

LA
MEDICINA
NATURAL

al alcance de todos

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos cuáles son los temas de su interés (Astrología, Autoayuda, Esoterismo, Qigong, Naturismo, Espiritualidad, Terapias Energéticas, Psicología práctica, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en
comunicación@editorialsirio.com

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

EDITORIAL SIRIO

Nirvana Libros S.A. de C.V.

Camino a Minas, 501

Bodega nº 8,

Col. Lomas de Becerra

Del.: Alvaro Obregón

México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA

C/ Paracas 59

1275- Capital Federal

Buenos Aires

(Argentina)

www.editorialsirio.com

E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-96595-31-6

Depósito Legal: GR 43-2011

Impreso en Lozano Impresores - Granada

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Manuel Lazaeta Acharán

LA
MEDICINA
NATURAL

al alcance de todos

HOJAS  DE LUZ
E D I T O R I A L

Introducción

Hacia la salud por distinto camino

Los más grandes sucesos, las más grandes ideas (las más grandes ideas son los más grandes sucesos), se comprenden muy tarde; las generaciones contemporáneas no los viven, aunque viven cerca.

Acontece en la vida como en el reino de los astros. La luz de las estrellas más lejanas llega tarde a nosotros y, entretanto, el hombre niega que tales estrellas existan. ¿Cuántos siglos necesita un espíritu para ser comprendido?

Friedrich Nietzsche

El verdadero título de este libro debería ser *La salud al alcance de todos*, pero, como nos despreocupamos de cuidar este tesoro, al que únicamente apreciamos cuando lo hemos perdido, y sólo entonces cuando buscamos medicinas para alejar nuestras dolencias, he adoptado el título que lleva a fin de poner en conocimiento de sanos y enfermos los métodos que nos ofrece la Naturaleza, a través del aire, la luz, la tierra, el agua, el sol y las plantas, para mantener y recuperar la salud, sin necesidad de tener que recurrir a intervenciones agresivas, ni a productos químicos elaborados en los laboratorios, ni a las radiaciones.

La medicina siempre actúa sobre dos fundamentos: la patología, que es el estudio de las enfermedades, y la terapéutica, que es el estudio de los procedimientos diseñados para combatir dichas enfermedades.

El ejercicio médico basado en estos fundamentos está condenado al fracaso y esto se manifiesta de diversas formas. Se centra en un fenómeno negativo, mientras que la finalidad de las enseñanzas de esta obra es la salud, la normalidad funcional del organismo, lo cual es un fenómeno positivo. De ahí que el único remedio que puede alejarnos de toda dolencia es el de cultivar la salud.

«No hay enfermedades, sólo hay enfermos», estableció Hipócrates. Por tanto, debe enseñarse al enfermo a restablecer y conservar su salud integral, y no a combatir su dolencia, que es una consecuencia de su falta de salud. Porque toda enfermedad tiene la misma naturaleza: la alteración de la salud en mayor o menor grado. Se muere de falta de salud.

Como se verá más adelante, el enfermo es el individuo que carece de salud, y la enfermedad es la manifestación de esta anormalidad.

La medicina fracasa a la hora de luchar contra las «enfermedades» del mismo modo que el boxeador es incapaz de destruir su propia sombra luchando contra ella a la luz de la luna o de un farol, porque un fenómeno negativo es intangible, inatacable e indestructible.

Al margen de lo que se considera científico, mi sistema se desentiende totalmente de la patología y de la terapéutica, y se centra únicamente en la normalidad funcional, es decir, en la salud, enseñando al sujeto a recuperarla o a mantenerla mediante el equilibrio térmico de su cuerpo. Para ello bastará con el empleo adecuado de los agentes naturales de la vida —el aire, el agua, la luz, el sol y la tierra— y una alimentación a base de frutas y ensaladas crudas.

En el marco de mis enseñanzas, la única «enfermedad» que existe se llama «ignorancia de la salud», y el único «remedio» racional y lógico es formar al individuo para que por sí mismo practique una vida sana, con buenas digestiones y una eliminación activa a través de la piel, factores indispensables para alcanzar la salud integral del cuerpo y mantener alejada toda dolencia.

Los seres irracionales que viven en plena Naturaleza conocen instintivamente el camino de la salud y, por tanto, se ven libres de procesos extraños como los que se llevan a cabo en los hospitales.

Según esto, es el propio interesado quien debe actuar para propiciar su normalidad orgánica, que es la salud integral. Así como la fortuna es fruto de la actividad diaria, la salud también es el resultado de nuestros actos cotidianos en conformidad con las leyes de la Naturaleza de la cual formamos parte.

La salud no se obtiene en la consulta del médico, ni se compra en la farmacia. Es consecuencia de nuestros propios actos cotidianos, de acuerdo con la ley natural.

La salud, como resultado del orden universal, no proviene del convencionalismo de los títulos ni del prestigio otorgado por las academias.

Las enseñanzas recogidas en este libro son nociones de vida sana para aprender a escoger los alimentos, activar la piel, masticar y ensalivar lo que se come, digerir, respirar, dormir, practicar ejercicios físicos adecuados y, en

pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en los procesos de nutrición y eliminación.

En este sentido, la salud es la actividad funcional normal del organismo, la enfermedad es la depresión funcional de éste, y la muerte, la paralización funcional. De aquí que el problema de la salud tenga un carácter funcional y no microbiano.

En lugar de «curar» prescribiendo «remedios» para sofocar o eliminar los síntomas y las manifestaciones de la falta de salud, mi sistema procura el restablecimiento de ésta mediante unos hábitos de vida dirigidos a obtener buenas digestiones, una respiración normalizada y una buena actividad funcional de la piel. Al tener buenas digestiones, se formará en el cuerpo sangre pura; y con una buena eliminación a través de la piel, se expulsará todo lo que resulte perjudicial.

La digestión, base de la salud, consiste en la fermentación de los alimentos, la cual, para ser sana, precisa de una temperatura de 37 grados centígrados. Esta temperatura está más o menos alterada en el enfermo, puesto que no existe ningún enfermo «sin fiebre gastrointestinal», como lo revela el iris de los ojos y lo confirma, por lo general, el pulso.

Por otra parte, la respiración requiere unas setenta pulsaciones por minuto en un adulto para que la ola sanguínea se movilice con normalidad en los pulmones. Este pulso sólo es posible a 37 grados, tanto en la superficie del cuerpo como en el interior.

La normalidad funcional del organismo precisa de una temperatura normal y uniforme, y es por ello que mi concepto de la salud se basa en una cuestión «térmica» y no en medicamentos, sueros, vacunas, cirugía, radioterapia, electricidad, etc.

Mi sistema, pues, no tiene nada que ver con «los diagnósticos» y «las medicinas». Se centra únicamente en la salud, la cual es, repito, la normalidad funcional del organismo, y requiere el equilibrio térmico del cuerpo, como se verá más adelante en este texto.

Mi Doctrina Térmica aborda el problema de la salud fuera de los ámbitos de la patología y la terapéutica, colocándolo en el terreno de la temperatura.

Finalmente, el lector deberá comprender que en este libro no se ofrece otro método más para «curar» las enfermedades, sino un camino diferente y seguro para disfrutar de la salud, al margen de la medicina.

EL AUTOR

Capítulo 1

La ciencia de la salud¹

*¿Consideráis que tener buena salud es el mayor bien sobre la tierra?...
Yo digo que no; la felicidad está en saber conservarse sano.*

Padre Tadeo

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

Cardenal Verdjer

La ciencia es el conocimiento de las cosas a través de sus causas.

En el camino del progreso, que también es el de la salud, hay tres etapas: conocer la verdad, comprenderla y realizarla.

Para alcanzar la meta de la salud, necesitamos el conocimiento y la comprensión de las leyes naturales, así como la adecuada aplicación de esas mismas leyes que nuestra vida artificial ha relegado al último lugar.

La sabiduría está en la Naturaleza y no en el laboratorio.

Para ser verdaderamente sabios, debemos observar la obra del Creador —o la Naturaleza—, practicar sus leyes inmutables y adquirir la suficiente experiencia personal.

El laboratorio, su observación, práctica y experiencia sólo forman parte de la sabiduría convencional. Los sabios de laboratorio jamás poseerán la

1. En la Grecia de Platón, la enfermedad se consideraba algo vergonzoso y criminal; en cambio, el hombre sano era visto como ejemplo de buen ciudadano.

En nuestras calles y plazas se ven mancos, cojos, ciegos, tuertos y tullidos que muestran al público, con aire satisfecho, sus parches y mutilaciones como condecoraciones de la ciencia.

¿Progreso de la medicina o retroceso de la salud?

ciencia que crea la felicidad de los seres irracionales, que viven con salud sin más guía que su propio instinto.

La salud vale más que la vida porque ésta sin aquélla no vale la pena vivirla.

La «ignorancia de la salud» es la única y verdadera causa de todas las enfermedades que el hombre sufre en el curso de su existencia.

Se comprende entonces la capital importancia que tiene instruir al niño, al hombre y a la familia en esta materia, objetivo de este libro.

El hombre, al enfrentarse con todo tipo de quebrantos a causa de su falta de salud, se encuentra con que el bagaje de sus conocimientos trabajosamente adquiridos en la escuela, en el taller y en la práctica de nada le sirven ante el enemigo que, lenta y firmemente, socava su salud, dejando cada día más expuesto a la ruina todo el edificio de su bienestar.

La escuela enseña al niño y al joven variados conocimientos que se consideran indispensables para garantizar el éxito de la vida; sin embargo, ese joven y ese niño emprenden la jornada sin saber cómo cuidar la delicadísima máquina que el Creador ha puesto a disposición de cada hombre para cumplir su destino moral y físico.

Si para emprender un largo, penoso y accidentado viaje entregamos al inexperto viajero un magnífico automóvil, pero no le enseñamos antes cómo debe conducirlo y cuidarlo para evitar averías y accidentes, ni las técnicas adecuadas para restablecer su normal funcionamiento, tenemos que convenir que nuestro viajero tiene muy pocas posibilidades de llegar al término de su viaje y éste será un calvario que no se aliviará por muchos mecánicos que encuentre dispuestos a realizar las reparaciones necesarias, previo pago de sus servicios.

Pues bien, lo que nadie acepta en un caso tan baladí, es aceptado en una cuestión tan fundamental como la vida misma dentro de la actual organización que llamamos civilización.

Los padres ignorantes, que son la mayoría, creen que para preparar a su hijo para el duro viaje de la vida basta con ponerlo en manos de los maestros, llenos de conocimientos teóricos y artificiales. Como todo el mundo hace esto, parece lógico proceder así.

De esta forma, el niño, después de duras pruebas para adquirir conocimientos poco menos que inútiles, se lanza al viaje de la vida con un organismo que no conoce ni sabe cuidar, y mucho menos reparar en caso de accidente o alteración de su salud.

Pero ¿cómo exigir al niño, o al joven, que aprenda a evitar las dolencias cuando se considera que éstas no dependen de él, sino que son obra de un agente misterioso, maligno y caprichoso como el demonio, conocido con el nombre de microbio?

Si cada día estamos expuestos a ser víctimas de las infecciones que nos acechan en el hogar, calles, teatros, iglesias, tranvías, etc., ¿de qué nos sirve tener conocimientos de vida sana cuando para combatir a este invisible y poderoso enemigo necesitamos acceder a la ciencia oculta del laboratorio, reservada sólo a los sacerdotes de esa materia?

No hay más solución que abandonarse al capricho del destino y, llegado el caso, recurrir al sacerdote de la ciencia microbiana para que nos libre de la amenaza o acción de este nuevo demonio.

Éstos son los errores de una civilización que ha llegado a imponer al hombre una ignorancia y un estado de indefensión que avergonzarían al más modesto de los seres irracionales.

El hombre de hoy es un pobre peregrino que hace el viaje de la vida sin conocer la senda que conduce a la felicidad, aliada inseparable de la salud.

Por el contrario, los seres irracionales, al estar en libertad, conocen el camino de su bienestar y no se apartan de él, lo cual les lleva a realizar normalmente su destino.

No pretendo sacar al mundo del error en que parece vivir con tanto regocijo, a pesar de que ríe en público y, después, llora a solas. Sin embargo, creo que es positivo mostrar a nuestros semejantes los errores de los que hemos sido víctimas y enseñar a los que sufren el camino de la liberación.

El hombre, en su ignorancia, hasta a Dios hace responsable de sus desdichas, olvidando que cada cual tiene lo que merece y que el hombre es hijo de sus obras.

No enfermamos por obra de una fuerza extraña, sino por nuestros propios errores en la vida.

La salud no se obtiene con médicos ni con drogas, sino con nuestros propios actos cotidianos de acuerdo con la ley natural.

De ahí que la propia voluntad del enfermo es el primer agente de salud.

Este libro pretende enseñar estas verdades sencillas y trascendentales, y espero que, cuando entre en los hogares, abra los ojos de los padres para que aprendan lo que nadie les enseñó y puedan enseñar a sus hijos lo que la escuela no les enseña: la ciencia de vivir sanos de cuerpo y alma, buscando las fuentes de esta felicidad en el generoso regazo de la Madre Naturaleza.

La ciencia de la salud es practicada por los seres irracionales que viven en libertad y que, guiados por su instinto, cumplen cada día con las leyes naturales.

En este libro enseñé mi Doctrina Térmica, que nada tiene que ver con el trillado naturismo, a cuya sombra prosperan tantos errores.

El naturismo auténtico fue el practicado por Adán y Eva en el Paraíso. Aquella vida paradisíaca hoy resulta imposible a causa de la degeneración

en que vivimos y constituye un delito en la actual «civilización» que impone el «artificialismo» en todo sentido y ha desarrollado poderosos intereses alrededor de la «falta de salud» del hombre.

Mi régimen de salud, explicado en este texto, constituye un «artificialismo» necesario para combatir el artificialismo de la vida contemporánea. Mi sistema tiene por objeto «afiebrar» a diario la piel, que se enfría progresivamente con la ropa y los abrigos que cubren nuestro cuerpo. También se centra en refrescar las entrañas afiebradas día tras día a causa de los prolongados esfuerzos digestivos del estómago y los intestinos para metabolizar alimentos inadecuados e indigestos.

Al margen de los «personalismos», este texto enseña una «ciencia personal», fruto de mi observación y experiencia.

A sanos y enfermos ofrezco esta obra para que disfruten del goce de vivir.