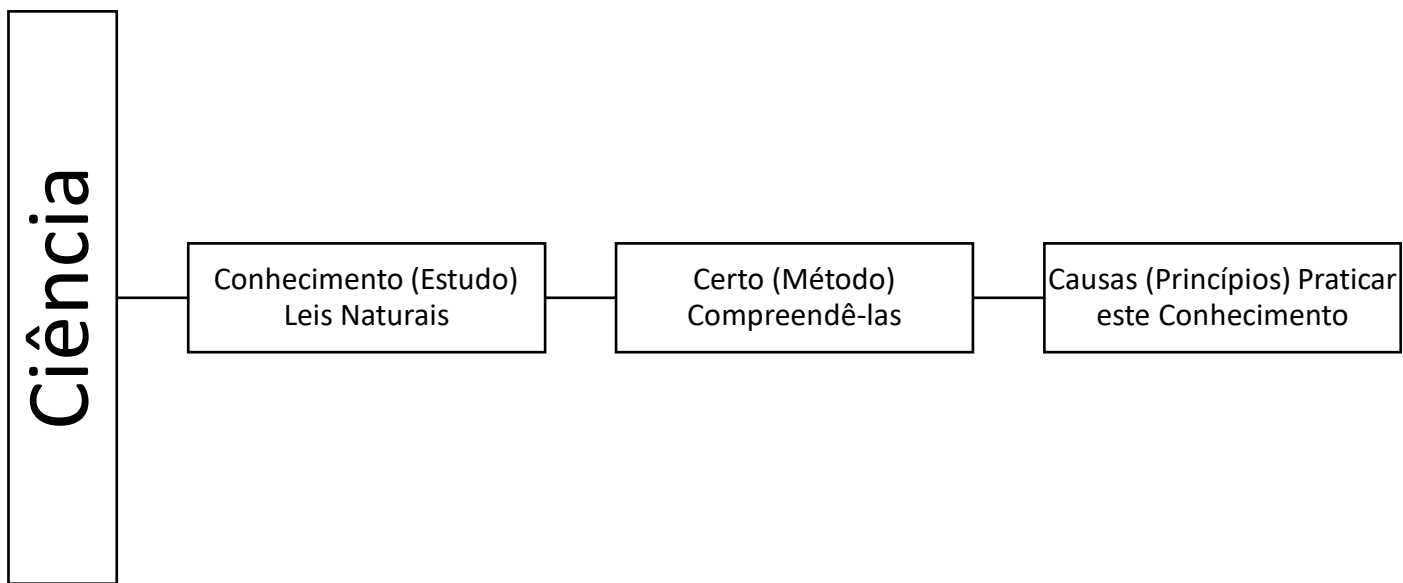


Definamos: Ciência e o conhecimento certo das coisas pelas suas causas.
No caminho do progresso, que é Saúde, existem três etapas: 1.ª — conhecer a verdade; 2.ª — compreendê-la; e 3.ª — realizá-la.
Para chegar à meta gloriosa da Saúde é mister o conhecimento das Leis Naturais, compreensão das mesmas e prática adequada dessas mesmas Leis que a nossa vida artificial colocou em último lugar.
A Sabedoria está na Natureza e não no Laboratório.
Para ser sábio de verdade, é preciso observar a obra do Criador — ou seja a Natureza —; praticar as suas Leis imutáveis e adquirir a suficiente experiência pessoal.

Adoecemos, não por obra ou força do acaso, mas, sim, pelos nossos próprios erros de vida. A Saúde não se obtém com médicos nem drogas, mas tão-somente por meio dos nossos próprios actos de todos os dias, submetidos às Leis Naturais.
Daqui se conclui que a própria vontade do doente é o primeiro agente de Saúde.
A ensinar, pois, estas verdades simples e importantes, obedece este livro e esperamos que ele, entrando nos lares, abrirá os olhos dos pais para aprenderem o que não lhes foi ensinado e terem a felicidade de ensinar aos seus filhos o que a escola não lhes ensina: a Ciência de Viver Sãos de Corpo e Alma, buscando as fontes desta felicidade no generoso regaço da Mãe Natureza.

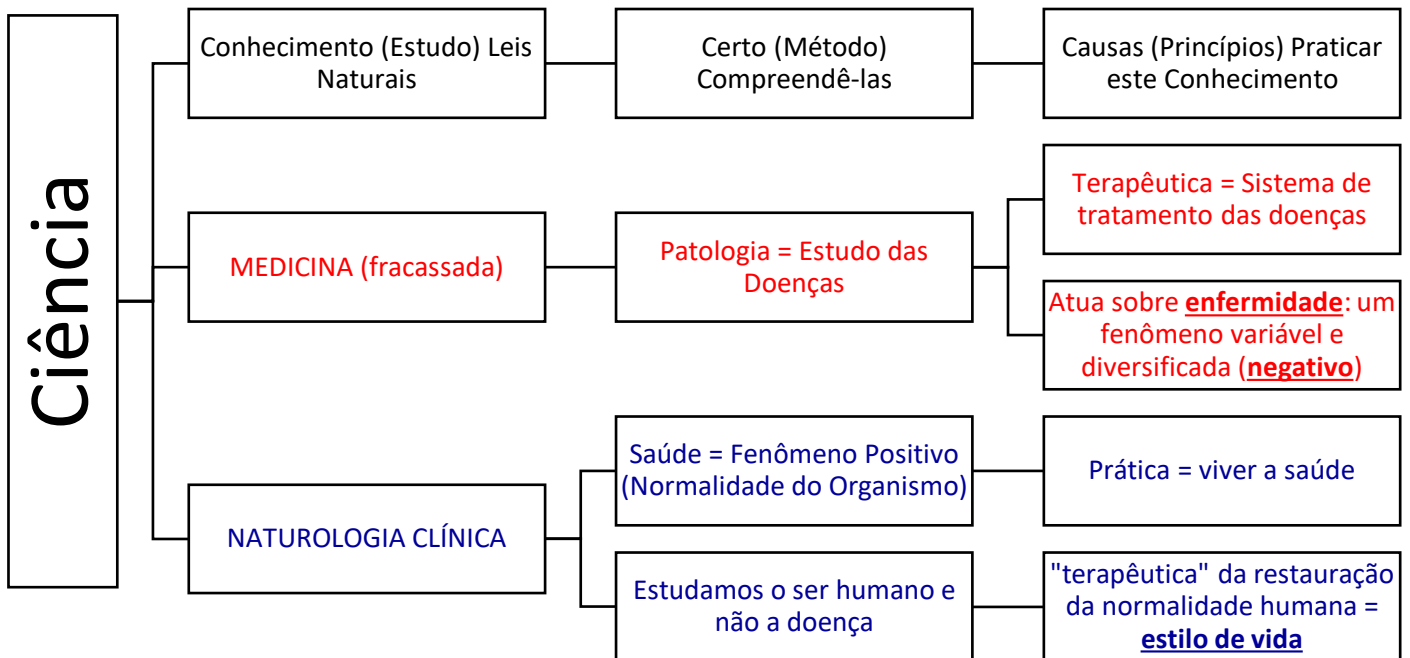


1º Ponto Essencial

A medicina, qualquer que seja a sua denominação, actua sempre sobre dois fundamentos convencionais: Patologia, que é o estudo das doenças, e Terapêutica, que ensina os processos para combater as ditas doenças.

O profissionalismo médico com estes fundamentos está condenado ao fracasso, porque actua sobre a «enfermidade» que é alteração da Saúde, em grau variável e com manifestações diversas. Dirige-se assim a um fenómeno negativo, ao passo que os ensinamentos desta obra têm por finalidade a Saúde, que é normalidade funcional do organismo, fenómeno positivo. Daqui se conclui que o único remédio que pode curar toda e qualquer doença, consiste em cultivar a Saúde, que é o que vamos ensinar ao leitor.

À margem do estabelecido como científico, o meu sistema afasta-se em absoluto da Patologia e da Terapêutica e dirige-se somente à normalidade funcional, ou seja à Saúde, ensinando o indivíduo a recuperá-la ou conservá-la mediante o Equilíbrio Térmico do seu corpo, o qual se obtém com o uso adequado dos Agentes Naturais de Vida: Ar, Água, Sol, Terra e Alimentação conveniente na base de Frutas e Saladas Cruas.



«Não há doenças, mas, sim, doentes», estabeleceu Hipócrates. Daqui se conclui que deve ensinar-se ao doente a restabelecer e a conservar a sua Saúde integral e não apenas a sua doença, que é o efeito da sua falta de Saúde, porque toda a enfermidade é da mesma natureza, ou seja: alteração da Saúde em maior ou menor grau. Só se morre por falta de Saúde.

Como se verá mais adiante, doente é o indivíduo que carece de Saúde e, doença, é a manifestação variável desta anormalidade.

A medicina fracassa lutando contra as doenças, da mesma forma que o pugilista é incapaz e impotente para destruir a sua própria sombra, lutando com ela à luz da lua ou de um farol, porque um fenómeno negativo é intangível, inatácvel e indestrutível.

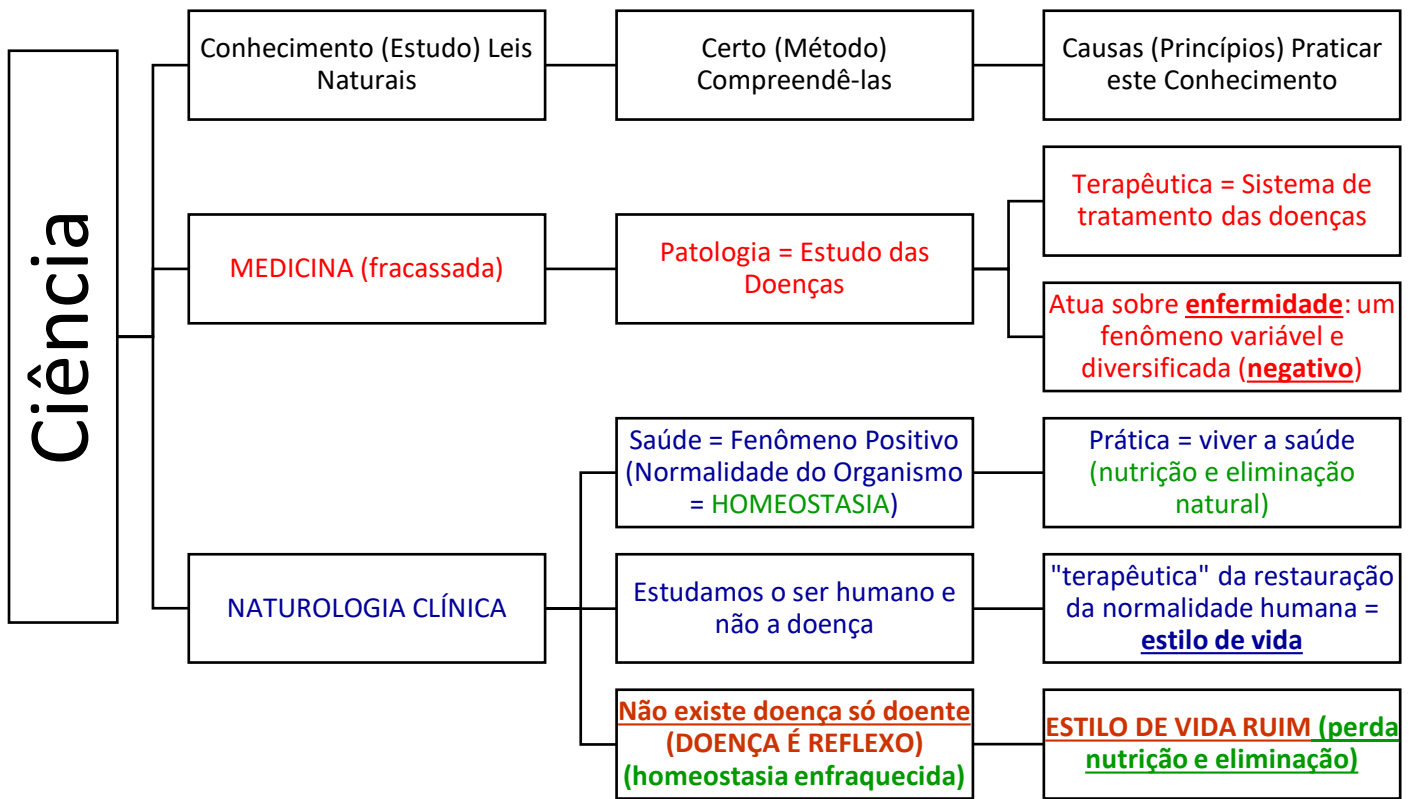
Por isso, é o próprio interessado que deve agir em defesa da sua normalidade orgânica, que é a Saúde Integral. Assim como a fortuna é fruto da própria actividade diária do interessado, a Saúde é também o resultado dos nossos próprios actos diários, de acordo com as Leis da Natureza da qual formamos parte.

A Saúde não se obtém na consulta do médico, nem se compra na farmácia. Ela é o resultado dos nossos próprios actos de cada dia, de harmonia com as Leis Naturais.

A Saúde, resultando da Ordem Universal, não pode ser obra do convencionalismo de títulos nem de fomas consagradas por academias.

Daqui se conclui que o problema da Saúde é de carácter funcional e não microbiano.

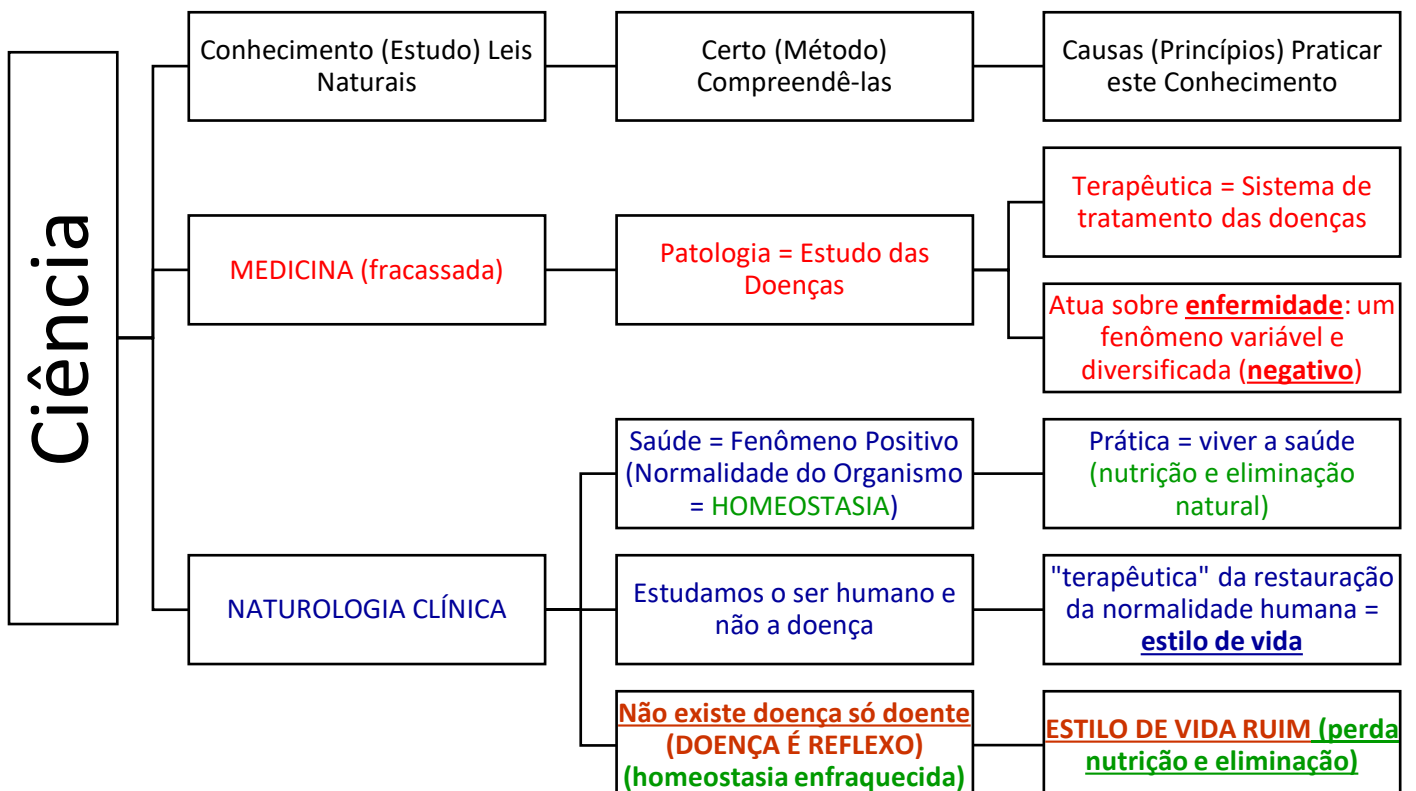
Em vez de «curar», prescrevendo «remédio» para sufocar ou eliminar sintomas ou manifestações de falta de Saúde, o meu sistema procura o restabelecimento desta, mediante um Regime de Vida, tendente a obter boas digestões, normal respiração e actividade funcional da pele do indivíduo. Com boas digestões forma-se no corpo sangue puro e com activas eliminações cutâneas expulsa-se do organismo tudo quanto é mórbido e prejudicial.



3º Ponto Essencial

Dentro do conceito das minhas teorias, a única «doença» que existe chama-se ignorância da Saúde» e, o único «remédio» racional e lógico consiste na instrução do indivíduo para que, por si próprio, pratique Vida Sã com boas digestões e activa eliminação cutânea, factores indispensáveis para conseguir a Saúde Integral do corpo e evitar doenças.

Com o seu instinto, os irracionais que vivem em plena Natureza conhecem o caminho da Saúde e, portanto, estão livres de actividades estranhas como as do médico e do hospital.



Por isso, é o próprio interessado que deve agir em defesa da sua normalidade orgânica, que é a Saúde Integral. Assim como a fortuna é fruto da própria actividade diária do interessado, a Saúde é também o resultado dos nossos próprios actos diários, de acordo com as Leis da Natureza da qual formamos parte.

A Saúde não se obtém na consulta do médico, nem se compra na farmácia. Ela é o resultado dos nossos próprios actos de cada dia, de harmonia com as Leis Naturais.

A Saúde, resultando da Ordem Universal, não pode ser obra do convencionalismo de títulos nem de famas consagradas por academias.