siempre está en la alteración del proceso digestivo. **Es** la retención de las materias morbosas imposible de eliminar con dicho procedimiento, la posible causante de quistes o tumores de cualquier clase, que a la postre, resultan de mayor gravedad.

Los flujos son dolencias que **siempre** acompañan a la mujer estreñida. En cambio, la persona que obtiene y mantiene buena digestión se ve libre de tan molestos y deprimentes síntomas de alteración de la salud.

TRATAMIENTO

La aplicación específica para las dolencias femeninas es el Baño Genital que ya hemos explicado en el capítulo III de esta obra. El objetivo de dicho baño es estimular y **vitalizar** el sistema nervioso del gran simpático para favorecer las eliminaciones, refrescar las entrañas, derivar las impurezas de la zona alta del cuerpo hacia los **desaguaderos** naturales y descongestionar los **órganos genitourinarios**.

Con los Baños Genitales de 20 a 40 minutos se consigue combatir la fiebre interna. Según sea el caso se hará dos o **tres** veces por **día**.

Para tal efecto recomendamos seguir con suma rigidez y constancia los siguientes consejos.

En caso de que haya **estreñimiento** se tomarán en ayuna dos cucharadas de linaza o semillas de lino con 6 **ciruelas** secas **previamente** remojadas durante la noche. Se come la linaza y ciruelas juntas después de revolverlas.

Dormirá toda la noche con cataplasma de barro al vientre y al despertar se hará la frotación de agua fría **diariamente**.

Recomendamos la vida al aire libre, ejercicio moderado, etc. El régimen alimenticio **será de** frutas y verduras **crudas**. Sígase el **Régimen** de Salud para Conservarse Sano.

Aunque con el tratamiento natural **se** logra normalizar el funcionamiento de todo el organismo, hay cierta demora **en** obtener el agotamiento y desaparición de los **síntomas** mencionados. Por el contrario, hay aplicaciones que al principio estimulan la secreción vaginal, tal es el caso del Baño Genital.

12.4. Afecciones de los senos

Ampliando lo ya dicho sobre las glándulas mamarias en el párrafo de (Afecciones de las **glándulas**», **nos** referiremos a una dolencia que cada día se hace más común: la aparición de nódulos, quistes o tumores en **los senos** de la mujer.

Al detectar cualquiera de estas anomalías, no tarda la Medicina Alopática en diagnosticar cáncer. Recomienda enseguida, como procedimiento único, la extirpación de las mamas y la posterior aplicación local de radium o cobalto.

CAUSAS

El criterio de la Medicina Natural es siempre buscar la causa de la alteración de la salud. Al hacerlo, se encuentra con algunos fenómenos constantes y comunes a todas las mujeres que sufren esta afección:

- a) **estreñimiento**
- b) impurificación de la sangre y
- c) debilitamiento de los procesos de eliminación por la piel.

TRATAMIENTO

No es extraño, pues, que todo tratamiento natural en estas **enfermas** insista en alimentar el cuerpo adecuadamente, normalizar la digestión, purificar la sangre y activar la eliminación por la piel, riñones e intestinos, **lo** que se consigue con la práctica constante del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Dicho régimen se practicará con constancia, sin perjuicio de las aplicaciones locales, como cataplasma de barro, cuajada de **leche**, etc. que deben hacerse para descongestionar las partes inflamadas de los senos. Si se abre alguna fístula por la cual el organismo procura eliminar materia morbosa, se tratará de favorecer la eliminación con aplicaciones calientes de fenogreco.

12.5. Afecciones de los órganos genitales femeninos

CAUSAS

Las afecciones de los órganos genitales de la mujer tales como *escozor vulvar, quistes y tumores uterinos y ováricos, inflamaciones de la trompa, útero y ovario e incluso cáncer en la zona uterina y en la matriz*, generalmente tienen como causa principal las **malas** digestiones, las **tardías** y deficientes evacuaciones intestinales por la ingestión de alimentos antinaturales, falta de ejercicio, transgresiones a la ley natural en las relaciones sexuales, vicios como el tabaco, el alcohol, el consumo de calmantes de los dolores del bajo vientre.

La cobaltoterapia, **los** rayos X, la cirugía o cualquier clase de medicamento no consiguen sino agravar **más** la situación de la enferma y no le darán **la** solución al **problema**.

TRATAMIENTO

Insistimos en que el cuerpo **humano** es **uno solo**. Su salud es

también una sola y las leyes naturales que rigen su desenvolvimiento han sido, a través del tiempo, y son las mismas.

No debe extrañar, entonces, que recomendemos un Régimen de Salud único para todas las personas sanas o enfermas. Sólo habrá variantes según sea la edad o condición de la enferma.

El tratamiento general tiene como objetivo principal normalizar las digestiones y recuperar el equilibrio térmico del cuerpo.

13. LA MADRE

- 13.1. **Cómo la madre debe cuidar su embarazo**
- 13.2. **Alimentación durante el embarazo**
- 13.3. **Parto feliz**
- 13.4. **Mastitis**
- 13.5. **Grietas de los senos**

13. LA MADRE

13.1. Cómo la madre debe cuidar su embarazo

La preñez o embarazo en la mujer no es enfermedad ni dolencia. Por el contrario es algo muy normal, pues toda la economía de su cuerpo se ha preparado por muchos años para ello. Este estado debe ser, por lo tanto, un motivo de agrado y bienestar, en ningún caso fuente de molestias y dolores.

Las mujeres primitivas y las hembras de los animales que viven en libertad, cumpliendo fielmente las leyes de la **Naturaleza**, no tienen los problemas que deben afrontar las mujeres en la civilización de nuestro siglo.

Bastará que la mujer encinta mantenga normalidad funcional de todo su organismo, o sea, salud, para que no tenga trastornos durante el embarazo y su hijo nazca sano.

Los problemas de salud se presentan y se acrecientan con el régimen de vida enfermante que actualmente sigue la mujer embarazada: su alimentación es pesada, **afiebrante** y malsana; su bebida incluye alcohol, café, té, mate, chocolate y otros líquidos que contienen alcaloides y tóxicos de farmacia que la envician, degradan y enferman; sus costumbres son viciosas: cigarrillos, tranquilizantes, **barbitúricos**, somníferos, analgésicos y otros venenos.

El consumo de todo lo anterior se incentiva con una bien dirigida propaganda que **orquestan** los intereses creados a la sombra de la enfermedad.

Se consideran también prácticas higiénicas **adecuadas al estado de embarazo** las siguientes:

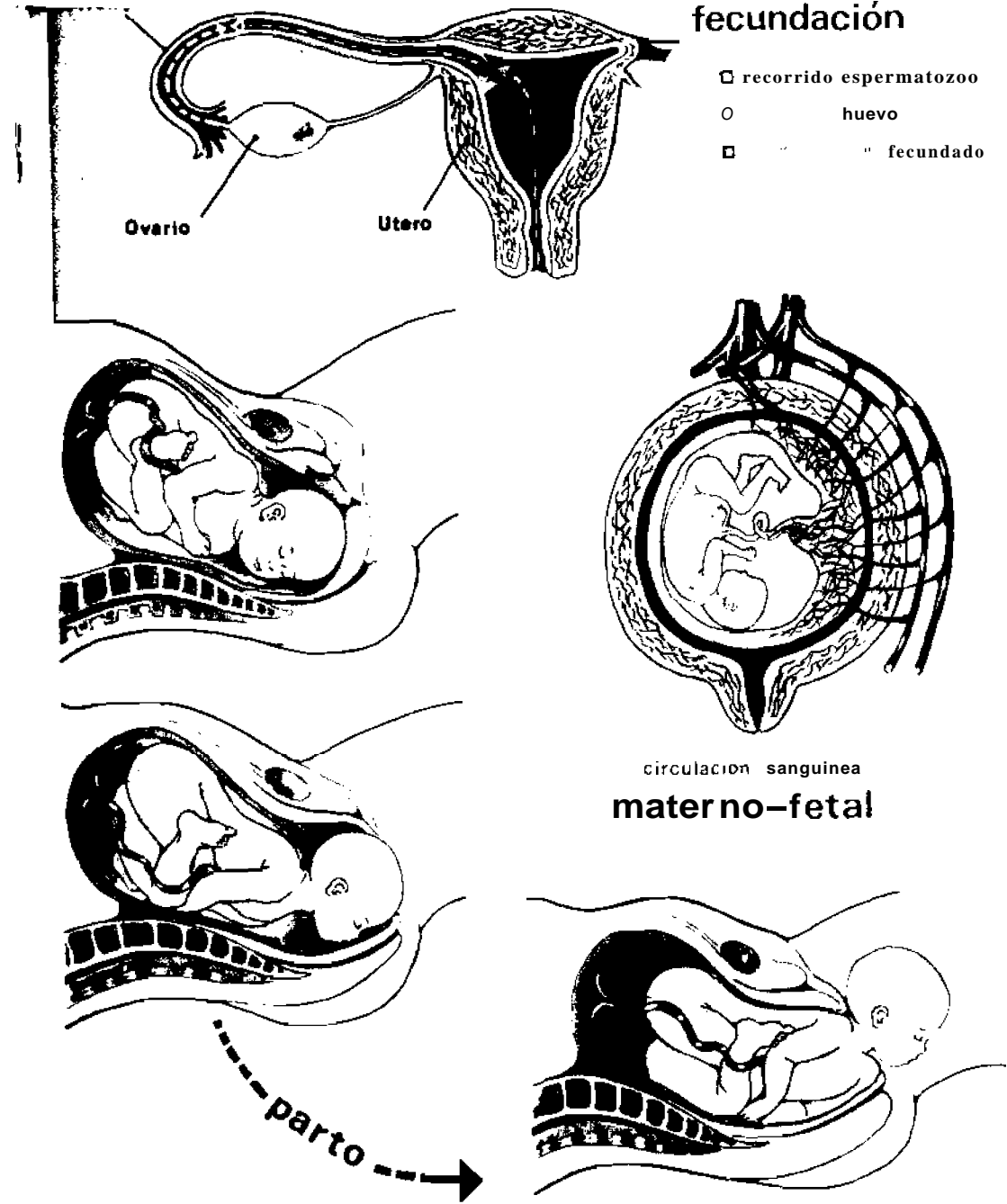
- 1.º El desarrollo de **una** actividad normal libre de trabajos o preocupaciones extraordinarias.
- 2.º Paseos frecuentes y ejercicios al aire libre.
- 3.º Uso de **vestimenta** maternal, **es** decir, **vestidos holgados, calzado bajo y cómodo, etc.**
- 4.º **Abstinencia** sexual, o sea, castidad, que incluye el uso responsable de uno **de los dones** más maravillosos que Dios dio al **hombre en el Edén.**

Es obvio que, **una vez** alterada la salud de la madre **no puede** esperarse **que nazca** un hijo completamente sano, muy **al contrario**, se corre el riesgo de dar a luz una criatura con anomalías y malformaciones congénitas, **cuando no un mortinato.***

La sola posibilidad de tener un hijo enfermo, que significará una cruz para toda la vida, debe hacer meditar a la madre y **darle** fuerza para dejar definitivamente todos sus vicios y ser constante en la vida natural que recomienda esta obra.

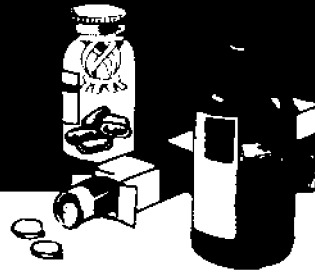
Aunque la embarazada **no** es propiamente una enferma, deberá, sin embargo, extremar **los** cuidados de su salud practicando con constancia durante toda la gestación o gravidez el Régimen de Salud para Conservarse Sano. Solo **excluirá, después del tercer mes** de gestación, el uso del **Lavado** de la Sangre al vapor. **Incluirá**, en cambio, la práctica de dos Baños Cenitales de **Kuhne cada día**, uno por la mañana y otro por la tarde.

* Mayores antecedentes sobre este tema los encontrará el lector en la obra *La salud del niño* de Rafael Lezaeta Pérez Cotapos.



Fecundación, embarazo y parto

LE PERJUDICA →



SARAMPION
VARICELA
VIRUELA

LE ACECHA

Cuidados del niño.

13.2 Alimentación durante el embarazo

Su alimentación será vegetariana prefiriendo la **crudívora** por ser ésta rica en sales minerales **asimilables**, vitaminas, **oligoelementos**, etc. **Todas** estas sustancias se encuentran en las frutas, cereales Integrales, semillas y verduras que ayudan a la salud de la madre y a la formación natural del niño. La salud de la madre asegurará la salud del niño.

Las frutas secas, tales como pasas de uva, ciruelas, etc. serán **más** agradables para comerlas si se las deja remojando de cinco a diez horas; si se desea añádasele avena cruda.

Bébase la leche vegetal ya sea de almendras, chufa, soja, bebidas de cereales o semillas de lino hervidas.

Se utilizarán todos los cereales integrales, trigo, cebada, avena, arroz y germen de trigo. El pan debe ser negro o integral, siendo **mas** digestivo cuanto más seco, para lo cual se puede dejar uno o dos días, incluso tostarlo ligeramente.

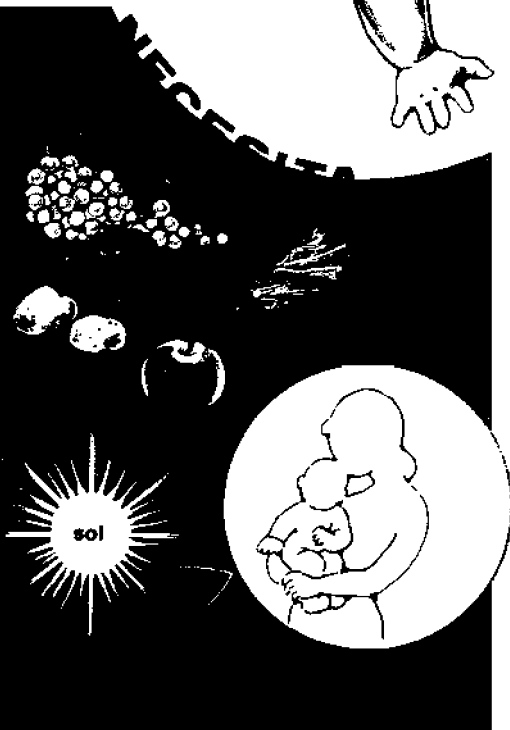
Los condimentos que se usaran serán: sal en poca cantidad, aceite de oliva, maíz o girasol, etc, jugo de limón en vez de vinagre, las plantas secas y trituradas como laurel, orégano, menta, comino, tomillo, etc.

La mejor manera de consumir los productos lácteos es en forma de yoghurt y requesón o **quesillo** fresco.

Algunas verduras u hortalizas que se pueden comer en ensaladas son: apio, escarola, espárragos, acelga, zanahoria, espinacas, rabanitos, pepino, lechuga, tomate, remolacha, cebolla, etc.

Se les puede agregar aceitunas, si se desea.

Debe considerarse que muchas embarazadas creen que deben satisfacer cualquier «antojo» en el comer por extraños y raros que sean los alimentos. «Muchos insisten –dice Elena G. de White– en que debe satisfacerse todo antojo de la madre; sostiene que si desea un alimento cualquiera por nocivo que sea, este deseo debe ser ampliamente satisfecho. Esto es falso y **entraña peligro**. Las necesidades físicas de la madre dependen de ella, y sus deseos deben



ser cariñosamente atendidos, y sus necesidades satisfechas con liberalidad. Pero en este periodo, más que nunca debe evitar en su alimentación y en cualquier otro asunto todo lo que pudiera **menoscabar** la fuerza física o intelectual. Por mandato de Dios mismo, la madre está bajo la más solemne obligación de ejercer dominio **propio**»,¹³

Si la propia madre se esfuerza podrá disciplinarse y consumir alimentos que sean beneficiosos para ella y su hijito. Si por falta de costumbre o comprensión no siguiera la dieta cruda, podrá, al medio día, incluir los siguientes alimentos: sopas de hortalizas, de soja, preparadas con diversos vegetales, guisados de acelga, **col**, habas y guisantes **tiernos**, patatas, zanahorias, calabaza o **zapallos**, maíz, trigo, avena, judías tiernas, lentejas, etc. Puede también agregarle requesón.

Para preparar el requesón caliéntese la leche, cuando está a punto de hervir se saca del fuego agregándole tres cucharadas de jugo de limón por un litro de leche, Luego se cuele y sale el requesón.

Dejará completamente de lado los alimentos pesados, como carnes, **caldo** de carnes, frituras, aliños, pimienta, mostaza, vinagre, sal, quesos fuertes, café, té, mate, chocolate, pasteles, etc. Esto no significa de que deba privarse de comer cuando tiene hambre. Por el contrario, puede satisfacer su necesidad comiendo regularmente, con la sola condición que su alimento sea natural, refrescante, y liviano, como ya hemos indicado en el capítulo tercero de éste volumen.

Si hay gases, estreñimiento o diarrea, debe vigilarse la digestión con la dieta cruda que hemos indicado para estos casos, en el transcurso de esta **obra**, y practicar el Régimen de Salud para Conservarse **Sano**, con cataplasma de barro o con **compresa** de agua fría durante la noche.

13.3. Parto feliz

Después de transcurridos 280 días de embarazo se inicia el proceso del parto o alumbramiento.

Diversos síntomas avisan a la madre que su hijo está presto a nacer: sensación de **peso** en el bajo vientre, contracciones y dilataciones uterinas espontáneas e **involuntarias**, cuya frecuencia se va intensificando; comienzan cada veinte minutos y llegan a repetirse cada cinco minutos y, por fin, la ruptura de la **«bolsa de las aguas»**.

Este maravilloso acontecimiento no podemos sino atribuirlo al Creador del universo y dice la Sra. Elena C. de **White** «los niños reciben la vida y el ser de sus padres, y sin embargo es al poder creador de Dios al que vuestros hijos deben la vida, porque Dios es el dador de **ella**».¹⁴

El proceso natural del parto será asimismo natural, si la persona ha cuidado su salud antes y durante el embarazo con el Régimen de Salud para Conservarse Sano al que ya hemos **hecho** referencia.

Aprobamos el parto natural o el impropriamente llamado «parto sin dolor. por basarse en principios naturales, método que se apoya en tres aspectos fundamentales:

- 1.º **Preparación** general del organismo evitando exceso en la alimentación o régimen adecuado.
- 2.º gimnasia preparatoria.
- 3.º preparación psicológica especial, que es muy útil para facilitar la marcha del parto, ya que el estado de ánimo negativo con ansiedad y temor pueden perjudicar el parto por ser necesarias todas las energías en el momento del alumbramiento.

Para conseguir las ventajas de este método es necesario que la madre reciba instrucción correcta sobre todas las fases del proceso del parto que unidas al Régimen de Salud para Conservarse Sano le evitará complicaciones y el terror con que se acoje la sentencia divina «con dolor parirás tus hijos».

Hoy existen clases especializadas y personal comprensivo y capacitado que pueden ayudar en la preparación del parto.

En especial, destacamos la importancia de practicar mañana y tarde el Baño Genital de Kuhne, cuya duración es de 20 a 40 minutos cada vez. Sus efectos comprobados son: vitaliza el sistema nervioso del gran simpático que es la fuerza que va a controlar todo el alumbramiento; combate la fiebre interna y regula así el proceso digestivo impidiendo que la criatura se desarrolle en exceso y venga hinchada y con sobrepeso (con más del peso normal, 3250 gramos, el parto se dificulta sobremanera); este baño desinflama las vías genitourinarias y deja así expeditas las vías de expulsión del feto.

No hay que olvidar que así como el embarazo y el mecanismo del parto son funciones fisiológicas normales en la mujer también lo es la expulsión de la placenta, el reacondicionamiento del útero y la posterior capacidad para amamantar a su hijo.

Al presentarnos a dar un examen debemos estar preparados para ello si no queremos fracasar. Así sucede con el parto: se prueba en ese momento el estado de salud de la parturienta. ¡Cuide su salud a tiempo y todo saldrá bien!

13.4. Mastitis

Es la inflamación de las glándulas mamarias, que se manifiesta generalmente después de los primeros meses de la lactancia, cuando estas glándulas están en plena actividad.

En este proceso inflamatorio las glándulas mamarias se hinchan, los senos se ponen rojos, hay dolores locales cerca del pezón, escalofríos en todo el cuerpo, inapetencia, dolor de cabeza, fiebre local elevada, hasta que se produce la inflamación de los senos con presencia de pus que se mezcla con la leche.

TRATAMIENTO

Para descongestionar los senos inflamados se aplicará leche

cuajada, cataplasma de barro u hoja de repollo, cambiando con frecuencia la aplicación que se haga.

13.5. Grietas de los senos

En el período de lactancia la madre debe cuidar la higiene de sus pezones, porque debido a las succiones demasiado frecuentes se presentan grietas o fisuras en el pezón.

TRATAMIENTO

A fin de prevenir las grietas y los dolores se recomienda durante la gestación lavar los pezones varias veces al día con un chorro de agua fría, tomar el sol sobre los senos, cubriéndolos con una blusa blanca muy ligera que permita la penetración de los rayos solares. Con esta práctica se endurecerán los pezones y se evitará la inflamación de los senos (mastitis) que puede causar el destete forzado.

Después del alumbramiento deberá lavarse escrupulosamente los senos especialmente los primeros días, no dejando que el calostro se seque y llegue a formar costra que puede causar una grieta.

14. EL NIÑO

14.1. La salud del recién nacido

14.2. Trastornos infantiles

Diarrea infantil

14.3 Atención al niño enfermo

Crisis curativas

Criterio de salud

Fiebre

Alergias y otras formas de eliminar impurezas del cuerpo

Escarlatina

Sarampión

Varicela

Viruela

Complicaciones

Tos ferina

Anomalías y malformaciones congénitas

Polidactilia

Torticollis congénita

Luxación congénita

Labio leporino

Fisura del paladar

Envenenamientos

14. EL NIÑO

14.1. La salud del recién nacido

El proceso del parto culmina cuando se separa definitivamente el hijo de la madre, cortándose el **cordón** umbilical que los unía. Esta operación se realiza en forma natural después de un rato, o bien, puede hacerla la misma madre o la persona que asista a la parturienta.

Los **aceites** y las sustancias **grasas** que **recubren** al feto, en el momento de nacer éste, no deben sacarse, ya que sirven de defensa y permiten que el niño se adapte al aire; pronto **serán** absorbidos por la piel del recién nacido.

Nacido el hijo, que se **supone** ha sido recibido por manos expertas, las medidas a tomar son muy sencillas: bastará que la madre lo mantenga junto a ella en su regazo, comunicándole su **calor** y asegurándole el equilibrio térmico necesario para su desarrollo en salud, que lo deje dormir **cómodo** y tranquilo en el lugar que tenga mejor aire y que lo amamante exclusivamente con la leche de su propio pecho, sin darle ni siquiera agua.

Al comienzo pasaran de doce a cuarenta y **ocho** horas más o menos sin que el recién nacido tome alimento, lo que significará una baja de peso que no debe alarmar, En dicho lapso de tiempo los senos maternos se llenaran de leche y quedarán listos para satisfacer las necesidades de alimentación del recién nacido. Es **maravi-**

lloso comprobar como la Naturaleza ha previsto la solución oportuna de dicho proceso y con que orden y precisión va adaptando la composición, calidad y cantidad de la leche al proceso de desarrollo del niño.

El primer alimento será el calostro, substancia laxante que segregan las mamas y pone en movimiento los intestinos del recién nacido, permitiéndole eliminar a tiempo el meconio (excremento acumulado durante la gestación).

Luego vendrá la leche que al comienzo es poca y simple y que día a día, va aumentando y haciéndose más consistente, según las necesidades de alimentación del niño.

Entiéndase que dentro del orden natural, el niño debe mamar exclusivamente la leche de su madre hasta que le hayan salido todos sus dientes, llamados con propiedad dientes de leche.

Debe ser la madre que amamanta la que cuide de su propia salud respetando las mismas reglas indicadas bajo alimentación durante el embarazo. Aunque la criatura ya ha nacido la madre no queda exenta de acatar las leyes de la salud, porque la madre sana tendrá capacidad de dar salud a su descendiente, la enferma lo enfermará.

14.2. Trastornos infantiles

Si al niño le sobreviene alguna crisis curativa –como fiebre, erupción, etc.– se seguirá siempre con la alimentación exclusiva de leche materna y se aplicará a la criatura frotación de agua fría a todo el cuerpo al despertar y después de la siesta; cataplasma de barro al vientre, si es necesario, de día y de noche y se seguirán las instrucciones dadas en esta obra para casos de urgencia.

Sin perjuicio de lo anterior, recordamos que Lezaeta recomienda en los casos de alteración de la salud del lactante que sea la madre la que normalice su digestión y mejore su salud mediante la práctica constante del Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Cuando la madre no amamanta a su hijo, cualquiera que sea el

LA LACTANCIA NATURAL ES INSUSTITUIBLE!!

porqué: **preserva de enfermedades de salud y vida es un bálsamo psíquico**

cuando llega el **DESTETE**

zumos de frutas frescas, papillas de frutas, lechada de almendras, yoghourt, copos de avena, harina de trigo, etc.

recurrir a la lactancia artificial solo en **CASOS EXTREMOS!!**

al año...

papillas semisólidas de verduras y de cereales

FRUTAS SECAS Y FRESCAS

durante el **CRECIMIENTO** crear en el niño el hábito de **LA ALIMENTACION CRUDA!!**

motivo, comienzan **los** problemas de salud de éste y se intensifican las preocupaciones y sobresaltos de **aquella**. Parece muy práctico darle «**rellenos**» al lactante, alimentarlo con **biberón** y, aun, **destetar**lo a destiempo, pero cualquiera de estas acciones trae consecuencias que resultaran difíciles de superar.

Ante el hecho consumado del niño destetado a destiempo y la realidad enfermante **del** biberón, no cabe sino intensificar las prácticas higiénicas naturales para evitar que se acreciente la fiebre **gastro** intestinal, se **enfrie** su piel se altere su digestión y se desequilibre su temperatura.

Mayores informaciones sobre la alimentación de la madre y del niño en sus diversas edades se encuentran en la obra de Rafael Lezaeta Pérez **Cotapos** Manual de **Alimentación Sana**.

Diarrea infantil. La causa mascorriente de la diarrea infantil es la alimentación artificial impuesta, aun a la fuerza, contra los dictados de natura.

El daño que causa la madre al destetar a su hijo a destiempo y quitarle la **leche materna**, atropellando el derecho que el **niño** tiene a su alimento natural, es pavoroso e incalculable. Téngase en cuenta que las estadísticas indican que en Chile, país de mas de diez millones de habitantes, morían más de 20.000 niños al año por esta causa. Bastó que la autoridad sanitaria se preocupara, en época reciente, de instruir a las madres y fomentar la lactancia natural, mediante la propaganda en consultorios, radio, prensa y televisión, para que esta horrenda mortandad infantil disminuyera apreciablemente.

Al cambiar la leche materna o «**rellenar**» al niño con leche de animal, con comidas cocidas, con jugo de carne, huevos, y aun con productos vegetales, se **obliga** a su débil aparato digestivo a realizar un esfuerzo extraordinario, ya que tiene que digerir lo que no le ha sido destinado por la naturaleza en esa edad. El resultado de todo ello es la fiebre gastro-intestinal que descompone y pudre el alimento artificial ingerido, produciendo la inflamación del tubo di-

gestivo múltiples y variados trastornos en la salud de la criatura, incluso diarrea.

El mejor preventivo, entonces, contra la diarrea de los infantes es la lactancia natural sin ningún relleno, ni agua siquiera, hasta que a la criatura le aparezca toda **su** dentadura.

TRATAMIENTO

El tratamiento normalizador, cuando el lactante **está** con diarrea, consiste en volver a la alimentación sana: el pecho materno si es posible.

En general el tratamiento **será el** mismo que el que se encuentra en las afecciones del aparato digestivo bajo el título de Diarreas.

14.3. Atención al niño enfermo

Los trastornos que puede sufrir un niño en su salud conviene diferenciar **tos**, porque el origen e intensidad determinará la solución que le permita volver a la normalidad.

Si el estado del hijo es fuerte y sano, los padres tendrán que poner **todo lo** que esté de su parte para cumplir las normas naturales en la lactancia y posterior desarrollo, evitando así enfermarlo. Para comprender por qué deben cumplirse fielmente dichas **normas** y no actuar equivocadamente, según **las** malas costumbres de la época, **recuérdese** que «**los** niños – dice Elena de White – no han de ser tratados como si fueran nuestra propiedad personal, los hijos son herencia del **Señor**».¹⁵

Si el niño nace enfermo, con anomalías y malformaciones congénitas, a consecuencia de los errores de vida de **sus** padres o a la falta de cuidado que **debió** prodigarle su madre en la vida **intra**uterina, el pronóstico de recuperación integral es negativo. Se puede obtener, en éste caso, mejoría o rehabilitación mediante la práctica constante de las mismas recomendaciones que daremos a **conti**nuación para el cuidado del niño sano.

En la realidad, ni los padres **son** suficientemente sanos, ni la

crianza tan perfecta como para evitar que el organismo del niño se recargue de impurezas extrañas a su economía orgánica. Estas tendrán, tarde o temprano, que ser expulsadas del cuerpo. Así se explican las «*crisis curativas*» siempre regidas *por* la Ley de Mutación o de cambio con tendencia a la normalidad.

Lo más importante es mantener el vigor y la energía del niño y procurar levantar al máximo las defensas orgánicas, porque, como ya sabemos, la Naturaleza, o sea, la fuerza vital es la que cura. No debe extrañarnos, pues, que el tratamiento sea uniforme en todas las dolencias infantiles, sin perjuicio de las aplicaciones específicas que indicamos a continuación para cada caso.

Comprendemos que a las personas acostumbradas a oír y a hablar de «*enfermedades*» que se suponen causadas por microbios, que se pegan y se transmiten, les resulte difícil entender el lenguaje de salud que hablamos. Parece lógico que ellas recurran a drogas y antibióticos, ya que oficialmente se sostiene, sin mayores pruebas, que el agente que altera la salud es el microbio.

El criterio que sustentamos es diferente. Sin negar la posible presencia de microorganismos en algunas etapas de la alteración de la salud, y aun en algún órgano enfermo, sostenemos, avalados por la realidad, que muchos microorganismos no son causa, sino sólo efecto de un determinado terreno de impurezas y de una adecuada temperatura que les permite sobrevivir, muchas veces a pesar de los antibióticos.

En consecuencia, el control de la temperatura orgánica y la limpieza fisiológica por medios naturales es el método que aplicamos.

Tienen razón quienes sostienen que con agüita fría no se puede matar «*microbios patógenos*». Sin embargo, el Régimen de Salud que enseñamos no pretende eso, sino que usa el agua fría y demás agentes naturales de vida con el objeto de equilibrar las temperaturas y normalizar las funciones orgánicas, es decir, restablecer la salud del enfermo.

Fiebre. La crisis más corriente es la fiebre que acusa el termómetro y que sin causa aparente o a consecuencia de un enfriamiento estalla y abrasa al niño. Esta alza de la temperatura solo es de cuidado y peligrosa cuando pasa la barrera de los 40° C.

TRATAMIENTO

A los primeros síntomas de fiebre termométrica el niño deberá guardar reposo en cama. Se procurará que desocupe bien el intestino, mediante enema o supositorio de vaselina, según la edad de la criatura. Se mantendrá su cuerpo en equilibrio térmico, aunque para ello haya que recurrir a la bolsa de agua caliente y al abrigo. Se aplicará, enseguida, el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, incluidas las seis abluciones de agua fría a todo el cuerpo, el paquete de axilas a pies y la cataplasma de barra al vientre. Se respetará la inapetencia del niño y se le suministrará agua natural como única bebida, tomada a sorbos y en cantidad suficiente para apagar la sed.

Alergias y otras formas de eliminar impurezas del cuerpo. Cualquier manifestación de eliminación debe respetarse como lo que es: actividad defensiva del organismo que trata de eliminar del cuerpo los morbos e impurezas que le perjudican.

Las reacciones respiratorias, cutáneas, intestinales, nerviosas o eruptivas que tiene el organismo del niño ante sustancias extrañas a su economía, polen, alimentos tóxicos, drogas, etc., son llamadas alergias y toman la forma de *asma*, erupciones de la piel, ronchas, eczemas, urticaria, etc. Todas ellas se superan en un plazo no mayor de diez días si se aplica oportuna y fielmente el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos y se deja la piel libre de pomadas, ungüentos, antibióticos y otras pócimas destinadas a sofocar el síntoma.

Las dolencias eruptivas, tales como la *escarlatina*, se presentan con dolor de garganta, escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, vómitos y aparición de una erupción rojiza en la piel que, cuando **desapa-**

rece, no deja rastros, salvo una descamación: el *sarampión*, que comienza como un resfriado con abundante secreción por la nariz, ojos enrojecidos y sensibles, tos y fiebre que se va elevando hasta que aparece la erupción de la piel con manchas características: la *varicela*, que es una afección leve, caracterizada por fiebre moderada, malestar general y manchas rojas que empiezan en la cara y se transforman en vesículas que se abren al cabo de pocas horas y dejan una costra seca; y, aun, la misma *viruela*, que se caracteriza por la aparición súbita de fiebre y por la presencia de vesículas o ampollas en la piel de la cara; todas estas dolencias, repetimos, son manifestaciones de la actividad eliminadora del organismo que procura de esta manera purificar su sangre expulsando todo lo que le perjudica.

TRATAMIENTO

Cualquier procedimiento aplicado al niño que, en vez de favorecer la eliminación sofoque estos síntomas, lo expone a complicaciones tales como bronquitis, pulmonías, abscesos a los oídos, nefritis, afecciones a los ojos, etc. Éstas se evitan respetando la actividad eliminadora del organismo y dejando que la Naturaleza realice su obra de purificación. Tal es el objeto del Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, que deberá aplicarse oportuna y constantemente.

La tos es una reacción normal y beneficiosa del cuerpo que procura, así, eliminar sustancias extrañas presentes en el aparato respiratorio. Por lo general, cuando hay recargo morbozo en el organismo, que busca salida por las vías respiratorias y las irrita, se hace presente la tos. Cuando el movimiento es convulsivo y ruidoso, tiene el carácter de *tos ferina*. Si el recargo es muy grande, el organismo requerirá tiempo para eliminarlo. Un signo muy beneficioso es la expulsión de mucosidades en forma de flemas, desgarrros, esputos, etc. No es difícil, entonces, comprender porqué deben favorecerse estas eliminaciones y no sofocarlas. Con tal objeto se intensificará en el niño la práctica del Régimen de Urgencia para

Enfermos Agudos, incluyendo como bebidas, tisanas de cola de caballo con tusílago y fenogreco para descongestionar las vías respiratorias y favorecer las secreciones.

Anomalías y malformaciones congénitas. Se consideran enfermos congénitos aquellos que han sido enfermados en el vientre materno y que nacen defectuosos.

CAUSAS

Las anomalías y malformaciones congénitas conocidas con el nombre de *polidactilia*, *tortícolis congénita*, *luxación congénita*, *labio leporino*, *fisura del paladar* y muchas otras tienen, como causa principal la falta de salud de los padres por la vida antihigiénica que llevan y por el consumo de alcohol, tabaco, aplicación de irradiaciones, ingestión de drogas y distintas clases de fármacos y muchas prácticas antinaturales enfermantes, o porque la madre en su período de gestación fue tratada con rayos X u hormonas, como la cortisona, que impiden al feto recibir la cantidad necesaria de oxígeno.

El Dr. F. Goust refiriéndose al tema agrega: «no hay que olvidar el papel de los agentes físicos. Se han descrito monstruosidades esqueléticas en niños cuyas madres se habían sometido a la acción del radio o los rayos X durante el embarazo, cosa que no puede sorprender a nadie que conozca la extraordinaria sensibilidad de los tejidos embrionarios respecto a los rayos X».¹⁶

El consumo de la talidomida en la década del 60 afectó a más de 6.000 niños en Alemania Occidental y a miles de inocentes que nacieron en otros países sin brazos ni piernas y completamente deformados, pero, para qué seguir, cuando esto lo continuamos viendo hoy mismo en nuestra sociedad actual. Nuevos específicos y drogas, como el LSD u otros que no parecen tan dañinos, como la aspirina y el valium, están poco a poco dejando sus huellas en las nuevas generaciones.

Parece ser que se le da poca importancia a la lección que dejó

el uso del tranquilizante «**inofensivo**»¹⁷, (la talidomida). Hoy la madre continúa prefiriendo una dosis de barbitúricos, antes que variar sus hábitos **diarios** en el comer y beber, porque a simple vista **parecen** no ser perjudiciales para calmar sus nervios, preocupaciones, dolores de cabeza, jaquecas, **migrañas**, insomnios, etc.

Y Elena C. de **White** anticipó lo que hoy día estamos comprobando, con estas palabras: «**Los** padres son responsables, en alto grado, no solamente por las pasiones violentas y los apetitos pervertidos de sus hijos, sino también por las enfermedades **de** miles que **nacen** sordos, **ciegos**, debilitados o idiotas.

«**Si** los que toman drogas **fuesen** los únicos que sufrieran, entonces el mal no sería tan grande. Pero los padres **no sólo** pecan contra sus hijos. Su sangre viciada, el veneno distribuido en todo el organismo, la constitución quebrantada y diversas enfermedades, como resultado de las drogas venenosas, son transmitidas a sus descendientes, y éstos las reciben **como** una herencia desdichada; todo ésto constituye otra gran causa de la degeneración de la **humanidad.**»¹⁸

Por eso, hacemos una llamada a los padres y les rogamos en el nombre **de** Dios que tomen conciencia de lo que significan las secuelas de la vida enfermante y **malsana** que llevan.

TRATAMIENTO

Cuando el niño ya nace con anomalías y malformaciones congénitas, **no nos** atrevemos a garantizar la total recuperación; no obstante el Régimen de Salud para Conservarse Sano le ayudará a hacer efectivas sus facultades con más **facilidad**, asociado a una terapia educacional adecuada.

Para las dolencias crónicas y malformaciones congénitas en el niño véase también la obra *La Salud del niño* de Rafael Lezaeta.

Envenenamientos. Los envenenamientos son el efecto producido por **muchas** clases de sustancias que **se han** formado en el cuerpo o ingerido voluntaria o involuntariamente y que causan

trastornos digestivos y a veces pueden causar la muerte del niño o adulto.

TRATAMIENTO

Los primeros quince o treinta minutos que siguen a la **ingestión** de un veneno o a una intoxicación son vitales para salvar a la víctima.

Se deben limitar los efectos del veneno por medio del vómito o lavado de estómago (excepto en los casos de ingestión de ácidos corrosivos) y se procurará aire fresco.

El Dr. Alfonso recomienda proporcionar al intoxicado grandes cantidades de agua caliente conteniendo el apropiado antídoto o contraveneno y luego provocar el vómito., que se logra excitando el velo del paladar con los dedos, o introduciendo en la boca una pluma de ave o un pincel humedecido en aceite vegetal. La mostaza **mezclada** con un vaso de agua caliente es un buen vomitivo, que se puede repetir al cuarto de hora. Otro vomitivo es la ipecauana pulverizada (1/2 gramo en un vaso de **agua** tibia) que se usa especialmente para envenenamientos por barbitúricos.

Los antídotos o contravenenos tienen el objetivo de aislar y absorber el veneno. El carbón vegetal pulverizado es uno de los mejores. **Si no** lo consigue en una farmacia, use carbón vegetal de un horno. Puede hacerlo también con pan quemado, luego se pulveriza y se dan dos cucharadas en un vaso de agua cada hora. Otros antídotos o **neutralizantes** son el agua albuminosa que se obtiene con cinco claras de huevo, batidas y **mezcladas** con un litro de agua, logrando así **otro** antídoto tan bueno como la leche, además el aceite de oliva, el zumo de limón, etc.

Alimentos alterados (carnes, pescados, embutidos, conservas, mariscos, etc.). Provocar vómitos y dar carbón vegetal.

Setas. Provocar vómitos. Luego dar un purgante de aceite de ricino. Seguidamente se da carbón vegetal.

Aspirina. Tomada en cantidades, por su contenido de ácido salicílico, puede producir la muerte si pasa a la circulación. Para salvar a la persona, hacerla vomitar mientras las aspirinas estén en el estómago.

Barbitúricos. Se usará el mismo procedimiento que para la aspirina adicionando tisanas diuréticas como cola de caballo.

Lejía, cloro, sosa cáustica. Dar el zumo de seis limones diluidos en medio litro de agua.

Narcóticos (opio, morfina, belladona). Hacer transpirar para eliminarlos por la piel.

Estrignina. Con bellota tostada se hace una bebida que se da al afectado, o manzana rallada.

Ácido clorhídrico (Sulfuman y coda clase de ácidos corrosivos). No debe provocarse vómitos ni hacer lavado de estómago, porque se volvería a dañar. Se aconseja dar inmediatamente neutralizante del ácido: agua albuminosa, o magnesia calcinada. Una vez dado el neutralizante tratar las quemaduras con aceite de oliva o linaza hervida.

En todos los casos se procurará el equilibrio térmico del cuerpo, que se logrará con el tratamiento del Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos indicado en el capítulo IV.

15. AFECCIONES PSÍQUICAS Y SUS REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD

15.1. Ansiedad

15.2. Depresión

15.3. Perturbaciones de la personalidad

Tabaquismo

Alcoholismo

15.4. Afecciones psicósomáticas

15.5. Tratamiento general para las afecciones psíquicas

Normalización de las funciones nerviosas

Las dos naturalezas

Liberación del sentimiento de culpabilidad

La energía interna

La Ley que rige el espíritu

La cura mental

15. LAS AFECCIONES PSÍQUICAS Y SUS REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD

Hasta aquí hemos presentado paso a paso cómo tratar las distintas dolencias físicas que aquejan al **hombre** y que aumentan **día a día**.

A continuación veremos **otro** tipo de dolencias que **afectan** a la capacidad de juicio, a la voluntad, a la inteligencia, a la percepción y **a** la afectividad que en conjunto **forman** las facultades interiores del alma, espíritu, o mejor dicho, la psiquis.

La psiquis se **afecta por** la alteración **de** los valores morales. Así como el cuerpo (soma) enferma por la violación de las leyes de la salud, la psiquis se altera por la violación de las leyes morales que forman parte del gran orden universal y, que son tan vitales **como** todas las leyes que rigen el universo.

Son muchos los que a pesar de los **adelantos** modernos no pueden disfrutar de la vida: empresarios, obreros, intelectuales, estudiantes, profesores, artistas, etc. padecen de afecciones psíquicas y **psicosomáticas**. Son las dolencias del siglo **XX**.

Los trastornos psíquicos **más** comunes son: nerviosismo, **ansiedad**, depresión, desánimo, miedo, perturbaciones de la personali-

dad, dificultades interpersonales, culpabilidad, resultando de ellos distintas afecciones psicósomáticas. Así en las tensiones emocionales se siente alteración en la presión arterial, dolores de cabeza (jaqueca), dolencias al corazón, úlceras, afecciones de la piel y muchas otras afecciones.

Las tensiones emocionales, **tales** como el temor, las penas, el descontento, el remordimiento, **la** tristeza, la envidia, el resentimiento y el odio son las que causan casi **el 80 % de** las dolencias físicas.

Según Elena C. de White nueve de cada diez afecciones provienen del ámbito mental.¹⁹

El Dr. L. G. Little, miembro de la Asociación de Psiquiatría de la Asociación Médica Americana, dice al respecto «**prácticamente todos** los pacientes nerviosos se quejan de tensiones corporales en algún período de su dolencia; en algunos **son** continuas. La parte afectada puede variar: tensión en los músculos del cuello, un sentido como de cinto que aprieta la cabeza, o dolores parecidos a la jaqueca. O puede haber tensión con **síntomas atípicos (no típicos)** en el pecho o en el abdomen, que pueden ser diagnosticados solamente como corazón, nervios o, vesícula nerviosa, estómago nervioso, o a falta de un diagnóstico más exacto como dispepsia, porque en estos órganos no se descubren lesiones patológicas que **puedan** ser tratadas exitosamente por la medicina o la cirugía. Los síntomas desconcertantes e indefinidos de los órganos femeninos, causados por los temores asociados con la sexualidad femenina, han causado muchas intervenciones quirúrgicas innecesarias para aliviar la nerviosidad en la **mujer**».²⁰

A continuación haremos un breve estudio de las afecciones psíquicas más comunes, tales como: ansiedad, depresión, perturbaciones de la personalidad (donde incluimos un plan de siete días para dejar de fumar y beber), afecciones psicósomáticas y un tratamiento general para todas las afecciones psíquicas.

15.1. Ansiedad

La ansiedad es un estado de incertidumbre, preocupación, inquietud, zozobra de **ánimo**, en el que predominaría la impaciencia, intranquilidad o agitación. **Se puede** presentar también bajo formas de nerviosismo, **tensión** o pánico.

La causa de la ansiedad, por lo general, esta en las tensiones emocionales que sufrió o sufre la persona. **Estas** tensiones pueden haber sido acumuladas en el campo íntimo de la conciencia durante muchos años y que por algún acontecimiento actual se agrave **el estado de** la ansiedad.

La **tensión** emocional puede nacer por las tensiones e inseguridad familiar, que originan una adolescencia turbulenta y temerosa. En otros casos las tensiones **son** motivadas, por sentimiento de **culpabilidad** que agobia a la persona, ya sea de carácter moral, o bien por haber causado un mal a otro individuo, y también por alteraciones de la salud.

La causa principal de la ansiedad es la falta de fe. Al reemplazar los bienes eternos por los placeres egoístas, se presenta el sentimiento de desamparo y abandono total **como si** no hubiese un **ser** supremo que cuide tiernamente de sus criaturas. El gozo que dan los placeres egoístas se esfuman y el **alma** queda con un vacío y en completa melancolía, soledad y tristeza.

Los que padecen de ansiedad, incertidumbre e inseguridad, necesitan una ayuda especial. Para recuperar la confianza en sí mismos es vital el crecimiento espiritual. Lo más positivo para su recuperación es que estos individuos sean asistidos por un creyente fervoroso, puesto que precisan **el** apoyo de otra persona que las aliente, les de palabras de vida y las lleve a depositar toda su confianza en el poder supremo.

Estos enfermos lograrán librarse de sus temores siguiendo cuidadosamente el tratamiento **general** para las afecciones psíquicas.

15.2. Depresión

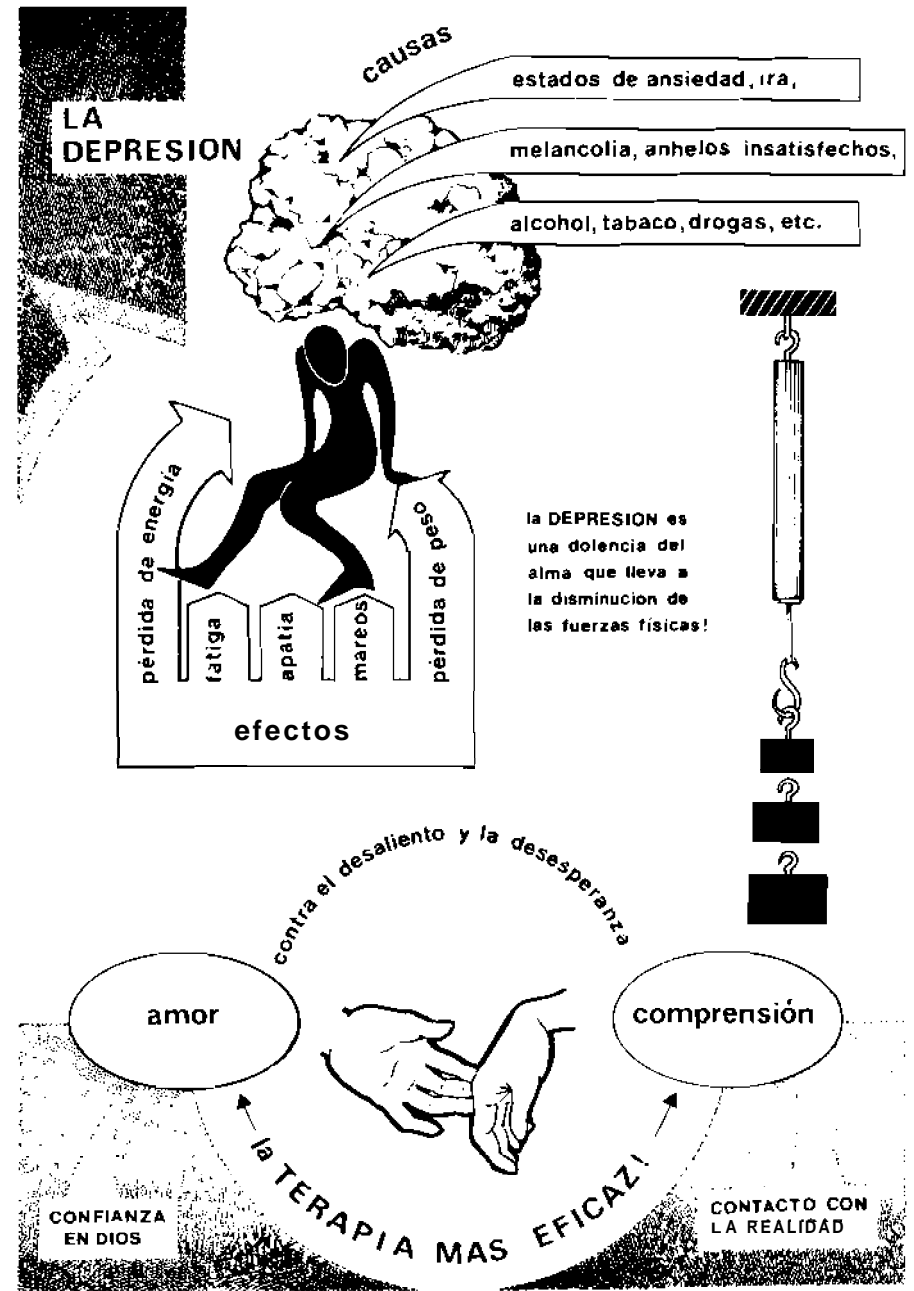
Cuando el ánimo o la voluntad **sufren** un decaimiento y se **experimenta** tristeza o melancolía, sensación de culpa, frustración frecuente, **aprensión** y desánimo, entonces hablamos de depresión.

Entre las variadas causas que llevan a la depresión destacamos: la melancolía, la autoconmiseración, las emociones fuertes, la ira, los estados de ansiedad, **perplejidad** prolongadas. Las cargas pesadas y las presiones fuertes pueden oprimir a los que llevan responsabilidades, la falta de afecto de parte de los demás, el recordar errores del pasado, sentimientos de descontento, **anhelos** insatisfechos. La **causa más** frecuente es el **remordimiento** con sentimientos de culpabilidad y también afecciones físicas, **menstruaciones** irregulares, agotamiento, excesos en el comer, consumo de té, café, mate, alcohol, tabaco, drogas y otros estimulantes, y el exceso de trabajo físico y mental.

No hay nadie que escape de la regla general de que en alguna oportunidad experimente en **mayor o menor grado** un ataque depresivo. Los efectos de la depresión se experimentan en lo físico, **en lo emocional** y **en lo mental**, conforme **leemos** en las siguientes líneas: «a todos nos tocan a veces momentos de intensa desilusión o profundo desaliento; días en que nos embarga la tristeza y es difícil **creer** que Dios sigue siendo el **bondadoso** benefactor **de sus hijos** terrenales; días en que las dificultades acosan **al alma**, **en que** la muerte parece **preferible** a la vida. Entonces es cuando muchos pierden su confianza en Dios, y caen en la esclavitud de la duda y la servidumbre de la **incredulidad**». ²¹

Las molestias físicas que acompañan a la depresión **son** la fatiga, la pérdida de energía, anorexia o inapetencia, pérdida de peso, malestar difuso, apatía, debilidad, mareos, palpitaciones cardíacas, dificultades en la respiración, jaqueca, **acidez** en el estómago, cansancio, etc.

Se reconocen tres fases de depresión, moderada, seria y grave, que las clasificamos como: desaliento, abatimiento y desesperanza. La mayoría de las depresiones comienzan con el desaliento,



aumentan hasta llegar al abatimiento, y si no se logra cambiar el orden de los pensamientos puede llegar hasta la desesperanza que se considera aguda cuando se pierde el contacto con la realidad.

La depresión es una dolencia del alma, que llega a la disminución de las fuerzas físicas, mentales y espirituales, provocando un sin fin de anomalías que van en aumento en los que la padecen.

Lo que estas personas necesitan es una terapia basada en el amor y la comprensión, de alguien que se interese realmente por ellas.

En el tratamiento general para las afecciones psíquicas encontrarán estos pacientes el remedio para todos sus temores, desaliento y desesperanza.

15.3. Perturbaciones de la personalidad

La personalidad es el conjunto de nuestras aptitudes psíquicas y de la forma de expresarlas.

Cada persona tiene su idea respecto a las cosas y a su manera de ser. Es propio del ser humano el que lo engañe su propia naturaleza; ((engañoso es el corazón más que todas las cosas y perverso, ¿quién lo conocerá?).²² Es decir, la parte consciente de la personalidad es la unión o vínculo entre los impulsos del individuo y la realidad, éste es el ego o el yo.

La personalidad se compone del consciente y del inconsciente o subconsciente.

El consciente esta parte de la personalidad con que nos percatamos de todo lo que sucede a nuestro alrededor, las emociones agradables o desagradables, la razón, los sentimientos, la voluntad, los pensamientos, la memoria; el consciente es el que nos habla del amor, del trabajo, de la recreación, etc.

El consciente se divide en tres partes: superior o espiritual, donde está la razón y la voluntad; emocional, donde residen los

sentimientos y afectos; y, la parte instintiva, es decir, la que reacciona en forma determinada **ante** un estímulo, hambre, sexo o fuerza. La parte instintiva o **impulsiva** es normal cuando cumple con su finalidad de la **conservación** de la especie humana, y cuando es dirigida **por** la razón y la voluntad, y enaltecida por los sentimientos positivos. Cuando estos impulsos no son controlados, la persona se vuelve intemperante, impidiéndole elevarse a una atmósfera superior en donde la mente se puede espaciar en cosas espirituales. El apóstol Pedro menciona esta lucha: «os ruego como a extranjeros y peregrinos que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma». ²³

El inconsciente o subconsciente es aquella parte de la personalidad que no se ve. Desde aquí nacen los impulsos más importantes del hombre, que se conocen a través de las expresiones del ser humano, hambre, sed, vigor o energía y sexo.

Del inconsciente salen las ideas que perturban el alma. El deseo de visitar ambientes desfavorables, que **fomentan** los vicios que degradan, tales como tabernas, casinos, salas de bailes, discotecas; la inseguridad, el temor y recuerdos negativos de la infancia.

También surgen las ideas que fortifican el alma, amor a la naturaleza, al trabajo y recuerdos positivos de la infancia.

Cuando el individuo deja que los impulsos inferiores del subconsciente lleguen a dominar la razón y la voluntad; la ambición, el materialismo, el egoísmo, los placeres sensuales, gobiernan a la persona, causando perturbaciones en la personalidad. «Nunca debe dejarse que la parte animal de nuestra naturaleza gobierne la parte moral e intelectual». ²⁴

Los trastornos de la personalidad o defectos que atacan la formación del carácter o su estructura no son problemas emocionales de la persona que causan **algún** síntoma específico, si **no que** lo afectan en su vida social, produciendo disturbios en esta.

El sujeto no advierte el perjuicio de su conducta, **como** es el caso del que fuma, no analiza las consecuencias del fumar en sí, ni el daño que se **causa** u ocasiona a los que le rodean, sólo lo hace por el

placer que el fumar le produce, el fumador puede lanzar bocanadas tras bocanadas de humo sobre su prójimo sin notar que lo afecta y molesta, lo encuentra normal; por otra parte, el alcohólico, aunque puede comprender en parte su grave situación, no tiene voluntad para modificarla, igual caso como en lo de antes expuesto acontece con otras toxicomanías (drogas, barbitúricos, LSD, marihuana, etc.).

Por esto cuando nos enfrentamos a personas envenenadas por los tóxicos del tabaco, del alcohol, narcóticos y sexo o con personas de mal carácter o de temperamentos incontrolados debemos comprender que la causa de su conducta equivocada está en un defecto de la personalidad y que la única manera que las podemos ayudar es fortaleciendo la razón y la voluntad para que así puedan controlar sus impulsos.

Hay un poder sobrehumano que dirige los impulsos animales en el hombre, como veremos más adelante.

Tabaquismo. Según estudios realizados por la liga americana contra el cáncer, se informó que en torno a la relación entre el cáncer y el tabaco «mueren más hombres de cáncer pulmonar que de cualquier otro cáncer». ²⁵ Se ha demostrado que el tabaco causa distintos cánceres y diversas enfermedades. Sin embargo el número de personas que mueren de afecciones coronarias, por fumar, es cuatro veces mayor que de cánceres pulmonares.

Está comprobado que el fumar reduce la circulación de la sangre, causando graves daños en las arterias y serios problemas a otros órganos del cuerpo. El hábito de fumar causa miles y miles de muertes.

Según el Dr. Bernhard, el tabaco afecta más a la mujer que al hombre. Además de todos los males mencionados están, la pérdida de la feminidad, aumento del aborto, nacimientos prematuros, trastornos menstruales y vejez prematura.

El periódico alemán DIE WELT, del 1^o de junio de 1974 dijo que «según la información del Ministerio Federal de Sanidad, en el año 1972 fallecieron 140.000 personas a consecuencia de dolencias provocadas por el consumo del tabaco»). El ministerio declaró que las

dolencias mortales más corrientes producidas por el tabaco eran el cáncer pulmonar, cáncer en la cavidad bucal, de la laringe, del tubo digestivo, del estómago y del páncreas.

De ahí se deduce que una de las maneras más fáciles de morir es fumando.

Pero lo más asombroso y grave es la pasividad con que la sociedad occidental se ha habituado a escuchar y leer los resultados de investigaciones tan contundentes sobre las funestas consecuencias del uso del tabaco. Se ha llegado incluso al extremo de considerar tales pronósticos como una cosa normal. No se observa reacción alguna, existe un letargo colectivo, una especie de hipnosis social. Esto nos demuestra que existe un poder que controla a los seres humanos y los lleva a aceptar el tabaco como algo que no vale la pena preocuparse.

El ambiente social juega un papel importante en el hábito del tabaco, se invita a fumar a la familia, a las amistades y conocidos y aún conocedores de lo dicho anteriormente se obliga a respirar el aire viciado a niños, adultos, ancianos, recién nacidos y a todas las personas próximas.

Los gobiernos parecen estar vacíos de conciencia como una computadora electrónica. Cuentan las personas que mueren por el tabaco y también cuentan la deliciosa renta de millones de dólares producidos por las industrias tabaqueras.

En los últimos quince años han aumentado notablemente las publicaciones sobre la gravedad de este problema que no sólo afecta al que fuma, sino también a los que están a su alrededor.

En un intento de parar los efectos del uso del tabaco se ha introducido el filtro. Pero con esto no se han eliminado las consecuencias, se ha convertido en un mal mayor, puesto que el fumador, confiando en el filtro, fuma con más confianza. El filtro es un engaño, porque no elimina el peligro del cáncer según se ha comprobado por las minuciosas investigaciones, cuyos resultados, resume así el Cirujano General del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos «ningún método de tratamiento dado al tabaco por medio

de filtros ha demostrado ser efectivo en reducir o eliminar el peligro del cáncer pulmonar».²⁶

El cerebro es el misterio indescifrable de la creación, es una máquina única en el universo. Para que trabaje con agilidad y claridad es preciso que las corrientes eléctricas circulen a gran velocidad y que los impulsos entre las diversas células sean fáciles y no encuentren obstáculos, para lo cual el cerebro necesita sangre rica en oxígeno, lo que no sucede en el que fuma.

«El tabaco es un veneno lento e insidioso y sus efectos son más difíciles de eliminar del organismo, que los del alcohol. Afecta al sistema nervioso de una manera más poderosa, ata a la víctima con fuertes lazos de esclavitud, es un veneno sutil.

»El tabaco afecta el cerebro y ofusca las facultades de razonar, de manera que la mente no puede discernir claramente las verdades que tendrían una tendencia para corregir esa corrupta complacencia. Mientras se usan estos venenos lentos pero seguros, se arruinan y se rebajan las facultades de la mente. También mina la constitución y debilita las facultades de repercusión, etc.».²⁷

¿Por qué fuma la gente? El que fuma por primera vez descubre que no es algo placentero hacerlo puesto que a la mayoría de las personas les causa: fuertes náuseas, tos, mareos, debilidad, dolor de cabeza y, a veces, hasta diarrea. Es la naturaleza que protesta. Si se la obedeciera todo terminaría allí. Pero se continúa fumando y el organismo aumenta su tolerancia. Dejan de aparecer estos síntomas tan molestos y notables pero aún así siempre seguirá siendo un tóxico que paulatinamente llevará a cabo su obra destructora y letal.

Para la juventud y hasta a veces para los niños que comienzan a fumar en su temprana edad, el cigarrillo es como un signo de madurez, les gusta imitar a los padres, mayores, profesores, y aún a personas religiosas quienes son las primeras en dar mal ejemplo de drogadicción. Para otros el fumar es una especie de vanidad social, se hace por presunción y «elegancia». Los hombres para demostrar ser más varoniles y las mujeres para imitar al hombre y demostrar su emancipación.

7 BUENOS CONSEJOS...

aire puro
15 sustancias del humo del cigarrillo son carcinógenas!

agua
el cuerpo necesita ocho vasos de liquido al dia

ejercicio
estimula el riago sanguineo

diets simples
pero ricas en vitaminas

descanso
dormir 8 horas beneficia el sistema nervioso

FE

hábito
mascar un trocito de raiz de acoro ayuda a perder el habito

... PARA DEJAR DE FUMAR!

Para muchos es como un desahogo, creen encontrar motivos de consuelo, para combatir el aburrimiento, soledad, **angustia**, miedo, preocupación, tensión nerviosa, u otros motivos. Hay quienes por ignorancia, creen que verdaderamente es medicinal y que **sólo** perjudica a determinadas personas enclenques o **poco** resistentes. En ciertos individuos el tabaco ejerce la acción de anestesia psicológica y física.

La causa de que el fumador llegue a un punto en que se siente incapaz de concentrarse, de tranquilizar sus nervios, de hacer **la** digestión o dormir sin recurrir al **tabaco** es porque es una droga. El diccionario define la palabra droga como «**substancia** o preparado medicamentoso de efecto estimulante, deprimente o narcótico, usada a veces para obtener un rendimiento, superior o inferior del normal en algunas actividades».

Afortunado aquel que posee una personalidad fuerte y madura para rechazar el uso de este tóxico, y **dichoso** aquél que logra recuperarse de este hábito puesto que se ve libre de los trastornos nerviosos, emocionales y físicos.

¿Cómo dejar de fumar? Plan de siete días. Le aconsejamos suprimir el tabaco radicalmente como principio para practicar una cura que se ha programado en siete días, con diez factores a seguir que beneficiarán su **salud**. Se ha demostrado que el sistema gradual no es efectivo, por lo tanto, **no** se lo aconsejamos. Los factores son **los** siguientes: **resolución**, **voluntad**, **aire**, **agua**, **alimentación**, **ejercicio**, **descanso**, control, **hábito** y **fe**.

Resolución. Es la acción valerosa de determinar liberarse del deseo de fumar. El **primer paso para dejar** de fumar es repetir diariamente el lema de este plan «**He elegido dejar de fumar por el bien de mí salud y la de mis semejantes**».

El repaso de los perjuicios del **tabaco** le ayudará a tomar la firme resolución de terminar con este suicidio, **con** mayor razón si ya está padeciendo las consecuencias de este vicio. Si al suprimir el tabaco siente un ligero malestar no debe alarmarse, porque es señal **de** que

el organismo reclama el tóxico, puesto que se ha habituado a él. Este es un motivo terminante para suprimirlo definitivamente.

La manera más fácil de abandonar un hábito es la decisión firme que fortalezca la fuerza de voluntad para una batalla sin cuartel contra uno mismo transformándola en acciones.

Voluntad. La voluntad es la potencia o facultad del alma que mueve a hacer o no una cosa. La mas grande conquista que el hombre puede alcanzar, es someter las pasiones bajo el control de la voluntad.

«No podemos controlar nuestros impulsos, **nuestras** emociones como quisiéramos pero podemos controlar nuestra voluntad y podemos hacer un cambio total en la **vida**». ²⁸

El ejercicio de la voluntad tiene un efecto inmediato sobre el resto del cuerpo de tal forma que mediante su uso correcto, hará la elección: «**He elegido dejar de fumar por el bien de mi salud y la de mis semejantes**». Vuélvalo a repetir, **no** se canse.

Un hermoso pensamiento nos dice, «lo que necesitáis comprender es el verdadero poder de la voluntad. Este es el poder que gobierna, que dirige en la naturaleza del hombre: el poder de decidir o de escoger. Todo depende de la acción correcta de la voluntad. Esta facultad de elección la ha dado Dios al hombre y está en su poder ejercerla». ²⁹

Aire. Al fumar, una buena cantidad de oxígeno que se respira, se quema. Por lo tanto se hace necesario el oxígeno. Sin el oxígeno cesaría la vida en pocos minutos. El humo del tabaco aunque no se trague, perjudica, porque contiene monóxido de carbono y gases venenosos. Han sido identificadas más de 500 sustancias en el humo del cigarrillo, de las cuales quince son carcinómanas (productoras de cáncer). Las principales son el arsénico, el bencopyreno y la nicotina. El profesor Otto Werberg reveló que el arsénico contiene el agente químico más conocido que produce el cáncer en el hombre, actúa muy despacio, pero irreversiblemente, sobre la **respiración** normal de las células.

Es muy recomendable cambiar este ambiente contaminado por un ambiente en el que se pueda respirar aire puro.

Ya hemos mencionado en otros párrafos lo necesario que es para el buen funcionamiento del organismo una buena cantidad de oxígeno y las consecuencias de la falta de este elemento tan vital para la vida. (Vea el capítulo tercero.)

Agua. Ya que la nicotina, por su estado es muy soluble en el agua, recomendamos el uso abundante de agua tanto por dentro como por fuera del cuerpo.

El agua es uno de los elementos más vitales para la vida. Las dos terceras partes del cuerpo humano están constituidas por agua. Un tercio forma la sangre, la linfa y los líquidos que rodean las células del organismo, mientras que los dos tercios restantes forman parte de la estructura misma de las células. Practicamente el agua es indispensable para todas las funciones del organismo. Sólo para la digestión se emplean cada día más o menos cuatro litros de líquidos que no son eliminados sino que son absorbidos por los intestinos. En cambio, diariamente se pierde cerca de dos litros y medio de líquido por las vías de desecho; la orina, las materias fecales, la transpiración y el aire que se expulsa de los pulmones.

El líquido también le ayudará a mantener sus nervios funcionando con normalidad, aunque debe rechazarse todas las bebidas estimulantes, como alcohol, café, té, mate, vino, cerveza, vinagre, bebidas con cola, y de origen sintético. En vez de éstas tomará agua pura, el cuerpo necesita ocho vasos de líquido que pueden complementarse con los jugos de frutas, tisanas y la eficaz cura de limón, que desintoxica, purificando el organismo. No debe ingerir más líquido de lo recomendado. Como uso externo para activar la circulación sanguínea en la piel hará frotaciones de agua fría a todo el cuerpo cada mañana al levantarse y por la noche al acostarse. Esta aplicación fortifica los nervios. Cada mañana practicara el Lavado de la Sangre, capítulo tercero. Esta aplicación la hará con constancia debido a su poderoso efecto en la desintoxicación de la sangre.

Alimentación. Las comidas consistirán en dietas simples pero abundantes en vitaminas, oligoelementos, y sales minerales, todo lo cual se encuentra en las frutas frescas y verduras crudas, las legumbres, los cereales, el germen de trigo, la miel, las nueces, las almendras, etc.

Es mejor no mezclar frutas y verduras en una misma comida. No comer comidas pesadas y toda clase de alimentos estimulantes, tales como: carnes, pescados, mariscos, ají o guindilla, pimienta, mostaza, etc.

Los alimentos que debe comer son aquellos que están destinados por la propia naturaleza para el uso del hombre y deben tomarse de la forma más natural e integral posible. Vea en el capítulo tercero el apartado, La Alimentación Sana.

A distintas horas del día beberá infusiones cuya preparación se hace mezclando dos cucharadas pequeñas de plantas para una taza de agua, endulzadas con miel de abejas, con la siguiente mezcla:

- 100 gramos de liquen blanco
- 50 gramos de ambay
- 50 gramos de pulmonaria
- 50 gramos de cola de caballo
- 50 gramos de pasionaria

Esta bebida le ayudará a eliminar y disolver el alquitrán que es causante del cáncer. Otra mezcla recomendada es: flores de violeta, tusilago, llantén y eucalipto. Véase el volumen I y II sobre las importantes descripciones de todas las plantas y frutos comestibles que deben usarse diariamente en la alimentación.

Ejercicios. El ejercicio facilita la circulación de la sangre. Aumenta la cantidad de sangre arterial que pasa por los diversos órganos y da mayor resistencia y fuerza al corazón. Aumenta el número de los glóbulos rojos y de su hemoglobina, substancia que contiene hierro y se encarga de llevar el oxígeno desde los pulmones hasta las células. Véase este tema en el capítulo tercero de esta obra.

Practique los ejercicios al despertar por la mañana, al aire libre, durante quince a treinta minutos, o también ejercicios tales como:

cultivar el jardín o huerto, cortar el césped, caminar al aire libre, practicar la natación el jogging o trotar.

Después de comer de un paseo respirando profundamente de diez a quince minutos.

Descanso. Descanse lo suficiente acostándose a una hora fija. Duerma por lo menos ocho horas para conservar la energía del sistema nervioso. Evite situaciones difíciles tales como discusiones ásperas y fatigosas. **Relájese mental y físicamente.** Escuche música suave, clásica o sacra. **La fatiga en todas sus formas es enemiga de la voluntad.**

Control. Es la acción de controlar, comprobar o recuperar el mando, dominando la situación y dirigiéndola.

Para recuperar la personalidad anulada por el hábito de fumar hay que atacar el vicio con todas (as armas que tengamos a nuestra disposición en una guerra sin cuartel.

Debe tomar el control de su vida aboliendo todo hábito dañino.

La ayuda divina fe es necesaria para fortalecer y ejercer el control sobre esta droga perniciosa.

Hábitos. El fumar es un hábito tanto de la mano como de la boca. El placer oral es una satisfacción inútil. Mantenga las manos ocupadas o entretenidas en algo.

En lugar del cigarrillo, mastique lentamente un trocito de raíz de acoro, que además le ayudará, por sus propiedades, a perder el gusto al tabaco.

Romper este hábito le resultará tan fácil como a muchos que lo han hecho voluntariamente y sin un plan como este.

Millones de personas han dejado de fumar, a pesar de que han fumado de diez a veinte años uno o cuatro paquetes diarios.

Cambie de hábitos, distrayéndose en forma rencilla y agradable con lecturas, trabajos de afición, cultura física, paseos, excursiones, pintura o artes plásticas, etc.

Habitúese también a luchar contra la influencia del círculo

amistoso que lo induce a apartarse de su decisión de fortalecer su carácter. Manténgase ocupado o entretenido en algo provechoso.

Fe, La forma más segura de tener éxito en todas las indicaciones de este tratamiento es unir la voluntad humana con la divina. Por una parte existe un poder que arrastra, esclaviza y engaña al fumador; por otra parte existe una **Potencia Todopoderosa que lo libera.** Sólo es necesario confiar en el benigno Creador y pedirle fuerzas. Él está dispuesto a **auxiliarle.** Cada vez que desee fumar un cigarrillo pídale ayuda y recibirá fuerzas para decir, NO. Nada pierde con probarlo. ¡Hágalo!

La unión de las dos voluntades, la divina y la humana forman una barrera invencible contra el hábito, el gusto y el dominio del tabaco sobre el hombre.

Primer día. El lema que hay que memorizar y repetir diariamente es «He elegido no fumar por el bien de mi salud y la de mis semejantes».

Se reforzará la resolución con ideas positivas continuando con el ánimo de librarse del deseo de este hábito, leyendo repetidas veces las instrucciones dadas.

Se hará un horario apropiado para practicar todos los consejos como una norma a seguir estrictamente durante los siete días programados.

Se beberán ocho vasos de agua durante el día o su equivalente en líquidos en los que incluirá la cura de limón, según se indica en el volumen I de esta Guía y las infusiones de las plantas antes indicadas.

Para calmar los nervios hará un baño tibio finalizándolo con una ducha de agua fría. El lavado de la Sangre se hará media hora antes o dos horas después de comer.

Se harán ejercicios respiratorios, con respiraciones profundas y acompasadas. El aire puro ayuda a disminuir este mal hábito.

Por la mañana comerá abundantes frutas de la época hasta saciar el apetito.

Al mediodía comerá ensaladas de toda clase de verduras con aceitunas; como aliño, aceite comestible prefiriendo el de oliva, limón en vez de vinagre y poca sal. El pan preferentemente integral y tostado.

Recuerde que toda bebida que contenga alcohol es estimulante, como también lo son los condimentos como ají o chile, pimienta, mostaza, etc.

Es muy saludable dar un corto paseo después de comer.

Por la tarde la cena será de frutas, como en la mañana, o de ensaladas, como al mediodía. Deberá ser, tres o cuatro horas antes de dormir.

Cuando esté agotado, son los momentos mas delicados porque puede sentir la tentación de volver a su viejo hábito. Entonces es el momento de repasar y recordar todo lo que hemos hecho y dicho durante el día. Trate de distraerse en algo provechoso. No vuelva a éste hábito que le robaba el tiempo, el dinero y la salud.

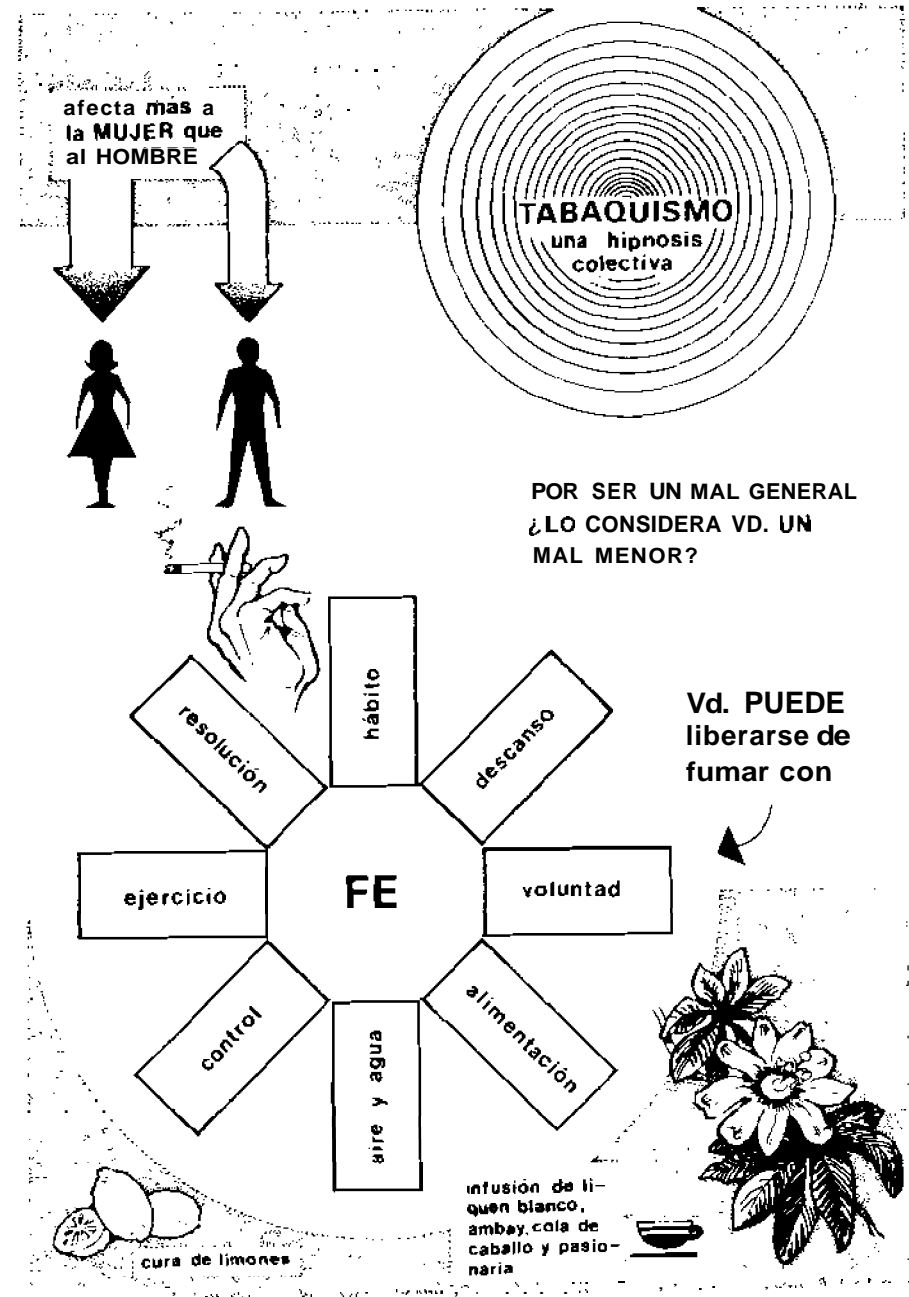
Descanse lo suficiente, entre siete y ocho horas. Nunca olvide que hay quien le pueda ayudar y dar fuerzas. Ore y diga «ayúdame Señor», el poder invisible que siempre esta listo para asistir a todo aquél que necesita ayuda, estará a su lado, no olvide repetir su lema.

Segundo y tercer día. Un día más para pensar «He elegido no fumar por el bien de mi salud y la de mis semejantes».

Nunca se desanime. Ud. ha elegido lo mejor, si en algún momento falla, siempre tendrá fuerzas para volver a levantarse. Es usted quien debe dominar la situación. Repase con frecuencia los concejos mencionados en el primer día. Haga los baños, los ejercicios y la cura de desintoxicación que no se debe dejar de practicar. Tome agua pura y tisanas, no olvide la cura de limón.

La comida de la mañana, del mediodía, y de la tarde, no variará hasta el cuarto día.

Cuarto día. Rendirse es cobardía, no hay que dejarse vencer por un hábito tan dañino para la salud, y menos por unos miserables



hierbajos quemados. Estos pensamientos le ayudan a guerrear contra sí mismo. La lucha debe ser tanto mental, como física y también **moral**.

En este día no olvide los baños, los ejercicios físicos y mentales. Estos fortalecerán su resolución.

Por la mañana seguirá comiendo frutas de la época, o bien frutas secas, previamente remojadas durante la noche.

Al mediodía comerá abundantes verduras y hortalizas, ensaladas **frescas** y tiernas, tomates, lechugas, zanahorias, cebollas, ajos, etc. Las ensaladas pueden ser variadas a su gusto y aliñadas con aceite comestible, prefiriendo el de oliva, limón en vez de vinagre, poca sal y nada de alcohol.

Puede comer aceitunas, almendras, nueces, queso fresco, con poca sal, pan integral, como segundo plato prepárese una sopa de verduras un plato vegetariano, según se indica en nuestra obra de La Cocina Fácil y Sana.

La cena consistirá en frutas o ensaladas crudas.

No olvide de repetir el lema «**He elegido dejar de fumar por el bien de mi salud y la de mis semejantes**»).

Notará usted que su apetito ha mejorado, el sabor se ha recuperado. Muchas veces se privó de una apetitosa comida **por** culpa de este mal y viejo hábito. Según el Dr. E. Pliesniel los productos de la combustión del tabaco entorpecen la acción de los fermentos digestivos, van a la saliva y bloquean los alimentos en el estómago, irritando sus paredes, hasta el punto de perturbar su función de secreción y sus movimientos.

Descanse no se fatigue, no es aconsejable trasnochar, especialmente durante este período.

Quinto día. Antes que todo la cura de limón, el agua pura y las tisanas.

Por la mañana coma siempre frutas porque le ayudarán a la digestión.

Al mediodía la comida será de ensaladas de toda clase de verduras tiernas, aceitunas, cebolla, ajo, que limpian, nutren y desinfectan. Como **segundo** plato se preparará una sopa de verduras, platos vegetarianos, y tortillas de verduras o patatas. Nada de alcohol, café, té, ni picantes.

No olvide la aplicación de los baños diarios y los ejercicios físicos y mentales.

Para la cena como **siempre** comerá frutas con un poco de pan integral con miel, o ensaladas como al mediodía, pero, en menor cantidad.

Para que el descanso sea completo y al día siguiente amanezca relajado la cena debe ser temprano y liviana.

No olvide su lema «**He elegido dejar de fumar por el bien de mi salud y la de mis semejantes**». La oración es algo que no debe descuidar.

Sexto día. La dieta de hoy será la descrita en el Régimen de Salud para Conservarse **Sano**, indicado en el capítulo cuarto de este volúmen. Hoy coma lo que guste, teniendo presente los principios descritos en esta obra.

Usted es una persona afortunada al seguir este plan, debe estar feliz por beneficiar su salud alejándose de los malos hábitos. Esta labor diaria de reeducación servirá para ayudar a otros semejantes a librarse de éste hábito pernicioso.

Ahora estamos comprendiendo que nuestro cuerpo es algo maravilloso, y que tiene un mecanismo valioso y delicado, sin embargo lo hemos tratado arbitrariamente ya que al violar las leyes naturales y morales nuestro organismo enferma. Son muchos los que acuden al médico cuando ya no hay posibilidad de recuperación, y quieren forzarlo a que les de la salud que ellos perdieron por su equivocado curso de acciones contra natura, quedando condenados a una miserable existencia o a morir como último y final alivio. De ahora en adelante conoce lo suficiente como para no volver a maltratar su cuerpo.

Séptimo día. Ud. se siente feliz en el séptimo día, ¡qué descanso!, ha vencido este hábito que lo tenía esclavizado. Ahora es un ser libre, no obstante debe continuar sus esfuerzos.

Continúe con la misma dieta descrita en el Régimen de Salud para Conservarse Sano de esta obra, indicado en el capítulo tercero.

Han aumentado las posibilidades de que Ud. viva más tiempo, con mejor salud y mayor felicidad. Fortalezca los buenos hábitos y siga ejerciendo su fuerza de voluntad.

La voluntad debe poner el cuerpo, la mente y el espíritu bajo el control de la razón.

Siga las indicaciones de esta obra, que tiene en sus manos, para conservarse sano y feliz.

En el Régimen de Salud para Conservarse Sano, tiene una pauta a seguir indefinidamente con la cual obtendrá resultados admirables.

Alcoholismo. El alcoholismo es la intoxicación por ingestión de bebidas embriagantes. Su uso contríbuye gravemente en los trastornos de la personalidad.

La degradación física, moral e intelectual del bebedor ha sido puesta de manifiesto por toda clase de hombres de ciencia a través de los tiempos. El alcohol cautiva a hombres y mujeres dominándolos como un amo a sus esclavos.

Según estadísticas el alcohol, la locura y la muerte son la trilogía que va siempre unida.

El alcohol juega un papel importante en toda clase de muertes, violencias, homicidios, suicidios, demencias y accidentes. Muchas muertes en las carreteras son causadas por conductores con cerebros parcialmente embotados porque el alcohol deprime y hace funcionar deficientemente las facultades superiores del cerebro.

A menudo tras el alcoholismo viene la desnutrición, de la que resultan graves enfermedades, que a su vez actúan sobre la descendencia por drogadicción. Inocentes descendientes son los que pagan las consecuencias de este nefasto vicio con degeneraciones físicas y psíquicas que se manifiestan al nacer, o bien nacen predis-

puestos a ellas. Todo por estas libaciones alcohólicas de sus progenitores.

Cuanto más concentrado es el alcohol, más rápido es absorbido y más pronto se observan sus efectos en el organismo. La presencia de alimento en el estómago hace que su absorción sea más lenta, las mucosas son irritadas aumentando la secreción de la saliva y el jugo gástrico. El alcohol pasa rápidamente a la sangre y a todos los tejidos del organismo, al entrar en contacto con las células del organismo precipitan y deshidratan su protoplasma.

¿Por qué se bebe? ¿Cómo se empieza? Por lo general las primeras copas se beben en reuniones sociales, en bailes, entre amigos, en fiestas, en discotecas, bares, como aperitivo o junto con la comida. Por diferentes razones se empieza. El joven especialmente con un espíritu aventurero quiere conocer y experimentar nuevas sensaciones, excitantes y diferentes: anhela el liberalismo, por el afán de imitar. Algunos beben porque se sienten fracasados en la vida, y así desahogan sus penas y fracasos. Entre estos hay maridos, esposas, hijos, obreros y empleados, ejecutivos, personas de todas las edades y niveles sociales que viven inconformes con la vida. Otros lo hacen por placer.

Muchas personas tienen la equivocada idea o creencia de que el alcohol es un alimento, porque el alcohol genera calorías. Pero aunque produce calor como las proteínas, grasas e hidratos de carbono, no puede acumularse ni tampoco puede utilizarse para el funcionamiento de los músculos, ni sirve para reconstruir tejidos. Produce sólo calor, viéndose el hígado obligado a absorberlo, le haga falta o no producir calor en ese momento.

Los trastornos fisiológicos, neuróticos, influyen en el desarrollo del alcoholismo. La mejor manera de evitar caer en las garras del alcoholismo es conocer sus consecuencias y proponerse firmemente a no probarlo jamás. Hay muchas bebidas sanas que se pueden beber en vez de esta bebida tóxica, excitante e irritable, que le priva el interés por las cosas superiores de la vida.

El plan de siete días para dejar de fumar, dado en el taba-

quismo, se adaptara al alcoholismo, para dejar de beber. El tratamiento general para las afecciones psíquicas es el indicado para estos casos.

15.4. Afecciones psicósomáticas

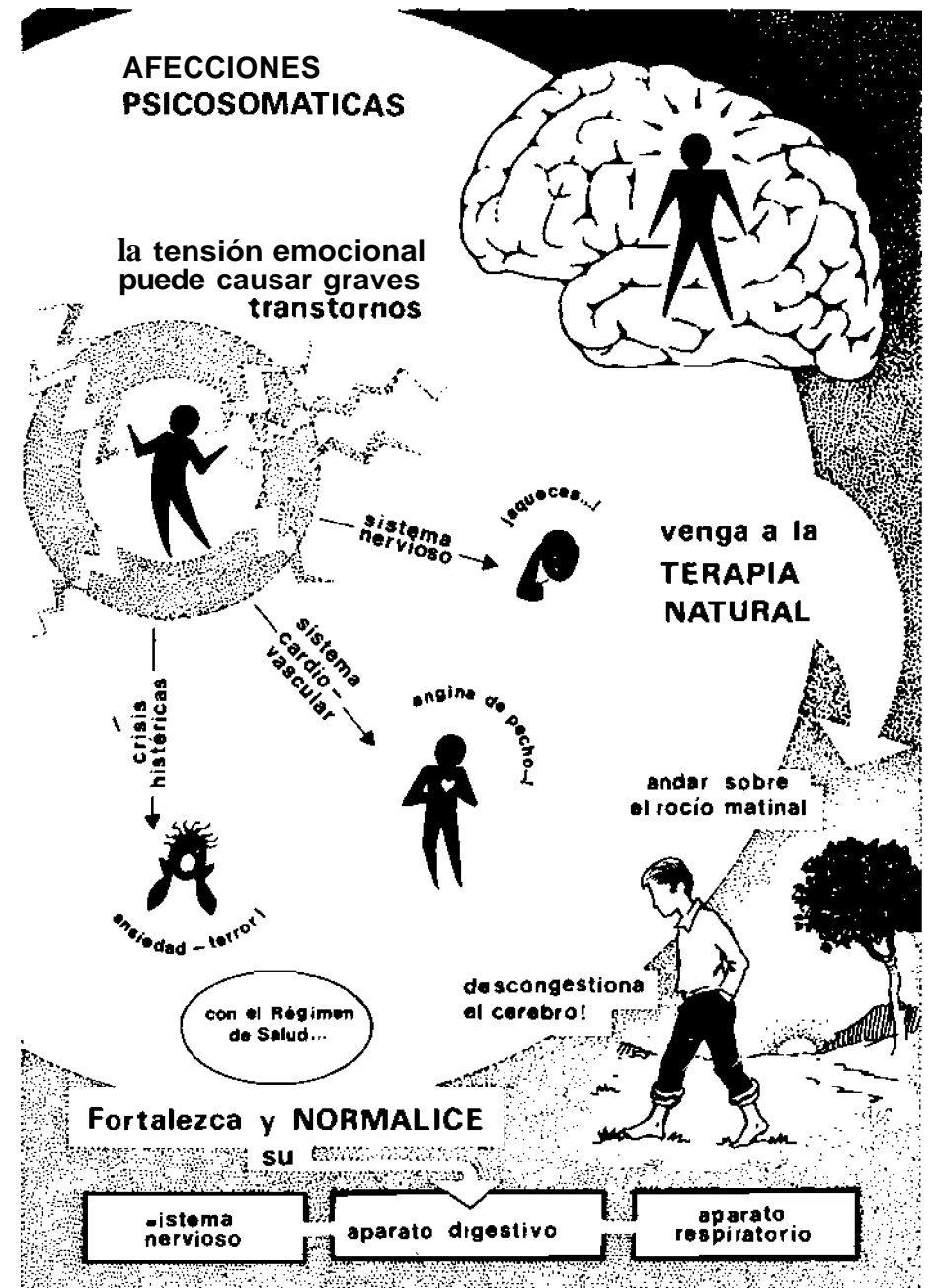
¿Pueden algunas emociones causar alteraciones visibles en el cuerpo, tales como afecciones en los riñones, úlceras estomacales e intestinales, bocio, ceguera, apoplejía, etc.?

Como respuesta a dicha pregunta recordaremos que el centro emocional está relacionado con todos los **órganos del cuerpo** conforme afirma el profesor de psiquiatría doctor Chapman «Una enfermedad psicósomática es un cuadro morbosos orgánico parcial o totalmente originado por factores psíquicos. La disfunción orgánica es una enfermedad psicósomática que puede ser principalmente funcional o estar asociada a alteraciones anatómicas importantes)~.

«La vida psíquica de la persona, en su más alto nivel de conciencia, es una función del córtex cerebral. Allí se almacenan los recuerdos y asociaciones de la persona y se analizan e interpretan sus experiencias interpersonales y sus sentimientos. Las tensiones de su vida pasada y presente pueden ser transmitidas desde la corteza cerebral hacia centros cerebrales bajos».³⁰

Hay tres medios por los cuales el cerebro causa distintas alteraciones funcionales del cuerpo: transformando la tensión muscular, acelerando la cantidad de sangre que mana a cualquier órgano, y alterando además la segregación normal de algunas glándulas.

La tensión emocional es un estado fuerte de cólera, amor, odio, etc. y las emociones que tenga una persona pueden causar graves trastornos en la piel, como urticaria, **acné**; en las vías respiratorias, asma; en las glándulas, hipertiroidismo, diabetes, obesidad; en el sistema nervioso, demencia, ciertas clases de alcoholismo, epilepsia, dolores de cabeza, migraña, jaqueca, psiconeurosis; en el sistema cardiorcirculatorio, presión alta, embolia, angina de pecho, en la menstruación, en el aparato digestivo, etc.



Hay casos de personas a las que se les presenta urticaria, cuando ven a alguien o algo que les hace daño.

También la característica picazón se debe a tensiones emocionales. En la migraña, el factor emocional juega un papel importantísimo. Vómitos, náuseas se manifiestan generalmente por tensiones emocionales cuando hay ansiedad o cuando se aleja una persona amada.

Es muy frecuente la colitis o el estreñimiento, sobre todo en personas nerviosas, que puede producirse por la ansiedad, la inseguridad o a veces hasta por la agresividad reprimida.

También la epilepsia cuando no es por causa funcional, es únicamente emocional. Las crisis histéricas suelen ser causadas por el terror que acosa a estas personas.

En todos estos enfermos existe una trama de relaciones interpersonales entre ellos y las personas que más les interesan.

También los ataques mortales del corazón pueden ser causados por la ira, la depresión y la ansiedad en los mayores grados.

En las afecciones psicósomáticas, recomendamos el Régimen de Salud para Conservarse Sano.

Debido a que el origen de estas afecciones no es funcional si no que proviene del estado de la mente, es preciso fomentar o volver a encauzar los pensamientos y las emociones según se indica en el tratamiento general para las afecciones psíquicas.

15.5. Tratamiento general para las afecciones psíquicas

Las terapias que el hombre viene usando para combatir los problemas psíquicos, ya sean, farmacológicas, psicológicas, psiquiátricas, ocultistas o hipnóticas, causan desde leves a graves efectos secundarios, que según su empleo llegan a ser letales.

Algunos hombres de ciencia han comprobado que desde la aparición de los fármacos, vacunas y otros medicamentos han menguado notablemente las afecciones agudas, fiebres, erupciones, catarros, etc. En cambio, han aumentado las dolencias crónicas, especialmente las psíquicas.

Siguiendo con constancia este tratamiento general se consiguen efectos admirables. Como resultado del proceso de purificación de la sangre y del control mental, muchos individuos cambian su carácter iracundo, pesimista, apático, pasando a ser personas benévolas, agradables, optimistas, alegres y pacíficas.

En la primera parte de este apartado indicamos, siguiendo la tónica del libro, un régimen de salud especial, para continuar con el análisis de las alteraciones psíquicas con una síntesis del Dr. Mc. Millen y de la autorizada pluma de Elena G. de White.

Normalización de las funciones nerviosas. La primera parte del tratamiento para los que padecen de cualquier afección psíquica será dirigida a fortificar el sistema nervioso, puesto que indudablemente todas las funciones orgánicas dependen de este vital sistema. «El estado de la mente —que reside en el cerebro, centro de todo el sistema nervioso— tiene que ver mayormente con la salud del cuerpo y en forma especial con la salud de los órganos digestivos».³¹

La ansiedad, la depresión, el debilitamiento nervioso (la neurosis, las afecciones nerviosas: epilepsia, demencia, histerismo, etc.), las afecciones psicósomáticas traen por consecuencia la alteración de las evacuaciones intestinales que, a su vez, en forma lenta, pero segura, impurifica la sangre que alimenta la célula nerviosa. Como consecuencia se produce un debilitamiento mayor de los nervios, y la función digestiva, que es una función nerviosa, se empeora produciéndose mala digestión. Aun mayor será el mal del que llega a la atonía intestinal, porque es un círculo vicioso difícil de abandonar.

Se mantendrá el vientre limpio diariamente, aunque haya que recurrir a la enema o lavativa intestinal.

Se normalizará la función digestiva mediante buenas digestiones, refrescando las entrañas con alimentación antipútrida, basada en frutas, ensaladas y semillas crudas. Se procurará aire puro día y noche y se practicarán respiraciones profundas al aire libre. Para ac-

tivar las eliminaciones se hará ejercicio moderado, paseos, caminatas o trotes y el Lavado de la Sangre diario al vapor, sol u ortigas. En los niños se reemplazará el Lavado de la Sangre por la envoltura corta o paquete de tronco.

Para tonificar el sistema nervioso y descongestionar el cerebro, se caminará unos minutos sobre el rocío matinal, el césped húmedo, la tierra o las piedras húmedas, o la nieve. Este ejercicio se puede realizar también en la noche antes de acostarse o por la mañana al levantarse en el suelo frío, cuidando la reacción de calor, al finalizar los ejercicios, abrigando convenientemente los pies.

Se aplicarán dos o tres veces al día los baños restauradores II y III.

Un gran calmante, en caso de ataques, son las compresas derivativas, abdominal y dorsal.

En general en los casos agudos se seguirá el Régimen de Urgencia para Enfermos Agudos, y el Régimen de Recuperación para Enfermos Crónicos o el Régimen de Salud para Conservarse Sano, según sea el caso, atendiendo a las instrucciones dadas en el capítulo cuarto y todo lo tratado en esta obra.

Las dos naturalezas.³² Una tarde de verano hace algunos años, ocurrió uno de los asesinatos más brutales que jamás se haya cometido. José Ransler fue de visita a la casa de su hermano, quien estaba ausente trabajando. Su cuñada, según se informó más tarde, estaba vestida con pantalones cortos y una pechera, que era como solía estar en casa. Unas horas más tarde José forzó y violó a su cuñada y para ocultar su delito la estranguló a ella y a su pequeña niña. Las víctimas fueron halladas sin vida por el hermano de José cuando éste regresó de su trabajo al hogar.

Después de siete horas de interrogatorio por parte de la policía, José Ransler confesó e hizo esta declaración: «¿Qué es lo que hace a una persona actuar como yo lo he hecho? Yo quisiera orar y todo eso, e interiormente ciento que quisiera ser el mejor cristiano del mundo. Pero en lo exterior soy un maniático y no puedo con-

relajarse
física y
mentalmente



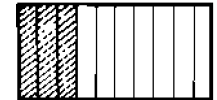
8 horas por lo menos!

El DESCANSO PROFUNDO conserva la energía NERVIOSA!

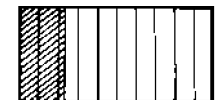


EN ALEMANIA SE QUEJAN DE TRASTORNOS DEL SUEÑO:

el 30% de los CIUDADANOS



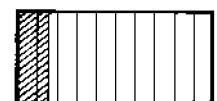
el 22% de los TRABAJADORES



el 33% de los empleados de COMERCIO



el 16% de los ARTESANOS



trolar la **parte** externa. **Yo no sé por qué**. No había progresado mucho en seguir a la voz interior, pues la policía lo había arrestado unas seis veces.

Sin embargo, su reconocimiento de dos fuerzas opuestas obrando en su interior, una para el bien y otra para el mal, es algo que merece la atención. Sigmund Freud reconoció el conflicto activo que ocurre en la mente del hombre por causa de la presencia de estas dos fuerzas diferentes. De hecho, la **escuela Freudiana** de psicoanálisis cree que este conflicto cerebral es la causa de la **mayor** parte de **los** desórdenes psíquicos del hombre.

El Dr. Karl Meninger reconoce la existencia de esas dos fuerzas internas y se refiere a ellas como el ((instinto de la vida)) y el ((instinto de la muerte)). El instinto de la vida del hombre busca **cómo** preservar su existencia, mientras que el instinto de la **muerte** busca **destruir** su vida, así como las vidas de otros.

Las personas que se paran al borde de un profundo precipicio a menudo sienten como si un agente interior quisiera empujarles hacia abajo. Pero también sienten y generalmente obedecen a otro agente que les hace dar **unos** pasos hacia **atrás**.

Puesto que este fuerte agente del mal **mora** en **los hombres** y busca su destrucción, no nos sorprende que en **los** Estados Unidos ocurran anualmente **19.000** suicidios, sin mencionar los muchos que logran ocultar su suicidio bajo el disfraz de un accidente, y **los otros** muchos miles **que** intentan el suicidio pero que en una **forma** o en otra fracasan en sus intentos.

Carlos G. Jung, el fundador de la escuela de psicología analítica, fue también impresionado por el hecho *de* que las neurosis eran causadas por la batalla entre **estos** dos agentes cerebrales: «Lo que incita a las gentes a guerrear contra sí mismas es la intuición o el conocimiento de **que** ellos consisten en dos personas que se oponen la una a la otra. El conflicto puede ser entre el hombre sensual y el hombre espiritual...

Los psicólogos y psiquiatras modernos pueden dar una nítida respuesta a la pregunta de José Ransler **después** de haber cometido

el horrible asesinato sexual: «**¿Qué** es lo que hace a una persona actuar como lo he hecho?» **Muchas** otras personas sienten su mixtura – la presencia de dos fuerzas internas, una buena y otra mala.

Con un poco de introspección, cada uno de nosotros puede sentir la presencia de dos fuerzas opuestas en su interior. Es especialmente fácil sentir nuestra dualidad cuando tenemos que decidir sobre un asunto moral. No es agradable tener a dos pugilistas **peleando** y haciendo escándalo en el desván de nuestro cerebro **para** ver a quien gana.

Porque la carne codicia contra el espíritu, y el espíritu contra la carne; pues estos son contrarios entre sí; de modo que no podéis hacer las cosas que quisiéreis.³³

Escribiendo a los Galatas y a los Romanos, el apóstol Pablo describe las dos fuerzas combatientes en su propia mente. Pablo describe dramáticamente el poder de la fuerza carnal diecinueve siglos antes del nacimiento de la psiquiatría:

«Porque lo que hago, no lo entiendo; pues no hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago. Y si lo que no quiero, **esto** hago, apruebo que la ley es buena. De manera que ya no soy yo quien hace aquello, sino el pecado que mora en mí. Y yo **se** que en mí, esto es, en mi carne, no mora el bien; porque el querer el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago. Y si hago lo que **no** quiero, ya no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí. Así que, queriendo yo hacer el bien, **halló** esta ley: que el mal está en mí. Porque **según** el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Misera- ble hombre de mí! ¿quién me librá de este cuerpo de **muerte?**»

Aquí tenemos el más grande problema humano de todos los tiempos. El apóstol Pablo y el asesino sexual Ransler lo afrontaron. Cada uno de nosotros tendrá algunos asuntos importantes **que** atender en la **mañana**, pero ninguno es tan importante como éste: «**¿Quién** me librá de este cuerpo de **muerte?**» Si uno fracasa en

vencer este problema, en un sentido fracasará todos los días que viva.

Respuestas no faltan. Cada escuela de pensamiento psiquiátrico tiene una diferente —que es una buena evidencia de que ninguna es verdaderamente efectiva. Además, estas distintas escuelas se interesan simplemente en el tratamiento de los síntomas. Pero hay un remedio para esta agonizante situación de la raza humana.

Liberación del sentimiento de culpabilidad³⁵. «¿Quién me liberará de este cuerpo de muerte?» Esta pregunta hecha por el apóstol Pablo hace varios siglos es la misma que se hacen millones de personas hoy día. Fue esta pregunta la que perturbó a dos psiquiatras —marido y mujer— mientras deliberaban en su consultorio en la ciudad de Chicago. Ellos discutían la mejor manera de sanar a una paciente de una seria perturbación.

La Dra. Lena Sadler había pedido a su esposo el Dr. William Sadler, que viera a una de sus pacientes, una «refinada y bien educada» dama. La enferma todavía no mejoraba aún después de sus combinados tratamientos psiquiátricos. El Dr. Sadler dijo a su esposa que no esperaba ninguna mejoría apreciable «hasta después de que la vida mental de su paciente fuera puesta en orden y que numerosas astillas psíquicas le fueran quitadas». A la pregunta acerca de cuánto tiempo pensaba que eso tomaría, él respondió: «Posiblemente un año o más».

Ahora dejemos que el Dr. William Sadler nos diga lo que aconteció:

Imagínense mi sorpresa cuando esta paciente entró a mi consultorio unos pocos días más tarde y me informó que sus «problemas se habían acabado», que las cosas que ella me había asegurado días antes que «nunca podría hacer», las había hecho todas; que todo lo que yo le indiqué que hiciera como parte del tratamiento para curarse, lo estaba haciendo —había reactivado su vida social, familiar y personal, había hecho numerosas «confesiones» y había hecho una veintena de hazañas mentales y morales casi imposibles.

En respuesta a mi asombrada pregunta: «¿Cómo hizo usted todo esto y efectuó este gran cambio en su actitud mental hacia usted misma y hacia el

mundo en menos de una semana?», ella respondió sonriendo: «La doctora Lena me enseñó a orar».³⁶

Sin más prolongadas y costosas consultas en el consultorio de un psiquiatra, ella había confesado sus pecados a Dios y pedido perdón a quienes había ofendido. Entonces ella experimentó inmediatamente la curación y el consuelo de la promesa hecha por Jesús: «La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo».³⁷

El Dr. Carlos G. Jung también reconoció la parte importante que tiene Dios en la curación de los males de la humanidad:

Me gustaría llamar la atención a los hechos siguientes. Durante los últimos treinta años, personas de todos los países civilizados de la tierra me han consultado. He dado tratamientos a muchos cientos de pacientes... Entre los pacientes que andaban en la segunda mitad de sus vidas —es decir, que pasaban de los 35 años— no ha habido uno cuyo problema en su último análisis no fuera que necesitaba dar una buena orientación religiosa a su vida...

Me parece que, lado a lado con la decadencia de la vida religiosa, la neurosis se desarrolla notablemente con más frecuencia...

El paciente está buscando algo que tome posesión de él y dé significado y forma a la confusión de su mente neurótica. ¿Es el médico igual a la tarea? Para empezar, es probable que llevará al paciente al pastor, o al filósofo, o lo abandonará a la perplejidad que es la nota tónica en nuestros días... El pensamiento humano no puede concebir ningún sistema o verdad final que pueda dar al paciente lo que necesita para poder vivir: o sea, fe, esperanza, amor y discernimiento...

Hay sin embargo personas quienes, aunque están bien conscientes de la naturaleza psíquica de sus penas, no obstante se niegan a acudir al pastor. Ellas no creen que él pueda en realidad ayudarles. Tales personas desconfían del doctor por la misma razón, y en esto se justifican por el hecho de que tanto el pastor como el doctor están *delante de ellos con las manos vacías, si no lo que es aun peor— con palabras vacías...* Es de parte del pastor, no del doctor, de quien los pacientes deben esperar tal ayuda.³⁸

Freud, Adler y Jung estuvieron en gran parte de acuerdo de que muchos de los disturbios mentales del hombre son debido a conflictos entre las fuerzas internas del bien y del mal. Freud hizo énfasis en las tendencias sexuales de la fuerza del mal, Adler dio im-

portancia al impulso insensible de la naturaleza carnal de la búsqueda del poder y la supremacía, mientras que Jung comparó la parte perversa del hombre con un voraz lobo salvaje.

En la década de 1930-40, los especialistas en medicina psicosomática empezaron a aprender **que** un ejército de enfermedades físicas era causado por la envidia, los celos, el egocentrismo, el resentimiento, el temor y el odio que son emociones idénticas a las que la Biblia menciona como atributos de nuestra naturaleza asemejada al lobo. De aquí **entendemos** que la mayor **parte** de las enfermedades físicas y mentales del hombre son causadas por los impulsos de una fuerza interna depravada. Se entiende el por qué de la ineficacia de los agentes humanos para librar al hombre de su naturaleza depravada innata la **cuál** está atada a **él** tan fuertemente como **lo** estaba el cuerpo muerto de la víctima que se ataba al asesino condenado en los tiempos antiguos.

Pablo mismo contesta la pregunta que él había hecho: «¿Quién me libraré de este cuerpo de muerte?»

Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor **nuestro**.³⁹

...Dios envió a su propio Hijo en la forma de nuestra naturaleza pecaminosa,... y de esta manera condenó al pecado en esa misma naturaleza humana... (así **que**) ya no vivimos de acuerdo con la naturaleza humana sino **de** acuerdo con el Espíritu.⁴⁰

Por Su muerte y resurrección **Jesús** no libró automáticamente a todo hombre de la esclavitud de su naturaleza pecaminosa. El hombre obtendrá la libertad de su naturaleza pecaminosa siempre que sea obediente a las prescripciones divinas:

...si ...cortáis el nervio de vuestras acciones instintivas por la obediencia al Espíritu, estáis en camino hacia la vida **real**.⁴¹

...(así **que**) ya no vivimos de acuerdo con la naturaleza humana sino de acuerdo con el Espíritu.⁴²

Pero los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos.⁴³

Haced morir, pues, lo terrenal en vosotros: fornicación, impu-

reza, pasiones desordenadas, malos deseos y avaricia, que es idolatría.⁴⁴

Pero ahora dejen todas estas cosas: enojo, pasión, maldad, insultos, y las **malas** palabras que puedan salir de **sus** labios. No se digan mentiras unos a otros, **puesto** que ya **se** han deshecho de su naturaleza vieja y de las cosas que antes hacían, y **se han** vestido de la naturaleza nueva, la cual se va renovando de acuerdo con la forma del propio **Dios** que la hizo, hasta conocerlo bien a él.⁴⁵

El amparo del sentimiento de culpa.⁴⁶ El que siente en su corazón un deseo inalcanzable **por** algo que el mundo no le puede **dar**, debe reconocer este deseo como la voz de Dios que habla a su alma, **pídale** que le dé arrepentimiento, que le revela a Cristo en su amor infinito, y **en** su perfecta pureza. El amor a **Dios** y al hombre, los **principios** de la ley de Dios, fueron perfectamente ejemplificados en la vida del Salvador...

Es imposible, con nuestras propias fuerzas, librarnos del abismo del pecado en el cual estarnos sumidos. Nuestros corazones son **malos** y no podemos cambiarlos. La educación, la cultura, el ejercicio de la voluntad, el esfuerzo humano, todos tienen su propia esfera, pero **aquí** no tienen **poder**. Estas cosas pueden producir un cambio exterior en la conducta, pero no pueden cambiar el corazón, no pueden purificar los manantiales de la vida. Debe haber un poder que obre dentro de nosotros, una nueva vida de lo alto, antes que el **hombre pueda** convertirse del pecado a la santidad. Ese poder es Cristo. Sólo su gracia puede vivificar las facultades nuestras del alma, y atraerlas a Dios, a la santidad...

«Si confesamos nuestros pecados, El es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y **limpiarnos** de toda maldad».⁴⁷

«Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados que yo **os haré descansar**».⁴⁸...

Jesús miraba a los acongojados y de corazón quebrantado, a **aquellos** cuyas esperanzas habían sido defraudadas, y que procuraban satisfacer los anhelos del alma con goces terrenales, y los invitaba a todos a buscar y encontrar descanso **en** él.

Con toda ternura decía a los cansados: «Llevad mí yugo sobre vosotros, y aprended de mi, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas». ⁴⁹

Con estas palabras, Cristo se dirigía a todo ser humano. Sabiéndolo o sin saberlo, todos están trabajados y cargados. Todos gimen bajo el peso de cargas que sólo Cristo puede quitar. La carga más pesada que llevamos es la del pecado. Si tuviéramos que llevarla solos nos aplastaría. Pero el que no cometió pecado se ha hecho nuestro sustituto. «Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros.» ⁵⁰

El llevó el peso de nuestra culpa. También quitará la carga de nuestros hombros cansados. Nos dará descanso. Llevará por nosotros la carga de nuestros cuidados y penas. Nos invita a echar sobre él todos nuestros afanes; pues nos lleva en su corazón.

El Hermano mayor de nuestra familia humana esta junto al trono eterno. Mira a toda alma que vuelve su rostro hacia él como al Salvador. Sabe por experiencia lo que es la flaqueza humana, lo que son nuestras necesidades, y en qué consiste la fuerza de nuestras tentaciones, porque fue «tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado». ⁵¹ Está velando sobre ti, tembloroso hijo de Dios. ¿Estás tentado? Te libraré. ¿Eres débil? Te fortaleceré. ¿Eres ignorante? Te iluminaré. ¿Estás herido? Te curaré. Jehová «cuenta el número de las estrellas»; y, no obstante, es también el que «sana a los quebrantados de corazón, y liga sus heridas». ⁵²

Cualesquiera que sean tus angustias y pruebas, expónlas al Señor. Tu espíritu encontrará sostén para sufrirlo todo. Se te despejará el camino para que puedas librarte de todo enredo y aprieto. Cuanto más débil y desamparado te sientas, más fuerte serás con su ayuda. Cuanto más pesadas sean tus cargas, más dulce y benéfico será tu descanso al echarlas sobre Aquel que se ofrece a llevarlas por ti.

Las circunstancias pueden separar a los amigos; las aguas intranquilas del dilatado mar pueden agitarse entre nosotros y ellos. Pero ninguna circunstancia ni distancia alguna puede separarnos del Salvador. Doquiera estemos, él está siempre a nuestra diestra,

para sostenernos y alentarnos. Más grande que el amor de una madre por su hijo es el amor de Cristo por sus rescatados. Es nuestro privilegio descansar en su amor y decir: «En él confiaré; pues dio su vida por mí.»

El amor humano puede cambiar; el de Cristo no conoce mudanza. Cuando clamamos a él por ayuda su mano se extiende para salvarnos.

«Los montes se moverán,
y los collados temblarán;
mas no se apartará de ti mi misericordia,
ni el pacto de mi paz vacilará,
dijo Jehová, el que tiene misericordia de ti». ⁵³

El descanso que Cristo ofrece depende de ciertas condiciones, que están completamente especificadas. Son tales que todos pueden cumplirlas. Él nos dice exactamente cómo se ha de hallar su descanso.

«Llevad mi yugo sobre vosotros», dice Jesús. El yugo es un instrumento de servicio. Se enyuga a los bueyes para el trabajo, y el yugo es esencial para que puedan trabajar eficazmente. Por esta ilustración, Cristo nos enseña que somos llamados a servir mientras dure la vida. Hemos de tomar sobre nosotros su yugo, a fin de ser colaboradores con él.

El yugo que nos liga al servicio es la ley de Dios. La gran ley de amor revelada en el Edén, proclamada en el Sinaí, y en el nuevo pacto escrita en el corazón, es la que liga al obrero humano a la voluntad de Dios...

Son muchos aquellos cuyo corazón se conduce bajo una carga de congojas, porque tratan de alcanzar la norma del mundo.

Han elegido su servicio, aceptado sus perplejidades, adoptado sus costumbres. Así su carácter queda mancillado y su vida convertida en carga agobiadora. A fin de satisfacer la ambición y los deseos mundanales, hieren la conciencia y traen sobre sí una carga adicional de remordimiento. La congoja continua desgasta las fuerzas vitales. Nuestro Señor desea que pongan a un lado ese yugo de servi-

dumbre. Los invita a aceptar su yugo, y dice: «Mi yugo es fácil, y ligera mi carga». Los invita a buscar primeramente el reino de Dios y su justicia, y les promete que todas las cosas que les sean necesarias para esta vida les serán añadidas. La congoja es ciega, y no puede discernir el futuro; pero Jesús ve el fin desde el principio. En toda dificultad, tiene un camino preparado para traer alivio. Nuestro Padre celestial tiene mil maneras para proveernos de lo que necesitamos, de las cuales no sabemos nada. Los que aceptan el principio de dar al servicio y la honra de Dios el lugar supremo, verán desvanecerse las perplejidades y percibirán una clara senda delante de sus pies.

La remisión de los pecados puede obtenerse únicamente por los méritos de Cristo. A ningún hombre, a ningún cuerpo de hombres, es dado el poder de librar al alma de la culpabilidad. Cristo encargó a sus discípulos que predicasen la remisión de pecados en su nombre entre todas las naciones; pero ellos mismos no fueron dotados de poder para quitar una sola mancha de pecado. El nombre de Jesús es el único nombre «debajo del cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos»...

La energía interna.⁵⁴ «Es, pues, la fe, la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve».⁵⁵

¡Cuán fuertes son la verdadera fe y la verdadera oración!

Son como dos brazos por los cuales el suplicante humano se asiese al poder del Amor infinito.

La fe consiste en confiar en Dios, en creer que nos ama. Él sabe lo que es mejor para nuestro bien. Así, en vez de nuestro camino, nos induce a preferir el suyo. En vez de nuestra ignorancia, acepta su sabiduría; en vez de nuestra debilidad, su fuerza; en vez de nuestro pecado, su justicia. Nuestra vida, nosotros mismos, somos ya suyos; la fe reconoce su derecho de posesión, y acepta su bendición...

Muchos estiman la fe como una opinión. Pero la fe salvadora es una transacción, por la cual aquellos que reciben a Cristo se unen a

Dios por un pacto. La fe verdadera es vida. Una fe viva significa un aumento de vigor, una confianza implícita, por la cual el alma llega a ser un poder vencedor...

La fe acepta lo que Dios dice al pie de la letra, sin pedir comprender el significado de los incidentes penosos que ocurran. La verdadera fe tiene su cimiento en las promesas y provisiones de las Escrituras. Aumenta a medida que se la usa para apropiarse de la Palabra de Dios. A fin de fortalecer la fe debemos ponerla a menudo en contacto con la Palabra.

Al hablar de la fe, tenemos que tener en cuenta qué es la fe. Puede existir cierta creencia, cierta aceptación, pero esto no es fe. Ni el mismo Satanás puede negar la existencia ni el poder de Dios. La Biblia dice: «...los demonios creen y tiemblan».⁵⁶ Pero esto tampoco es fe. Allí donde no hay sólo creencia en la Palabra de Dios, sino también sumisión a su voluntad; donde el corazón se le entrega a él; donde los afectos están fijados en él, allí hay fe, fe que obra por el amor y que purifica el alma. Mediante esta fe el corazón es renovado a la imagen de Dios. Y el corazón que antes de ser renovado no estaba sujeto a la ley de Dios, ni podía estarlo, ahora se deleita en los preceptos santos, y exclama con el salmista: «¡Oh, cuánto amo yo tu ley! Todo el día es ella mi meditación».⁵⁷...

No podemos ganarnos la salvación con la obediencia, porque la salvación es un don gratuito de Dios, que se recibe por la fe. Pero la obediencia es el fruto de la fe.

La llamada fe en Cristo que profesa librar al hombre de su obligación de obedecer la ley de Dios, no es fe sino presunción. «Por gracia sois salvos por medio de la fe».⁵⁸ Pero «la fe si no tiene obras, es muerta en sí misma».⁵⁹ Jesús dijo de sí mismo antes de venir al mundo: «El hacer tu voluntad Dios mío me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón».⁶⁰ Y justamente antes de ascender al cielo, él dijo: «...Yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor».⁶¹ La Escritura dice: «Y en esto sabemos que nosotros le conocemos, si guardamos sus mandamientos... El que dice que permanece en él, debe andar como él anduvo».⁶² «...Porque

también Cristo padeció por nosotros, dejándonos ejemplo, para que sigáis sus pisadas». ⁶³

Fue posible para Adán, antes de su caída, formar un carácter recto obedeciendo la ley de Dios. Pero aquí él falló, y por causa de su pecado, hemos heredado una naturaleza pecaminosa, y no podemos hacernos justos a nosotros mismos. Siendo que somos pecadores y faltos de santidad, no podemos obedecer la ley santa perfectamente. No tenemos ninguna justicia propiamente nuestra con la cual cumplir con los requerimientos de la ley de Dios. Pero Cristo ha preparado para nosotros una vía de escape. Él vivió en el mundo en medio de pruebas y de tentaciones tales como las que tenemos que afrontar nosotros. Pero vivió una vida sin pecado. Él murió por nosotros, y ahora nos ofrece quitar nuestros pecados y darnos su justicia y su santidad. Si os entregais a El y lo aceptais como vuestro Salvador, por pecaminosa que haya sido vuestra vida, por sus méritos, se os imparte justicia. El carácter de Cristo toma el lugar del vuestro, y Dios os acepta como si nunca hubiérais pecado...

Dios nos habla por medio de la naturaleza, por la revelación, por su providencia y por la influencia de su Espíritu. Pero esto no es suficiente; necesitamos nosotros también abrirle nuestro corazón. Para tener vida y energía espirituales debemos comunicarnos con nuestro Padre celestial. Nuestra mente puede ser atraída hacia Él, podemos meditar en sus obras, en sus misericordias y en sus bendiciones; pero no es esto, en el sentido pleno, tener comunicación con Él. Para tener comunión con Dios debemos tener algo que decirle concerniente a nuestra vida actual.

Orar es el acto de abrir el corazón a Dios como a un amigo. No para decirle a Dios lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hasta nosotros, sino nos eleva hasta El.

Cuando Jesús estuvo en la tierra enseñó a orar a sus discípulos. Les enseñó a presentar sus necesidades cotidianas delante de Dios y a echar todos sus pesares sobre Él. Les prometió que sus peticiones

serían contestadas y nosotros también podemos tener esta confianza...

La Ley que rige el espíritu.⁶⁴ En los preceptos de su santa ley, Dios ha dado una perfecta norma de vida; y ha declarado que hasta el fin del tiempo esa ley, sin sufrir cambio en una sola jota o tilde, mantendrá sus demandas sobre los seres humanos. Cristo vino para magnificar la ley y hacerla honorable. Mostró que está basada sobre el anchuroso fundamento del amor a Dios y a los hombres. En su propia vida, Cristo dio un ejemplo de obediencia a la ley de Dios. En el sermón del monte mostró cómo sus requerimientos se extienden más allá de sus acciones externas y abarca los pensamientos e intentos del corazón...

En la Biblia encontramos los únicos principios seguros de acción. Es la transcripción de la voluntad de Dios, la expresión de la sabiduría divina. Abre a la comprensión de los hombres los grandes problemas de la vida y para todo el que tiene en cuenta sus preceptos, resultará un guía infalible que le guardará de consumir su vida en esfuerzos mal dirigidos.

Dios ha hecho conocer su voluntad, y es insensato para el hombre poner en tela de juicio lo que han proferido sus labios. Después que la Infinita Sabiduría habló, no puede existir una sola cuestión en duda que el hombre haya de aclarar, ninguna posibilidad de vacilar, de corregir.

Todo lo que el Señor requiere de él es un sincero y fervoroso acatamiento de su expresa voluntad. La obediencia es el mayor dictado de la razón, tanto como de la conciencia...

Los preceptos del Decálogo se adaptan a toda la humanidad, y fueron dados para la instrucción y el gobierno de todos. Son diez preceptos, breves, abarcales, y autorizados, que incluyen los deberes del hombre hacia Dios y hacia sus semejantes; y todos se basan en el gran principio fundamental del amor. «Amarás al Señor tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y de todas tus fuerzas, y de todo tu entendimiento; y a tu prójimo como a ti mismo.»⁶⁵ En los

diez mandamientos estos principios se expresan en detalle, y son **aplicables** a la condición y circunstancias del hombre.

«No tendrás otros dioses delante de mí». ⁵⁶

Jehová, el eterno, el que posee existencia propia, el no creado, el que es la fuente de todo y el que lo sustenta todo, es el único que tiene derecho a la veneración y adoración suprema. Se prohíbe al hombre dar a cualquier otro objeto el primer **lugar** en sus afectos o en su servicio. cualquier cosa que **nos** atraiga y que tienda a **disminuir** nuestro amor a Dios, o que impida que le rindamos el debido servicio es para nosotros un dios.

«No harás para ti imagen de escultura, ni figura alguna de **las** cosas que hay arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni de las que hay en las aguas debajo de la tierra. No las adorarás ni rendirás **culto**.»

Este segundo mandamiento prohíbe adorar al verdadero Dios mediante imágenes o figuras. Muchas naciones paganas aseveraban que sus imágenes no eran más que figuras o **símbolos** mediante los cuales adoraban a la Deidad; pero Dios declaró que tal culto es un pecado. El tratar de representar al Eterno mediante objetos materiales degrada el concepto que el hombre tiene de Dios. La mente, apartada de la infinita perfección de Jehová, es atraída hacia **la** criatura **más** bien que hacia el Creador, y el hombre se degrada a sí mismo en la medida en que rebaja su concepto de Dios.

«Yo soy el Señor Dios tuyo, el fuerte, **el celoso**.» La relación estrecha y sagrada de Dios **con** su pueblo se representa mediante el símbolo del matrimonio. Puesto que la idolatría es adulterio espiritual, el desagrado de Dios bien puede llamarse **celos**.

«Que castigo la maldad de los padres en los hijos hasta la tercera y cuarta generación, de **aquellos**, digo, que me **aborrecen**.» Es inevitable que los hijos sufran las consecuencias de **la maldad** de sus padres, pero **no** son castigados **por** la culpa de sus padres, a no ser que participen de los pecados de éstos. Sin embargo, generalmente los hijos siguen los pasos de sus padres. Por **la** herencia y **por** el ejemplo, los hijos llegan a ser participantes de **los** pecados **de** sus

progenitores. Las malas inclinaciones, el apetito pervertido, la **mo-**ralidad depravada, además de las enfermedades y la degeneración física, se transmiten como un legado de padres a hijos, hasta la tercera y cuarta generación. Esta terrible verdad debiera tener un **po-**der solemne para impedir que los hombres sigan una conducta pecaminosa.

«Y que **uso** de misericordia hasta millares de generaciones con los que me aman y guardan mis **mandamientos**». El segundo mandamiento, al **prohibir** la **adoración de** falsos dioses, demanda que se **adore** al Dios verdadero. Y a los que son fieles en servir al **Señor** se les promete misericordia, no sólo hasta la tercera y cuarta generación, que es el tiempo que su ira amenaza a los que le odian, sino **hasta** la milésima **generación**.

«No tomarás en vano el nombre del Señor tu Dios: porque no dejara el **Señor** sin castigo al que **tomare** en vano el nombre del Señor Dios suyo».

Este mandamiento **no** sólo **prohíbe** el jurar **en** falso y las blasfemias tan comunes, sino también el uso del nombre de Dios de forma frívola o descuidada, sin considerar su terrible significado. Deshonramos a Dios cuando mencionamos su nombre en la conversación ordinaria, cuando apelamos a **él** por **asuntos** triviales, cuando repetimos su nombre con frecuencia y sin reflexión. «Santo y terrible es su nombre»). Todos debieran meditar en su majestad, su pureza, y su santidad, para que el corazón comprenda su exaltado carácter; y su santo nombre se pronuncie con respeto y solemnidad.

«**Acuérdate** de santificar el día de sábado. Los seis días trabajarás, y **harás** todas tus labores: mas el día séptimo es sábado, o fiesta del Señor Dios tuyo. Ningún trabajo harás en él, ni tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu criado, ni tu criada, ni tus bestias **de carga**, ni el extranjero que habita dentro de tus puertas o poblaciones. Por cuanto el Señor en seis días hizo el cielo, y la tierra, y el mar, y todas las cosas que hay en ellos, y descanso en el día séptimo: por esto bendijo el Señor el día sábado, y le santificó»).

Aquí no se presenta el sábado como una institución nueva, sino como establecido en el tiempo de la creación del mundo. Hay que recordar y observar el **sábado** como monumento de la obra del Creador. Al señalar a **Dios** como el Hacedor de los cielos y de la tierra, el sábado distingue al verdadero Dios de todos los falsos dioses. **Todos** los que guardan el séptimo día demuestran al hacerlo que son adoradores de Jehová. Así el sábado será la señal de lealtad del hombre hacia Dios mientras haya en la tierra quien le sirva.

El cuarto mandamiento es, entre todos los diez, el único que contiene tanto el nombre como el título del Legislador. **Es** el único que establece por autoridad de quién se dió la ley. Así, contiene el sello de Dios, puesto en su ley como prueba de su autenticidad y de su vigencia.

Dios ha dado a los **hombres** seis días en que trabajar, y requiere que su trabajo sea hecho durante esos seis **días** laborables. En el sábado pueden hacerse las obras absolutamente necesarias y las de misericordia. A los enfermos y dolientes hay que cuidarlos todos los días, pero se ha de evitar rigurosamente toda labor innecesaria. «Si retrajerés del sábado tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y al sábado **llamares** delicias, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no haciendo tus caminos, ni buscando tu **voluntad**». ⁶⁷ No **acaba** aquí la prohibición. «Ni hablando tus **palabras**», dice el profeta.

Los que durante el sábado hablan de negocios o hacen proyectos, son considerados por Dios como si realmente realizaran transacciones comerciales. Para santificar el sábado, **no** debiéramos siquiera permitir que nuestros pensamientos se detengan en cosas de carácter mundanal. Y el mandamiento incluye a todos los que están dentro de nuestras puertas. Los habitantes de la casa **deben dejar** sus negocios terrenales durante las horas sagradas. Todos debieran estar unidos para honrar a Dios y servirle voluntariamente en su santo día.

«**Honra** a tu padre y a tu madre, para que vivas largos años sobre la tierra que te ha de dar el Señor Dios tuyo».

Se debe a los padres mayor grado de amor y respeto que a ninguna otra persona. Dios mismo, que les impuso la responsabilidad de guiar las almas puestas bajo su cuidado, ordenó que durante **los** primeros años de la vida, los padres estén en lugar de Dios respecto a **sus** hijos. El que desecha la legítima autoridad de sus padres, desecha la autoridad de Dios. El quinto mandamiento no sólo requiere que los hijos sean respetuosos, sumisos y obedientes a sus **padres**, sino que también los amen y sean tiernos con ellos, que alivien sus cuidados, que **escuden** su reputación, y que les ayuden y consuelen en su vejez. También encarga sean considerados con los ministros y gobernantes, y con todos aquellos en quienes Dios ha delegado autoridad.

Este es, dice el **apóstol**, «el primer mandamiento con promesa». ⁶⁸ Para Israel, que esperaba entrar pronto en Canaán, esto significaba la promesa de que los obedientes vivirían largos años en aquella buena tierra; pero tiene un significado más amplio, pues incluye a todo el Israel de Dios, y **promete** la vida **eterna** sobre la tierra, cuando ésta sea librada de la maldición del pecado.

«**No matarás**».

Todo acto de injusticia que contribuya a abreviar la vida, el espíritu de odio y de venganza, o el abrigar cualquier pasión que se traduzca en hechos perjudiciales para nuestros semejantes o que nos lleve siquiera a desearles mal, pues «**cualquiera** que aborrece a su hermano, es **homicida**» ⁶⁹ todo descuido egoísta que nos haga olvidar a los menesterosos y dolientes, toda satisfacción del apetito, o privación innecesaria, o labor excesiva que tienda a perjudicar la salud; todas estas cosas son, en mayor o menor grado, violaciones del sexto mandamiento.

«**No fornicarás**».

Este mandamiento **sólo** prohíbe las acciones impuras, sino también los pensamientos y los deseos sexuales, y toda práctica que tienda a excitarlos. Exige **pureza** no sólo de la vida exterior, sino también de las intenciones secretas y en las emociones del corazón. Cristo, al **enseñar** cuán abarcante es la obligación de guar-

dar la ley de Dios, declaró que los malos pensamientos y las miradas concupiscentes son tan ciertamente pecados como el acto ilícito.

«No hurtarás»).

Esta prohibición incluye tanto los pecados públicos como los privados. El octavo mandamiento condena el robo de hombres y el tráfico de esclavos, y prohíbe las guerras de conquista. Condena el hurto y el robo. Exige estricta integridad en los **más** mínimos pormenores de los asuntos de la vida. Prohíbe la excesiva ganancia en el comercio, y requiere el pago de las deudas y de los salarios justos. Implica que toda tentativa de sacar provecho de la ignorancia, debilidad, o desgracia de los demás, se anota como un fraude en los registros del cielo.

«No levantarás falso testimonio contra tu prójimo».

La mentira acerca de cualquier asunto, todo intento o **propósito** de engañar a nuestro prójimo, están **incluidos** en este mandamiento. La falsedad consiste en la intención de **engañar**. Mediante una mirada, un ademán, **una** expresión del semblante, se puede mentir tan eficazmente como si se usaran palabras. Toda exageración intencionada, toda insinuación o palabras indirectas **dichas** con el fin de producir un concepto erróneo o exagerado, hasta la exposición de los hechos de **manera** que den **una** idea equivocada, todo esto es mentir. Este precepto prohíbe todo intento de **dañar** la reputación de nuestros semejantes por medio de tergiversaciones o suposiciones malintencionadas, mediante calumnias o chismes. Hasta la supresión intencional de la verdad, hecha con el fin de perjudicar a otros, es una violación del noveno mandamiento.

«No codiciarás la casa de tu prójimo: ni desearás su mujer, ni esclavo, ni esclava, ni buey, ni asno, ni cosa alguna de las que le pertenecen»).

El décimo mandamiento ataca la raíz misma de todos los pecados, al prohibir el deseo egoísta, **del** cual nace el acto pecaminoso. El que, obedeciendo a la ley de Dios, se abstiene de abrigar hasta el

deseo pecaminoso de poseer lo que pertenece a otro, no **será** culpable de un mal acto contra sus semejantes...

Si los hombres estuviesen en libertad **para** apartarse de lo que requiere el Señor y pudieran fijarse una norma de deberes, habría una variedad de normas que se ajustarían a las diversas mentes y se quitaría el gobierno de las manos de Dios. La voluntad de los hombres se **haría** suprema, y la voluntad santa y altísima de Dios, sus fines de amor hacia sus criaturas, no serían **honrados** ni respetados.

Siempre que los hombres escojan su propia senda, se oponen a Dios. No tendrán lugar en el reino de los cielos, porque guerrearán contra los mismos principios del Cielo. Al despreciar la voluntad de Dios, se agregan al partido de Satanás, el enemigo de Dios y de los hombres. No por una palabra, ni por muchas palabras, sino por toda palabra que ha hablado Dios, vivirá el hombre. No podemos despreciar una sola palabra, por pequeña que nos parezca, y estar libres de peligro. No hay en la ley un mandamiento que no **sea para** el bienestar y la felicidad de los hombres, tanto en esta vida como en la venidera. Al obedecer a la ley de Dios, el hombre queda rodeado de un muro que le protege del mal. Quien derriba en un punto esta muralla edificada por Dios destruye la fuerza de ella para protegerle, porque abre un camino por donde puede entrar el enemigo para destruir y arruinar.

La Cura Mental.⁷⁰ La relación que existe entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando una está afectada, el **otro** simpatiza con ella. La condición de la mente afecta a la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas dolencias que el ser humano padece son el resultado de la depresión mental. Las aflicciones, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza, reducen las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte.

Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Hay muchos que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensaran que lo están. Muchos se

imaginan que la menor exposición del cuerpo les causará alguna enfermedad, y efectivamente el mal sobreviene porque se le espera. Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria. El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. «El corazón alegre es una buena medicina.»⁷¹

En el tratamiento de los enfermos no debe pasarse por alto el efecto de la influencia ejercida por la mente. Aprovechada debidamente, esta influencia resulta uno de los agentes más eficaces para combatir la enfermedad.

Control de una mente sobre otra mente. Sin embargo, hay una forma de curación mental que es uno de los agentes más eficaces para el mal. Por medio de esta supuesta ciencia, una mente se sujeta a la influencia directiva de otra, de tal manera que la individualidad de la más débil queda sumergida en la de la más fuerte. Una persona pone en acción la voluntad de otra. Sostiénese que así el curso de los pensamientos puede modificarse, que se pueden transmitir impulsos saludables y que es posible capacitar a los pacientes para resistir y vencer la enfermedad.

El psiquiatra Dr. A. H. Chapman sostiene que «La hipnosis es una técnica sugestiva que requiere gran entrenamiento y experiencia. Algunos médicos toman especial interés en adiestrarse en este sentido y utilizan la hipnosis en sus enfermos. Tengo grandes dudas sobre la conveniencia de que los médicos empleen esta técnica. Los resultados de la hipnosis no son duraderos, incluso si se emplea por los profesionales más expertos. En mi opinión, el médico tendrá mejores resultados con las técnicas sugestivas señaladas aquí. La hipnosis requiere tiempo y muchos pacientes no pueden ser hipnotizados ni después de horas de intentarlo. Es un método que puede ser peligroso, ya que conlleva una relación especial entre médico y enfermo, en la que aquél juega un papel dominante y de control, mientras éste adopta un papel de sumisión y de docilidad. Esto facilita, a veces, la creación de sentimientos amorosos de gran intensidad, si el paciente es femenino, hacia el varón hipnotizador. En ocasiones la hipnosis puede ejercer una sutil corrupción sobre el hipnotizador, ya que se siente con poderes extraordinarios sobre el psiquismo del paciente. Alguna

vez la hipnosis ha precipitado episodios psicóticos o crisis neuróticas graves en pacientes con una integración inestable de su personalidad.⁷²

Este método de curación ha sido empleado por personas que desconocían su verdadera naturaleza y tendencia, y que lo creían útil al enfermo. Pero la así llamada ciencia está fundada en principios falsos. Es ajena a la naturaleza y al espíritu de Cristo. No conduce hacia Aquel que es vida y salvación. El que atrae a las mentes hacia sí, las induce a separarse de la verdadera Fuente de su fuerza.

No es propósito de Dios que ser humano alguno someta su mente y su voluntad al gobierno de otro para llegar a ser instrumento pasivo en sus manos. Nadie debe sumergir su individualidad en la de otro. Nadie debe considerar a ser humano alguno como fuente de curación. Sólo debe depender de Dios. En su dignidad varonil, concedida por Dios, debe dejarse dirigir por Dios mismo, y no por entidad humana alguna.

Dios quiere poner a los hombres en relación directa consigo mismo. En todo su trato con los seres humanos reconoce el principio de la responsabilidad personal. Procura fomentar el sentimiento de dependencia personal, y hacer sentir la necesidad de la dirección personal.

La teoría del gobierno de una mente por otra fue ideada por Satanás, para intervenir como artífice principal y colocar la filosofía humana en el lugar que debería ocupar la filosofía divina. De todos los errores aceptados entre los profesos cristianos, ninguno constituye un engaño más peligroso ni más eficaz para apartar al hombre de Dios. Por muy inofensivo que parezca, si se aplica a los pacientes, tiende a destruirlos y no a restaurarlos. Abre una puerta por donde Satanás entrará a tomar posesión tanto de la mente sometida a la dirección de otra mente como de la que se arroga esta dirección.

Temible es el poder que así se da a hombres y mujeres mal intencionados. ¡Cuántas oportunidades proporciona a los que viven explotando la flaqueza o las locuras ajenas! ¡Cuántos hay, que, merced al dominio que ejercen sobre mentes débiles o enfermizas, encuentran medios para satisfacer sus pasiones licenciosas o su avari-

cia!... Las ciencias de la frenología, la psicología y el mesmerismo han sido el conducto por el cual Satanás se ha llegado más directamente a esta generación...

Los que creen en el espiritismo hablan tal vez con desprecio de los antiguos magos, pero el gran engañador se ríe triunfante mientras ceden a las artes que él practica en una forma diferente.

Son muchos los que se horrorizan al pensar en consultar a los médiums espiritistas, pero se sienten atraídos por las formas más agradables del espiritismo. Otros son extraviados por las enseñanzas de la Ciencia Cristiana, y por el misticismo de la Teosofía y otras religiones orientales.

Los apóstoles de casi todas las formas de espiritismo aseveran tener el poder de curar. Atribuyen este poder a la electricidad, el magnetismo, los remedios que obran, dicen, por «simpatía», o a fuerzas latentes en la mente humana. Y no son pocos, aun en ésta era cristiana, los que se dirigen a tales curanderos en vez de confiar en el poder del Dios viviente y en la capacidad de médicos bien preparados...

En vez de enseñar a los enfermos a depender de seres humanos para la curación de alma y cuerpo, debe encaminarlos hacia Aquel que puede salvar eternamente a cuantos acuden a él. El que creó la mente del hombre sabe lo que esta mente necesita.

La simpatía. Se necesita mucha sabiduría para tratar las enfermedades causadas por la mente. Un corazón dolorido y enfermo, un espíritu desalentado, necesitan un tratamiento benigno. A veces una honda pena doméstica roe como un cáncer hasta el alma y debilita la fuerza vital. En otros casos el remordimiento por el pecado mina la constitución y desequilibra la mente. La tierna simpatía puede aliviar a esta clase de enfermos.

La simpatía y el tacto serán muchas veces de mayor beneficio para el enfermo que el tratamiento más hábil administrado con frialdad e indiferencia.

El poder de la voluntad no se aprecia debidamente. Mantened

despierta la voluntad y encaminadla con acierto, y comunicará energía a todo el ser y constituirá un auxilio admirable para la conservación de la salud. La voluntad es también poderosa en el tratamiento de las enfermedades. Si se la emplea debidamente, podrá gobernar la imaginación y contribuirá a resistir y vencer la enfermedad de la mente y del cuerpo. Ejercitando la fuerza de voluntad para ponerse en armonía con las leyes de la vida, los pacientes pueden cooperar en gran manera con los esfuerzos del médico para su restablecimiento. Son miles los que pueden recuperar la salud si quieren. El Señor no desea que estén enfermos, sino que estén sanos y sean felices, y ellos mismos deberían decidirse a estar buenos. Muchas veces los enfermizos pueden resistir a la enfermedad, negándose sencillamente a rendirse al dolor y a permanecer inactivos. Sobrepónganse a sus dolencias y emprendan alguna ocupación provechosa adecuada a su fuerza. Mediante esta ocupación y el libre uso de aire y sol, muchos enfermos demacrados podrían recuperar salud y fuerza.

Principios supremos de la curación. Para los que quieran recuperar o conservar la salud hay una lección en las palabras de la Escritura «No os embriagueis de vino en lo cual hay disolución; mas sed llenos de espíritu»⁷³ No es por medio de la excitación o del olvido producidos por estimulantes malsanos y contrarios a la naturaleza, ni por ceder a los apetitos y a las pasiones viles, cómo se obtendrá verdadera curación o alivio para el cuerpo o el alma. Entre los enfermos hay muchos que están sin Dios y sin esperanza. Sufren de deseos no satisfechos y pasiones desordenadas, así como por la condenación de su propia conciencia; van perdiendo esta vida actual, y no tienen esperanza para la venidera. Los que cuidan a estos enfermos no pueden serles útiles ofreciéndoles satisfacciones frívolas y excitantes, porque estas cosas fueron la maldición de su vida. El alma hambrienta y sedienta seguirá siéndolo mientras trate de encontrar satisfacción en este mundo. Se engañan los que beben de la fuente del placer egoísta. Confunden las risas con la fuerza, y pa-

sada la excitación, concluye también su inspiración y se quedan descontentos y desalentados.

Cristo es el manantial de la vida. Lo que muchos necesitan es un conocimiento más claro de él; necesitan que se les enseñe con paciencia y bondad, pero también con fervor, a abrir de par en par todo su ser a las influencias curativas del Cielo. Cuando el sol del amor de Dios ilumina los oscuros rincones del alma, el cansancio y el descontento pasan, y las satisfacciones gratas vigorizan la mente, al par que dan salud y energía al cuerpo.

Ayuda en las dificultades. Estamos en un mundo donde impera el sufrimiento. Dificultades, pruebas y tristezas nos esperan a cada paso mientras vamos hacia la patria celestial. Pero muchos agravan el peso de la vida al cargarse continuamente de antemano con aflicciones. Si encuentran adversidad o desengaño en su camino, se figuran que todo marcha hacia la ruina, que su suerte es la más dura de todas, y que se hundan seguramente en la miseria. Así se atraen la desdicha y arrojan sombras sobre cuanto los rodea. La vida se vuelve una carga para ellos. Pero no es menester que así sea. Tendrán que hacer un esfuerzo resuelto para cambiar el curso de sus pensamientos. Pero el cambio es realizable. Su felicidad, para esta vida y para la venidera, depende de que fijen su atención en cosas alegres. Dejen ya de contemplar los cuadros lóbregos de su imaginación; consideren más bien los beneficios que Dios esparció en su senda, y más allá de éstos, los invisibles y eternos.

Los que dedican su vida a ser dirigidos por Dios y a servirle, no se verán jamás en situación para la cual él no haya provisto el remedio. Cualquiera que sea nuestra condición, si somos hacedores de su Palabra, tenemos un Guía que nos señale el camino; cualquiera que sea nuestra perplejidad, tenemos un buen Consejero; cualquiera que sea nuestra amargura o pesar, luto o soledad, tenemos un Amigo que simpatiza con nosotros.

Si en nuestra ignorancia damos pasos equivocados, el Salvador no nos abandona. No tenemos nunca por qué sentirnos solos.

No es prudente que nos miremos a nosotros mismos y que estudiemos nuestras emociones. Si lo hacemos, el enemigo nos presentará dificultades y tentaciones que debiliten la fe y aniquilen el valor. El fijarnos por demás en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos es exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús.

Gratitud y alabanza. Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar.

Puede suceder a menudo que vuestro espíritu se anuble de dolor. No tratéis entonces de pensar. Sabéis que Jesús os ama. Comprende vuestra debilidad. Podéis hacer su voluntad descansando sencillamente en sus brazos.

Es una ley de la naturaleza que nuestros pensamientos y sentimientos resultan alentados y fortalecidos al darles expresión. Aunque las palabras expresan los pensamientos, éstos a su vez siguen a las palabras. Si diéramos más expresión a nuestra fe, si nos alegrásemos más de las bendiciones que sabemos que tenemos: la gran misericordia y el gran amor de Dios, tendríamos más fe y gozo. Ninguna lengua puede expresar, ninguna mente finita puede concebir la bendición resultante de la debida apreciación de la bondad y el amor de Dios. Aun en la tierra puede ser nuestro gozo como una fuente inagotable, alimentada por las corrientes que manan del trono de Dios.

Olvidando nuestras propias dificultades y molestias, alabemos a Dios por la oportunidad de vivir para la gloria de su nombre. Despierten las frescas bendiciones de cada nuevo día la alabanza en nuestro corazón por estos indicios de su cuidado amoroso. Al abrir vuestros ojos por la mañana, dad gracias a Dios por haberos guardado durante la noche. Dadle gracias por la paz con que llena vuestro corazón. Por la mañana, al medio día y por la noche, suba vuestro agradecimiento hasta el cielo cual dulce perfume.

Cuando se os pregunte cómo os sentís, no os pongáis a pensar en cosas tristes que podáis decir para captar simpatías. No mencionéis vuestra falta de fe ni vuestros pesares y padecimientos.

El canto es un arma que siempre podemos esgrimir contra el desaliento. Abriendo así nuestro corazón a los rayos de luz de la presencia del Salvador, encontraremos salud y recibiremos su bendición.⁷⁴

Buenas acciones. Uno de los mayores obstáculos para el restablecimiento de los enfermos es la concentración de su atención en sí mismos. Muchos inválidos se figuran que todos deben otorgarles simpatía y ayuda, cuando lo que necesitan es que su atención se distraiga de sí mismos, para interesarse en los demás.

Las tinieblas se desvanecerán de sus corazones al procurar ayudar a otros. Al tratar de consolar a los demás con el consuelo que hemos recibido, la bendición refluye sobre nosotros.

El capítulo cincuenta y ocho de Isaías es una receta para las enfermedades del cuerpo y el alma. Si deseamos tener salud y el verdadero gozo de la vida, debemos practicar las reglas dadas en este pasaje.

Las buenas acciones son una doble bendición, pues aprovechan al que las hace y al que recibe sus beneficios. La conciencia de haber hecho el bien es una de las mejores medicinas para las mentes y los cuerpos enfermos. Cuando el espíritu goza de libertad y dicha por el sentimiento del deber cumplido y por haber proporcionado felicidad a otros, la influencia alegre y reconstituyente que de ello resulta infunde vida nueva al ser entero.

Si los que padecen enfermedad se olvidasen de sí mismos en beneficio de otros; si cumplieran el mandamiento del Señor de atender a los más necesitados que ellos, se percatarían de cuánta verdad hay en la promesa del profeta: «Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salud se dejará ver presto».⁷⁵

Notas bibliográficas

PRÓLOGO

1. Mateo 10:7.
2. Elena G. de White. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 529.
3. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 87.

CAPÍTULO I

1. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 180.
2. Elena G. de White. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 224.
3. Elena G. de White. *Healthfull Living*, pág. 310-311.
4. Elena G. de White. *La Educación*, pág. 95.
5. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 322-324.
6. Salmos 119:89-91; 135:6; 148:5-6; Versión Torres Amat.
7. Salmos 147:16; Jeremías 10:13; Versión Torres Amat.
8. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 324-325.
9. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 75-76.

CAPÍTULO II

1. Elena G. de White. *La Educación*, pág. 200.
2. Elena G. de White. *Counsel on Diet And Food*, pág. 148.
3. Elena G. de White. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 87.
4. Proverbios 15:13; 17:22; Versión Cipriano de Valera.
5. Rafael Lezaeta, P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 17-18.
6. Rafael Lezaeta, P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 257.
7. Manuel Lezaeta, A. *El Iris de tus Ojos Revela tu Salud*, pág. 28-31.
8. Manuel Lezaeta, A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 87.
9. Manuel Lezaeta, A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 87-88.
10. Manuel Lezaeta, A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 51-52.

CAPÍTULO III

1. Elena G. de White. *Mensajes selectos*, tomo 2, pág. 527-528.
2. Carlos Kozel. *Respira para sanarte*, pág. 111.
3. Rafael Lezaeta Pérez. *Salud por la Naturaleza*, pág. 436-437.
4. Manuel L. A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 179.
5. Manuel L. A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 179.
6. Rafael L. P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 286-289.
7. Rafael L. P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 111-112.
8. Rafael L. P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 182-184.
9. Manuel L. A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 200.
10. Rafael L. P. C. *Manual de Alimentación Sana*, pág. 19.
11. Rafael L. P. C. *Manual de Alimentación Sana*, pág. 43.
12. Elena G. de White. *Health and Happiness* (Originally - Ministry of Healing) pág. 211.
13. Rafael L. P. C. *Manual de Alimentación Sana*, pág. 43.
14. Génesis 1:29, Versión.
15. Elena G. de White. *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 445.
16. Elena G. de White. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 95.
17. Dr. Rossiter. *Guía Práctica de la Salud*, pág. 162.
18. Dr. Rossiter. *Guía Práctica de la Salud*, pág. 164.
19. Proverbios 23:1-2, Versión Valera.
20. Elena G. de White. *Counsel on Diet and Food*, pág. 111-112.
21. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 236-237.
22. Elena G. de White. *Consejo Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 206-8; 120.

23. Rafael L. P. C. *Manual de Alimentación Sana*, pág. 41.
24. Elena G. de White. *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 130-1, 133, 134.
25. Elena G. de White. *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 360, 224-6.
26. Rafael L. P. C. *Salud por la Naturaleza*, pág. 299.
27. Dr. Alfonso. *Curso de Medicina Natural*, pág. 608.
28. Manuel L. A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 166-7.
29. Carlos Kozel. *¿Cómo me Curo?*, pág. 355.
30. Manuel L. A. *La Medicina Natural al Alcance de Todos*, pág. 167.
31. Dr. Alfonso. *Curso de Medicina Natural*, pág. 610.

CAPITULO V

1. Elena G. de White. *Joyas 1*, pág. 255.
2. Elena G. de White. *Joyas 1*, pág. 269.
3. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, pág. 206.
4. Salmo 134:4.
5. Elena G. de White. *EC*, pág. 292.
6. Dr. Harrison, *Medicina Interna*, pág. 1628.
7. Dr. Ferdinand Drogenik. *La Reconquista de la Salud*, pág. 51.
8. Dr. Ferdinand Drogenik, clases médicas*.
9. Elena G. de White. *Ministerio de Curación*, 181.
10. Elena G. de White. *Healthfull Living*, pág. 189.
11. Génesis 2:7.
12. Elena G. de White. *PP*, pág. 489, 493.
13. Elena G. de White. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 256.
14. Elena G. de White. *HA*, pág. 253.
15. Elena G. de White. *HA*, pág. 253.
16. Dr. F. Joust, *Tu cuerpo y tu salud*, pág. 391
17. Dr. Hugo Glaser, *La Medicina Hora Cero*, pág. 291
18. Elena G. de White. *MS*, pág. 507.
19. Elena G. de White. *J*, III pág. 143.
20. Dr. L. G. Little. *La Tensión Nerviosa*, pág. 16.
21. Elena G. de White. *PR*, pág. 119.
22. Jeremías 17:9.
23. 1.ª Pedro 2:11.
24. Elena G. de White. *CSRA*, pág. 55.
25. S. I. McMillen. *Ninguna Enfermedad*, pág. 38.
26. S. I. McMillen. *Ninguna Enfermedad*, pág. 40.
27. Elena G. de White. *T*, pág. 49 y 64.
28. Elena G. de White. *5T*, pág. 514.
29. Elena G. de White. *CC*, pág. 31-32.
30. Dr. A. H. Chapman. *Trastornos Psiquiátricos en la Práctica Médica*, pág. 119-121.
31. Elena G. de White. *CSRA*, pág. 448.
32. S. I. McMillen. *Ninguna Enfermedad*, pág. 186-191.
Hemos respetado y sintetizado la opinión del Dr. McMillen que representa claramente nuestro criterio.
33. Gálatas 5:17.
34. Romanos 7:15-24.
35. S.I. McMillen. *Ninguna Enfermedad*, pág. 192-195.
Hemos respetado y sintetizado la opinión del Dr. McMillen que representa claramente nuestro criterio.
36. *Theory and practice of Psychiatry*, pág. 1075.
37. Juan 14:27.
38. Carl G. Jung. *Modern Man in Search Soul*, pág. 260-262.
39. Romanos 7:25 Versión Dios llega al hombre.
40. Romanos 8:3-4 Versión D. II. h.
41. Romanos 8:13 Versión Phillips.
42. Romanos 8:4 Versión D. II. h.
43. Gálatas 5.24 Revisión de 1960.
44. Colosenses 3:5 Revisión de 1960.
45. Colosenses 3:8-10 Versión D. II. h.
46. Elena G. de White. *CC*, pág. 16, 8; *Health and Happiness*, pág. 40-41; *Desire of Ages*, págs. 286-287, 707.
Las palabras de la autora Elena G. de White las hacemos nues-

* La cura del profesor Mayr se practica con mucho éxito en la clínica KURHAUS ELIM dirigida por el Dr. Ferdinand Drogenik.

tras, por eso las hemos traducido y transcrito un extracto sobre el tema.

47. 1.º Juan 1:9.
48. Sn. Mateo 11:28.
49. Sn. Mateo 11:29.
50. Isaías 53:6.
51. Hebreos 4:15.
52. Salmo 147:4, 3.
53. Isaías 54:10.
54. Elena G. de White. G.W, pág. 259-263; CC, pág. 43-44, 66.
Las palabras de la autora Elena G. de White las hacemos nuestras, por eso las hemos traducido y transcrito un extracto sobre el tema.
55. Hebreos 11:1.
56. Santiago 2:19.
57. Salmo 119:97.
58. Efesios 2:8.
59. Santiago 2:17.
60. Salmo 40:8.
61. Juan 15:10.
62. 1.º Juan 2:3-6.
63. 1.º Pedro 2:21.
64. Elena G. de White. Hap, 402-403; Patriarchs and Phophets, pág. 240-244; DMJ, pág. 49.
Las palabras de la autora Elena G. de White las hacemos nuestras, por eso las hemos traducido y transcrito un extracto sobre el tema.
65. Lucas 10:27; Ver Deuteronomio 6:45; Levítico 19:18.
66. Exodo 20:2-17. Versión Torres Amat.
67. Isaías 58:13.
68. Efesios 6:2.
69. 1.º Juan 3:15.
70. Elena G. de White. Health and Happiness, pág. 171-185; MJ, pág. 55; PR, pág. 156-157.

Las palabras de la autora Elena G. de White las hacemos nuestras, por eso las hemos traducido y transcrito un extracto sobre el tema.

71. Proverbios 17:22.
72. Dr. A. H. Chapman. Trastornos Psiquiátricos en la Práctica Médica, pág. 111.
73. Efesios 5:18.
74. Salmo 28:7.
75. Isaías 58:8.

Índice alfabético

A

- Ablución 73, (véase frotación).
– a todo el cuerpo, 74
– de la parte inferior del cuerpo, 74
– de la parte superior del cuerpo, 74
– reglas para la, 73
- Abscesos, 331
- Acedía. 280
- Acidez (véase acedía).
- Ácido úrico, 362
- Acné, 331
- Adelgazamiento (véase delgadez).
- Afecciones circulatorias, 264
– de la cabeza, 213, 215
– de la faringe, 276
– de la mucosa nasal, 216
– de la piel, 327, 329
– de la sangre, 237, 239
– de las amígdalas, 276
– de las articulaciones, 362
– de las vías urinarias, 381
– de las vías respiratorias, 347, 349
– de los dientes y muelas, 274
– de los huesos, 359
– de los músculos, 365
– de los nervios periféricos, 229
– de los oídos, 218
– de los ojos, 221
– de los órganos genitales femeninos, 391
– de los riñones, 377
– de los senos, 390
– del aparato digestivo, 271, 213
- del aparato locomotor, 357, 259
– del aparato urinario, 377
– del corazón, 257
– del esófago, 276
– del estómago, 279
– del intestino delgado y grueso, 286
– del sistema cardiocirculatorio, 255, 257
– del sistema genitourinario, 367, 369
– del sistema glandular, 319, 327
– del sistema linfático, 249, 251
– del sistema nervioso, 223, 225
– del sistema respiratorio, 347, 349
– más comunes de los nervios. 226
– nerviosas, 445
– psicósomáticas, 442
– psíquicas, 417, 419
– tratamientos para las, más comunes, 207, M9
– tratamiento general para las, psíquicas, 444
– venéreas, 372
- Afusiones, 102
- Agentes naturales de salud, 51
– el aire, 55
– el agua, 65
– el ejercicio físico, 145
– el sol, 171
– la alimentación sana, 121
– la tierra, 177
- Agrura, 280
- Agua, 63, 432

– ablución de, fría a todo el cuerpo, 74
 – ablución o frotación de, 73
 – mecanismo de la curación por el, 68
 – propiedades del, 65
 – reglas generales para la aplicación del, 71
 Ahogo (véase disnea).
 Aire, el, 55, 431
 Alcohólico, 440
 Alergia, 331
 Alergias, 411
 Aliento fétido, 281
 Alimentación, 433
 Alimentación sana, la, 119, 121
 Alimento, selección del, 122
 – ¿qué es?, 122
 – ¿cuál es el, sano?, 124
 – influencia del, 288
 – son, el aire, el agua y los productos que se comen, 124
 Alimentos,
 – alterados, intoxicación por, 415
 – combinación de los, 138
 – compatibilidad de los, 139
 – incompatibilidad de los, 139
 – refrescantes, 125, 126
 – transformación en sangre de los, 121
 Almorranas o hemorroides, 266
 Alopecia, 343
 Alteraciones en la menstruación, 385
 Ameba, 301
 Amigdalitis, 276
 Anatomía de los intestinos, 286
 Anemia, 242
 Angina de pecho, 260
 Anginas (véase amigdalitis).
 Ánimo, el, 26
 Anorexia (véase inapetencia).
 Ansiedad, 421
 Antrax, 337
 Aparato digestivo, afecciones del, 273
 – control de la temperatura en el, 135
 – la temperatura del, 134
 – en el, se transforman los alimentos, 273
 Apendicitis, 297
 Apetito, el, 27
 – falta, de, (véase inapetencia).
 Apoplejía, 233
 Arterias coronarias, alteraciones de las, 258
 Arteriosclerosis, 265
 Artritis, 364

– crónica, 365
 Artrosis, 365
 Ascárides, 302
 Asma, 354
 Aspirina, envenenamiento por, 416
 Atonia intestinal, 288
 Avitaminosis (véase Beri-Beri).
 Ayuno, el, 140
 Azúcar en la sangre, 244

B

Balanceo, 160
 Baño al cepillo, 78
 Baño, de asiento, 77
 – de barro, 183
 – de just, 82
 – de luz, 174
 – de pies o pediluvios, 88
 – de sol curativo, 172
 – de sol depurativo, 172
 – de sol desinflamante, 172
 – de sol en la costa, 172
 – de sol en la montaña, 172
 – de sol vitalizador, 171
 – de tronco, 89
 – de vapor, 91
 – genital, 78
 – gerovitalizador, 80
 – Lavado de la Sangre, 110
 – restaurador I, 84
 – restaurador II, 85
 – restaurador III, 88
 Baños, restauradores, 83
 Barbitúricos, envenenamiento por, 416
 Barro, baño de, 183 (véase tierra).
 – bálsamo incomparable, 179
 – preparación de la cataplasma de, 182
 – uso externo del, 182
 – uso interno del, 183
 Basedow, 325
 Belleza, 328, 341
 Beri-Beri, 314
 Biliis, la, 311
 Blenorragia (véase gonorrea).
 Bocio, 325
 Bochornos, 388
 Bronquitis, 352
 Bubones, 252

C

Cabello, caída, 344
 Cabeza, afecciones de la, 215
 Calculos biliares, 311
 – renales, 378
 Calvicie, 344
 Callos, 346
 Camisa mojada, 101
 Cáncer en la sangre (véase leucemia).
 – en la zona uterina, 391
 Caries, 274
 Carne, la, 126
 – causa dolencias, 126
 Caspa, 344
 Cataplasma de barro, preparación de la, 182
 – uso externo de la, 182
 Cataratas, 221
 Catarro intestinal, 296
 – nasal, 216
 Catarros vaginales, 389
 Cefálea (véase dolor de cabeza).
 Celulosa, 290
 Cerebro, 225
 Ciática, 229
 Cirrosis alcohólica, 312
 – renal, 379
 Cistitis, 381
 Clorosis (véase anemia).
 Cloro, intoxicación por, 416
 Cólera, el, 295
 Colelitiasis (véase cálculos biliares).
 Colesterinemia (véase arteriosclerosis).
 Colesterol, 264
 Cólicos, 381
 – hepáticos, 311
 – intestinales, 296
 – nefríticos, 379
 Colitis, 294
 Colon irritable, 295
 Comer, ¿cómo debemos?, 132
 – ¿cuándo debemos?, 130
 – ¿cuánto debemos?, 128
 – ¿dónde debemos?, 131
 – ¿para qué debemos?, 133
 – ¿qué debemos?, 128
 Comida, abstinencia de, reduce la fiebre, 141
 Compresa abdominal, 94
 – broncopulmonar, 94

dorsal, 95
 – de tierra (véase cataplasma de barro).
 Compresas, 92
 Congénitas, malformaciones, 413
 Congenito, enfermo, 189, 413
 Conjuntivitis, 221
 Conmoción cerebral (véase hemorragia cerebral).
 Consciente, 424
 Constipación (véase estreñimiento).
 Control nervioso, 134
 Corazón, afecciones del, 257
 Cosméticos naturales, 342
 Crisis curativas, 410
 Culpabilidad, liberación del sentimiento de, 450
 Curación, normas que determinan el éxito de la, 204
 – fuente de, 15

CH

Chorros o afusiones, 102
 Chorro de brazos, 104
 – de espalda o dorsal, 106
 – de espalda y brazos, 105
 – de muslo o coxal, 106
 – de presión o de pitón, 107
 – de rodillas o de piernas, 105
 facial, 104

D

Debilidad, 226
 Debilitamiento nervioso, 445
 Decaimiento (véase anemia).
 Decálogo, 459
 – de la salud, 17
 Delgadez, 314
 Demencia, 227, 445
 Depresión, 422
 Derrame sanguíneo (véase afecciones de los ojos).
 Descalcificación, 360
 Descanso, 434
 – la conveniencia del, 163
 Desnutrición, 313
 Diabetes, 244
 Diarrea, 293

- infantil, 408
- Dientes, afecciones de los, 274
- Digestión, buena, es fuente de salud, 122
- es la transformación en sangre de, 121
- factor temperatura determinante de la, 287
- factores determinantes de la, 122
- fisiología de la, 135
- importancia de una buena, 121
- normal elabora sangre pura, 121
- normas para obtener una buena, 136
- intestinal, normas para la, 286
- Disentería, 295
- Dismenorrea (véase alteraciones de la menstruación).
- Disnea, 260
- Dispepsia, 280
- Doctrina térmica, 70 (véase sistema termoregulator).
- Dolencias (véase afecciones).
- Dolencia, cómo se descubre por el iris, la 42
- Dolor, de cabeza, 215
- de estómago, 282
- de muelas, 275
- de oídos, 221

E

- Eczemas, 332
- Edad crítica (véase menopausia).
- Ejercicio físico, el, 143, 145
- para el estómago caído, 149
- para el tórax, 162
- para la columna vertebral, 147
- para la espalda, 149
- para la hernia, 154
- para la hipófisis, el tiroides y el paratiroides, 152
- para la menopausia, 157
- para la resistencia orgánica, 161
- para las glándulas endocrinas, 150
- para las piernas, 160
- para los brazos, 147
- para los intestinos, 156
- para los músculos del torso, 158
- para los ojos, 156
- para los pies, 160
- para vitalizar el organismo, 162
- Ejercicios, 433

- respiratorios, 59
- matinal, 60
- del medio día, 61
- de la tarde, 62
- Eliminación, proceso de, 13
- correcta, de los residuos intestinales, 136
- Embarazo, alimentación durante el, 397
- cómo la madre debe cuidar su, 395
- Embolia (véase apoplejía).
- Endocarditis, 258
- Endocrinas, glándulas, 322
- Enema o lavativa intestinal, 115
- Energía, la, 28
- interna la, 456
- vital (véase fuerza vital).
- Enfermedad, 9, 14
- Enfermedades (véase afecciones).
- Enfermo, agudo, 190
- congénito, 189
- crónico, 190
- en descomposición orgánica, 190
- Enfermos, clasificación de los, 189
- consejos de salud para los, 189
- recuperación de los, 191
- Enfisema pulmonar, 350
- Enteritis (véase afecciones del intestino delgado y grueso).
- Envenenamiento, por
- ácidos corrosivos, 416
- alimentos alterados, 415
- aspirina, 416
- barbitúricos, 416
- cloro, 416
- de la sangre, (véase septicemia).
- estrignina, 416
- lejía, 416
- narcóticos, 416
- sulfúman, 416
- setas, 415
- sosa cáustica, 416
- Envenenamientos, 414
- Envoltura, corta o paquete de tronco, 99
- de brazo, 98
- de cuello, 96
- de mano, 98
- de pecho y espalda, 97
- de pies y pantorrillas, 99
- de Priessnitz (véase envoltura de pecho y espalda).
- de vientre, 98

- larga o paquete entero, 100
- Envolturas, reglas generales para aplicarlas, 96
- y paquetes, 95
- Epilepsia, 235, 445
- Equilibrio térmico, 13
- Eruptos, 282
- Escarlatina, 411
- Escorbuto, 314
- Escorzar vulvar, 391
- Escrofulismo, 252
- Esofagitis, 278
- Esófago, afecciones del, 276
- Espasmos, 311
- Espíritu, 449
- Esquizofrenia (véase demencia).
- Estética, 328, 341
- Esterilidad (véase impotencia).
- Estitiquez, 289
- Estómago, afecciones del, 279
- dolores de, 279
- Estreñimiento, 289
- medidas higiénicas para el, 293
- Evacuación, dos veces al día, 138
- Evacuaciones intestinales, control de las, 26, 36, 206, 289
- Excremento (señal de buena o mala disposición), 26, 136, 206, 289

F

- Faja derivativa, 102
- Faja T, 99
- Falta de sueño (véase insomnio).
- Faringe, afecciones de la, 276
- Faringitis, 278
- Fatiga, 163
- Fe, 435, 456
- Fibra, 290
- Fiebre, 411, 193
- Fiebre interna, 131 y 192
- Fiebre tifoidea, 295
- Figura, tratamiento normalizador de la, 309
- variaciones, de la, 304
- Físico perfecto, 305
- Fistulas del ano, 288
- Flatulencia (véase gases).
- Flatos, 282
- Flebitis, 267

- Flojera intestinal (véase atonía intestinal).
- Flores blancas (véase flujos o vararros vaginales).
- Flujos o catarros vaginales, 389
- Forunculos, 337
- Footing, 161
- Frotación de agua fría, 73
- de la parte superior del cuerpo, 74
- de la parte inferior del cuerpo, 74
- a todo el cuerpo, 74
- Frotaciones, las seis, 76
- Frutas, 125, 126, 128
- Frutos secos (véase también semillas).
- Fuerza vital, 194
- destruyen la, 11
- fortalece la, 193
- fortifican la, 11
- correcto uso de la, 9
- Fumador, 426
- Fumar, plan de siete días para dejar de, 430, 435

G

- Ganglios linfáticos, inflamación aguda o crónica de los, 252
- Gangrena, 180
- Garganta, examen de la, 31
- Gases, 282
- Gastritis (véase afecciones del estómago).
- Gastroenteritis (inflamación simultánea de la membrana mucosa del estómago e intestinos, véase páginas 279-280, 286-288).
- Gimnasia curativa, 60
- directa de los ojos, 159
- Glándulas, aplicaciones locales para desinflamar las, 324
- endocrinas que segregan hormonas, 322
- gástricas, 322
- gónadas, 324
- lacrimales, 322
- mamarías, 322
- mucosas, 322
- paratiroides, 322
- que segregan líquidos diversos, 321
- salivares, 321
- sebáceas, 322
- suprarrenales, 324
- sudoríparas, 321
- tiroideas, 322

Glandulas linfaticas, congestión de las, 325
 Glaucoma, 221
 Golpes, 340
 Gonorrea, 376
 Gordura, (vease obesidad).
 Gota, 365
 Granos, 331
 Gravidéz (vease embarazo).
 Gripe, 350

H

Hábitos, 434
 Halitosis (vease aliento fétido).
 Hambre, el, 27
 Hechados, 29
 Hematoma (vease golpes).
 Hematuria (vease sangre en la orina).
 Hemiplejia (vease parálisis).
 Hemofilia, 243
 Hemoptisis (vease hemorragia pulmonar).
 Hemorragia cerebral (vease apoplejia).
 Hemorragia estomacal, 284
 - pulmonar, 350
 Hemorroides (vease almorranas).
 Hepatitis, 312
 Herpes, 331
 Heridas, 340
 Hidrometrosis, 379
 Hidroterapia, los maestros de la, 67
 Hígado, el, y sus afecciones, 310
 - inflamación del, 312
 Hipófisis o pituitaria, 322
 Higiene, la, 10
 - interna, 12
 Hiperacidéz (vease pirosis).
 Hiperclorhidria (vease acedia o agrura).
 Hiperglicemia (vease diabetes).
 Hipnosis, 466
 Hipomenorrea (vease alteraciones de la menstruación).
 Histerismo, 226, 445
 Hormonas, 322
 Huesos, afecciones de los, 359

I

Inercia, 312
 Impaciencia, 421

Imponderables, evaluación de los, 26
 Impotencia, 226
 Impurezas, 217
 Inapetencia, la, 282, 28
 Incertidumbre, 421
 Inconsciente, 425
 Infarto (vease preinfarto).
 Inflamación, aguda o crónica de las encias, 274
 - de la próstata (vease prostatitis).
 - de la vejiga urinaria (vease cistitis).
 de las glándulas mamarias, 400
 de las meninges y del encéfalo, 234
 - de los ovarios (vease ovaritis).
 de los riñones (vease nefritis o enfermedad de Bright).
 - de los vasos linfáticos, 252
 - del apéndice (vease apendicitis).
 - del peritoneo (vease peritonitis).
 del recto, 288

Inflamaciones de la trompa, 391
 Influenza, 350 (vease catarro nasal).
 Ingles, inflamación de los ganglios de las, 252
 Insomnio, 226
 Insuficiencia cardiaca (vease afecciones del corazón).
 renal, 379
 Insulina, 244
 Intestinales, eliminación de los residuos, 36, 137, 206, 289
 Intestino, afecciones del, delgado y grueso, 286
 Intestinos, anatomía de los, 286
 Iringia, breve historia de la, 35
 Iris, cómo se aprecia, por el, la salud, 41
 - cómo se hace, la observación del, 44
 - ¿qué es el?, 35
 - ¿cómo se descubre la dolencia por el?, 42
 observación del, 35

J

Jaqueca, 215
 Jooging, 161, (vease trotar).
 Juegos, 165

L

Lactancia, 405
 Laringitis, 350
 Lavado de la Sangre, 110
 cómo se aplica, 113
 al sol, 114, 172
 - al vapor, 113
 - con ortigadura, 115
 Lavativa intestinal, 115
 Leche materna, 405
 Lejía, envenenamiento por, 416
 Lengua, condición de la, 24
 Leucemia, 245
 Leves de la naturaleza, las, 16
 - automáticamente, no actúan, 16
 naturales, 17
 Leucorrea (vease alteraciones en la menstruación).
 Ley, la, que rige el espíritu, 459
 Linfangectasia, 252
 Linfangitis, 252
 Linfangioma, 252
 Linfadenitis, 252
 Linfadenoma o linfadenoma, 252
 Locura, 226
 Lumbago, 366

M

Madre, 393, 395
 - antojo de la, 397
 - como la, debe cuidar su embarazo, 395
 Mal alimento (vease aliento fétido).
 Mal de Poti, 360
 Mamarias, 322
 Manto español, el, 101
 Mastitis, 400
 Médula espinal, 226
 Meningitis, 234
 Menopausia, 388
 Menstruación, alteraciones en la, 385
 Mental, la cura, 465
 Mentales, disturbios, 451
 enfermedades, 452
 Mente, dos fuerzas en la, 448
 - cambio de actitud de la, 450
 Mielitis (vease médula espinal).
 Mucosas, glándulas, 322

Muelas, afecciones de las, 274
 - dolor de, 275
 Mujer, afecciones propias de la, 383, 385

N

Narcóticos, 416
 Naturaleza, 16
 Naturalezas, las dos, 446
 Náuseas, 282
 Nefritis o enfermedad de Bright, 378
 Nefrolitiasis (vease piedras del riñón).
 Nefrosis, 378
 Nerviosas, normalización de las funciones, 445
 Nervioso, el control, 134
 Neumonía (vease pulmonía).
 Neuralgias, 230
 Neurastenia, 226
 Neuriartrismo (vease artrismo).
 Neurosis, 226, 448
 Niño, 403, 405
 atención al, enfermo, 409
 Nutrición, consecuencias de la mala, 313

O

Obesidad, 314
 Obeso, 4
 Oídos, afecciones de los, 218
 Ojos, afecciones de los, 221
 Oleaginosas (vease semillas).
 Orina, sangre en la, 377
 Orquitis, 376
 Ortigadura, 115
 Osteitis (vease osteomielitis).
 Osteomielitis, 360
 Onoforitis, (vease ovaritis).
 Ovarios, 324
 Ovaritis, 325
 Oxiuros, 302

P

Páncreas, 324
 Paperas, 324
 Paquete de tronco, 99
 - entero, 100

- de cintura, 102
- Parálisis, 227
 - facial, 231
 - infantil, 232
- Parásitos intestinales, 299
- Parpadeo, 159
- Parto feliz, 399
- Paz interior, 451
- Pediluvios, 88
- Pelagra, 314
- Pereza intestinal (véase atonía intestinal).
 - la, desfigura, 305
 - la, trae graves consecuencias, 305
- Pericarditis, 258
- Peritonitis, 297
- Personalidad, perturbaciones de la, 424
- Piedras del riñón, 378
- Piel, afecciones de la, 329
 - debilitamiento de la, 130
- Pineal o epifisis, glándula, 322
- Piorrea, 274
- Pirosis (véase acedia o agrura).
- Plan de siete días para dejar de fumar, 430
- Plantas medicinales, 14
- Pleuresía, 350
- Polidipsia, 244
- Polifagia, 244
- Poliglobulia, 242
- Poliuria, 244
- Posición, correcta del cuerpo, 307
 - de caminante, 307
 - de oca, 309
 - de sembrador, 308
 - de tamborilero, 309
 - firme, 308
 - perezosa, 308
- Preinfarto, 260
- Presión sanguínea, 261
 - alta, 262
 - baja, 262
- Primeros auxilios en:
 - ahogo, 260
 - almorranas o hemorroides, 266
 - angina de pecho-preinfarto, 260
 - ataques, de apoplejía, 233
 - de cólicos nefríticos, 379
 - de ansiedad, 421
 - cólicos, 381
 - hepáticos, 311
 - intestinales, 296
 - nefríticos, 379
 - diarrea, 293
 - dolores, al corazón, 260
 - de cabeza, 215
 - de estómago, 282
 - de muelas, 275
 - de oídos, 221
 - de riñones, 378, 379
 - envenenamiento por,
 - ácidos corrosivos, 416
 - alimentos alterados, 415
 - aspirina, 416
 - barbitúricos, 416
 - cloro, 416
 - estrignina, 416
 - lejía, 416
 - narcóticos, 416
 - salfuman, 416
 - setas, 415
 - sosa cáustica, 416
 - envenenamientos, 414
 - eruptos, 282
 - estreñimiento, 115, 291, 293
 - golpes, 340, 178
 - hemorragia pulmonar, 350
 - heridas, 340
 - insomnio, 226
 - intoxicación, por, alimentos alterados, 415
 - jaqueca, 215
 - luxaciones, 179
 - náuseas, 282
 - presión, alta, baja, 261, 262
 - provocar vómitos, 415
 - quemaduras, 341
 - temperatura, control, verificación, 24, 45, 135
 - úlceras, 269, 285
 - vómitos, 282
- Próstata, 322
- Prostatitis, 372
- Psíquicas, afecciones, 417
- Psiquis, 419
- Psoriasis, 336
- Pulmonía, 350
- Pulso, 263
 - verificación del, 45
- Purgación (véase gonorrea).
- Púrpura, 246

Q

- Quemaduras, 341
- Quistes, 391

R

- Raquitismo, 314
- Recién nacido, la salud del, 405
- Regimen, de recuperación para enfermos crónicos, 198
 - de salud para conservarse sano, 200
 - de urgencia para enfermos agudos, 194
 - para enfermos inmovilizados o en cama, 203
- Remedios naturales, 15
- Requeson, 398
- Resfriados, 350
- Respiración, cutánea, la, 55
 - mecanismo de la, 58
 - pulmonar, la, 55
- Retina, desprendimiento de la, 221
- Reumatismo, 362
- Rinitis (véase catarro nasal).
- Riñones, afecciones de los, 377
- Romadizo (véase resfriados).
- Ronchas (véase alergias).
- Rostro, expresión del, 31
- Rubeola, 338

S

- Sabañones, 335
- Salfuman, envenenamiento por, 416
- Salud, agentes naturales de, 51
 - cómo se aprecia por el iris, la 41
 - consejos de, para los enfermos, 185, 189
 - conservación de la, 10
 - decálogo de la, 17
 - definición de la, 9
 - factores que alteran la, 12
 - investigación del estado de, 23
 - métodos de investigación del estado de, 23
 - nociones sobre, 9
 - pérdida de la, 12
 - recuperación de la, 14
 - regimen de, para conservarse sano, 200
- Sangre, afecciones de la, 239

- en la orina, 377
- intoxicación de la, (véase septicemia).
- maleada (véase sífilis)
- pura es el remedio eficaz para toda dolencia, 204
- debe elaborarla el laboratorio de nuestro organismo, 204
- no se vende en píldoras, 204
- Sarampion, 412
- Sed, la, 29
- Semicelulosa, 290
- Semillas, 202
- Senos, grietas de los, 401
- Septicemia, 247
- Setas, envenenamiento por, 415
- Sífilis, 373
- Signos irracionales, 36
- Sinusitis, 217
- Sistema, afecciones del, cardiocirculatorio, 255, 257
 - genitourinario, 367, 369
 - glandular, 319, 323
 - linfático, 249, 251
 - nervioso, 223, 225
 - termorregulador, 191
 - respiratorio, 347, 349
- Sol, el, 169, 171
 - baño de, desinflamante y curativo, 172
 - de, en la montaña o en la costa, 172
 - de vitalizador, 171
 - baño de, depurativo, 172
 - cómo tomar baños de, 171
- Somníferos, 30
- Subconsciente, 425
- Substancias perjudiciales, 13
- Sueño, el, 29

T

- Tabaco (véase tabaquismo)
 - es un veneno, 428
- Tabaquismo, 426
- Tabes dorsal (véase médula espinal).
- Temperatura, la del aparato digestivo, 134
 - control de, aparato digestivo, 135
 - comprobación de la, 24, 45, 46
- Tenias, 303
- Tensiones emocionales, 421, 422
- Test de control del estado de salud, 195

Testículos, 324
 Tierra, la, 175, 177, (véase barro).
 Tifoidea, 295
 Tifus (véase tifoidea).
 Tímo, el, 322
 Tisis, 350
 Tos, 350, 412
 tos ferina, 412
 Trastornos de la aorta, 258
 Tratamiento de recuperación, 198
 - de urgencia, 194
 - general para dejar de fumar (véase tabaquismo).
 - general para las afecciones psíquicas, 444
 - general para los trastornos glandulares, 324
 - normalizador de la figura, 310
 - para conservarse sano, 200
 - para enfermedades agudas, 194
 - para enfermedades crónicas, 198
 - para enfermos inmovilizados o en cama, 203
 Triquina, 304
 Trombosis, 178, (véase hemorragia cerebral).
 coronaria, 258
 Trotar, 161
 Tuberculosis, 350
 - ósea, 360
 - pulmonar, 351
 Tumor canceroso, 312
 - de los ganglios, 252
 Tumores, 391

- ováricos, 391
 - uterinos, 391

U

Úlceras, del estómago, 285
 - varicosas, 269
 Urea, 380
 Uremia, 380
 Urticaria, 334

V

Válvula mitral, deficiencias en la, 258
 Varicela, 412
 Varices, 268
 Varicocele, 370
 Vaso linfático, dilatación de un, 252
 Verrugas, 346
 Vigor, el, 31
 Viruela, 338, 412
 Vista, acomodación de la, 160
 Vida, soplo de, 16
 Voluntad, 431, 468
 Vómitos, 282

Z

Zonas irilógicas, 39

INDICE DE TRATAMIENTOS DE URGENCIAS

En:

- ahogo, 260
- almorranas o hemorroides, 266
- angina de pecho-preinfarto, 260
- ataques, de apoplejía, 233
 - de cólicos nefríticos, 379
 - de ansiedad, 421
- cólicos, 381
 - hepáticos, 311
 - intestinales, 296
 - nefríticos, 379
- diarrea, 293
- dolores, al corazón, 260
 - de cabeza, 215
 - de estómago, 282
 - de muelas, 274
 - de oídos, 221
 - de riñones, 378
- envenenamiento por,
 - ácidos corrosivos, 416
 - alimentos alterados, 415
 - aspirina, 416
 - barbitúricos, 416
 - cloro, 416
 - estrignina, 416
 - lejía, 416
 - narcóticos, 416
 - sulfumán, 416
 - setas, 415
 - sosa caústica, 416
- envenenamientos, 414
- eruptos, 282
- estreñimiento, 115, 291
- golpes, 340, 179
- hemorragia pulmonar, 350
- heridas, 340
- insomnio, 226
- intoxicación, por, alimentos alterados, 414
- jaqueca, 215
- náuseas, 282
- presión, alta, baja, 261, 262
- provocar vómitos, 416
- quemaduras, 341
- régimen de urgencia, 194
- temperatura, control, verificación, 24, 45, 135
- úlceras, 269, 285
- vómitos, 282