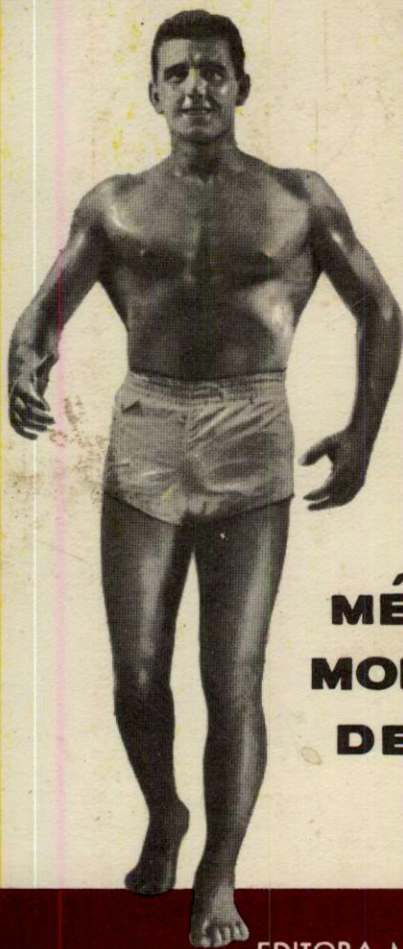


Dr. Vander

DOENÇAS DA PRÓSTATA



**MÉTODOS
MODERNOS
DE CURA**

EDITORIA MESTRE JOU



EV, 958504-3

20—

0

0

DOENÇAS DA PRÓSTATA

DR. ADRIÁN VANDER

DOENÇAS DA PRÓSTATA

CURE-SE DE SEUS TRANSTORNOS URINÁRIOS
E SEXUAIS

MODERNOS TRATAMENTOS

DIFICULDADE DE URINAR: RETENÇÃO DE URINA,
URINAR FREQUENTEMENTE ETC.

DEBILIDADE VIRIL: TRANSTORNOS E MOLESTIAS
GENITAIS, IMPOTENCIA.

VELHICE, PREMATURA: CANSAÇO EXCESSIVO,
NERVOSISMO, PRESSÃO ALTA.

Numerosas ilustrações



EDITORA MESTRE JOU
SÃO PAULO

Primeira edição em espanhol	1961
Quinta edição em espanhol (reimpressão) ...	1965
Primeira edição em português	1966
Segunda edição em português	1973

TÍTULO ORIGINAL
ENFERMEADES DE LA PRÓSTATA

TRADUÇÃO DE
MARIANINA GALANTE A. ARANHA

CAPA DE
WILSON TADEI

© Dr. Adrián Van Der Put — 1965 — Barcelona (Espanha)
Concessionária exclusiva da presente edição em idioma
português

EDITORA MESTRE JOU
Rua Guaipá, 518 — Vila Leopoldina
São Paulo

PRÓLOGO

Hoje o prognóstico das enfermidades da próstata variou sensivelmente. Assim como no passado os enfermos sofriam durante anos dificuldades e dores ao urinar e não poucas vezes padeciam de uma retenção completa da urina, tendo que se submeter, quase sempre, a uma operação que naquelas épocas era assaz perigosa, o panorama atual é totalmente diverso.

Atualmente, e graças aos grandes progressos da Medicina, o enfermo da próstata pode freqüentemente curar-se em pouquíssimo tempo. Os resultados alcançados no tratamento com antibióticos e outras recentes descobertas da Medicina, unidos aos processos da Medicina Natural, estimulantes das defesas do corpo, oferecem as máximas probabilidades de resolver a enfermidade, evitando que esta chegue a uma fase avançada, como é a obstrução completa do conduto urinário (uretra) por uma intensa hipertrofia prostática.

Em nossa época caracterizada por uma vida complicada e em grande parte malsã e na qual tanto abundam os fatores prejudiciais à saúde é indispensável possuir certos conhecimentos que nos permitam conservar ou aumentar o tesouro da saúde. Sem uma autêntica

saúde (corporal e mental), não se pode ser feliz quando se está constantemente exposto a numerosos sofrimentos e fracassos. Para isso necessitamos conhecer certas aplicações práticas sem as quais dificilmente poderíamos utilizar o tratamento integral necessário para a cura completa, seguindo as indicações do facultativo. Estes conhecimentos ajudam, em troca, a conseguir uma perfeita colaboração entre médico e paciente; esta colaboração é indispensável para a cura, sobretudo quando se trata de enfermidades crônicas e rebeldes.

Esta obra foi escrita especialmente sob o ponto de vista da Medicina Natural; por isso se insiste repetidamente acerca dos eficazes resultados que se podem conseguir com a aplicação dos processos naturais baseados não só na observação empírica, senão também na investigação científica.

As aplicações da Medicina Natural para conservar ou recuperar a saúde baseiam-se no conhecimento e estudo das leis naturais que seguem o funcionamento da mente e do corpo humanos. O homem foi criado em plena Natureza e vivia em íntimo contato com ela; sua saúde ou enfermidade dependiam por completo das forças e estímulos naturais que sobre ele atuavam. Com o advento da civilização, cada vez mais complicada e afastada da natureza, foi-se perdendo a verdadeira saúde e apareceram diversas enfermidades. Dentre as mais freqüentes, a partir de certa idade, figuram as enfermidades da próstata. São raros os homens que ao chegarem a uma idade avançada não apresentam algum transtorno da próstata, e, muitos deles, ao notar os primeiros

sintomas, sentem medo e angústia ante a possibilidade de que se trata de uma enfermidade grave. Assim, pois, como a maioria ignora quais são os fatores anti-higiênicos e malsãos de sua vida que os têm levado a esta ou outras possíveis enfermidades, não alteram seu gênero de vida, e portanto continuam submetidos à influência das mesmas causas fundamentais da enfermidade, isto é, seguem levando, em conjunto, uma vida malsã.

Esta é causa costumeira através da qual muitos enfermos não se curam radicalmente.

No período compreendido entre os cinqüenta e sessenta anos de idade, a maioria das pessoas que até então se julgava relativamente sã (no sentido corrente da palavra), começa a apresentar transtornos ou achaques que anunciam o começo da velhice (início de uma velhice prematura). É o resultado da ação, ao longo de toda a vida, dos múltiplos fatores prejudiciais da vida corrente antinatural.

Nesta obra exporemos os processos naturais mais adequados para cuidar da próstata.

PRIMEIRA PARTE

CONSIDERAÇÕES SOBRE OS TEMPOS MODERNOS

As considerações que se seguem não se atêm exclusivamente aos que padecem da próstata, senão que são aplicáveis ao homem enfermo de um modo geral.

Vivemos numa época na qual os enormes descobrimentos da ciência e da técnica têm promovido um progresso fabuloso da civilização industrializada e isto se traduz nas alterações mais extraordinárias e profundas, sob muitos aspectos da vida, de toda a história da Humanidade.

Os descobrimentos científicos sucedem-se com rapidez vertiginosa e pouquíssimas pessoas, talvez só alguns talentos privilegiados, podem prever o curso que no futuro seguirá a Humanidade: perseverar-se-á no caminho errôneo que, iniciando-se num afastamento da Natureza, conduz por certo a novos conflitos e enfermidades, - transtornos mentais e emocionais (neuroses, psicoses)

incluindo guerras exterminadoras, ou bem se retomará a tempo o caminho para a saúde e a autêntica felicidade, através de uma vida que, sem desdenhar os desenvolvimentos positivos da técnica, guarde uma maior harmonia com as leis da Criação.

A nosso modo de ver, tem importância transcendental no futuro da Humanidade a forma pela qual o ser humano souber refrear até certo ponto suas desmedidas ambições materialistas, que conduzem ao egoísmo e à injustiça, e aproveitar saudavelmente os enormes descobrimentos da ciência no campo da saúde corporal e mental, evitando todos aqueles fatores que o prejudicam e o podem conduzir à decadência individual e coletiva.

Neste sentido somos otimistas no que se refere ao futuro da Humanidade, pois reconhecemos que apesar da crise de valores morais que atravessamos, das correntes de pensamento materialista e da ânsia atual de prazeres e vícios, uma nova consciência está despertando, capaz de reparar os múltiplos erros atuais (até agora inconscientes) e conseqüentemente empreender uma reforma dos mesmos, baseando-se sobretudo nos descobrimentos da ciência médica, tanto sob seu aspecto biológico como sociológico e incluindo as doutrinas da Medicina Natural ou neo-hipocrática, as quais surgem mais evidentes que nunca à luz das modernas aquisições. Tudo isto abrirá o caminho até uma autêntica regeneração psicossomática, isto é, integral, do ser humano.

Como este livro trata dos problemas da saúde sob o ponto de vista da Medicina Natural ou neo-hipocrática, é lógico que comentemos a seguir alguns pontos dos mecanismos por meio dos quais a vida antinatural e malsã, hoje tão corrente, conduz à perda da saúde corporal e amiúde, outrossim, do equilíbrio nervoso e mental.

Ademais, não podemos esquecer que, sendo o ser humano uma unidade, tudo o que sucede na mente influi sobre o corpo e vice-versa. Assim, muitas pessoas ao adoecerem psiquicamente, isto é, ao adquirirem complexos, neuroses de caráter, fobias, manias etc. perdem o sentido natural do cuidado com o próprio corpo. Isto é bem evidente nos casos extremos; citemos, a título de exemplo, as psicoses, nas quais o enfermo deve ser internado e tratado durante algum tempo até seu restabelecimento. Nos casos ligeiros isto é menos sensível, porém igualmente real.

Assim, por exemplo, são incontáveis as pessoas que não se podem livrar do vício do álcool ou do fumo, que não desfrutam a vida em plena natureza, que não são capazes de desenvolver um amor autêntico e que vivem as complicações de um sexo desordenado, que fogem ao contato com o ar, o sol e a água, que detestam o exercício físico, que sentem um apetite irrefreável pelos alimentos malsãos e muito condimentados etc. A maioria das pessoas, conquanto conheça os prejuízos a que os expõe seu modo de vida, não pode variá-lo.

Isto se deve a obscuros impulsos inconscientes que os dominaram de forma inevitável.

Atualmente todos os investigadores estão de acordo que não pode haver saúde autêntica e completa quando se vive durante anos em contradição com as leis da natureza, que não são outras senão as leis da biologia, pois o homem, como ser vivo que é, se encontra submetido às leis que regem o funcionamento de seu organismo. Assim como nenhum vegetal pode subsistir e desenvolver-se sem o contato com o sol, a terra, a água e o ar, tampouco o homem, embora sendo um ser privilegiado da Criação, em razão de sua maior capacidade de adaptação, pode viver perfeitamente sã e se desenvolver com toda plenitude sem manter contato com os estímulos naturais. Não é menos certo que sem o estímulo de certos valores não pode auto-realizar-se em uma esfera de valores superiores. Tampouco jamais poderá eliminar as paixões malsãs se não conseguir desfrutar os gozos superiores (estéticos, religiosos, filosóficos).

Assim como o estado do organismo é em grande parte conseqüência do regime alimentar habitual, também o estado e evolução da mente dependem do alimento espiritual recebido. Um exemplo disto nos oferecem algumas experiências levadas a cabo nos Estados Unidos e outros países, em instituições dedicadas ao cuidado de crianças pequenas; as crianças encontram-se ali tecnicamente muito bem atendidas, porém não recebem o afeto ne-

cessário, pois são órfãos atendidos por pessoal assalariado. Pois bem, comprovou-se que entre estas crianças o índice de enfermidades, inclusive o de mortalidade, é muito mais elevado que o correspondente àquelas, quiçá tecnicamente pior assistidas, porém cuidadas por suas mães. As crianças das instituições e asilos falta-lhes o alimento psíquico, isto é, o afeto.

A Ciência moderna, com suas imensas descobertas, tem contribuído para dissipar numerosas idéias errôneas em matéria de saúde ao revelar-nos muitas leis naturais que, por ignoradas, deixam de atuar. A maçã, cuja famosa queda se relaciona com a transcendental descoberta de Newton da lei da gravidade universal, prosseguirá caindo sempre em direção ao centro da Terra. A Terra continuará sempre girando em torno de si mesma cada vinte e quatro horas. Tudo isto são leis que regem o funcionamento do corpo humano. É uma lei que o consumo de frutas e vegetais frescos (alimentos vivos) favorece a saúde e a vida, e que o predomínio ou o uso exclusivo de alimentos mortos, pobres em substâncias vitais, conduz à enfermidade, à velhice e morte prematura. Esta lei é tão certa agora como há um milhão de anos atrás e, por muito que façamos, jamais poderemos escapar à sua influência. Tudo isto acerca da vida sã e do contato com a natureza foi exposto, porque se encontra indissoluvelmente ligado ao problema da saúde, tanto corporal, como mental e emocional. Um modo de

aproveitar vantajosa e cientificamente os agentes naturais é aquele com que nos brinda a Medicina Natural, cujos processos induzem no corpo poderosas reações de autodefesa e curativas, que despertam a vitalidade adormecida e favorecem os processos de cura e regeneração.

O QUE É E PARA QUE SERVE A PRÓSTATA

A próstata é um órgão que só os homens possuem. Para que se compreenda claramente sua localização, forma e constituição, idealizamos várias ilustrações (ver encartes).

A próstata fabrica um líquido, que tem missões muito importantes, é o "licor prostático". O sêmen, fabricado pelos testículos, deposita-se nas vesículas seminais, onde fica armazenado e pronto para ser expulso no momento oportuno. Convém, entretanto, que ocupe pouco espaço, o que se consegue permanecendo o líquido condensado. Mas, este sêmen, demasiado espesso, seria impróprio para a fecundação. Pois bem, o líquido prostático, misturando-se com o sêmen, no momento da ejaculação, torna-o mais fluido, facilita e estimula os movimentos das células fecundantes masculinas (zoospermas). Assim, os zoospermas poderão avançar mais facilmente pelas vias sexuais femininas, a fim de fecundar o óvulo. Compreendemos, pois, como o bom funcio-

namento da próstata favorece a fecundidade do homem.

Pode também fluir um pouco de líquido prostático antes da ejaculação ou mesmo sem se efetuar esta, havendo a ereção, quando os estímulos sexuais são muito fortes, ou os desejos muito impetuosos.

Se o líquido prostático sai sem haver ereção, há sinal de debilidade da próstata; êste distúrbio chama-se prostatorréia. Se, por outro lado, sai espermá é a espermatorréia que é um grau mais avançado que o anterior. Estes transtornos e o modo de curá-los explicaremos detalhadamente mais adiante, ao tratarmos das enfermidades da próstata.

Há algum tempo, pouco se conhecia a respeito das propriedades e missão do líquido prostático. Hoje, já as conhecemos, graças aos modernos métodos de pesquisa.

É interessante saber, conforme têm demonstrado várias experiências, que o líquido prostático facilita o desenvolvimento dos espermatozóides. Também foi possível demonstrar que atua contra os micróbios produtores das doenças e favorece a cura e cicatrização das feridas.

Sabemos também que as células fecundadoras masculinas vivem mais tempo e assim têm maiores probabilidades de fecundar o óvulo, quando recebem a ação benéfica de um líquido prostático sadio.

Quando por transtornos ou enfermidades da próstata o líquido prostático perde as mencionadas

qualidades, isto pode ser causa de esterilidade, por faltar às células fecundantes (zoospermas) o natural estímulo do líquido prostático de boa qualidade.

Para facilitar a saída do líquido, a próstata tem pequenos músculos. Isto explica que possa debilitar-se como órgão muscular, isto é, assim como pode existir uma debilidade dos músculos dos braços, pernas, ou coração, é possível produzir-se a debilidade da próstata. Isto sói acontecer, principalmente quando há debilidade geral, como as doenças, convalescenças, esgotamento, ergastenia, conseqüências de excessos sexuais, masturbação etc.

A debilidade muscular da próstata é importante por produzir muitas vezes a saída do líquido prostático sem ereção.

Como o conduto da urina atravessa a próstata, a debilidade desta ocasiona vários transtornos ao urinar: necessidade premente de urinar, urina solta, gotejamento após a micção etc.; quase todos os males da próstata perturbam a micção, como veremos adiante, em outro capítulo (pág. 56).

POR QUE VOCÊ SOFRE DA PRÓSTATA?

Chegamos, agora, a um assunto importante. Os leitores perguntarão, com razão, por que há tantos enfermos da próstata e por que algumas pessoas adoecem e outras não.

É fundamental conhecer as verdadeiras causas

das enfermidades da próstata, porque ajuda a compreendê-las melhor e, portanto, a aplicar bem o tratamento que requerem.

Permite evitar que se apresentem estas enfermidades em pessoas saudáveis e que aquelas que se encontram no início da doença a agravem por ignorar as referidas causas.

Atualmente, devido às condições antinaturais da vida moderna, todos os homens, a partir dos quarenta anos, estão predispostos a sofrer da próstata. Em alguns casos, os transtornos serão insignificantes, porém, em outros, terão maior vulto. Interessa, pois, saber que hoje, com os conhecimentos que possuímos, podemos evitar com segurança as doenças da próstata.

Neste capítulo explicaremos as causas das enfermidades crônicas, que são as seguintes: -

1.ª DOENÇAS AGUDAS DA PRÓSTATA, MAL CURADAS. — Menosprezando estas doenças ou seguindo-se um tratamento errôneo, continuam atuando as causas e ainda, se as defesas forem débeis, surgirão enfermidades crônicas. Em alguns casos, é a enfermidade aguda que se torna crônica, em outros, após algum tempo de melhora ou cura aparente da doença aguda, aparece gradualmente, e com rapidez diversa, a crônica.

2.ª INFECÇÕES CRÔNICAS DAS VIAS URINÁRIAS E DOS TESTÍCULOS. — É uma causa muito freqüente. Muitas infecções crônicas desta

ordem podem estender-se à próstata, através dos condutos ejaculadores, que a atravessam ou pelos orifícios dos quais verte o líquido prostático. Em muitos casos, a infecção das vias urinárias é passageira e cura-se, porém, se afeta a próstata, deixa aí micróbios que produzirão a infecção crônica com suas conseqüências ulteriores. A infecção mais corrente é a blenorragia (purgações), tanto aguda como crônica. Atualmente, graças aos modernos e eficazes tratamentos, e com a penicilina, não ocorrem com freqüência as complicações prostáticas da blenorragia, porém, só se consegue evitá-las com um imediato tratamento com a penicilina, que, apesar de ter considerável poder contra os micróbios da blenorragia, não pode evitar os danos que causam e nem as conseqüências remotas dos mesmos.

Também uma infecção urinária ou genital pode originar alterações da próstata; por exemplo, uma simples inflamação, por micróbios vulgares, da extremidade do membro viril (prepúcio, glândula e meato) descuidada pode ser suficiente. Outra causa também comum é a colibacilose das vias urinárias. O micróbio da tuberculose pode afetar também a próstata.

3.ª INFECÇÕES CRÔNICAS E FOCOS INFECCIOSOS. — Como a próstata e proximidades são muito ricas em condutos de sangue, os micróbios podem chegar a ela pelo sangue, vindos de qualquer parte do organismo, devido a uma infecção geral

crônica ou a focos infecciosos localizados em alguma região; os mais freqüentes são os de: dentes, amígdalas (glândulas), apêndice, intestinos, nariz, ouvido, infecções dos rins ou da bexiga etc.

4.^a TÓXICOS, SUBSTÂNCIAS PREJUDICIAIS ETC. — Os resultados da investigação moderna têm confirmado e ampliado a teoria das substâncias perturbadoras, já expostas nas primeiras obras. Segundo aquela teoria, a causa fundamental e mais freqüente das enfermidades corporais é a presença no organismo de substâncias estranhas e prejudiciais, às quais denominamos “substâncias perturbadoras” porque perturbam o equilíbrio orgânico e podem chegar, inclusive, a produzir lesões dos órgãos e tecidos.

Um aspecto no qual mais se manifesta a ação das substâncias perturbadoras é na origem do câncer. Houve extensíssimos estudos, efetuados acerca de 1 000 substâncias denominadas cancerígenas, isto é, substâncias que, penetrando no corpo com certa constância e em quantidade suficiente, podem chegar a produzir tumores malignos, sobretudo se concorrer um fator tão importante como é a predisposição à enfermidade.

Deste enorme número de substâncias perturbadoras, mais de 300 se acham contidas nos alimentos malsãos ou adulterados.

Estes descobrimentos, efetuados por meio de investigadores em todo o mundo, que trabalham na

pesquisa de substâncias nocivas à saúde, conferem uma grande solidez à nossa teoria das substâncias perturbadoras. Na realidade esses descobrimentos, conquanto hajam sido efetuados em larga escala no estudo do câncer, são aplicáveis a quase todas as enfermidades corporais.

Depois das infecções, é esta uma causa muito importante e freqüente. Às vezes aos danos causados pela infecção juntam-se os provocados por outras substâncias prejudiciais.

Um dos tóxicos que mais prejudicam a próstata é o álcool. Como veremos detalhadamente, mais tarde, a próstata é um dos órgãos mais sensíveis às bebidas alcoólicas. As pessoas de próstata delicada, tomando apenas pequena quantidade de álcool, sofrem as conseqüências, notando mal-estar ao urinar. Desde há muito sabe-se que pessoas, aparentemente curadas por completo de blenorragia crônica, vêem aparecer passageiramente, algumas gotas de pus, na extremidade do membro, após tomarem cêrveja em abundância, ou qualquer outra bebida alcoólica. A ação irritante do álcool sobre a próstata e uretra aumenta o poder nocivo dos micróbios ocultos nas glândulas da próstata e nas pregas da uretra produzindo-se novamente a secreção de pus, indicando que a cura da blenorragia era apenas aparente.

Quase todas as drogas, medicamentos e produtos químicos podem prejudicar a próstata em maior ou menor grau, conforme a quantidade to-

mada e o tempo que dure o uso. Os prejuízos causados são, em alguns casos, invisíveis no princípio. Muitas vezes, bastam quantidades insignificantes de drogas ou substâncias prejudiciais, usadas durante algum tempo.

Também podem causar danos à próstata as substâncias irritantes contidas em alguns condimentos, tais como a pimenta-negra, o pimentão, o cravo, a mostarda etc. Não só prejudicam a próstata, mas também irritam as vias urinárias e, em muitos casos, os rins. Os prejuízos causados dependem da quantidade e das melhores ou piores defesas de cada um, pois há pessoas que são mais sensíveis à pimenta-negra e outras, à mostarda. Alguém dirá que muitas pessoas usam constantemente estes condimentos, sem que notem moléstias ou transtornos da próstata. Devemos, porém, ter em conta que geralmente são várias as causas que atuam, associando-se para produzir o transtorno da próstata. Uma pessoa sã e robusta e que não tenha padecido doenças genitais ou urinárias, nem mesmo sofrido da próstata, pode suportar sem prejuízos aparentes o uso da pimenta ou mostarda, mas o mesmo não ocorrerá se outros fatores, como o álcool, infecções urinárias, blenorragia etc. prejudicarem sua próstata.

O café é outra bebida que irrita a próstata. Como dissemos antes, a próstata elimina muitas substâncias que chegam a ela com o sangue, devidas a más digestões, ou a falhas do fígado. Se o

sangue que passa pela próstata está carregado de substâncias prejudiciais, o órgão se ressen-te em maior ou menor grau, segundo o caso. Desta forma, nos condutos da próstata podem inclusive formar-se cálculos pela concentração de certas substâncias.

5.ª TRANSTORNOS DAS GLÂNDULAS PRODUTORAS DE ELIXIRES DE VIDA. — A próstata produz também elixires de vida, uma vez que faz parte das glândulas internas; como todas estas glândulas atuam conjuntamente, os transtornos de qualquer delas refletem-se na próstata. Por outro lado, a próstata enferma prejudica as demais glândulas, rompendo a harmonia do conjunto. (Veja-se o capítulo "Os elixires de vida ou hormônios da próstata", pág. 70).

6.ª DOENÇAS DOS NERVOS. — A próstata é um órgão muito importante, que atua como glândula sexual, como órgão urinário, por ser atravessada pela uretra, e como glândula produtora de elixires de vida. O fato de que tenha tantas e tão importantes funções indica que o sistema nervoso intervirá regulando seu funcionamento e que muitos transtornos nervosos repercutirão na próstata.

Da mesma maneira, a próstata influi nos nervos, mediante seus elixires de vida. Como exemplo, podemos citar os desajustes nervosos tão frequentes nos doentes da próstata e o prostatismo daqueles que se masturbaram repetidamente, com

os transtornos nervosos subseqüentes. (Veja-se também o capítulo "Você sofre de irritabilidade, mau humor, depressão, cansaço nervoso? Cuide de sua próstata!", pág. 84).

7.ª DOENÇAS DOS TESTÍCULOS. — Não se trata de infecções, mas sim, do mau funcionamento dos testículos, especialmente em sua missão de fabricar os elixires de vida. Há uma relação estreita entre a próstata e os testículos. Este fato descobriu-se modernamente. Assim, sabemos hoje que muitos tumores da próstata são devidos à perturbação destas relações, por romper-se o equilíbrio entre os testículos e a próstata.

8.ª SACUDIDAS, TREPIDAÇÕES, ANDAR A CAVALO, DE BICICLETA, MOTO ETC. — Todas estas trepidações e estímulos repetidos durante muito tempo podem causar uma congestão crônica que facilite o endurecimento da próstata. Ocorrerá isto, porém, somente em pessoas com defesas insuficientes ou predispostas. Não podemos menosprezar estes fatores, mas, tampouco devemos exagerar sua importância.

Creemos que os transtornos da próstata, devidos a montar a cavalo, andar de bicicleta ou de moto, surgem em pessoas com más defesas e naquelas em que se juntam outras causas, prejudicando o órgão.

O caso dos peles-vermelhas confirma o que foi dito; famosos por suas proezas de equitação, chega-se até a dizer que nasceram com o cavalo agar-

rado ao corpo; apesar disto, graças à fortaleza física e à resistência adquirida pelo modo de viver, estão livres das enfermidades da próstata. Inclusive os últimos sobreviventes destas tribos, segundo afirmam os médicos que os têm observado, caracterizam-se por conservarem a potência viril até idade muito avançada e por não padecerem da próstata nem das vias urinárias, mesmo os anciãos.

9.^a VIDA GENITAL MALSÁ OU DESORDENADA. — Esta é uma causa muito importante das doenças e transtornos da próstata, como veremos. A vida genital tem uma influência extraordinária sobre a próstata. Tudo quanto se afasta da normalidade na vida genital ocasiona danos à próstata, porque ocasiona uma série de estímulos anormais e prejudiciais, que no princípio produzem uma congestão, logo após uma debilidade e, com o tempo, o endurecimento dos condutos de sangue da próstata, representando a velhice prematura do órgão.

Há dois fatos solidamente estabelecidos. O primeiro é o dano ocasionado pelo vício solitário, praticado com grande freqüência durante anos; o segundo é o produzido pelo coito interrompido. Não somente a próstata é afetada por estes vícios, cujos prejuízos na esfera sexual são muito complexos; suas conseqüências naquele órgão são as seguintes: alterações dos músculos e glândulas da próstata e bexiga; perturbação de sua secreção interna e sobretudo congestão crônica, que facilita o aparecimento precoce do endurecimento da pros-

tata. Em muitos, é uma das causas da impotência prematura. O coito interrompido prejudica a próstata porque é seguido de uma série de estímulos sem a devida satisfação, mediante a depressão que ocasiona o orgasmo do ato sexual normal.

CAUSA FUNDAMENTAL DAS DOENÇAS DA PRÓSTATA: A VIDA MALSA E ANTINATURAL

No capítulo anterior explicamos as causas das enfermidades da próstata. Devemos, pois, reconhecer que todas elas não atuam do mesmo modo, nem atuam com igual intensidade nas diversas pessoas, pois há aquelas mais resistentes a umas causas e menos a outras e vice-versa. Isto se explica hoje perfeitamente, como poderemos comprovar.

Graças aos modernos conhecimentos da Medicina Natural, compreendemos hoje as causas remotas e fundamentais das doenças; sem elas, as demais causas não poderiam atuar para produzir enfermidades de nenhuma espécie. Estas causas básicas e remotas existem porque os homens, desde muitos séculos, não seguem as normas da vida natural, isto é, a vida em harmonia com as leis da natureza.

Em virtude desta vida e alimentação antinaturais, o homem perdeu, pouco a pouco, vigor, fortaleza, força muscular, defesas etc., ou melhor, tornou-se mais débil e menos resistente às inclemên-

cias externas e a todos os fatores prejudiciais. Assim, por exemplo, o homem moderno cansa-se mais facilmente do que os homens de épocas passadas, nas mesmas circunstâncias, ou sente o frio e o calor com uma intensidade tal, que se tornam insuportáveis, enquanto aqueles realizavam empresas colossais resistindo às intempéries. O homem moderno, muitas vezes, não pode resistir aos agentes físicos, sobreesforços, micróbios etc., por suas próprias forças e adoece com facilidade. Esta diminuição das defesas ao enfrentar as enfermidades também se apresenta perante as doenças da próstata. As causas que mencionamos no capítulo anterior não atuariam se o organismo não estivesse viciado pela alimentação antinatural, que enfraquece as defesas. Pois bem, esta diminuição de defesas é comum em todos, mas é em alguns mais acentuada do que em outros; há também raças que degeneraram mais que outras, neste aspecto; porém em conjunto a humanidade degenerou-se consideravelmente. Há quem duvide desta decadência humana, crendo que o homem sempre foi mais ou menos forte e resistente; poderíamos, para comprovar nossa afirmação, citar uma infinidade de exemplos, porém citaremos apenas dois.

Na antiga Roma, por édito do Senado, foi proibido o exercício da medicina e os médicos foram perseguidos durante esse período de quatro séculos. No fim dessa fase, observou-se que o número de doentes e as condições de saúde do povo romano

não haviam variado. O fato de ter sido possível prescindir tanto tempo da medicina demonstra que a força e vigor do povo romano eram notáveis. Uma experiência desta ordem, na época da decadência de Roma, ou mais tarde, teria produzido resultados desastrosos.

O segundo exemplo são os habitantes primitivos da Austrália e algumas ilhas da Oceânia que nos fornecem. Estes povos eram suficientemente fortes e resistentes, porém ao chegarem ali, como colonizadores, os povos modernos e civilizados, muitos vícios e costumes da vida antinatural moderna estenderam-se entre eles, especialmente o abuso do álcool. Desde então, aqueles povos primitivos rapidamente degeneraram, desaparecendo algumas raças e de outras restando apenas alguns poucos representantes. A principal causa disto foi a perda gradual, que, em algumas tribos, chegou a ser completa, da fortaleza e especialmente do poder procriador.

Diminuindo as defesas do organismo, pela vida malsã e antinatural, podem atuar mais facilmente as causas de cada enfermidade.

O leitor pode, porém, perguntar: se a vida e alimentação antinaturais predispõem a todas as doenças, por que há tantos enfermos da próstata e seu número vem crescendo constantemente? Os conhecimentos modernos permitem contestar esta pergunta. Vimos que as causas específicas das doenças da próstata são muito numerosas, de tal manei-

ra que, ao chegar a certa idade, poucos são os homens que não tenham sofrido a ação de qualquer delas. Por outro lado, sabemos hoje que a próstata é um órgão sumamente delicado, e portanto muito sensível a todos os fatores prejudiciais. Assim, há mais probabilidades de que apareça uma doença da próstata do que de outros órgãos ao atingirem os homens certa idade, justificando isto a frequência do mal.

Em outros capítulos dissemos que a maioria dos homens, chegando aos cinquenta anos, começa a padecer transtornos devidos à próstata, que, em muitos casos, começa a atrofiar-se ou sofrer diversas enfermidades, muitas delas graves, comprometendo todo o organismo. Esta degeneração da próstata, porém não é a mesma em todas as raças, uma vez que hoje ainda há povos que vivem livres desta enfermidade, integrados por indivíduos primitivos, afastados da civilização moderna, mecanizada, com suas grandes cidades industrializadas, cujos habitantes estão obrigados a uma vida exaustiva e distante do gozo que proporcionam os agentes naturais; uma vida artificial, com alimentação inadequada e, inclusive, constituída de alimentos adulterados, respirando um ar impregnado de gases tóxicos, poeira etc.

Segundo as modernas estatísticas, as raças mais afetadas pelas doenças da próstata estão na seguinte ordem:

Primeiro grupo

**RAÇAS E POVOS MAIS PROPENSOS A
SOFRER DA PRÓSTATA**

I. Os mais afetados são os anglo-saxões (ingleses, norte-americanos), os franceses e os alemães, o que confirma nossa proposição anterior; pois as maiores cidades modernas, superpovoadas e industrializadas e portanto de vida mais afastada da natureza, em que predomina a alimentação antinatural e o alcoolismo, pertencem a estes povos.

II. Em seguida, são os da raça eslava os mais afetados pelas enfermidades prostáticas. O fator mais prejudicial neste caso talvez esteja ligado ao fato de que nos países por eles habitados é mais difícil receber os influxos vitais dos raios solares, e o uso de bebidas alcoólicas é bastante generalizado.

III. É também muito freqüente, entre os indivíduos que integram a raça judia, apesar de sua origem sã e robusta, propiciada pela vida que levaram durante séculos, no seu êxodo por diversos países. Atribui-se a ocorrência da enfermidade ao fato de se dedicarem a atividades e profissões sedentárias (falta de exercício físico). A predisposição desta raça é distinta segundo o país onde reside.

IV. As raças nórdicas (noruegueses, suecos, dinamarqueses etc.), apesar de levarem uma vida agitada e de muitos exercícios físicos, são bastante afe-

tadas pelas doenças da próstata, devido, sem dúvida, ao pouco sol, ao uso excessivo de bebidas alcoólicas e à alimentação com predomínio de carnes e pescados, semelhante à dos anglo-saxões.

V. Ao contrário, as raças meridionais, povos mediterrâneos e habitantes da América do Sul, devido ao clima mais benigno, à vida ao ar livre, com muito sol, e à predominância de vegetais em sua alimentação, proporcionada pela exuberância da agricultura, são menos propensas a sofrer da próstata, que as raças anteriormente mencionadas. Entretanto, os atuais habitantes destes países privilegiados têm um método de vida semelhante aos dos povos anteriores, concorrendo assim para que um número bastante considerável deles padeça da próstata.

VI. São, neste grupo, os árabes, beduínos, afeganes e hindus, os homens menos propensos a sofrer da degeneração prostática, devido também ao clima, alimentação mais frugal, abstenção tradicional de bebidas alcoólicas e, além disso, apenas iniciada a sua idade viril casam-se, o que faz sua vida sexual desenrolar-se normalmente. Outro fator importante é a frequência dos exercícios físicos e, embora estes povos sejam quase todos nômades, desconhecem o fator "pressa", tal como o concebem os povos considerados mais civilizados.

Segundo grupo

**RAÇAS E POVOS QUE PADECEM DE
ALGUMAS OU NÃO PADECEM DE DO-
ENÇA DA PRÓSTATA**

Este grupo é formado pelas raças em que, segundo as estatísticas, as doenças da próstata constituem casos raríssimos ou são completamente desconhecidas.

I. Entre as raças aborígenes da América, muitos são os indivíduos que chegam a idades avançadas, com todas as faculdades genéticas e sem adoecer da próstata. Isto somente acontece com aqueles que permanecem no nível primitivo de vida.

II. Também se incluem neste grupo os habitantes da Ásia Central, mongóis, tibetanos etc.

III. Siameses, anamitas.

IV. Os chineses, que não podem ser considerados como povo de vida primitiva, talvez por sua alimentação frugal, puderam evitar as enfermidades da próstata.

V. Da mesma forma as raças nipônica, malaia e outras da Oceânia.

VI. Entre as raças de cor do continente africano não existem as doenças da próstata.

VII. Por último citaremos os papuas e os primitivos, quase extintos, australianos, o que demonstra que a degeneração prostática é determinada pelo afastamento do homem de uma vida natural, o que o debilitou nas suas defesas contra as enfermidades.

SEGUNDA PARTE

MAL-ESTAR OU DOR NA REGIÃO DA PRÓSTATA, DIFICULDADE DE URINAR, JORRO DÉBIL, RETENÇÃO ETC.

Se você tem algum destes sintomas, é muito provável que padeça da próstata.

Conhecendo-os, poderá curar-se, tratando-se a tempo

A próstata é um órgão muito importante e de grande influência sobre o resto do corpo. Assim, qualquer transtorno ainda que pequeno, não chegando a ser uma verdadeira enfermidade, produz, em seguida, sintomas que permitem descobri-lo, o que é uma vantagem, uma vez que há possibilidades de combatê-lo a tempo, facilitando a cura radical.

Existem órgãos que adoecem sem dar sinais, durante algum tempo, como, por exemplo, algumas inflamações crônicas dos rins, certas enfermidades crônicas do fígado etc., isto, porém nunca ocorre com a próstata. Pelo contrário, podemos dizer,

para tranqüillidade de muitas pessoas que padecem da próstata, que esta produz às vezes consideráveis mal-estares, embora a doença seja de pequena importância.

Neste capítulo descreveremos os principais sintomas das enfermidades da próstata. Ao descrever cada doença daremos também seus sintomas mais sérios, mas, para maior clareza, descreveremos aqui todos juntos, na sua devida extensão.

1. MAL-ESTAR NA PRÓSTATA. — Quando este órgão é são e funciona bem, a pessoa nem se dá conta de sua existência. Qualquer transtorno, ainda que ligeiro, origina o mal-estar mais ou menos intenso, que, no mais das vezes, é o primeiro sintoma que se nota. É como um incômodo, um peso, sensação de inchaço ou estorvo na região da próstata (entre o ânus e os testículos). Nota-se principalmente ao se estar em pé, curvar-se ou abaixar-se. Também sentando-se, sobretudo em lugar duro.

Em algumas pessoas, o forte mal-estar as obriga a andar um pouco curvadas, e essa necessidade se nota mais ao urinar.

Se não se empregar um tratamento adequado, que cure a enfermidade, esta moléstia pode aumentar, até converter-se em dor.

O mal-estar na próstata indica geralmente congestão, inflamação, ou próstata grande (hipertrofia).

2. DOR NA REGIÃO DA PRÓSTATA. — É

frequentemente uma dor que surge e desaparece, em forma de picadas. Algumas vezes é contínua, mais ou menos forte. Esta dor é independente daquela que sentem alguns doentes da próstata no ato da micção, ao evacuar, ou manter relações sexuais.

A dor é um dos sintomas da congestão, inflamação, ou próstata grande. É menos frequente e aparece mais espaçadamente nos transtornos da próstata devidos à masturbação repetida durante anos, ao artritismo ou ao abuso de bebidas alcoólicas.

3. PRÓSTATA MAIOR DO QUE A NORMAL.

— A próstata pode aumentar de tamanho pela congestão, inflamação, ou doença chamada “próstata grande” (hipertrofia). A próstata maior que o normal pode causar mal-estares e mesmo dor.

O médico reconhece a anormalidade no tamanho da próstata, explorando com o dedo o interior do ânus. Também o enfermo se dá conta disto, ao sentar-se sobre um assento duro, ou apertando com o dedo a região da próstata (entre o ânus e os testículos), ou porque sente dificuldade ao evacuar.

4. INCÔMODOS AO URINAR. — Podem ser: Sensação de ter a bexiga cheia, mesmo depois de a ter esvaziado realmente. Outras vezes, porque, após a micção, ainda fica urina na bexiga. Sensação incômoda ou dor depois de haver urinado. Necessidade imperiosa de urinar acompanhada de

mal-estar. Dor na uretra ao urinar. Dores na região da próstata, na micção, que às vezes se propagam às bolsas, às coxas. Em alguns enfermos há sensação de ardor ou calor ao urinar; alguns doentes chamam esta sensação de "urinar quente".

Em outros casos há dor na extremidade do membro antes ou durante a micção, que, algumas vezes, se pode aliviar e outras aumentar urinando.

5. URINA SOLTA. — Ocorre, às vezes, durante a noite, enquanto se dorme. Outras vezes, a qualquer hora do dia, escapa um pequeno jorro, ou em forma de gotas. Também pode ocorrer após a micção.

Em algumas pessoas, a simples lembrança de urinar, penetrar num mictório, ou ver escorrer água, basta para provocar o escape da urina.

O escapar da urina por transtornos da próstata é quase sempre pequeno. Mas, assim mesmo, é um sintoma bastante incômodo.

O estado de tensão nervosa, os sustos e emoções, o frio, as bebidas alcoólicas e os alimentos fortes e irritantes aumentam a tendência a sofrer dos escapes de urina.

6. URINAR AMIÚDE OU UM POUCO DE CADA VEZ. — É também um sintoma freqüente naqueles que padecem da próstata. Ocorre mais à noite do que durante o dia. É um sintoma que chama a atenção do doente, causando-lhe muitos mal-estares. Entretanto, não só os transtornos da

próstata o produzem, mas pode ser devido também a outras enfermidades, por exemplo, do coração, dos rins ou da bexiga.

7. RETENÇÃO DA URINA. — Ocorre não somente naqueles que sofrem da próstata mas também nos doentes da uretra ou da bexiga. Há vários graus de retenção.

A princípio, quando a retenção é pequena, depois de urinar fica um pouco de urina na bexiga. Este resto de urina pode crescer, até chegar à retenção completa, em que o enfermo nada urina sendo necessário utilizar a sonda. Isto somente ocorre quando a enfermidade não se combate a tempo, com o tratamento adequado que exporemos.

Este sintoma pode apresentar-se de forma passageira na inflamação e congestão da próstata, mas apresenta-se sobretudo na próstata grande.

8. JORRO DA URINA. — Muitos transtornos da próstata (congestão, inflamação e principalmente próstata grande) perturbam o jorro da urina, que pode apresentar-se em forma de regador, dividido ou estreito etc. Nos casos em que há dificuldade de urinar ou alguma retenção, porém, a bexiga ainda tem força, o jorro sai forte, estreito ao sair da extremidade do membro, alargando-se em seguida. Quando a bexiga se dilata o jorro é débil, cai com pouca força, sem arco, chegando, conforme as circunstâncias, a molhar os sapatos da pessoa.

9. SANGUE NA URINA OU NO SÊMEN. — Pode aparecer sangue na urina, em algumas doenças da próstata, mas é mais freqüente aparecer no sêmen (líquido fecundante) em forma de estrias ou filamentos.

10. URINA ANORMAL.— Geralmente a urina é normal, entretanto podem aparecer, misturados nela, muco, sêmen ou líquido prostático. Quando há retenção de urina, esta pode fermentar na bexiga, tornando-se turva, cheirando a amoníaco. Deve ter-se em conta que nestes casos a urina sai já fermentada, o que é diferente da urina salgada, normal, que fermenta ao ser guardada, especialmente no verão.

11. TRANSTORNOS DOS ÓRGÃOS PRO-CRIADORES, PERDAS DE SÊMEN OU DE LÍQUIDO PROSTÁTICO. — É um sintoma muito freqüente nas doenças da próstata. Em alguns enfermos sai continuamente, mas em pequena quantidade, sêmen ou líquido da próstata, que molha a extremidade do membro, irritando-a.

Em outros casos há um gotejar do líquido prostático, com as excitações sexuais, ainda que não haja ereção. Outras vezes as perdas ocorrem ao evacuar, urinar ou fazer esforços, levantar um peso, curvar-se etc.

Estas perdas são geralmente devidas à debili-dade dos músculos da próstata e das vesículas onde se armazena o sêmen. Apresentam-se na inflama-

ção e congestão da próstata, na próstata grande, na irritação produzida pelo abuso do álcool e dos condimentos excitantes e picantes, e também em consequência da masturbação freqüente e demais vícios antinaturais e excessos sexuais, que durando muito tempo conduzem à impotência.

12. RETENÇÃO OU ESCASSEZ DE SÊMEN.

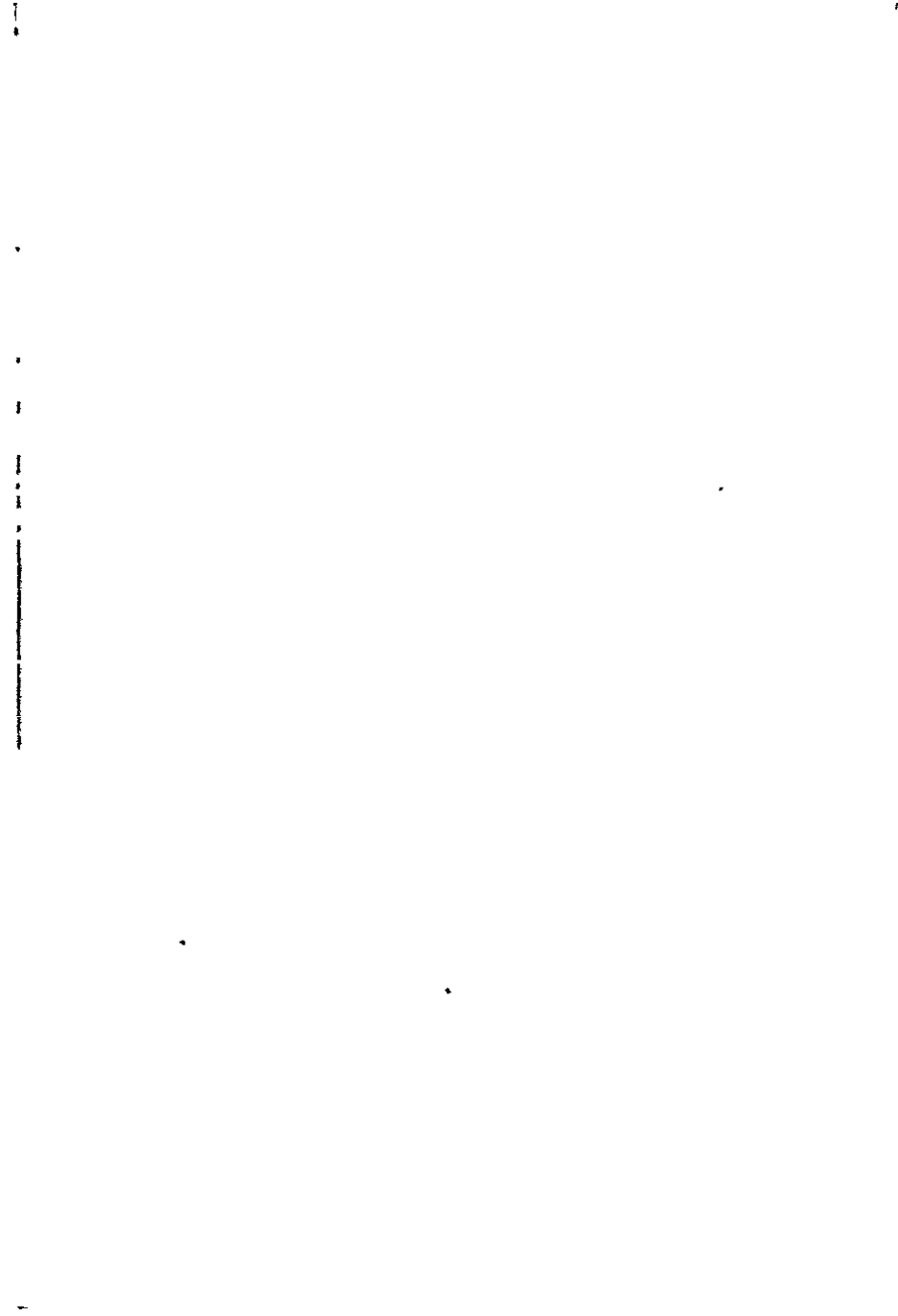
— A retenção do sêmen pode ocorrer em quase todas as enfermidades da próstata, quando algum dos condutos eliminadores fica comprimido. O ato sexual torna-se, então, doloroso, difícil ou se interrompe.

Se a doença não é combatida mediante um bom tratamento, a produção de sêmen pode cessar, os testículos tornam-se pequenos e degeneram e a pessoa não pode ter filhos.

Os homens de certa idade, com próstata grande, queixam-se muito deste sintoma, e por esse motivo, principalmente, consultam o médico.

A princípio, nos casos menos graves, ao fazer uso do matrimônio, há a devida ereção e as sensações correspondentes, mas, ao aproximar-se o clímax, as sensações voluptuosas se interrompem, notando-se uma espécie de obstáculo, o sêmen não sai ou o faz lentamente, sem orgasmo e sem prazer, como se passasse um líquido irritante exercendo pressão.

Um indício deste sintoma é o ato sexual sem prazer, em pessoas que antes o experimentaram.



TERCEIRA PARTE

LIGEIOS TRANSTORNOS DA PRÓSTATA. PROSTATISMO

Descobriu-se, modernamente, que o mau funcionamento da próstata pode existir sem congestão, inflamação, ou enfermidade manifesta da mesma. Para reunir estes doentes num grupo, criou-se recentemente o nome de prostatismo, que significa o mau funcionamento da próstata.

Aparece principalmente em pessoas jovens, entre os quinze e trinta anos, mas também depois de enfermidades da próstata já curadas, sem que haja, nestes últimos casos, uma relação direta e visível, entre uma e outra coisa, já que o prostatismo parece depender mais de fatores do organismo em geral, do que da próstata.

CAUSAS. — Trata-se quase sempre de pessoas de constituição débil, o que se revela por: pouco desenvolvimento muscular, cansaço fácil, tipo alto e delgado, de peito estreito, pressão arterial baixa; são jovens que suportam mal permanecer muito

tempo em pé e alguns são propensos a desmaios e sufocações; encontram-se sempre fatigados, com pouca capacidade para o trabalho, preocupados em demasia, um pouco apáticos.

Todas as doenças depauperantes predispõem ao prostatismo; também a desnutrição e o excesso de trabalho, os sobreesforços contínuos, as privações, sobretudo em pessoas predispostas, não preparadas e nem robustas.

O alcoolismo, o abuso do café e do fumo, especialmente nos jovens, os abusos sexuais e a masturbação repetida, são fatores que contribuem em alto grau para o aparecimento do prostatismo.

SINTOMAS. — Os sintomas genitais consistem em perdas de sêmen à noite, sem ereção e sem que a pessoa desperte do sono; falta de prazer no ato sexual; a ereção é incompleta e dura pouco; o ato sexual é de curta duração, mais breve e fugaz que o normal, precipitando-se a ejaculação; pode haver também perdas de sêmen durante o dia. Estes transtornos caracterizam-se pela irregularidade com que se apresentam: jovens que fracassaram um dia, podem, noutro, realizá-lo normalmente. Nestes doentes é possível produzir-se uma falsa impotência por inibição mental, devido à lembrança dos fracassos anteriores.

Os sintomas urinários que encontramos nestes casos são os seguintes:

Urina escapando à noite, durante o sono e sem despertar e, portanto, sem que o indivíduo se dê

conta, notando, somente pela manhã, o leito molhado.

A urina pode também escapar durante o dia, por exemplo, depois de urinar, quando aparentemente a bexiga se esvaziou por completo. Ou ainda, quando há desejo de urinar, produz-se um jorro involuntário, curto, seguido da micção normal.

O jorro tem pouca força, ainda que forme um arco como na micção normal.

Os sintomas nervosos são: depressão; necessidade de dormir muito; quando o doente desperta encontra-se ainda cansado, com a sensação de que o sono não lhe devolveu as forças.

A pessoa encontra-se sempre cansada, débil, às vezes apática, aborrecida, pessimista.

Além destes sintomas, pode aparecer a chamada "neurastenia prostática", isto é, um conjunto de preocupações e manias insignificantes, que versam sobre questões sexuais. Por influência destas idéias perturbadoras chegam a formar-se verdadeiros complexos de inibição, que podem conduzir à impotência de origem emocional, que comentamos antes.

A parte das indicações que pode dar o médico, conforme o caso, nada há melhor que a vida sã, aconselhada pela Medicina Natural e que vamos expor já que se trata de um transtorno do funcionamento da próstata, sem lesão. Na parte final da obra damos conselhos gerais.

ALIMENTAÇÃO.— Será reconfortante e sufi-

ciente, sem conter alimentos excitantes e prejudiciais.

AGENTES NATURAIS. — São muito úteis os banhos de sol, o Banho Vital, muito importantes e eficazes, duchas frias nas costas, ventre e pernas. Explicamos estes tratamentos na última parte do livro.

Evitar a vida sedentária. Fazer exercício adequado, mas sem se esgotar; equilíbrio entre o repouso e o exercício. Praticar a cura pelo desenvolvimento muscular. A prática de esportes é recomendável, mas de uma maneira metódica, sem realizar esforços violentos (veja-se nossa obra "Ginástica"). Ter suficientes horas de sono. Repouso genital, enquanto persista a debilidade, evitando as excitações sexuais, distraindo a mente, ocupando-a em pensamentos elevados ou em atividades úteis. Tratando-se de pessoas relativamente jovens, é mais útil que as diversões para matar o tempo, uma vida de atividades, realizando um trabalho determinado, que interesse, apaixone e solicite integralmente a atenção.

PLANTAS. — As tisanas enunciadas são benéficas: Angélica, hissôpo, menta (hortelã), centáurea, lúpulo. Uma colher das de sopa da mistura em partes iguais para uma xícara de tisana; antes de cada refeição.

Convém comer muito alho e cebola crus.

Para evitar o efeito prejudicial das idéias per-

turbadoras, libertar-se dos complexos de inibição e ao mesmo tempo fortalecer o caráter e a personalidade, veja-se nossa obra "Caráter e Personalidade",* onde tratamos com detalhe destas matérias.

INFLAMAÇÃO AGUDA DA PRÓSTATA

Muitas enfermidades crônicas da próstata são conseqüência de uma inflamação aguda desse órgão ou das vias urinárias que, por falta de um tratamento acertado, durou demasiado e deixou lesões persistentes.

CAUSAS. — São micróbios, que podem ser muito diversos. Assim, por exemplo, podem atacar a próstata os micróbios do tifo, erisipela, anginas, parotidite (caxumba), bronquite crônica, focos infecciosos etc. Também as infecções das vias urinárias ou genitais. Uma causa freqüente é a blenorragia descuidada.

Hoje as enfermidades venéreas curam-se com os antibióticos, convindo consultar a tempo o médico. Esse foi um grande progresso da ciência.

Deve considerar-se que a inflamação da próstata é uma complicação que quase nunca se apresenta, se as enfermidades infecciosas citadas são tratadas a tempo e devidamente, se as defesas das pessoas estão em bom estado e a próstata não foi prejudicada anteriormente por excessos e vida antinatural (bebidas alcólicas, abusos sexuais etc.).

* Tradução editada por Mestre Jou.

SINTOMAS. — Peso e mal-estar na próstata, principalmente ao andar, sentar-se, ou estirar-se. Incômodo na parte inferior da espinha dorsal (cóccix). Calor e ardor ao urinar. Irritação e dores no reto, sobretudo ao evacuar.

Pode haver sangue na urina ou o líquido prostático aparecer com sangue. Em alguns casos há retenção de urina. O ato sexual geralmente é impossível.

Surge, às vezes febre, dor de cabeça e falta de apetite.

Tratando-se devidamente, a inflamação aguda da próstata dura apenas poucas semanas, até uma somente, segundo o caso. Descuidada, pode durar muito tempo, complicando-se ou convertendo-se em inflamação crônica.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — O médico indicará se é necessária a sondagem, no caso da retenção da urina.

Descanso na cama, enquanto a doença perdura. Descansar deitado de bruços ou de lado. Usar suspensórios especiais.

Aplicações de calor local: desinflamam e acalmam a dor. São recomendadas as seguintes: banho de assento, quente, de longa duração, ou banho de calor crescente, duas ou mais vezes ao dia. Compressas quentes no períneo (região do ânus) e no baixo ventre, renovadas amiúde para conser-

varem o calor. As aplicações frias não são convenientes durante a inflamação aguda.

Se há febre alta: alimentação líquida; sucos de frutas em abundância. Nos demais casos: regime lácteo-vegetariano, com muitos sucos de frutas. Beber sempre bastante. Além disso são convenientes o alho e as frutas. O modo de tomá-los vai descrito no capítulo "Regimes alimentares especiais" (pág. 116).

Os clisteres quentes são aconselhados, pois desinflamam. Primeiro um clister para limpar o intestino, em seguida lavagens quentes de camomila, tanchagem, borragem ou hortelã, que se reterão para atuar pelo calor, sobre a próstata. Dar-se-ão várias vezes ao dia.

Compressa derivativa em forma de T que se conservará durante a noite.

Se possível, banhos de sol no períneo (região do ânus), baixo ventre e região dos rins.

CONGESTÃO DA PRÓSTATA

É a retenção de um excesso de sangue na próstata, sangue que não circula devidamente, permanecendo um tanto estancado. A próstata é muito rica em condutos de sangue, congestionando-se, por isso facilmente, quando atuam algumas das causas que a prejudicam e que descrevemos no capítulo "Por que você sofre da próstata?" (pág. 18).

Geralmente a congestão do órgão somente se apresenta em pessoas adultas, pois os fatores prejudiciais produzem a congestão depois de atuar alguns anos. Podem aparecer também nos jovens se as causas são bastante sérias (por exemplo, abusos sexuais etc.).

A congestão da próstata é demasiado frequente e importante, uma vez que é o início de vários outros transtornos e doenças (inflamação, próstata grande etc.).

SINTOMAS. — A próstata, ao congestionar-se, cresce e em pessoas de 50 e 60 anos pode confundir-se com a “próstata grande e dura”. Trata-se, porém, de duas doenças distintas, ainda que produzam mal-estares semelhantes. Na congestão, a próstata aumenta de tamanho, porque contém mais sangue, enquanto que, na “próstata grande e dura”, esta “cresce”. Faz-se necessário saber que, não, tratada devidamente, a congestão pode transformar-se em “próstata grande e dura”.

O doente nota que sua próstata está maior, porque sente como que um inchaço que o molesta ao sentar-se, especialmente sobre local duro.

Podem surgir dores ou pontadas na próstata. O sangue na urina ou no sêmen também é frequente.

Há dificuldades na micção ou durante a cópula. A princípio não produz impotência, porém pode chegar a produzi-la, se não se combate a tempo, com o tratamento adequado.

Também ocorrem os transtornos nervosos que descrevemos no capítulo "Você sofre de irritabilidade, mau humor, depressão, cansaço nervoso? Cuide de sua próstata!" (pág. 84).

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — Descuidando-se desta enfermidade e não se combatendo as causas, pode ela durar muitos anos, pelo que é imprescindível consultar o médico.

Para maior clareza, indicamos, em seguida, os principais cuidados que se deve ter:

1. Evitar ou combater as causas que descrevemos no capítulo "Por que você sofre da próstata?" Os abusos sexuais são uma das principais causas.

2. Repouso na cama quando há dores.

3. O regime de alimentação.

4. Abster-se do uso do matrimônio, durante uma certa temporada, até que não se notem incômodos.

5. Nosso Banho Vital é muito eficaz. Tomar-se-á duas vezes ao dia, de 10 minutos cada vez.

6. No verão, também são úteis os banhos de assento, frios, de 10 minutos de duração. Dois ao dia.

7. Compressa derivativa diária em forma de T.

8. Tomar tisanas de plantas para aumentar a urina: vara-de-ouro; estigmas de milho.

9. Combater a prisão de ventre.

INFLAMAÇÃO CRÔNICA DA PRÓSTATA

CAUSAS. — A inflamação crônica da próstata é sempre produzida por micróbios. Depois de uma infecção geral não curada naturalmente, com aumento das defesas do corpo, podem os micróbios atacar a próstata. Outras vezes acontece que, por serem débeis as defesas, existe algum foco infeccioso (por exemplo, nas amígdalas, nos dentes, no apêndice etc.), que envia micróbios ao sangue; estes podem alojar-se na próstata, inflamando-a. São causas importantes das inflamações das vias urinárias, especialmente a blenorragia.

As vezes, a inflamação crônica da próstata é consequência de uma inflamação aguda que não se curou totalmente por falta de tratamento adequado.

SINTOMAS. — É uma enfermidade lenta, com crises agudas de inflamação. Também dá lugar a temporadas de calma, que podem fazer crer ao enfermo que se tenha curado, embora por diversas causas (friagem, tomar bebidas alcoólicas, café, condimentos, excessos de alimentação, excitações sexuais etc.) possam aparecer novas crises. Para maior clareza, dividiremos os sintomas em quatro grupos:

1. **Sintomas locais da próstata:** A próstata é maior que a normal, como ocorre na congestão e na próstata grande e dura. O doente nota um in-

ção na região prostática, que incomoda ao sentar-se, especialmente sobre local duro.

Notam-se também mal-estares ao evacuar, como se houvesse um obstáculo que impedisse a passagem das matérias fecais.

O médico descobre esta inchação, introduzindo um dedo no reto, e mesmo o doente, às vezes, nota apalpando entre os testículos e o ânus.

Um sintoma muito freqüente, inclusive quando a doença não causa incômodos, é a dor na parte inferior da espinha dorsal. Pode estender-se também ao dorso. Muitos enfermos atribuem-na a reumatismo, quando em realidade é devida a uma inflamação crônica da próstata. Esta dor nota-se, especialmente, ao fazer movimentos bruscos, andar depressa, correr, saltar etc.

2. Transtornos ao urinar: São aqueles que descrevemos no capítulo de sintomas em geral. Raras vezes, a passagem da urina fica impedida por completo, como pode acontecer na "próstata grande" ou na "inflamação aguda da próstata".

Pode haver ardor ao urinar. Às vezes, ficando algum tempo sem urinar, nota-se uma dor na extremidade do membro, que desaparece após a micção.

3. Transtornos genitais: O ato sexual torna-se doloroso, acontecendo o mesmo à simples ereção. A ejaculação do sêmen é difícil e interrompida, necessitando-se de um esforço voluntário para ajudar a expulsão.

Pode haver sangue na urina, porém, é mais freqüente no sêmen, em forma de filetes sangui-nolentos.

4. **Sintomas gerais em todo o corpo:** É possível que haja febre mais ou menos alta, nas crises de inflamação. Mal-estar geral. Cansaço. Ema-grecimento. Pouco apetite.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — É uma doença longa e crônica, que com um tratamento adequado pode curar-se radicalmente. Importa saber que muitos doentes não se curam porque, como o mal tem período de calma, em que não há incômodos, o doente se crê curado e não segue o tratamento, permitindo, assim, que a enfermidade se desenvolva.

É importante curá-la bem, pois, do contrário, se agrava e cada vez se perturbam mais as funções da próstata, havendo possibilidade de converter-se em "próstata grande" (hipertrofia). Isto não sucede se se segue a tempo e devidamente o tratamento integral, que cure radicalmente a doença.

Evitar o cansaço e esforços violentos. Mas, o exercício físico moderado, por exemplô, passeios por lugares planos, é benéfico e ajuda a cura. A vida sedentária prejudica esta enfermidade.

Não convêm as sacudidas, trepidações, golpes etc. Tampouco ficar muito tempo de pé. Procurar amiúde mudar de posição, estando sentado.

Dormir de lado e não de costas.

Combater a prisão de ventre mediante um tratamento natural adequado. Muita moderação no uso do matrimônio, embora não seja necessária a abstinência completa. Mas, nas temporadas de inflamação aguda deve abster-se em absoluto.

É muito importante seguir o regime lácteo-vegetariano e comer um pouco de cada vez. Evitar os alimentos e bebidas prejudiciais e seguir as demais indicações que daremos a este respeito, no tratamento geral. Abundância em alimentos ricos em vitaminas. Cura de laranja. Cura de limão. Cura de alho.

Contra a inflamação são úteis os clisteres mornos com tisanas de alguma das plantas curativas: folhas de nogueira, camomila, malva, malvaíscio, tanchagem. Dar-se-ão dois clisteres de cada vez. O primeiro de meio litro para limpar os intestinos, que poderá ser de simples água fervida, o segundo, de um quarto de litro de infusão que se reterá o maior tempo possível, para que possa atuar. Isto deverá fazer-se duas ou três vezes ao dia.

Banho Vital, duas vezes ao dia, é muito eficaz para recuperar a saúde.

Duas vezes por semana, banho de assento, de calor crescente, ou melhor, compressa quente ou derivativa em forma de T.

Se se pode fazer a cura solar, o restabelecimento será mais rápido. É útil o banho de sol geral e sobretudo o banho de sol especial de ventre e períneo (região do ânus).

A massagem da próstata, através do reto, também é útil; uma vez por dia; mas não é aconselhável durante as crises agudas de inflamação.

Na inflamação crônica da próstata, não é freqüente que fique tapado o conduto da urina e podemos afirmar que isto não ocorre nunca se, a tempo, se segue um tratamento natural, que descongestione rapidamente a próstata, evitando a retenção da urina, e, por conseguinte, a sondagem, com todos os seus inconvenientes e perigos.

PRÓSTATA GRANDE (Hipertrofia)

Dificuldade de urinar, jorro débil etc.

Esta doença é muito importante, pelos seguintes motivos:

Porque é cada dia mais freqüente entre as pessoas mais velhas, ainda que se apresente também em alguns jovens.

Porque, se não se aplica a tempo um tratamento adequado, produz várias moléstias, necessitando de sondagens e, às vezes, de operação, e pode produzir complicações, ainda que estas se apresentem somente em anciãos ou em casos muito crônicos, descuidados ou tratados por procedimentos errôneos e intempestivos.

Porque, e isto é importantíssimo, esta doença pode ser evitada, perfeitamente, seguindo-se nossos conselhos.

Segundo os mais recentes e notáveis descobrimentos, o número alarmante dos doentes da próstata indica uma grande decadência corporal da raça humana. Outros sinais de decadência são a grande freqüência de diabetes, de artritismo, de câncer, de arteriosclerose, de transtornos nervosos e de caráter etc.

Devido ao grande progresso da cirurgia, hoje em dia a operação de extrair a próstata grande faz-se com muita perfeição, salvando-se assim muitas vidas. Se não é a solução ideal, é indispensável em todos aqueles casos que não podem ser curados e que representam um perigo para a vida.

Atualmente sabemos que a próstata fabrica elixires de vida (hormônios) dos quais falamos em outro capítulo e que são necessários durante toda a vida. A pessoa a quem se extrai a próstata já não dispõe destes elixires de vida. Isto antes se ignorava.

Ter a próstata doente significa envelhecer prematuramente. Como já se disse alhures a próstata grande é mais freqüente em algumas raças do que em outras. Isto acontece especialmente entre os anglo-saxões, eslavos e judeus. Não é tão comum nos países nas proximidades do Mediterrâneo, nem entre os mouros e árabes que observam a lei da abstinência de bebidas alcoólicas, nem na América do Sul. Muito menos freqüente é, todavia, entre os chineses, japoneses, indostânicos e povos da África Central, e ainda entre os povos selvagens, que a

civilização não degenerou com a sífilis e as bebidas alcoólicas.

Na maioria dos países civilizados aumenta dia a dia a freqüência desta doença. Anteriormente era própria só de anciãos. Agora, aparece pouco depois da idade considerada média, e mesmo em alguns jovens de 25 anos. Os bons especialistas dizem que, depois dos 45 anos, quase não existem homens que tenham uma próstata perfeitamente sã e normal.

Influenciado pela enorme ocorrência da próstata grande, houve um autor que afirmou ser a próstata grande normal depois de certa idade.

Nós não pensamos assim, pelo contrário, cremos que a próstata grande é sempre uma doença, por leve que seja, como explicaremos adiante. A vida e alimentação antinaturais, tão difundidas, favorecem a ação das causas da enfermidade, e por isso não é de estranhar que hoje sejam numerosos os doentes da próstata.

CAUSAS. — Como dissemos, a causa fundamental e remota é a vida antinatural; mas há uma série de causas diretas e específicas da doença, como veremos, a seguir.

Algum leitor poderá afirmar que há pessoas que, seguindo uma vida e alimentação antinaturais, não chegam a sofrer da próstata. Isto se explica levando em consideração que tais pessoas receberam por herança uma excelente constituição e uma

próstata bem defendida, que lhes permite resistir ao que outros não poderiam. Persistindo, porém, naquele gênero de vida, diminuirão suas defesas e, ainda que não cheguem a padecer de nenhuma doença da próstata, legarão a seus descendentes uma constituição desfavorável.

Por outro lado, aquele que por herança recebeu uma constituição desfavorável, adotando uma vida sã e natural, tem mais probabilidades de evitar as enfermidades e também de transmitir a seus descendentes uma constituição melhor do que a que lhe foi legada.

A seguir exporemos as causas específicas da próstata grande:

1.^a HEREDITARIEDADE. — Não se herda a próstata grande, mas sim, herda-se a predisposição a sofrer deste mal, em forma de uma debilidade que faz a próstata mais sensível aos diversos fatores prejudiciais; ou melhor, nestes casos, o órgão é mal defendido. Está demonstrado que a hereditariedade tem influência, pois há muitas famílias em que o avô, o pai e o filho padecem da próstata.

2.^a INFECÇÕES POR MICRÓBIOS. — Os micróbios e seus venenos irritam a próstata, produzindo lesões que mais tarde poderão dar origem à próstata grande. A infecção mais prejudicial para a próstata é a blenorragia. Entre as infecções gerais, a mais importante é a inflamação das parótidas (caxumba), que se apresenta na infância ou na

juventude e pode prejudicar tanto a próstata quanto os testículos.

3.^a OUTRAS DOENÇAS. — As doenças seguintes predispõem a sofrer de próstata grande: obesidade, artritismo, diabetes, males do fígado, sangue impuro, hemorróidas e todas as doenças que dificultam a circulação do sangue no baixo ventre, produzindo a congestão do mesmo.

4.^a ALIMENTAÇÃO E VIDA ANTINATURAIS. — Favorecem a próstata grande: a alimentação excessiva, demasiado rica em carnes, com condimentos fortes e irritantes, o abuso das bebidas alcoólicas, o abuso do café, o uso de drogas e tóxicos etc. A vida sedentária (sem o devido exercício físico sadio) favorece a congestão crônica do baixo ventre, que irrita a próstata e contribui para que, com o tempo, se produza a próstata grande.

5.^a GOLPES, SACUDIDAS, TREPIDAÇÕES ETC. — Para que estas causas possam produzir a próstata grande precisam atuar repetidamente e durante longo tempo. Assim mesmo, porém, só chegam a produzir a doença em pessoas que estejam predispostas. Veja-se o que dissemos a respeito das causas, no capítulo "Por que você sofre da próstata?" (pág. 18).

6.^a VIDA SEXUAL DESREGRADA. — São importantes principalmente: masturbação excessiva e durante longo tempo; abuso das excitações sexuais,

principalmente se não são seguidas do ato normal; abuso do matrimônio; coito interrompido; uso de remédios para estimular a potência, quando esta é débil ou nula.

SINTOMAS. — Como conhecer a próstata grande: em algumas pessoas a doença aparece cedo (por exemplo, aos 40 anos), em outras mais tarde (aos 70). O mais corrente, porém, é que aos 55 ou 60 anos se notem os primeiros sintomas, a que não se dá muita importância, uma vez que são apenas ligeiros. Há pessoas em que a moléstia permanece estacionária e não avança. Em outras progride lenta ou rapidamente. Às vezes, depois de estacionada durante anos, a doença, momentaneamente, avança com rapidez. Pode evitar-se isto, aplicando-se a tempo o tratamento adequado, quando os mal-estares forem ligeiros.

Quando a próstata está bastante grande, a pessoa nota o incômodo que ela produz. Nota-o, especialmente, ao sentar-se em local duro. As pessoas magras notam-no mais do que as gordas.

Se a próstata cresce, depois de algum tempo comprimirá o reto, produzindo a prisão de ventre, mal-estares ao evacuar e inclusive, às vezes, uma secreção pelo reto, devida à irritação.

É possível que haja incômodos, calor, peso e até dor na próstata.

Transtornos ao urinar: A próstata, ao tornar-se grande e dura, comprime a uretra (conduto da

urina), provocando transtornos ao urinar. O primeiro sintoma é a pouca força do jorro da urina. Avançando a doença, o jorro da urina torna-se cada vez mais débil, até que o doente ao urinar molhe os pés. Além disso, o jorro pode sair desviado ou partido. Outras vezes sai dividido como o de um regador ou ducha. É delgado, amiúde, tardando-se a esvaziar a bexiga. Pode haver interrupções na micção.

Pode acontecer que após a micção escapem muitas gotas de urina ou inclusive um pequeno jorro. Também acontecem escapes de urina, involuntários, em outros momentos.

Irritação ou dor ao urinar. Necessidade imperiosa de urinar. Sensação de não haver esvaziado a bexiga por completo.

Transtornos genitais: Se a próstata grande e dura se apresenta, quando a pessoa está em época de atividade genital, aparecem: debilidade da potência viril antes do tempo, que aumentará se se descuida o tratamento da doença, podendo levar à impotência completa; a ejaculação tarda muito a produzir-se; ejaculação sem prazer; ereção ao despertar pela manhã, que contrasta com a debilidade viril durante o resto do dia.

A princípio o ato se verifica normalmente, mas, no momento da ejaculação, a pessoa sente como se o sêmen estivesse retido e deve fazer um esforço para expulsá-lo, não sentindo prazer.

Um sintoma que pode apresentar-se, quando a

doença está medianamente avançada, são as “cólicas do sêmen”, dores fortes devidas a que o sêmen não pode sair, uma vez que a próstata comprime os condutos ejaculadores. Progredindo a doença este sintoma desaparece, porque os testículos deixam de fabricar o sêmen.

Transtornos nervosos e do caráter: Depressão, tristeza, mau humor, irritabilidade nervosa, debilidade, cansaço etc. Estes sintomas aparecem rapidamente e são devidos à diminuição do elixir de vida da próstata. A estes somam-se os devidos à preocupação que ocasiona a doença (temor da operação, sondagem etc.). Em alguns casos, descuidando-se o tratamento, pode chegar-se a um verdadeiro esgotamento nervoso.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS NA PRÓSTATA GRANDE. — Se a enfermidade não se encontra muito adiantada, pode ter cura. Porém ainda mesmo que esteja muito adiantada e não se possa obter a cura completa, sempre melhorará o enfermo e se aliviarão consideravelmente seus incômodos, porém o especialista deve ser consultado a tempo.

Convém, outrossim, conhecer os “Conselhos e aplicações práticas” que damos no final deste livro, com os quais se facilita o trabalho do médico.

O tratamento geral completar-se-á com as seguintes indicações especiais:

Não convém dormir mais de 7 ou 8 horas. Se menos horas são suficientes, tanto melhor. Con-

vém saber que 7 horas de sono saudável, profundo e natural, reparam mais que 10 horas de sono artificial, inquieto, interrompido ou com sonhos (veja-se nossa obra "A insônia e sua cura"*). Deitar-se de lado ou de bruços e não de costas, pois esta posição favorece a congestão da próstata.

Vida ativa com o suficiente exercício físico sadio, evitando a vida sedentária. A ginástica, os passeios, as excursões e os esportes são aconselháveis.

Repouso no uso do matrimônio (veja-se o capítulo "Como diminuir o impulso sexual excessivo e facilitar a cura pelo repouso genital", pág. 141).

Fazer o possível para evitar os desgostos e preocupações.

Evitar os resfriados. Combater a prisão de ventre mediante o tratamento natural adequado, mas não tomar purgantes, já que a longo prazo irritam os intestinos. Os laxantes naturais são permitidos.

Urinar com freqüência e sempre que haja vontade. Não reter voluntariamente a urina.

Alimentação natural. Evitar, em absoluto, as bebidas alcoólicas, especiarias e os condimentos fortes ou irritantes.

É de extraordinária eficácia o Banho Vital. Também são úteis como complemento os banhos de assento, frios ou mornos, e a compressa derivativa no períneo. Se há dor, compressa alternada. Para

* Tradução editada por Mestre Jou.

ILUSTRAÇÕES

COMO CONHECER AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

Os principais sintomas das doenças da próstata são as dores e transtornos no ato da micção.

Esta primeira estampa ilustra os locais em que se localizam, de preferência, as dores. A gravura representa um esquema dos órgãos do baixo ventre, no homem, vistos em corte.

1. Próstata. — 2. Bexiga, que, como se pode ver, está situada acima da próstata. — 3. Conduto ejaculador, por onde passa o sêmen. — 4. Extremo inferior da coluna vertebral (cóccix). — 5. Intestino reto — 6. Períneo (região situada entre os testículos e o ânus). — 7. Testículos. — 8. Uretra ou conduto da urina, que saindo da bexiga atravessa a próstata. — 9. Conduto deferente, que leva o sêmen desde os testículos até as vesículas seminais.

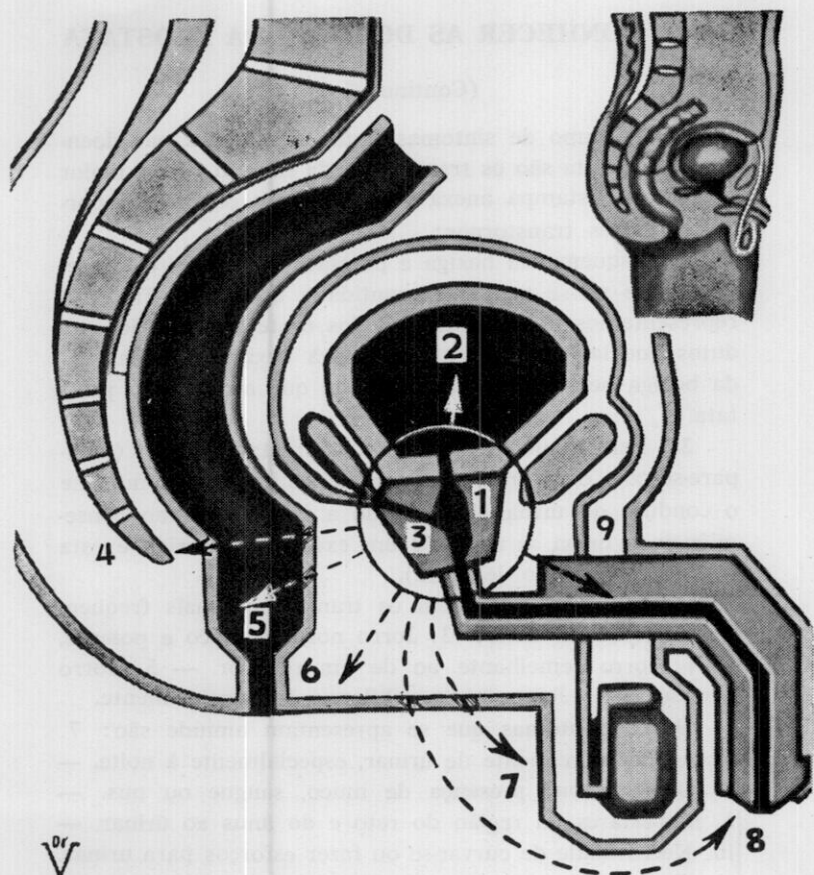
As dores, nas doenças da próstata, podem ser dos seguintes tipos:

Dor profunda, mais ou menos forte e persistente, que se localiza na própria próstata (1).

Sensação de peso, mal-estar e plenitude, na próstata, que se pode estender à bexiga (2).

Dores nos condutos ejaculadores (3), especialmente ao manter relações sexuais.

Todas estas dores e mal-estares podem propagar-se aos lugares indicados pelas setas, isto é, à parte inferior da coluna vertebral (4), ao reto (5), ao períneo (6), aos testículos (7), à extremidade do membro viril (8) e à uretra (9).



COMO CONHECER AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

(Continuação)

Outro grupo de sintomas muito freqüentes nas doenças da próstata são os transtornos da micção. Para maior clareza, na estampa anexa representamos os mais importantes destes transtornos:

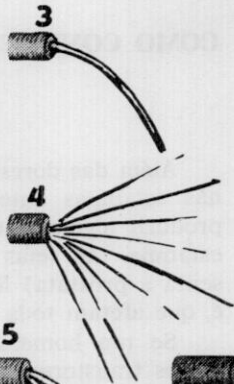
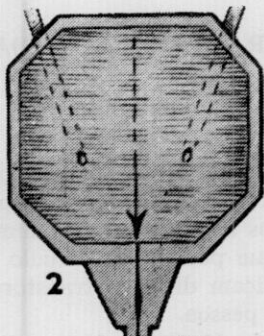
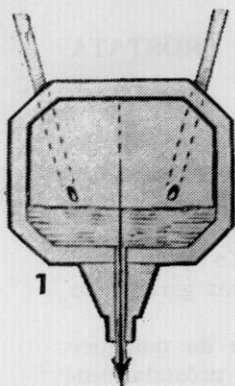
1. Esquema da bexiga e próstata sãs. Dentro da bexiga pode ver-se pequena quantidade de urina. Também representamos os dois orifícios dos ureteres, que são condutos que levam a urina dos rins à bexiga. A urina sai da bexiga pela uretra, conduto este que atravessa a próstata.

2. Este esquema representa a próstata grande (compare-se com o anterior). Ao crescer, a próstata comprime o conduto da urina, dificultando a micção. Como consequência a urina se acumula em excesso na bexiga e esta se dilata (retenção de urina).

Representamos também os transtornos mais freqüentes do jorro da urina: 3. Jorro normal, único e potente. — 4. Jorro semelhante ao de um regador. — 5. Jorro partido. — 6. Jorro muito débil que cai verticalmente.

Outros sintomas que se apresentam amiúde são: 7. Necessidade freqüente de urinar, especialmente à noite. — 8. Urina turva; presença de muco, sangue ou pus. — 9. Mal-estares na região do reto e do ânus ao urinar. — 10. Necessidade de curvar-se ou fazer esforços para urinar.

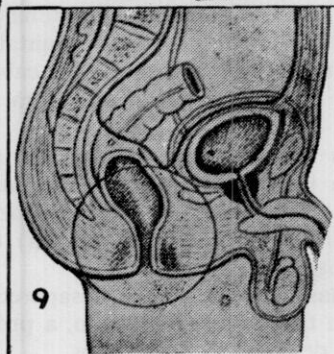
Todos estes sintomas são especialmente freqüentes na próstata grande (hipertrofia).



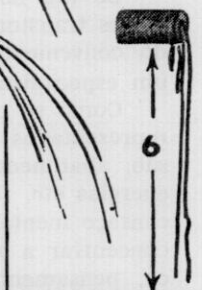
8



V



9



10



COMO CONHECER AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

(Continuação)

Além das dores e transtornos da micção, representados nas estampas anteriores, as doenças da próstata podem produzir alguns outros sintomas que reunimos na presente estampa. As setas que partem do círculo (o qual representa a próstata) indicam diversos transtornos gerais, isto é, que afetam toda a pessoa.

Se um homem de idade madura sofre de qualquer destes transtornos, é possível que padeça da próstata, sendo conveniente que se faça examinar quanto antes por um especialista.

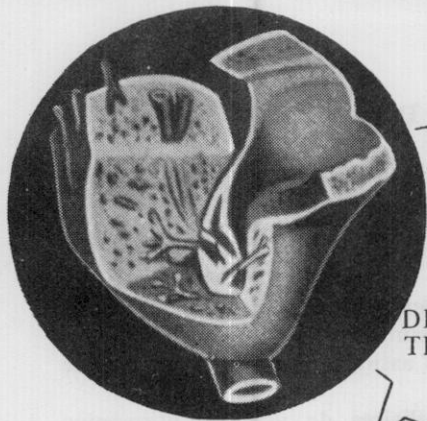
Como se pode ver, grande parte dos transtornos aqui representados são de origem nervosa: estados de depressão, abatimento, pouca vitalidade, mau humor, falta de energias etc. Um sintoma especialmente desagradável é o cansaço mental, que se manifesta por uma dificuldade em concentrar a atenção, pouca clareza mental, memória fraca, pensamentos torpes, sensação de cabeça vazia etc. Por esta razão diminui a capacidade para o trabalho intelectual.

Todos estes transtornos se devem, em parte, a que a próstata doente irrita as numerosas terminações nervosas que contém; e por outro lado não produz a quantidade suficiente de elixires de vida (hormônios) que estimulam o sistema nervoso.

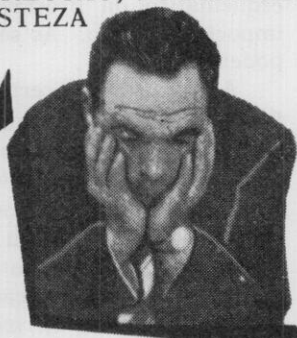
Tais sintomas diminuem, até desaparecerem, quando, por meio de um tratamento adequado, a próstata recupera sua capacidade de fabricar hormônios.

(Termina na estampa seguinte.)

PRÓSTATA



DEPRESSÃO, DEBILIDADE
TRISTEZA



CANSAÇO MENTAL
MEMÓRIA FRACA



FADIGA FÁCIL, POUCA
VITALIDADE E RESISTÊNCIA



COMO CONHECER AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

(Continuação)

Termina nesta estampa a descrição dos transtornos que podem ser devidos às doenças da próstata.

Na parte esquerda superior da gravura, há um corte esquemático da próstata, simbolizando as doenças deste importante órgão. As setas assinalam as perturbações que podem produzir.

A carência de certos elixires de vida ou hormônios fabricados pela próstata pode ocasionar a perturbação da circulação sangüínea, pressão demasiado alta, ou, pelo contrário, excessivamente baixa, segundo os casos.

Outro transtorno possível é a tendência a diabetes, já que, como veremos em outra estampa, os hormônios da próstata têm, entre outras funções, a de colaborar com a insulina na manutenção da quantidade normal de açúcar no sangue. Estes hormônios, quando escassos, tendem a aumentar esta quantidade.

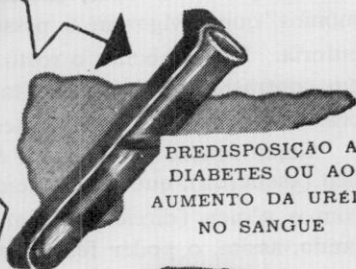
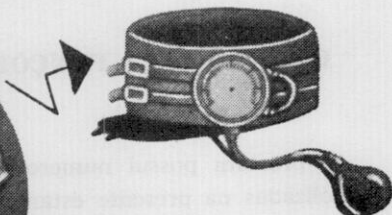
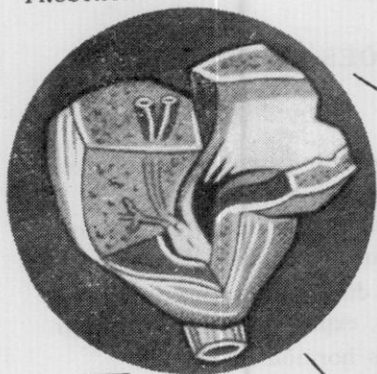
Também pode haver tendência a aumento da uréia, ainda que não exista doença dos rins.

Por outro lado, são freqüentes também alguns transtornos dos órgãos sexuais, como testículos pequenos e debilidade das ereções, que podem conduzir à impotência. Pode perturbar-se, outrossim, o anel muscular que fecha a bexiga, dando lugar à incontinência ou a escapes de urina.

Finalmente, os transtornos da próstata aceleram a tendência ao endurecimento das artérias (arteriosclerose) cuja conseqüência é o envelhecimento prematuro de todo o organismo.

PRÓSTATA

PRESSÃO ALTA OU BAIXA DO SANGUE



PREDISPOSIÇÃO A
DIABETES OU AO
AUMENTO DA URÉIA
NO SANGUE



TESTÍCULOS PEQUENOS
PERDAS SEMINAIS, IN-
CONTINÊNCIA DA URI-
NA, EREÇÃO DÉBIL



VELHICE PREMATURA

IMPORTANTES FUNÇÕES DA PRÓSTATA

A próstata possui numerosas e importantes funções, simbolizadas na presente estampa.

Em primeiro lugar, fabrica elixires de vida ou hormônios, que revigoram a pessoa, produzindo bem-estar e euforia. Isto simboliza o rosto da parte esquerda superior, em contraste com o da direita, expressando o abatimento ocasionado pela carência destes hormônios.

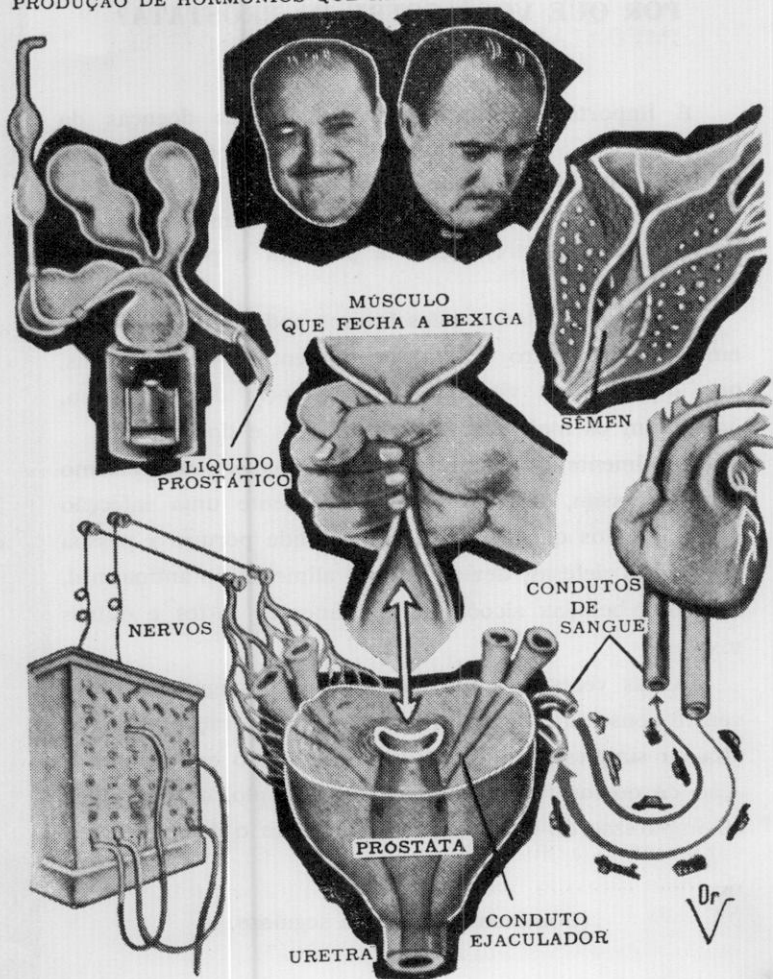
Outra função da próstata é produzir o líquido prostático (esquerda), que no momento da ejaculação se mistura com o sêmen (direita), tornando-o mais fluido e aumentando, assim, o poder fecundante das células procriadoras ou espermatozóides.

A próstata contém um músculo em forma de anel que fecha a bexiga (centro da estampa). A mão simboliza este anel muscular que está sob controle da vontade. Graças a este músculo podemos reter voluntariamente a urina. Os animais e crianças não têm este domínio, motivo pelo qual urinam quando há o desejo.

Também os condutos ejaculadores (abaixo), pelos quais passa o sêmen no ato sexual, atravessam a próstata.

À próstata chegam numerosos nervos (esquerda), que regulam suas funções. Contém também, artérias e veias em grande quantidade (direita), por onde circula o sangue de que necessita para seu bom funcionamento, e que representamos, simbolicamente, por automóveis, uma vez que o sangue é um meio de transporte.

PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS QUE REVIGORAM O CORPO E A MENTE



POR QUE VOCÊ SOFRE DA PRÓSTATA?

É importante conhecer as causas das doenças da próstata, uma vez que para curá-las total e definitivamente é indispensável suprimir as ditas causas.

Na estampa 6 e na seguinte simbolizamos os principais fatores que prejudicam a próstata e podem fazê-la adoecer.

Na realidade todos estes fatores podem ser resumidos em um só: gênero de vida e alimentação antinaturais, que diminuem a vitalidade e resistência do organismo, ocasionam os mais diversos transtornos e doenças.

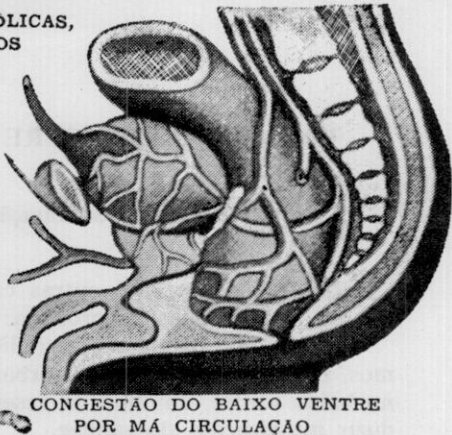
Geralmente, somam-se várias causas em um mesmo doente. Assim, por exemplo, é freqüente uma infecção por micróbios que não seja bem curada porque a pessoa tenha más defesas, devido a uma alimentação antinatural, ao uso de bebidas alcoólicas, condimentos fortes e outros tóxicos.

Outras vezes, é a má circulação do sangue no baixo ventre, consequência de transtornos do coração, pressão alta ou simplesmente a prisão de ventre, o que facilita a ação de outros fatores, como, por exemplo, os micróbios ou impurezas do sangue, particularmente o ácido úrico.

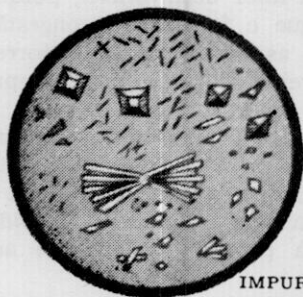
(Continua na estampa seguinte.)



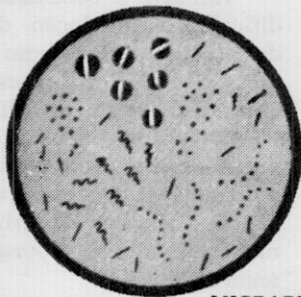
BEBIDAS ALCOÓLICAS,
CONDIMENTOS
FORTES,
FUMO,
TÓXICOS



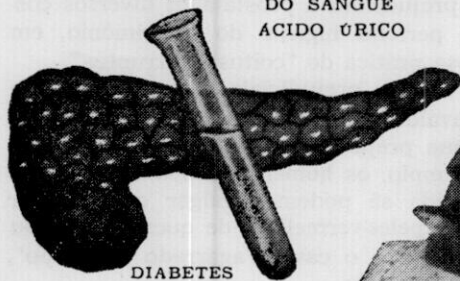
CONGESTÃO DO BAIXO VENTRE
POR MÁ CIRCULAÇÃO
OU PRISÃO DE VENTRE



IMPUREZAS
DO SANGUE
ACIDO ÚRICO



MICROBIOS



DIABETES



VIDA DEMASIADO SEDENTÁRIA

POR QUE VOCÊ SOFRE DA PRÓSTATA?

(Continuação)

Representamos aqui outras causas importantes e frequentes das doenças da próstata:

As doenças do fígado prejudicam por vários mecanismos, principalmente por perturbar a circulação do sangue no baixo ventre, diminuir as reservas de vitaminas e produzir intoxicações do sangue.

Também a obesidade é um fator desfavorável, porque dificulta a circulação do sangue e favorece a congestão da próstata. O mesmo fazem as hemorróidas (almorreímas) que são dilatações das veias do reto, quase sempre em consequência da prisão de ventre crônica.

São, ainda, causa comum dos transtornos e doenças da próstata as infecções das vias urinárias, especialmente, a blenorragia, doença venérea, que, a princípio, ataca a uretra (conduto da urina), mas que, não curada rapidamente, tende a propagar-se à próstata e inclusive aos testículos.

Por outro lado, prejudicam a próstata os diversos costumes contrários à perfeita higiene do matrimônio, em particular a perniciosa prática do "coitus interruptus".

Finalmente, são fatores prejudiciais para a próstata o montar amiúde a cavalo ou andar constantemente de motocicleta. É claro que prejudicam mais a uns que a outros. Assim, por exemplo, os homens de boa constituição e que levam uma vida sã podem cavalgar ou conduzir moto, sem perigo. Os peles-vermelhas, de quem se chegou a dizer que "nasciam com o cavalo agarrado ao corpo", nunca padeceram da próstata.



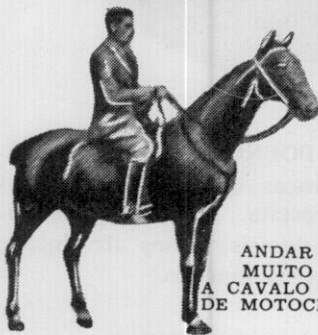
ENFERMIDADES
DO FÍGADO



OBESIDADE

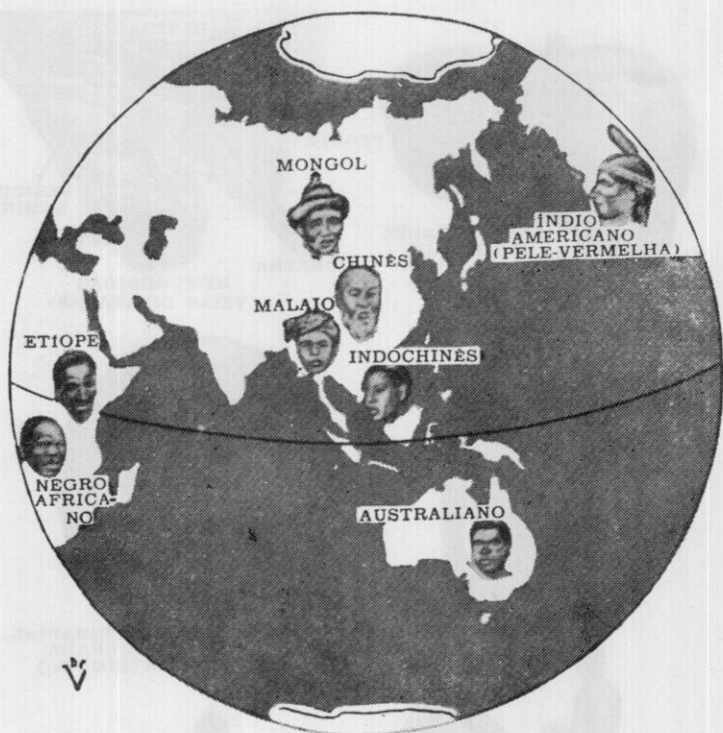


INFECCÕES DAS VIAS URINÁRIAS,
BLENORRAGIA MAL CURADA,
MÁ HIGIENE DO MATRIMÔNIO



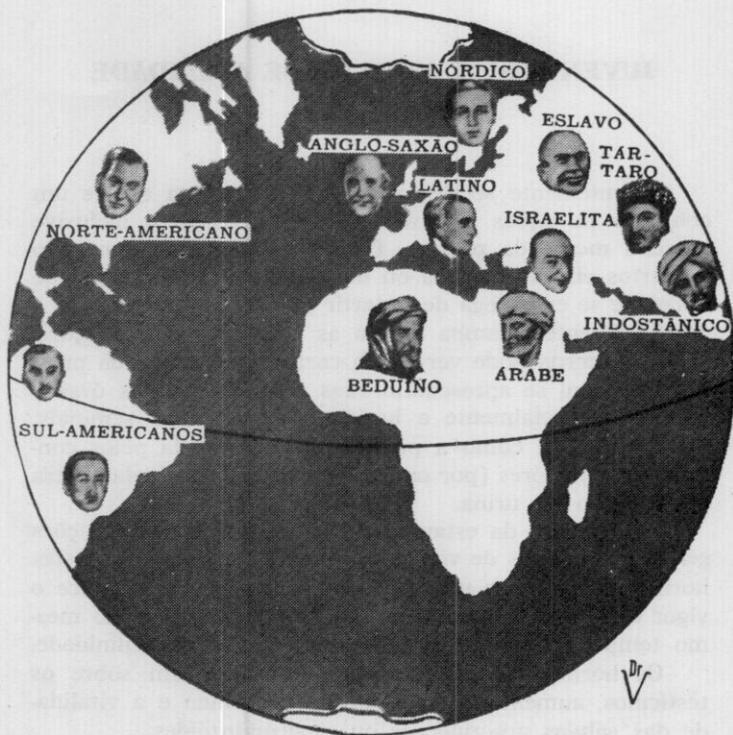
ANDAR
MUITO
A CAVALO OU
DE MOTOCICLETA





INFLUÊNCIA DA RAÇA NAS DOENÇAS DA PRÓSTATA.
Esta estampa representa as raças que não sofrem, ou muito raramente sofrem da próstata. Como se pode ver, trata-se na maioria de povos orientais, alguns africanos e os peles-vermelhas da América.

(Veja-se também a estampa seguinte.)



INFLUENCIA DA RAÇA NAS DOENÇAS DA PRÓSTATA
 (continuação). Aqui se podem ver os povos mais propensos a sofrer da próstata. Em sua maioria pertencem à raça branca. Sem dúvida alguma, esta maior frequência das doenças da próstata é devida ao gênero de vida malsão e aos muitos aspectos antinaturais, tão comuns nos países ocidentais.

JUVENTUDE E VIRILIDADE ATÉ IDADE AVANÇADA

Recentemente se descobriu que a próstata exerce um conjunto de ações favoráveis sobre o corpo e inclusive sobre a mente da pessoa. Produz estes efeitos por meio de certos elixires de vida ou hormônios que fabrica e que o sangue se encarrega de repartir por todo o corpo.

A presente estampa ilustra as principais destas ações.

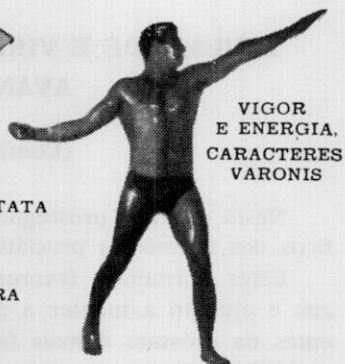
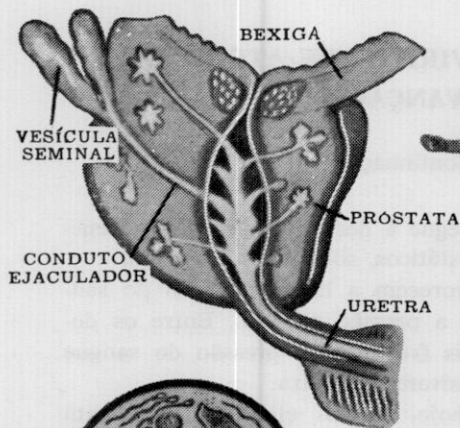
A esquerda pode ver-se um corte esquemático da próstata, no qual se apresentam suas relações com os órgãos vizinhos, especialmente a bexiga e as vesículas seminais. Vê-se, também, como a próstata é atravessada pelos condutos ejaculadores (por onde passa o sêmen) e pela uretra ou conduto da urina.

No restante da estampa, estão representadas as ações gerais dos elixires de vida produzidos pela próstata. Estes hormônios possuem uma ação estimulante, que favorece o vigor e as energias de todo o corpo. Contribuem, ao mesmo tempo, para produzir os caracteres de masculinidade.

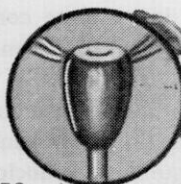
Os hormônios da próstata atuam também sobre os testículos, aumentando a produção de sêmen e a vitalidade das células procriadoras ou espermatozóides.

Finalmente, tais hormônios influem sobre o aspecto mental e emocional da pessoa, favorecendo o otimismo e o bem-estar.

Como dado curioso representamos a experiência recentemente efetuada, de regar as plantas com água, à qual se adiciona um extrato da próstata de macaco. Pois bem, comprovou-se que a ação deste extrato aumenta o crescimento dos vegetais. Isto é devido aos hormônios que contém.



AUMENTA
A PRODUÇÃO
DO SEMEN E A
ATIVIDADE DOS ZO-
OSPERMAS



OS EXTRATOS DE
PRÓSTATA DE MACACO
ESTIMULAM O
CRESCIMENTO
DOS VEGETAIS



Dr.
V

JUVENTUDE E VIRILIDADE ATÉ IDADE AVANÇADA

(Continuação)

Nesta estampa prossegue a descrição dos efeitos benéficos dos hormônios prostáticos, sobre todo o corpo.

Estes hormônios favorecem a boa circulação do sangue e ajudam a manter a pressão normal. Entre os doentes da próstata é mais freqüente a pressão do sangue demasiado alta ou excessivamente baixa.

Também sabemos, hoje, que os elixires da próstata intervêm no equilíbrio da quantidade de açúcar no sangue, contribuindo, juntamente com a insulina ou hormônio do pâncreas, para manter normal a cifra de açúcar e evitar a diabetes.

Seu efeito sobre o cérebro é especialmente favorável, uma vez que estimula as funções mentais e contribui para o perfeito equilíbrio emocional e intelectual da pessoa. Aumentam as energias mentais, a capacidade de concentração, a memória e a facilidade para o trabalho intelectual.

Os hormônios da próstata, ao serem levados pelo sangue a todos os locais do corpo, aumentam as defesas dos órgãos e tecidos, frente aos micróbios.

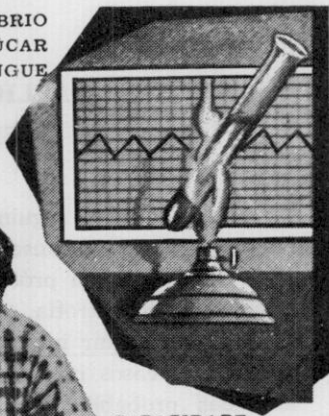
Finalmente, atuando nos testículos, favorecem a fecundidade do homem e ao mesmo tempo, atuando no cérebro, aumentam a atração pelo sexo feminino.

Todas estas funções normais dos hormônios da próstata podem perturbar-se, nas doenças desta importante glândula.



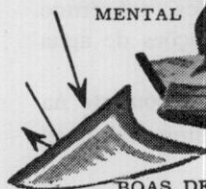
PRESSAO
NORMAL

EQUILIBRIO
DO AÇÚCAR
NO SANGUE



BOM
EQUILIBRIO
MENTAL

CAPACIDADE
DE TRABALHO



BOAS DEFESAS CONTRA OS MICRÓBIOS



FECUNDIDADE.
ATRAÇÃO PELO
SEXO OPOSTO

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS PARA AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

Nas estampas seguintes exponho graficamente, para maior clareza, os conselhos e aplicações práticas gerais para as doenças da próstata e especialmente da "próstata grande" ou hipertrofia, tão freqüente na idade madura.

Convém seguir integralmente estes conselhos de tratamento, nos casos intensos e avançados, a fim de obter as máximas probabilidades de êxito. Por outro lado, nos casos leves e iniciais não é indispensável aplicar todos os conselhos, mas basta seguir alguns deles, sobretudo os referentes à alimentação, exercício e aplicações de água para obter um excelente resultado curativo.

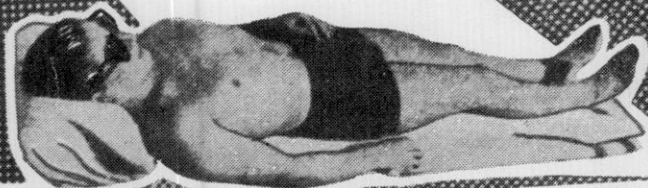
Uma parte importantíssima do tratamento consiste na supressão das causas da doença, condição imprescindível para o êxito total e definitivo.

No texto encontram-se detalhados os modos de aplicar os agentes naturais, aqui recomendados.

É indispensável evitar o sedentarismo. Especialmente úteis a este fim são os passeios, a prática de esportes integrais, como o tênis, péla, natação etc., e a ginástica de ventre, deitado horizontalmente, que possui uma autêntica ação terapêutica, combatendo os estados de congestão do baixo ventre devidos à má circulação do sangue.

A aplicação metódica e progressiva dos agentes naturais, especialmente o banho de sol e as duchas de água fria, permite alcançar um autêntico enrijecimento físico, muito benéfico.

CURA SOLAR



EVITAR A VIDA
SEDENTÁRIA



DIVERSÕES SAS



DUCHAS

GINÁSTICA
ESPECIAL



PASSEIOS, EXCURSÕES



CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS PARA AS DOENÇAS DA PRÓSTATA

(Continuação)

Expomos graficamente nesta estampa alguns conselhos gerais, úteis para o tratamento das doenças da próstata, uma vez que contribuem para o maior êxito dos agentes curativos.

Reter a urina quando se tem necessidade de urinar é um mau costume, que pode prejudicar em qualquer idade da vida, mas especialmente, na pessoa de idade madura que tem sintomas de mau funcionamento da próstata.

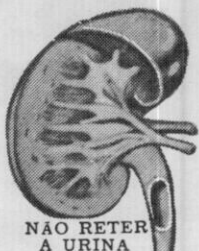
Também se deve evitar, por perigo de esfriamento e conseqüente congestão da próstata, sentar-se em solo frio e úmido.

Por outro lado, os assentos felpudos e demasiado quentes, tampouco convêm, posto que favoreçam as congestões do baixo ventre.

Quando se apresentam dores ou mal-estares na região da próstata, ou em seus arredores, e especialmente se a doença da próstata é devida a micróbios, é conveniente usar suspensórios especiais.

Deve evitar-se usar cinta demasiado apertada, uma vez que comprime o ventre e dificulta o retorno do sangue para a parte superior do corpo, favorecendo a congestão do baixo ventre e portanto da próstata.

Um aspecto muito importante é guardar a devida higiene do matrimônio, que, segundo o caso, poderá consistir numa abstinência temporal ou numa moderação no seu uso; em todos os casos, a supressão de qualquer prática anti-higiênica.



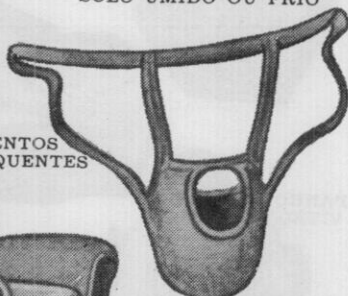
NÃO RETER
A URINA



NÃO SENTAR-SE EM
SOLO ÚMIDO OU FRIO



EVITAR ASSENTOS
DEMAIADO QUENTES



USAR SUSPENSÓRIOS



EVITAR CINTOS QUE
COMPRIMAM O VENTRE

HIGIENE DO
MATRIMÔNIO



ESTAMPA 14

COMPRESSA DERIVATIVA
EM FORMA DE T



COMPRESSAS ALTERNADAS
(QUENTES E FRIAS)



BANHO
VITAL



DUCHAS DE
ÁGUA FRIA
NO VENTRE
E PERNAS



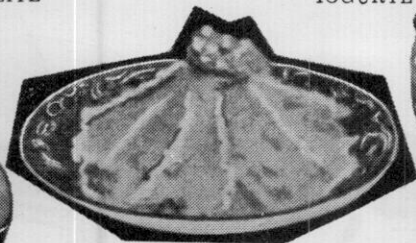
Dr
V

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Principais agentes naturais de eficácia nestas doenças, não só por sua ação curativa, mas por seu efeito calmante das dores e demais incômodos.

LEITE



IOGURTE



NATA

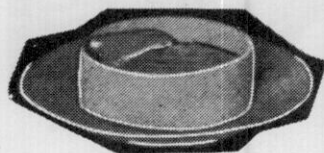


QUEIJO

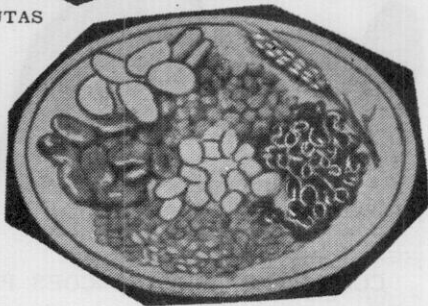
OVOS



VERDURAS E FRUTAS

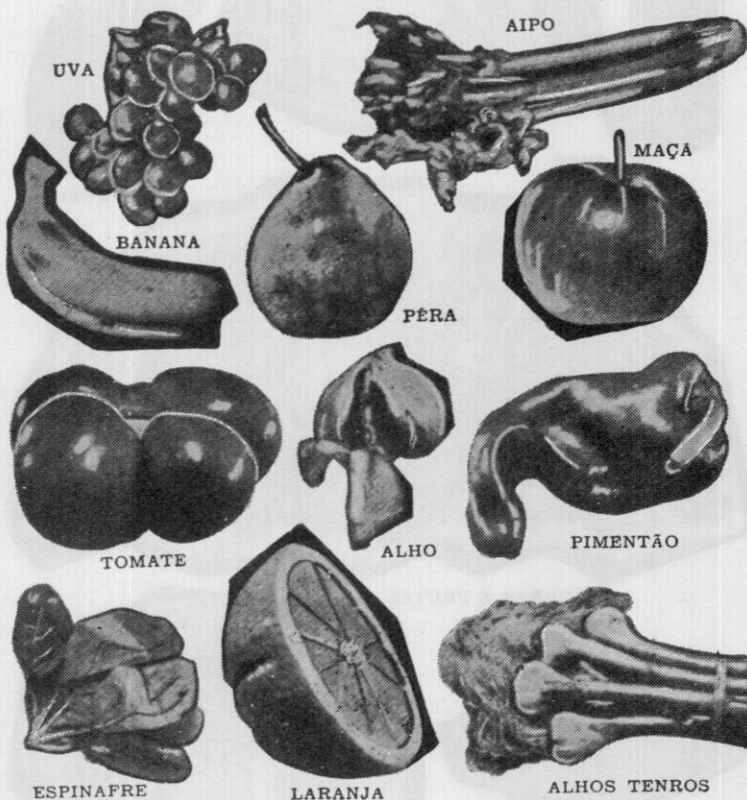


MANTEIGA

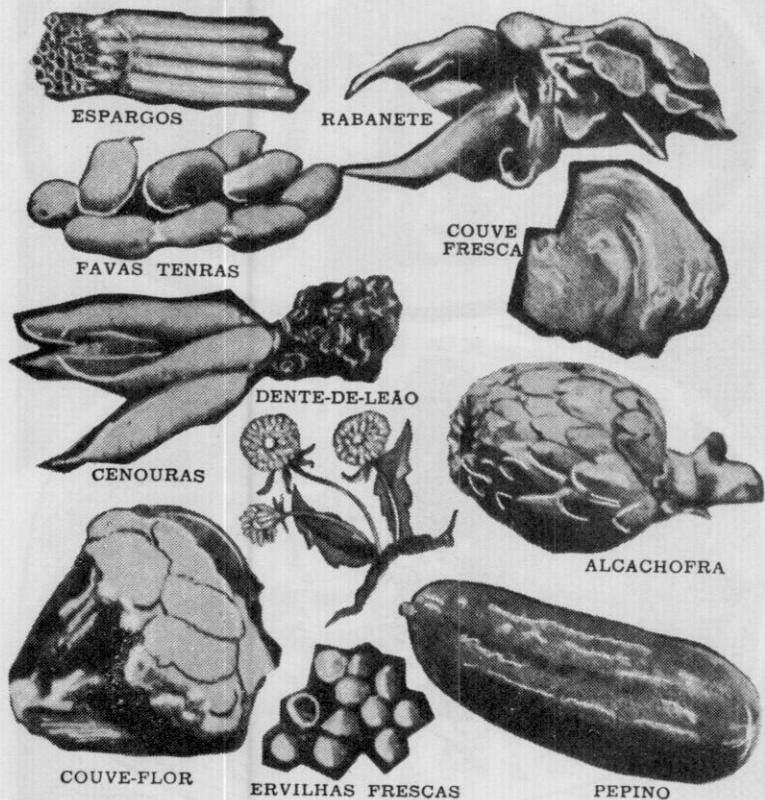


LEGUMES

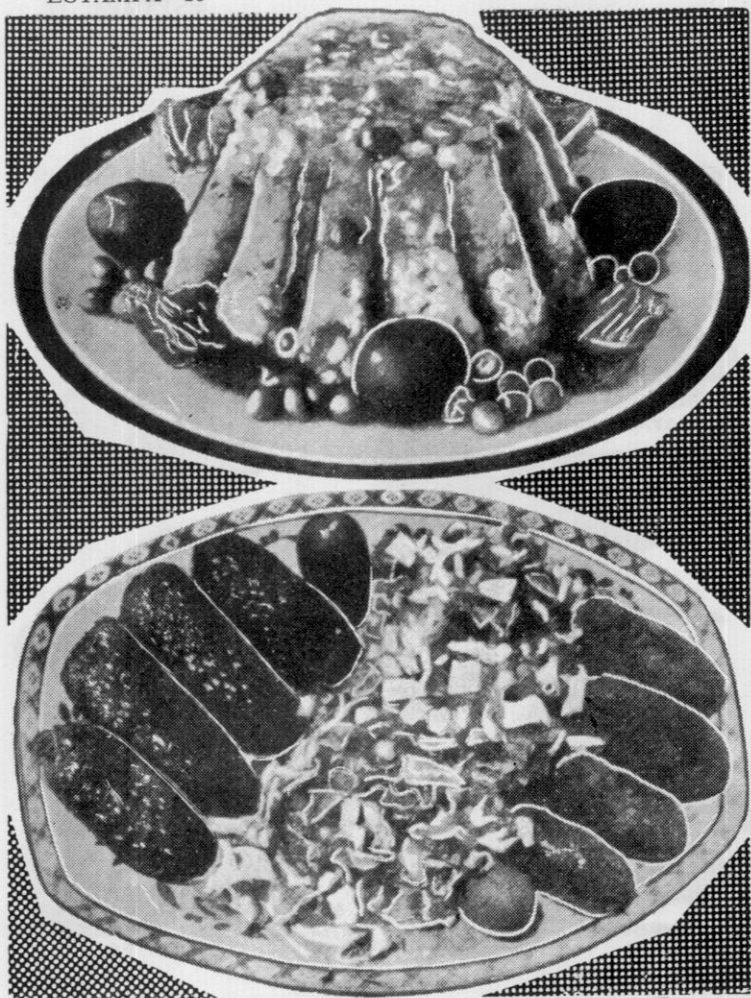
CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Alimentação: o regime lácteo-óveo-vegetariano, cujos principais alimentos figuram nesta estampa, é o mais aconselhável nas ditas doenças.



CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Alimentos naturais, que por conterem vitaminas, sais minerais e outros princípios vitais, possuem efeitos curativos nas doenças da próstata.



CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Outros alimentos naturais com efeitos curativos, nas ditas doenças, por sua riqueza em princípios vitais.



CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Dois exemplos de pratos, dentre muitos outros, que se podem preparar com o regime lácteo-óveo-vegetariano. Acima: risoto de vegetais. Abaixo: croquetes vegetais com saladas finamente cortadas.

PULSATILA



VARA-DE-OURO



UVA-DE-URSO

TINTURA DE
HIDRASTIS HAMAMELIS
E CIPRESTE

MIL-EM-RAMA



BOLSA-DE-PASTOR



AGARICO

ESTIGMAS DE
MILHO

CAUDA-DE-CAVALO



LEVISTICO



BÉTULA

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Plantas medicinais úteis nas citadas doenças.

No texto figuram as receitas baseadas nestas plantas.



FOLHAS DE NOGUEIRA



HERA
TERRESTRE



CALÊNDULA



VERBASCO



TANCHAGEM



SALVA



CARDO SANTO



ALECRIM



MARROIO



CENTAUREA

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS (continuação). Plantas. Na parte superior, plantas úteis contra a inflamação e dores da próstata e para urinar melhor. Na parte inferior: plantas que combatem o mal-estar, a debilidade, a fadiga, o nervosismo e outros transtornos gerais produzidos pelas ditas doenças.

a dor, retenção de urina ou pressão alta, banho de assento, de calor crescente ou compressas quentes.

PLANTAS CURATIVAS: tintura de hamamelis, tintura de pulsatila anêmona, tintura de castanha da Índia; misturam-se estas três tinturas em partes iguais. Dez gotas da mistura duas vezes ao dia, em um pouco de água, nos intervalos das refeições.

Tisana de solidago (vara-de-ouro): bebê-la em abundância, várias xícaras durante o dia. É benéfica.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS PARA VÁRIOS SINTOMAS MOLESTOS. — **Se há pressão alta:** O regime será muito rigoroso. Ademais são convenientes os limões e laranjas. O modo de tomá-los vai bem descrito no capítulo "Regimes alimentares especiais" (pág. 116). Banho de assento, de calor crescente. Na ocasião se evitarão as aplicações de água muito fria. Tomar-se-á tisana de agárico.

Dores na região da próstata: Clisteres quentes que se reterão o maior tempo possível. Compressas quentes no períneo, renovadas amiúde para que conservem o calor. Compressa alternada. Tisanas de tília, e de valeriana. Tomar calmantes somente a conselho médico.

Urina turva: Abundância de alimentos ricos em vitaminas A e C. Tomar em quantidade limões, laranjas, e alhos. Urinar amiúde esvaziando por

completo a bexiga. Lavagens da bexiga, que podem ser feitas por um enfermeiro. Banhos de sol. Beber bastante água fervida com cebola. Tisana de cauda-de-cavalo. Tisana de centáurea ou de bétula para aumentar as defesas.

Sangue na urina: Chamar o médico. Repouso na cama. Alimentos ricos em vitaminas C e K. Compressas frias na região da próstata. Tisana de bolsa-de-pastor ou de agárico.

Pus na próstata: Alimentação natural: uns dias tomar somente leite e frutas. Compressas quentes repetidas. Banho de assento, de calor crescente. Clisteres quentes que se retenham por um algum tempo. Tisana de bardana (lappa maior). O médico especialista, se considerar conveniente, abrirá o abscesso para dar saída ao pus e aconselhará o tratamento com penicilina.

Escapes involuntários de urina: Compressa derivativa no baixo ventre e no períneo. Ou melhor, compressa alternada nas mesmas regiões. Tisana de consólida maior.

Infecções das vias urinárias: Alimentação: cura de leite e frutas. Alho. Banho de vapor do tronco para baixo. Banho de assento, de calor crescente. Suar na cama. Urinar amiúde. Tisanas de cauda-de-cavalo, de centáurea e de bétula. O médico ordenará, se necessário, penicilina, estreptomicina ou outro antibiótico etc.

DEBILIDADE SEXUAL. IMPOTÊNCIA

Nem sempre os transtornos sexuais são devidos à próstata. Podem ser também devidos a enfermidades dos demais órgãos do aparelho genital ou das outras partes do corpo; porém, compreenda-se que a próstata, por si mesma produz, amiúde, esta classe de transtornos e pode até conduzir à impotência completa, antes do tempo.

Muitos homens conservariam a potência viril até idades avançadas, se não fossem as doenças da próstata, principalmente a próstata grande, muito freqüente entre os homens que ultrapassam os 50 anos.

Há muitos graus de debilidade genital, desde a ligeira, até a impotência total, a qual não se atinge, seguindo, a tempo, o tratamento curativo adequado.

Os transtornos se manifestam umas vezes por moléstias, outras pela impossibilidade de realizar o coito. Já dedicamos um capítulo especial para todas as moléstias e sintomas que a próstata pode causar; aqui, insistimos especialmente, nos sintomas que revelam debilidade sexual. Podem ser os seguintes:

Pouca força na ereção do membro; ou melhor, ereção normal, mas tardia ou atrasada. Ato sexual breve, devido à saída do sêmen antes do tempo. O sêmen é expulso com pouca força.

Outras vezes continua a expulsão do sêmen durante um momento após o ato sexual, saindo em

forma de fluxo contínuo, sem força e sem produzir-se a verdadeira ejaculação normal.

Outras vezes a cópula é incompleta, porque de repente diminui a ereção do membro, não se verificando a ejaculação e o doente experimenta a sensação de retenção do sêmen, conseguindo, por fim, expulsá-lo depois de inúmeras tentativas.

Em alguns destes casos o ato é mais fácil, momentos depois de despertar, mas torna-se difícil ou impossível, uma vez que a pessoa se levante da cama ou após a micção e durante o resto do dia.

O apetite sexual normal diminui, havendo casos de doentes que recorrem a remédios ou a estímulos artificiais para conseguir a ereção, já que os naturais não a produzem. Estas práticas e drogas são muito prejudiciais a estes enfermos e, se repetidas amiúde, conduzem-nos à impotência total.

Outro sintoma importante são as perdas involuntárias de sêmen, durante o dia, ou escapes à noite, sem despertar do sono e sem sonhos voluptuosos ou sensação de prazer.

Pode haver também escapes de urina, à noite, ou durante o ato sexual, que se interrompe, impedindo a saída do sêmen.

Em outros casos, as sensações de prazer normal, que precedem a ejaculação do sêmen, desaparecem, produzindo-se sem a satisfação normal e o doente se dá conta desta deficiência. Inclusive as sensações voluptuosas ou orgasmo podem ser substituídas por mal-estares ou dores.

Vemos, pois, que os sintomas possíveis são numerosos; e, se não se aplica o verdadeiro tratamento curativo, chega-se mais cedo ou mais tarde à impotência completa. Infelizmente, muitas vezes a doença avança por descuido do enfermo, que toma remédios inadequados ou ignora a existência de tratamentos verdadeiramente curativos.

Nos últimos decênios, alguns importantes descobrimentos médicos têm contribuído para difundir o emprego dos agentes naturais. Graças a estes e aos tratamentos com antibióticos e com hormônios, que em certas ocasiões são indispensáveis nas enfermidades da próstata, consegue-se atualmente a cura destas enfermidades de forma muito mais rápida e segura que outrora.

Deve levar-se em conta especialmente o que em outro capítulo explicamos acerca da utilidade do repouso sexual.

Se bem que alguns casos de debilidade ou impotência sexual são devidos a determinadas afecções prostáticas, são muitos os que obedecem a outras causas, pelo que é conveniente que as pessoas que padecem desse transtorno consultem o médico e se orientem pela nossa obra "Impotência" para aplicar melhor as indicações que o facultativo lhes dê. Na referida obra encontrarão anotadas as principais causas capazes de produzir a ausência ou debilidade de ereção (tanto esta se deva a enfermidades dos órgãos sexuais, como de outras partes do corpo, ou inclusive como é freqüentíssimo, a

simples desordens dos nervos ou da personalidade). Todos estes temas são tratados na obra mencionada à luz dos conceitos e conhecimentos mais recentes. Um dos mais importantes descobrimentos efetuados modernamente neste campo é o de que a impotência sexual, na imensa maioria dos casos, não se deve, como se acreditava a princípio, a enfermidades corporais, senão a causas psíquicas, isto é, a fatores da esfera mental e emocional. A força viril reaparece ao desaparecer estes transtornos.

De tudo isto se conclui que, atualmente, é possível recuperar a potência sexual, até mesmo em idades avançadas, suprimindo as causas que a debilitaram. Isto constitui um dos frutos dos grandes progressos da psicologia moderna profunda, cujas idéias guardam relação sob muitos aspectos com os fundamentos da Medicina Natural.

FONTE DE SAÚDE E VIGOR RECENTEMENTE DESCOBERTA: OS ELIXIRES DE VIDA OU HORMÔNIOS DA PRÓSTATA

A ciência moderna descobriu que a próstata é uma fonte extraordinária e até há pouco desconhecida de energias e vitalidade, uma vez que pertence ao grupo das glândulas produtoras dos elixires de vida (hormônios), tão necessários ao bom funcionamento dos nervos e de todo o corpo. Quando a

próstata não produz os elixires de vida suficientes, ou se rompe a harmonia entre os elixires da próstata e as demais glândulas, produzem-se transtornos que repercutem principalmente nos nervos.

Explicaremos porque adoece a próstata, não fabricando os devidos elixires de vida.

As causas que fazem a próstata falhar como órgão produtor dos elixires de vida são as seguintes:

1.^a Defeitos por hereditariedade. São pessoas de próstata débil desde o nascimento, da mesma forma que há aqueles que nascem com estômago ou músculos fracos.

2.^a Infecções com febre, não curadas a tempo, que prejudicam a próstata durante a infância ou juventude. São particularmente prejudiciais a inflamação das parótidas, o tifo, o sarampo, a difteria e as anginas crônicas, quando ocorrem na infância, aparecendo complicações, o que é comum, se não são tratadas, devidamente ou há carência de vitaminas, especialmente a A.

3.^a A alimentação errônea e antinatural, pobre em vitaminas e minerais em qualquer idade da vida, mas principalmente na infância e adolescência.

4.^a O sobreesforço anormal da próstata por abusos sexuais, masturbação repetida etc., especialmente na juventude.

5.^a Todas as doenças que debilitam; por exemplo, a anemia.

6.^a Por fim, como se compreende facilmente, qualquer doença da próstata, cujas causas vimos

em outro capítulo, pode prejudicar também este órgão em seu papel de produtor de elixires de vida.

SINTOMAS. — Pode haver, segundo o caso, alguns ou muitos dos sintomas seguintes: Debilidade, cansaço fácil; depressão, desânimo, tendências a tristeza, falta de iniciativa; frieza sexual, ereção débil, diminuição das sensações voluptuosas, às vezes impotência por temor ou fracasso e caprichos. Em casos avançados pode haver falta de atração natural frente à mulher. Em não poucos, fica prejudicada a lucidez mental e rapidez de raciocínio e, bem cedo, os indivíduos que padecem desta deficiência de elixires de vida não se destacam pela agudeza e vigor mentais. Há uma espécie de preguiça mental, que faz com que o pensar e coordenar idéias fatigue, sendo esta lentidão mental associada à preguiça muscular.

A respeito da debilidade, pode acontecer em pessoas de muito boa musculatura, mas às quais falta o vigor muscular. Seus músculos permanecem sempre frouxos.

Muitas pessoas com grande timidez, dominadas por idéias perturbadoras e freios inibidores absurdos, podem ter uma próstata que produz poucos elixires de vida, uma vez que estes, juntamente com os elixires de vida fabricados pelos testículos, contribuem para o aumento dos caracteres da virilidade, isto é, a força, a iniciativa, o espírito empreendedor, a valentia, as energias etc. Se a produção de elixires de vida pela próstata é muito po-

bre, produz-se um certo envelhecimento prematuro da pessoa e esta perde o viço antes do tempo, aparecem as rugas, diminuem as energias etc. Dissemos, alhures, que o ser humano, hoje em dia, envelhece precocemente, e isto é devido em parte à grande freqüência das doenças da próstata. O leitor que se interessa por estes apaixonantes problemas, de palpitante atualidade e ao mesmo tempo de enorme interesse prático, sentir-se-á atraído por nossa obra: "Fonte de juventude-Hormônios-Elixires de vida."

Como não se conhecia anteriormente o funcionamento da próstata como glândula de secreção interna, estes transtornos que descrevemos não eram devidamente interpretados. Atualmente graças aos grandes descobrimentos modernos, possuímos tratamentos para curar estes males. Na nossa obra supracitada, damos os tratamentos eficazes para melhorar o funcionamento das glândulas doentes ou debilitadas, fundamentados nos mais modernos conhecimentos. Encontrará, ali, o leitor, a maneira de aumentar os elixires de vida produzidos por todas as glândulas, inclusive a próstata e os testículos. Hoje, é impossível ignorar estas fontes de energia vital, dinamismo, euforia, saúde e longevidade.

É preciso saber que mais da metade das pessoas padecem de certa pobreza de elixires de vida. Aque-las que admiramos por conservarem seu viço, esbeltez, força física, virilidade etc., até idades avan-

çadas, são precisamente as que possuem grande quantidade de elixires de vida produzidos por suas glândulas. Os que a isto aspiram, devem o quanto antes, melhorar as ditas funções. Agindo desta forma, lograrão consideráveis vantagens, melhorando sua saúde e aumentando suas energias, o que definitivamente lhes dará maior alegria de viver.

NÃO SE ESQUEÇA QUE O ÁLCOOL E OUTROS TÓXICOS PREJUDICAM A PRÓSTATA

Todas as bebidas alcoólicas prejudicam a próstata. O álcool é mais prejudicial para o organismo do que a maioria das pessoas crê, mas nem todos os órgãos do corpo são prejudicados igualmente. Há órgãos que resistem mais do que outros. Os órgãos procriadores, em conjunto, são os mais prejudicados pelo álcool. Devido a eles degeneram os testículos, a uretra se irrita e inflama, havendo o engrossamento de suas paredes, que pode chegar a produzir, em alguns casos, estreitamentos, dificultando a passagem da urina. As vesículas e condutos do sêmen se irritam e congestionam e a próstata é prejudicada em grande escala, em todas as suas partes e funções.

No que diz respeito à próstata, órgão que aqui mais interessa, afirmamos que o álcool não se limita a circular com o sangue que percorre a próstata, mas utiliza-se dela como uma das vias para sua

eliminação, motivo pelo qual fica prejudicada. Ainda que pequenas quantidades de álcool tomadas por pessoas sãs não prejudiquem muito, não são aconselháveis, sendo sempre mais prudente evitá-lo. O prejuízo causado à próstata torna-se maior quando se abusa do álcool e, especialmente, quando o costume se faz arraigado, isto é, quando a pessoa se torna alcoólatra. Atingindo este grau, a paixão pelas bebidas alcoólicas constitui de per si um transtorno especial, que tratamos em nossa obra "Nervos"* , perturbando o sistema nervoso, a saúde em geral, provocando transtornos da personalidade, do caráter etc.

Existem bebedores crônicos, que começaram tomando pequenas quantidades de álcool, insuficientes para provocar a embriaguez e que, tomando cada vez maiores doses, chegaram, pouco a pouco, a ficar alcoolizados, quase sem se dar conta, isto é, atingiram o alcoolismo crônico embora nunca se houvessem embebedado. Por outro lado, há pessoas habituadas às bebidas alcoólicas, que de vez em quando se embriagam, mas, passada a tormenta, ficam longas temporadas sem beber; prevenidas pela última bebedeira, nunca chegam a se tornar alcoólatras crônicos. O que prejudica, em maior grau, a próstata e os demais órgãos, é o alcoolismo crônico que persiste durante anos. As bebidas mais prejudiciais são, em geral, as de alto teor alcoólico.

* Editada em português por Mestre Jou.

Menos prejudiciais são os vinhos e a cerveja, por seu menor teor. O prejuízo que ocasionam os licores não é devido somente ao álcool, mas também às essências, adicionadas na fabricação, prejudiciais à próstata, cujo efeito era outrora desconhecido.

O alcoolismo torna-se mais prejudicial quando seus efeitos são somados à ação desfavorável das infecções e doenças genitais, abusos ou vícios sexuais, alimentação antinatural etc. Em tais casos, pequenas quantidades de álcool bastam para prejudicar a próstata. Assim, está plenamente demonstrado que o alcoolismo crônico, por si só, em muitos casos, é suficiente para causar danos à próstata. Muitos homens com próstata grande sofreram anteriormente uma congestão crônica da próstata, devida ao excesso de bebidas alcoólicas.

Quando o transtorno da próstata é devido tão-somente ao álcool e este órgão não está seriamente prejudicado, é possível curá-lo sob a condição de que se abandone o uso de bebidas alcoólicas. Além disso, é necessário purificar o organismo, pois a função do fígado e demais órgãos purificadores e eliminadores de tóxicos fica prejudicada pelo álcool; acumulam-se mais impurezas no corpo, exigindo uma enérgica cura de purificação, que ajudará a descongestionar e restabelecer a próstata.

Para suprimir as bebidas alcoólicas, o que para muitos doentes será extremamente difícil, é preciso reeducar a vontade e o caráter, empregando os métodos e tratamentos recomendados em nossa obra

“Caráter e personalidade”. O fortalecimento da vontade e do caráter é da maior importância para a saúde em geral e o êxito na vida. Na obra citada ensinamos a maneira de substituir os vícios e costumes prejudiciais por gozos sãos e naturais, como conseguir alegria e satisfação na vida sem necessidade de recorrer a estimulantes prejudiciais.

Para combater os males ocasionados pelo álcool no sistema nervoso (cérebro e nervos) é muito útil tomar em abundância alimentos ricos em vitamina B; tratamento este de muita eficácia.

Convém melhorar as funções do fígado por meio da cura pelo limão integral, a cura de alcachofras (veja-se “Regimes alimentares especiais”, pág. 116), e também a tisana de cardo-santo.

CAFÉ. — Os efeitos do café variam nas diversas pessoas segundo a sensibilidade destas, quantidade e frequência com que o tomam e tempo que dura o costume.

Embora o café estimule o coração e os nervos, este efeito é muito passageiro. Quando se toma demasiado café, diariamente e durante longo tempo, o sistema nervoso fica bastante esgotado, sendo necessário aumentar a quantidade para obter o efeito estimulante, que antes se lograva com menores doses. Ademais, o costume de tomar café em abundância emagrece e debilita algumas pessoas, segundo sua constituição. Estes efeitos repercutem sobre a próstata, podendo produzir nos jovens o prostatismo por debilidade. Está perfeitamente demons-

trado que o café debilita a próstata, os músculos da bexiga e a potência viril, quando o costume dura anos. É um dos tóxicos que lentamente diminuem a potência sexual.

Deve levar-se em consideração, ainda, outro efeito do café, que não diz respeito ao "cafeísmo" crônico, mas sim, que se produz cada vez que é tomado. Existem em certos tipos de café, além da substância chamada cafeína, que é a mais importante, uma outra que influi no aroma e gosto, e que se elimina pelas vias urinárias, irritando-as. Contribui também para irritar a próstata das pessoas sensíveis à sua influência, e muitas delas, aparentemente sãs, não sofrendo da próstata, experimentam, momentos após ter tomado café, desejos de urinar, coisa normal, mas consecutivamente uma ligeira irritação da uretra e sensação de plenitude na próstata. Este efeito irritante, passageiro, se se abusa do café pode ser acompanhado de transtornos mais graves, como a necessidade imperiosa de urinar, incômodos e até dores por irritação da bexiga.

Irritam também a próstata e as vias urinárias as substâncias produzidas na torrefação do café, que variam segundo os diversos materiais empregados na operação. Deste ponto de vista, é menos prejudicial o café sem torrefação, isto é, somente tostado, cuja infusão é aromática, de cor marrom claro transparente, sendo que o tostado é espesso, de sabor áspero, um tanto negro e até irritante das vias digestivas. Os efeitos desta bebida podem so-

mar-se aos do álcool, uma vez que muitos se acostumam a tomar o café acompanhado de licores.

FUMO.— Ao conhecer-se os resultados das investigações e estudos estatísticos efetuados nos últimos anos acerca dos efeitos prejudiciais do tabaco (fumo), produziu-se no público uma grande sensação de surpresa. Como é sabido, estes resultados foram publicados, também na imprensa popular, de modo que praticamente todo o mundo teve conhecimento deles. A influência prejudicial do fumo, que até então havia sido mais ou menos discutível, estava de uma vez para sempre palpavelmente demonstrada. Estes resultados determinaram a confirmação patente de quanto vínhamos sustentando em publicações anteriores há vários decênios, baseando-nos em nossas próprias observações em grande número de indivíduos. Também o eminente doutor Marañón combateu, por toda a sua vida, o pernicioso vício de fumar, louvando-se, outrossim, em extensas observações levadas a efeito em seus pacientes.

Foi sobretudo nos Estados Unidos da América onde as sensacionais revelações das comissões médicas encarregadas de estudar os prejuízos do fumo causaram grande impacto, motivando até mesmo que algumas pessoas enfermas de câncer processassem fábricas de cigarros pelo prejuízo sofrido por haverem fumado durante muitos anos suas marcas.

A questão acerca da quantidade de fumo que teria de consumir e quantos anos seriam necessá-

rios para provocar o câncer de pulmão ou outras afecções é secundária. O importante é a realidade de seu caráter prejudicial.

Assim, isto deu lugar a que muitos fumantes empedernidos, ante a evidência dos prejuízos que pode redundar-lhes seu vício, tenham experimentado medo e angústia e se encontrem ante um difícil dilema, já que por uma parte não se sentem capazes de deixar de fumar e, por outra, não podem esquecer o espectro da terrível enfermidade (e outras menos terríveis, porém molestas e perigosas) que, qual "espada de Dâmocles", paira sobre eles.

Como resolver tão tremendo conflito? Como ajudar o fumante a livrar-se de uma vez para sempre de tão perigoso vício sem sofrer transtornos e empreender o caminho de uma vida sã e feliz? Em nossa obra "O fumo e a sua saúde"* procuramos resolver este problema e são muitas as pessoas que nos têm confessado como se beneficiaram com nossos conselhos, livrando-se do hábito de fumar graças aos métodos que ali expomos.

CONDIMENTOS IRRITANTES.— Muitos condimentos, tais como a mostarda, a pimenta, o pimentão, a malagueta, o cravo, a noz moscada e outros, exercem uma ação mais ou menos irritante na próstata e vias urinárias. Por este e outros motivos a Medicina Natural recomenda a abstenção dos condimentos prejudiciais e somente recomenda aqueles chamados sãos e naturais, que, não só são inofensi-

* Tradução editada por Mestre Jou.

vos, mas contêm valiosas propriedades curativas por sua riqueza em princípios vitais (vitaminas, minerais etc.); nossos leitores encontrá-los-ão detalhados na obra "Cozinha moderna".

TRANSTORNOS DA PRÓSTATA DEVIDOS À VIDA SEXUAL ANTINATURAL

Existem discrepâncias entre os diversos autores acerca dos prejuízos que sobre a próstata podem produzir os excessos sexuais, a masturbação e as práticas sexuais anormais. Isto se deve, em grande parte, a que por se tratar de assuntos muito íntimos e considerados por muitas pessoas como "inconfessáveis", torna difícil efetuar estatísticas científicas que permitam extrair conclusões válidas.

De todos os modos, uma coisa é certa: todo órgão (tanto se se trata da próstata como do coração ou de qualquer outro) acaba por debilitar-se e adoecer achando-se submetido a um trabalho excessivo e continuado. Isto é todavia mais real quando o excesso de trabalho se realiza em condições antifisiológicas, ou seja, antinaturais. Também resulta prejudicial a masturbação excessiva e especialmente o "coitus interruptus" por ser mais antinatural, assim como outros atos que se afastam do natural e normal.

Atuam também sobre a próstata as demais influências prejudiciais que atuam sobre o organismo em geral, como os erros de alimentação e outros

fatores da vida malsã corrente (falta de exercícios, falta de contato com os elementos naturais, sol, água, ar etc.). Esta é a causa pela qual na maioria dos homens a potência sexual se esgota no mínimo vinte anos antes do que deveria ocorrer em condições normais, isto é ao redor dos 60 anos em lugar de 80 ou mais.

As perversões sexuais podem prejudicar a próstata não somente pelo mecanismo corporal, quer dizer, por transtornos do funcionamento nervoso, circulatório etc., senão também por mecanismo psíquico, isto é, através de complexos (complexos de inferioridade, de culpabilidade etc.) que produzem transtornos no funcionamento dos órgãos sexuais.

O conhecimento de todos estes fatos é muito útil para o enfermo da próstata e, de um modo geral, para todo homem de idade madura. Como é lógico não podemos tratar aqui destes temas com a amplitude que merecem, já que sua exposição detalhada requer um livro inteiro. Por isso sugerimos ao leitor a nossa obra "A vida conjugal", onde foram tratados com todo detalhe.

Para os transtornos da próstata, devidos a uma vida sexual antinatural, freqüente e praticada durante muito tempo, seguirão os conselhos e aplicações práticas gerais que expomos na última parte desta obra, seguindo-os na forma indicada.

Seguir-se-ão, ademais, as seguintes indicações especiais:

A alimentação deverá ser nutritiva e fortalece-

dora, especialmente rica em vitaminas e minerais. Devem suprimir-se completamente todos os alimentos que irritem a próstata ou que excitem a sensibilidade, como: carnes, chouriços, fiambres, presunto, conservas; moluscos, lagosta, lagostim, camarão, polvo etc.; condimentos picantes; excesso de sal; aperitivos e toda classe de bebidas alcoólicas.

Especialmente úteis são os alimentos ricos em vitaminas B, A e C, como: cereais integrais, suas farinhas, pão integral, sopas e papas preparadas com estas farinhas etc.; legumes, especialmente lentilhas e ervilhas; leite, queijo fresco, nata, manteiga etc.; ovos em quantidade moderada; abundância de vegetais crus em forma de saladas; sucos de vegetais; muita fruta fresca sumarenta, como laranja, tangerina, pêssego, damasco, ameixa etc.

AGENTES NATURAIS. — Os mais úteis nestes casos são os seguintes: ducha fria no ventre, rins e pernas. Uma ou várias vezes ao dia.

Ducha fria na espinha dorsal, diariamente.

Também é útil, ainda que menos eficaz, a ducha de chuveiro nos ombros.

O banho de assento, frio, é tônico e fortalecedor dos nervos e dos genitais.

A cura solar também é muito útil, dela falaremos mais adiante.

CONSELHOS ESPECIAIS. — Para diminuir a excitação sexual excessiva e deste modo libertar-se do hábito da masturbação, veja-se o que diremos no

capítulo "Como diminuir o impulso sexual excessivo" (pág. 141).

Na maioria dos casos é indispensável transformar a maneira de ser da pessoa, conseguindo um verdadeiro fortalecimento do caráter, da personalidade e uma reeducação da vontade: Todos os hábitos e costumes prejudiciais, que são mais fortes que a vontade, constituem verdadeiros defeitos da personalidade, que devem ser ultrapassados. A verdadeira liberdade começa pelo domínio e controle de si mesmo.

Para conseguir este fortalecimento da vontade e recuperação do caráter, ajudará muito a leitura de nossa obra "Caráter e personalidade", onde expomos métodos seguros para chegar a possuir um caráter mais firme e forte e uma personalidade mais feliz, favorecendo ao mesmo tempo as faculdades e capacidades pessoais.

**VOCÊ SOFRE DE IRRITABILIDADE, MAU HUMOR, DEPRESSÃO, CANSAÇO NERVOSO?
CUIDE DE SUA PRÓSTATA!**

É fato bem demonstrado que quase todas as pessoas que sofrem da próstata padecem também transtornos nervosos, mais ou menos acentuados.

O sistema nervoso (cérebro e nervos) é como uma central telefônica que recebe as diversas mensagens que vêm de todas as partes do corpo. A

próstata apesar de ser um órgão muito pequeno, devido a suas importantes funções, tem muitos fios nesta "rede telefônica" que são os nervos. Quando ocorre algum transtorno na próstata, imediatamente se produzem mensagens desagradáveis, que se dirigem aos centros nervosos, ocasionando transtornos, que, por sua vez, repercutem nas emoções, no caráter e na personalidade.

Os recentes progressos da Medicina e especialmente da Psicologia médica têm conduzido à necessidade de considerar o ser humano como um todo, como um conjunto formado pelo corpo e a psique (Medicina psicossomática, Medicina da totalidade); esta idéia sempre foi programada pela Medicina Natural ou neo-hipocrática. Esta tendência contrapõe-se, evidentemente à concepção parcial, analítica, fragmentária da Medicina do século passado, que se reduzia ao estudo do órgão enfermo e esquecia, até certo ponto, a "pessoa" portadora do referido órgão.

Cada ser humano, considerado como um todo, tanto se está são como afetado por alguma enfermidade corporal, mental ou emocional, possui uma personalidade única, distinta de qualquer outra. Vive interiormente em um mundo peculiar, tipicamente seu e tem também sua própria biografia, isto é, o conjunto de todas as experiências vividas. Esta biografia, unida à sua constituição e temperamento, tem uma influência enorme no tipo de resposta aos fatores externos capazes de provocar transtornos e enfermidades.

Poderia dizer-se que os órgãos do corpo têm uma memória especial: assim, por exemplo, certas enfermidades, manifestadas uma vez, já não podem voltar a apresentar-se, porque o corpo "aprendeu" a defender-se delas. Assim: o sarampo, a coqueluche, a difteria, a caxumba, a escarlatina, a febre tifóide etc.

Outrossim a esfera mental e emocional têm sua memória e é por isso que ante certos estímulos reagimos de uma forma determinada, como resultado de experiências anteriores. Porém o conteúdo desta memória nem sempre é favorável, senão que muitas vezes também se recordam coisas prejudiciais, idéias perturbadoras, complexos que transtornam o modo de pensar e de sentir, como por exemplo depressões, neuroses, irritabilidade excessiva, agressividade exagerada, histerismo, neurastenia, fobias (medos infundados), obsessões etc.

Deu-se o nome de "idéias perturbadoras" a todas aquelas idéias, imagens e lembranças em geral que (muitas vezes, sem que a pessoa tenha clara consciência delas) produzem transtornos psíquicos, do caráter, da parte emocional, do modo de ser e de sentir da pessoa. A cura destes transtornos logra-se neutralizando e vencendo estas idéias perturbadoras por intermédio da mente consciente e substituindo-as por idéias estimulantes que favorecem a harmonia e a saúde da parte mental e emocional. As idéias perturbadoras seriam comparáveis aos micróbios produtores das enfermidades e

as idéias estimulantes equivaleriam aos anticorpos (substâncias defensivas) produzidas pelo organismo para livrar-se dos ditos micróbios.

Atualmente, superadas em grande parte as enfermidades corporais, graças aos grandes progressos da Medicina, a principal praga que aflige a Humanidade é constituída por certas enfermidades crônicas do coração, fígado, pressão arterial, câncer etc. e as enfermidades da parte mental e emocional, desde as pequenas neuroses do caráter, das quais poucos se livram, até as mais graves psicoses que impedem a pessoa de viver em sociedade e obrigam a sua reclusão. Porém a Medicina tem progredido também muitíssimo na pesquisa e luta contra essas enfermidades. Podemos dizer sem temor de exagerar que atualmente já se encontra traçado o caminho que a Humanidade deverá seguir para livrar-se dos transtornos psíquicos e chegar a desfrutar plenamente todos os prazeres sãos que a vida oferece em um clima de fraternidade e bem-estar coletivos.

Repetimos, o caminho está traçado; falta apenas que a Humanidade se decida a segui-lo. É necessário para isto que estes conhecimentos, fruto de incansável labor de muitos investigadores, se difundam quanto antes entre o público. Desejamos, conquanto modestamente, contribuir para esta missão com algumas de nossas publicações, entre as quais recomendamos especialmente ao leitor nossa recente obra "Teu êxito e felicidade" e o conciso manual "Nervos"

CAUSAS. — De acordo com a doença causadora, há várias espécies de transtornos nervosos:

1.^a A debilidade nervosa dos que sofrem da próstata; esta pode chegar a um verdadeiro esgotamento nervoso, que se evita com a aplicação imediata do tratamento adequado.

2.^a Quando a próstata não fabrica os elixires de vida, há depressão, desânimo, tristeza etc.

3.^a Nas demais doenças agudas ou crônicas, os transtornos nervosos e do caráter provêm, umas vezes dos estímulos que a próstata doente envia aos nervos e, outras vezes, da escassez dos elixires de vida. Mais graves são os transtornos nervosos, quando há retenção de urina, urina fermentada ou mau funcionamento dos rins.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — Para todos estes transtornos dos nervos, é indispensável seguir o tratamento da enfermidade da próstata, que os produz. Perde-se tempo querendo combater só os transtornos nervosos sem preocupar-se com as doenças da próstata, principalmente quando esta ocasiona a retenção de urina, que sem tratamento, pode conduzir à uremia.

Convém esclarecer sempre, se os transtornos nervosos são devidos unicamente à próstata, ou se há resíduos no sangue (princípio de uremia) pela retenção de urina ou mau funcionamento dos rins. Isto se esclarece pela análise do sangue que o médico aconselhará sempre que o prostático comece a apresentar transtornos nervosos importantes.

Se há princípio de uremia, tratar-se-á desta (veja-se nossa obra "Doenças dos rins"*) sem descuidar, por isto, o tratamento da doença da próstata. A retenção de urina deverá ser combatida por meio de sondagens e outros procedimentos que o médico aconselhará.

O Banho Vital é um excelente estimulante e fortalecedor do sistema nervoso, muito útil nos casos de depressão, debilidade, abatimento, tristeza etc. Também são úteis, nestes mesmos casos, as duchas frias; mas estas não devem ser tomadas quando houver pressão alta.

Quando houver excitação nervosa, inquietude, irritabilidade, excessiva, insônia (falta de sono) etc. convém adotar os procedimentos naturais calmantes, que são principalmente: banho de tronco, quente; banho de tronco, de calor crescente; faixa úmida com água fresca ou temperada. Todas estas aplicações são muito benéficas, uma vez que acalmam os nervos, descongestionam a próstata e ajudam a combater a retenção de urina, suprimindo os espasmos nervosos que contribuem para produzir a retenção.

PLANTAS. — Para a excitação nervosa, irritabilidade, insônia, inquietude, angústia etc.: Tília, coraçãozinho, valeriana, agárico de carvalho; misturam-se em partes iguais; uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de tisana. Três xícaras por dia, no intervalo das refeições.

* Editada em português por Mestre Jou.

Também é eficaz nestes mesmos casos a tintura de maracujá (passiflora); vinte gotas, três ou quatro vezes ao dia; pode tomar-se ao deitar para ajudar a dormir.

Contra a depressão, debilidade nervosa, tristeza, desânimo etc.: Angélica, hissopo, hortelã; misturam-se em partes iguais; uma colher das de sopa para uma xícara de tisana. Três xícaras por dia, depois das refeições.

VOCÊ TEM A PRESSÃO ALTA? PODE SER DEVIDA À PRÓSTATA

Este foi um descobrimento muito recente e importante. Sabemos, hoje, que quase todos os doentes de próstata grande (hipertrofia) e mais da metade dos prostáticos crônicos têm pressão alta.

A pressão alta, em todos os casos, pode ser devida a várias causas: algumas vezes, por estarem doentes, ao mesmo tempo, os rins; outras, por haver retenção de urina na bexiga. Na maioria dos casos, porém, é devida aos reflexos nervosos que partem da próstata enferma e à diminuição do elixir de vida fabricado por este órgão, que tem a função de evitar o aumento da pressão do sangue. A pressão alta pode ser passageira ou duradoura, conforme o caso. Além dos sintomas das doenças da próstata, que descrevemos nos capítulos correspondentes, existem os da pressão alta, que são, prin-

cialmente, dor de cabeça, tonturas, zumbidos no ouvido, cansaço, surdez ou cegueira passageiras, excitabilidade etc.

A pressão alta é uma das chamadas "enfermidades da civilização", porque é desconhecida praticamente entre os povos de vida simples e natural. Sua frequência aumenta constantemente. Sua importância se estriba fundamentalmente em que, se a pressão do sangue se mantém elevada por muito tempo, favorece o surgimento das lesões das artérias (arteriosclerose), com os conseqüentes prejuízos sobre os órgãos afetados: transtornos funcionais, envelhecimento prematuro, perigo de hemorragias, apoplexia, perda da visão, da audição, uremia etc.

Porém não nos vamos estender aqui sobre estes problemas senão que desejamos unicamente chamar a atenção sobre o fato de que a Medicina atual e a Psicologia profunda têm efetuado importantes descobrimentos acerca das causas da pressão alta, o que permite, em muitos casos, evitá-la ou curá-la radicalmente e ademais lograram-se enormes avanços no tratamento dessa enfermidade. Toda pessoa que se encontra na idade madura pode beneficiar-se plenamente dos conselhos e orientações com que nos brinda a Ciência atual.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — Seguir-se-ão os conselhos e aplicações práticas gerais das doenças da próstata, com as seguintes indi-

cações especiais: evitar esforços violentos; convêm os passeios, a ginástica e os exercícios moderados.

Regime lácteo-vegetariano. Evitar os ovos. Regimes de frutas, freqüentes; de laranjas e limões; de peras, de alho.

Banho Vital com água não muito fria. Banho de assento, temperado. Compressa derivativa em forma de T.

PLANTAS. — Espinheiro branco; uma colher das de sopa para cada xícara; três xícaras por dia. Vara-de-ouro, tomada da mesma maneira.

Como a pressão alta pode ser também devida a outras causas, juntando-se, em muitos casos, várias delas, e como é acompanhada do endurecimento das artérias (arteriosclerose ou velhice prematura), aconselhamos a consulta de nossa obra "Pressão alta e velhice prematura".*

O ARTRITISMO E OS TRANSTORNOS DA PRÓSTATA

O artritismo, muitas vezes, prejudica a próstata. O artrítico é aquele que tem excesso de ácido úrico, que se deposita nas articulações, ossos, músculos, coração etc. Pode, também, depositar-se na próstata, prejudicando-a. Embora às vezes não chegue a depositar-se neste órgão, o excesso de ácido úrico no sangue sempre o irrita.

* Tradução editada por Mestre Jou.

É, pois, indispensável que os prostáticos que ao mesmo tempo sejam artríticos levem em consideração este fator no tratamento. Para conhecer todos os detalhes acerca do artritismo e o modo de curá-lo, pode o leitor consultar nossa obra "Artritismo — Ácido úrico"*.

SINTOMAS. — Há os sintomas do artritismo; principalmente dores nos músculos, articulações, ossos etc. Há, também, os sintomas que descrevemos no capítulo "Congestão da próstata" (veja-se pág. 49). Se não se combatem, imediatamente, ambos os transtornos, mediante um bom tratamento, com o tempo produzir-se-á a "próstata grande e dura" (hipertrofia).

Um sintoma freqüente é a irritação do conduto urinário, no ato da micção, devido a que a urina, muito ácida, carregada de ácido úrico, é irritante.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — Seguir-se-ão conselhos e aplicações práticas gerais que expomos na parte final do livro, levando em consideração, as seguintes indicações especiais:

Evitar a vida sedentária e o permanecer muito tempo sentado. Combater a prisão de ventre, mediante o tratamento natural adequado. Ginástica, em particular de ventre. Passeios e algum esporte, o mais adequado em cada caso.

O Banho Vital é muito útil. Compressa fria

* Editada por Mestre Jou.

em forma de T na região da próstata. Duas vezes por semana, banho de assento, de calor crescente.

Seguir-se-á a alimentação recomendada em nossa obra "Artrismo — Ácido úrico". Evitar as bebidas alcoólicas e o café. Comer pouca quantidade em cada refeição. São úteis as curas de laranjas e de limões.

Havendo obesidade ou pressão alta, dever-se-á seguir o tratamento correspondente.

PLANTAS. — Pilriteiro, bétula, cauda-de-cavalo, grama, vagens secas de feijão, cardo-santo. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de tisana. Duas xícaras por dia, uma antes do almoço e outra antes do jantar.

Cada dia, ao deitar-se, tomar-se-á a seguinte tisana: Tília, vara-de-ouro, lúpulo, valeriana; em partes iguais. Uma colher das de sopa para cada xícara de tisana.

ALGO TALVEZ TENHA SIDO ESQUECIDO! A PRÓSTATA DOS QUE TIVERAM BLENORRAGIA

A blenorragia (purgações) é uma doença que quase sempre se contrai pelo ato sexual. Começa por uma inflamação aguda, que não tratada devidamente, passa a ser crônica e pode atacar os testículos, as vesículas seminais e a próstata, além de causar outros danos nas diversas partes do orga-

nismo. A infecção da próstata pelo micróbio da blenorragia ocorre hoje com muito menos frequência que antes, devido aos eficazes tratamentos modernos. No início do século atual, era, todavia, uma complicação frequentíssima e temível, pois os antigos tratamentos eram à base de substâncias prejudiciais, sem nenhuma eficácia.

A inflamação da próstata passa a ser crônica facilmente e, ainda que curada, deixa lesões no órgão. Ademais, a blenorragia crônica nem sempre pode ser curada completamente, deixando, assim, focos infecciosos na próstata; nestes casos os modernos tratamentos são menos eficazes do que nos agudos; e em qualquer momento em que diminuam as defesas do corpo, por uma vida malsã ou outro motivo, podem produzir-se novas inflamações agudas na próstata.

Estes doentes podem apresentar vários dos sintomas descritos na terceira parte desta obra (veja-se): principalmente, dores ao urinar, diminuição da potência, perdas de sêmen etc. Estes sintomas não têm geralmente tendência a aumentar, uma vez que são alterações causadas por antigas blenorragias (purgações), mas se podem somar outras causas que prejudiquem a próstata (alimentação malsã, álcool etc.). Além disso, a partir dos danos causados anteriormente pelas purgações, podem desenvolver-se outras doenças, por exemplo, a "próstata grande".

O médico fará o diagnóstico para saber se a

afecção causada pelas purgações está totalmente extinta. É sabido que dada a grande eficiência dos antibióticos e alguns outros medicamentos as enfermidades venéreas (sífilis, blenorragia, cancro mole e duro) tendem a desaparecer, e assim, devido à rápida cura, não é fácil que o enfermo transmita a infecção a outras pessoas.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS. — É indispensável, ademais, aplicar os conselhos e aplicações práticas gerais das enfermidades da próstata (vejam-se).

São úteis especialmente, nosso Banho Vital e a cura solar da cintura para baixo.

A levedura de cerveja, em jejum, é muito útil.

É conveniente usar suspensórios especiais. Evitar os golpes, trepidações e sobreesforços do baixo ventre e períneo (região do ânus), abster-se do ato sexual temporariamente, evitando toda excitação ou desejo genésico. O leitor encontrará todos os detalhes e indicações a fim de conseguir o repouso sexual em nossa obra "Impotência".

PLANTAS. — 1) Nos períodos em que diminuem os incômodos. Tintura de *thuya occidentalis**, dez gotas num pouco de água, uma vez por dia. 2) Constantemente beber tisana de vara-de-ouro (várias vezes ao dia), preparada à razão de uma colherada da planta por xícara. 3) Beber abundante

* Planta da família das Pináceas, também chamada árvore-do-paraiso. (N. T.)

quantidade de tisana para aumentar a urina (cauda-de-cavalo, estigmas de milho, grama, levístico, bétula).

OS QUE SOFREM, HÁ ANOS, DA PRÓSTATA E DAS VIAS URINÁRIAS

Há um grupo muito numeroso de doentes que sofre, há anos, da próstata, dos demais órgãos genitais e vias urinárias. Ainda que seus males possam ser devidos a diversas causas, reunimos todos neste capítulo, pela semelhança dos sintomas.

A maioria deles é formada de pessoas que ultrapassaram as idades consideradas médias e que desde há anos vêm suportando seus sofrimentos, às vezes consideráveis, mas conservam-se num estado geral bastante bom. Ou melhor, nestes enfermos a doença segue um curso lento e um tanto benigno, não apresentando durante muitos anos complicações graves, ainda que estas possam ocorrer, se se descuida a doença.

SINTOMAS. — São pessoas que, quando jovens, tiveram boa constituição e natureza, fortes, e assim puderam suportar seus transtornos conservando-se em bastante bom estado. Alguns deles apesar de suas moléstias não limitam suas atividades sexuais e excessos de várias classes.

Os principais sintomas que se apresentam são

os transtornos da micção: urinar amiúde, sobretudo durante a noite, o que obriga a despertar várias vezes; urinar um pouco de cada vez; urina interrompida; dificuldade no começo da micção; impossibilidade de esvaziar completamente a bexiga; dor ao urinar; jorro débil, delgado ou partido; urina turva, com um pouco de fosfato ou de pus; fermentações da urina dentro da bexiga etc.

É freqüente dores na região da próstata (entre os testículos e o ânus).

Alguns destes doentes têm, além disso, transtornos sexuais; o coito é incompleto, doloroso etc.

A tudo isto se junta um estado nervoso, devido principalmente às moléstias que sofrem e também por se verem incapacitados para muitas atividades. Os transtornos nervosos mais freqüentes são: irritabilidade, mau humor, tendência a enfadar-se por qualquer motivo, inquietude, falta de sono ou sono superficial e inquieto, fácil fadiga mental, dificuldade de concentrar a atenção, memória fraca etc.

CAUSAS. — Nestas pessoas, quase sempre durante sua vida, atuaram causas prejudiciais aos seus órgãos urinários e genitais, que conduziram ao estado que acabamos de descrever.

Uma das causas mais freqüentes é a blenorragia (purgações). Entre estes enfermos há aqueles que padeceram várias vezes de blenorragia. Já houve quem padecesse dez vezes. Como dissemos em outro capítulo, os danos que pode produzir a blenorragia são muitos.

Estes casos desaparecerão no futuro, uma vez que as medidas de prevenção são cada dia mais conhecidas e aplicadas. Ademais, devido às conquistas da Medicina Moderna, as purgações agudas, hoje, podem curar-se rapidamente, na maioria dos casos; desta forma é muito raro que se tornem crônicas, atacando a próstata e outros órgãos.

Outra causa freqüente são os excessos sexuais, cujas conseqüências aparecem, às vezes, somente depois de anos. Podem ser causa, também, as infecções crônicas das vias urinárias, deixando de lado a blenorragia, que acabamos de comentar.

De resto, muitos destes doentes, atingindo a idade em que aparecem os transtornos citados, padecem de artrismo, diabete, obesidade, más digestões, prisão de ventre etc., que também contribuem para que persistam os transtornos urinários.

Parece impossível que tantas pessoas tenham chegado ao fim da vida, suportando durante muitos anos moléstias desta ordem. Entretanto, assim acontece, e isto deve servir de experiência. É o preço que as gerações passadas e também a atual pagam pela vida malsã e antinatural.

Felizmente, podemos afirmar que, graças aos modernos métodos de cura, ao emprego dos agentes curativos naturais que se estendem rapidamente e à divulgação de um modo de viver mais sã e natural, no futuro haverá, cada vez menos, doentes crônicos de toda espécie.

Estes enfermos necessitam seguir os conselhos

e aplicações práticas gerais, os quais por serem muito completos e detalhados podem adaptar-se aos diversos casos, tanto ligeiros como intensos.

Ainda que todos, ou quase todos estes doentes sofram devido a sua próstata enferma, muitos deles padecem também de outros órgãos das vias urinárias, sobretudo da bexiga. Precisamente por este motivo, se beneficiarão muito com os conselhos e aplicações práticas gerais recomendados, já que também previmos tudo isto.

Por serem muito freqüentes, às vezes importantes, os transtornos nervosos e do caráter, recomendamos a leitura de nossas obras "Nervos"* e "Caráter e personalidade".

A PRÓSTATA NAS PESSOAS DE IDADE MADURA E NOS ANCIÃOS

A maioria padece de próstata dilatada. Mas, deixando de lado os que sofrem desta doença, os restantes anciãos que vivem nas grandes cidades padecem de vários outros transtornos da próstata. Estes males, em nossa opinião, são devidos à vida antinatural moderna que envelhece a próstata antes do tempo, prejudicando seu funcionamento na idade avançada. O órgão não responde tão bem aos estímulos nervosos, o que é uma das causas da debilidade sexual prematura. Dissemos, anteriormente, que o homem perfeitamente sã, no sentido que

* Tradução editada por Mestre Jou.

damos a esta palavra, deveria conservar a potência viril até idades muito mais avançadas do que ocorre hoje em dia.

Estes transtornos, geralmente, se consideram normais, consequência da idade e ligados à diminuição do apetite sexual, própria da velhice. Mas, há pessoas de certa idade que conservam, sobretudo na imaginação, os ditos apetites, embora sua próstata e demais órgãos genitais envelhecidos precocemente não lhes permitam a satisfação de seus desejos. Nestes casos é mais visível que o envelhecimento dos órgãos sobreveio antes do tempo.

O tratamento a ser seguido em todos estes casos são os conselhos e aplicações práticas gerais para as enfermidades da próstata descritos na última parte deste livro, que tem por finalidade melhorar o funcionamento do órgão, conservando-o são e em pleno rendimento até idades muito avançadas e frear também o crescimento da próstata caso este se tenha iniciado.

Em nossa civilização dá-se uma série de enfermidades que afetam especialmente as pessoas de idade avançada: citaremos, entre outras, a pressão alta do sangue, o endurecimento das artérias ou arteriosclerose, doenças do coração, devidas a lesões das coronárias (angina do peito, enfarte do miocárdio), a bronquite crônica, diversas formas de reumatismo, especialmente de tipo degenerativo (artroses), diminuição ou perda da força viril (impotência), diminuição da visão e audição etc. Além

destas enfermidades, produz-se com freqüência um agravamento das outras enfermidades já existentes tais como as do estômago e do intestino, fígado, rins etc.

O conhecimento mais profundo das enfermidades próprias da idade madura e avançada (não podemos olvidar o fato de que cada dia são mais numerosas as pessoas que chegam até a estas idades graças à notável diminuição da mortalidade juvenil) deu lugar recentemente à criação de um novo ramo de Medicina: a Geriatria, ciência que trata das enfermidades próprias das idades madura e avançada.

Sob o ponto de vista da Medicina Natural, as enfermidades das idades madura e avançada devem considerar-se em sua maior parte como manifestações de envelhecimento prematuro, isto é, de uma velhice que se apresenta antes do tempo (antes dos 90, 100 anos ou mais). Em condições normais e naturais a vida humana deveria durar sempre bastante mais de cem anos (existem pessoas que alcançaram 170 anos). Atualmente a Medicina presta uma maior atenção ao estudo destas pessoas de grande longevidade, que lamentavelmente constituem uma exceção. O estudo destas pessoas, de sua constituição, do funcionamento de seus órgãos, de seus hábitos de vida, permitirá deduzir, sem dúvida, conclusões interessantíssimas sob o ponto de vista da higiene geral e da velhice.

Temos de aspirar a que cada dia seja menor o

número de velhos que passa os últimos anos de vida atacado por múltiplos sofrimentos e constituem uma pesada carga para seus familiares e que concomitantemente sejam também mais numerosos os anciãos que conservam a saúde e bem-estar até o fim de seus dias.

Tendo em conta os grandes progressos efetuados neste campo durante os últimos anos e a necessidade de que sejam conhecidos e aplicados quanto antes, se é que desejamos viver agora aquela Humanidade melhor a que todos anelamos, publicamos a obra "Sempre jovem", na qual toda pessoa adulta, e especialmente a de idade avançada, encontrará valiosas orientações e conselhos que lhe permitirão conservar e melhorar sua idade corporal e emocional.

QUARTA PARTE

INTRODUÇÃO AOS CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS

Não alcançaríamos nossa principal finalidade, se, além de explicar as diversas doenças da próstata e ensinar a reconhecê-las por seus sintomas, não explicássemos o modo de evitá-las e, em caso de delas padecermos, poder cooperar com o especialista para sua mais rápida solução.

A maioria dos leitores desta obra são pessoas que sofrem por causa da próstata ou das vias urinárias ou que, por notar algum mal-estar, querem dissipar as dúvidas e conhecer as causas de seus transtornos. Uns e outros querem, antes de mais nada, curar-se de sua doença ou de seus incômodos.

Tudo o que expusemos até aqui, compreendendo causas, sintomas e descrição de doenças da próstata, serve de preparação e facilita a compreensão desta parte prática, a mais importante de nossa obra. É conveniente, portanto, que o leitor conheça a obra completa, embora, como é natural, se detenha mais no capítulo que trata de sua enfermidade.

Esta obra dirige-se especialmente aos doentes da próstata ou aos que sofrem transtornos gênito-urinários, mas também aos sãos, que dela obterão grande proveito. Todos os homens podem beneficiar-se com os conselhos que daremos, uma vez que, como dissemos anteriormente, o número de prostáticos é imenso.

Não é de se estranhar, pois, que nos tempos atuais a próstata seja o grande pesadelo que inquieta a vida de tantas pessoas do sexo masculino.

Na realidade, e isto é o fundamental, este panorama tão pouco alentador não tem razão de existir, uma vez que as doenças da próstata, graças ao perfeito conhecimento atual de suas causas e aos poderosos recursos para evitá-las e combatê-las, podem eliminar-se perfeitamente.

Os conselhos que daremos nesta parte da obra, além de servir para o tratamento, têm por finalidade evitar as doenças da próstata e conservá-la sã, em pleno rendimento, até a idade mais avançada a que possa chegar um homem. Pode-se, pois, conseguir um verdadeiro rejuvenescimento duradouro da próstata, resultando em consequência que os elixires de vida deste órgão rejuvenesçam, por sua vez, todo o organismo.

Certamente, obter estes resultados é uma finalidade muito mais transcendental do que curar ou simplesmente evitar as doenças da próstata, apesar de ser isto de grande importância.

CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS

Os conselhos e aplicações práticas gerais que daremos a seguir servem para todas as enfermidades da próstata, se se completam com as indicações especiais que temos dado ao descrever cada uma delas em particular.

**ALIMENTAÇÃO VITALIZADORA E REGENE-
RADORA.** — A Ciência da Alimentação tem progredido muito nos últimos tempos, devido às numerosas investigações efetuadas neste campo. Na atualidade, todos os especialistas na matéria, assim como os médicos em geral, estão de acordo em que, para conservar a saúde e as energias do organismo e evitar uma velhice prematura, é absolutamente imprescindível observar uma alimentação mais saudável, mais equilibrada e mais natural que aquela correntemente seguida pela maioria das pessoas por rotina ou costume. De outra parte, está também sobejamente demonstrado que muitas enfermidades requerem para sua cura um regime alimentar especial.

Apesar destes conhecimentos, hoje em dia indiscutíveis, a maioria das pessoas, especialmente nos países mais industrializados, continua alimentando-se como antigamente de forma malsã e anti-natural, prescindindo completamente dos ensinamentos e conselhos da Ciência da Alimentação. Até mesmo muitas pessoas enfermas cometem grandes

erros em matéria de regime, e isto não porque seu médico não lhes haja prescrito um curativo, senão porque se deixam levar pela força do hábito ou por poderosos impulsos inconscientes.

Por tudo isto, cremos interessante oferecer aqui, um breve resumo de alguns dos principais descobrimentos efetuados no campo da alimentação.

Não está distante a época em que se consideravam como alimentos muito recomendados, especialmente para as pessoas débeis ou enfermas, os mal intitulados alimentos "reforçantes e nutritivos" dentre os quais se incluíam sobretudo os ricos em albuminas, como carnes, peixes, mariscos, ovos etc. e se depositava grande fé nos caldos de carne muito concentrados e gordurosos, por acreditar que "davam força" a quem os tomava.

Os estudos efetuados deram como resultado uma mudança radical das opiniões a respeito. Sabe-se que o abuso destes alimentos, antigamente chamados reforçantes, intoxica o organismo e que em certas enfermidades é preciso, inclusive, suprimi-los por completo. Em troca, comprovou-se que os alimentos vegetais crus, não alterados pela cocção, isto é, em estado natural, contêm grande quantidade de substâncias vitais: vitaminas, minerais, oligoelementos (traços de elementos que se encontram em quantidades pequeníssimas, porém que são de grande importância para o metabolismo), fermentos, substâncias aromáticas etc., que são indispensáveis para a saúde e o perfeito funcionamento

de nosso corpo, já que sem eles sobrevivem enfermidades e mesmo a morte. Estas substâncias, além de serem imprescindíveis para a normalidade e equilíbrio de todo o organismo, aumentam as defesas do corpo face a muitas enfermidades, especialmente as infecções. São necessárias também para o crescimento e desenvolvimento na infância, para a conservação da fecundidade, para evitar os abortos etc. A falta de alguma destas vitaminas (como a PP ou ácido nicotínico) produz inclusive, entre outros sintomas, transtornos mentais, isto é, a loucura.

Desde que um médico holandês, Eijkman, descobriu em 1911 a primeira vitamina (a vitamina B, cuja falta produz a beribéri), descobriram-se muitíssimas vitaminas, mais de 30, e, quase cada ano se descobre alguma outra, o que indica provavelmente que existem muitas por descobrir. Disto se deduz a importância de seguir uma alimentação natural e sadia, já que com ela se tem a segurança de tomar todas as vitaminas existentes, tais como as oferece a natureza, sem alterações. Não fora assim, a espécie humana teria desaparecido faz muitíssimo tempo.

A análise dos alimentos tem demonstrado que a alimentação atualmente considerada normal é paupérrima em vitaminas e demais substâncias vitais. Durante as últimas gerações e devido aos progressos técnicos, a alimentação natural foi-se substituindo por uma alimentação artificial e malsã, que tem sido a causa de numerosas enfermidades e

transtornos denominados carenciais. Não podemos aqui nos alongar sobre tão extenso tema. O leitor interessado poderá consultar a obra que dedicamos especialmente às substâncias vitais, onde encontrará amplas orientações. (Veja-se "Vitaminas. A saúde pela alimentação"). Não obstante, oferecemos aqui algumas indicações úteis.

Inicialmente, deve-se saber que a imensa maioria das substâncias vitais está contida nos alimentos vegetais: verduras e hortaliças de todas as classes, frutas frescas e secas (doces e oleaginosas): amêndoas, nozes, avelãs, cocos, pinhões etc.; legumes como grãos-de-bico, lentilha, feijões etc. São também ricos em algumas substâncias vitais os ovos, o leite, o iogurte, a manteiga e demais derivados do leite; compreende-se que assim seja, posto que os ovos e o leite hão de dar ou manter a vida do pintinho ou do terneiro. O mel também é rico em substâncias vitais, sobretudo em oligoelementos, como o cobalto, cobre, manganês, flúor etc.

Os alimentos animais, excetuando-se os ovos e o leite já citados, e também o fígado e o sangue (crus), são sumamente pobres em vitaminas e outras substâncias vitais. Ademais, as poucas que contêm destroem-se ao cozê-las, assá-las ou fritá-las. Em troca, quase todos os alimentos vegetais podem ser tomados crus, no que se aproveita seu valor integral. De todos os modos, as perdas de substâncias vitais dependem essencialmente da forma como se preparam os elementos. Em nossas obras "Co-

zinha Moderna" e "Regimes Agradáveis para sãos e doentes" descrevemos os métodos culinários mais modernos para evitar tanto quanto possível a perda de substâncias vitais ao preparar os alimentos. Ali se expõem também numerosas receitas de pratos culinários que, ao mesmo tempo que são saudáveis e vitalizantes ou constituem o regime adequado para determinadas enfermidades, resultam apetitosos e agradáveis ao paladar.

Todos os especialistas em matéria de alimentação são unânimes em afirmar que quanto mais natural seja a alimentação e quanto mais alimentos crus contenha tantas maiores probabilidades existirão de dar ao corpo aquelas substâncias vitais que contribuem para conservar sua vitalidade, robustez e saúde.

Todos estes conhecimentos são importantes para aquelas pessoas que sabem apreciar quanto vale o tesouro que é a saúde e também para aquelas que padecem da próstata, às quais, como sem dúvida lhes indicou seu médico, convém uma alimentação predominantemente vegetariana e rica em alimentos crus. Como procedimento depurativo é útil, durante um ou dois dias por semana, tomar como única alimentação frutas e seus sucos, em outros dois dias pode ser aconselhado, além de regime corrente, beber água mineral em abundância. Claro está que tais curas não se devem praticar sem o devido conselho e controle médico.

Como os enfermos da próstata soem ser pes-

soas de idade avançada, muitos deles padecem outrossim de pressão alta, arteriosclerose ou alguma doença do fígado; por isso, convém não abusar, ou mesmo prescindir totalmente dos ovos e manteiga, para evitar a ingestão de um excesso de colesterolina, substância esta que favorece o endurecimento das artérias. As investigações modernas demonstraram que nestes casos são prejudiciais as gorduras animais; pelo contrário, os óleos vegetais, como o de oliva (azeite) e especialmente os de girassol e germe de trigo, são benéficos porque abaixam a colesterolina e tornam o sangue mais fluido, menos espesso. Podem sertomados como tempero de saladas ou em jejum (uma ou duas colheradas). Devem usar-se crus, não fritos, uma vez que então perdem todas as suas propriedades e tornam-se, até mesmo, prejudiciais.

ALIMENTOS PREJUDICIAIS. — Devem ser suprimidos os alimentos prejudiciais, tóxicos, anti-naturais, alterados ou irritantes da próstata ou das vias urinárias. Usar-se-á muito pouco sal. Evitar-se-ão os alimentos salgados, como queijo salgado, conservas, salames, peixe salgado, bacalhau, anchovas, azeitonas salgadas etc. Deve-se prescindir dos condimentos fortes e picantes que irritam a próstata.

Evitar-se-ão as bebidas alcoólicas, que são prejudiciais: vinhos, cerveja, licores, aguardente, cachaça, champanha, sidra, aperitivos etc.

O café e o chá deverão ser suprimidos ou muito reduzidos.

Aconselhamos durante o tratamento a suprimir as carnes, vísceras, miúdos, pescados etc. Os que não queiram privar-se totalmente destes alimentos de origem animal, poderão usá-los de vez em quando (festas, dias memoráveis etc.) um pouco de frango, vitela ou carneiro, de boa qualidade ou pescado branco. De qualquer maneira o melhor é abster-se, pois assim a cura será mais rápida.

Não convém abusar de frituras ou assados. O abuso de alimentos fritos, por exemplo batatas fritas etc. e todos aqueles em que se usa óleo que já serviu para frituras, são alguns dos muitos fatores que podem favorecer, através dos anos, o câncer nas pessoas com funções deficientes.

ALIMENTOS PERMITIDOS. — O regime mais adequado para o doente da próstata, no grau médio da enfermidade, é o lácteo-vegetariano. São muito convenientes as temporadas de regime vegetariano rigoroso, crudívoro purificador e crudívoro reconstituente.

O regime lácteo-vegetariano é suficiente na maioria dos casos. Mas nos casos bastante crônicos ou avançados e em geral, se se quer apressar a cura, convirá intercalar de vez em quando temporadas de regime crudívoro. Nos doentes de próstata grande são muito eficazes as temporadas de crudívoro purificador.

Não há necessidade de suprimir os ovos, exceto quando se devam evitar por outros motivos, por exemplo: pressão alta, endurecimento das artérias ou arteriosclerose, certas doenças do fígado ou dos rins etc. Fora destes casos, em geral não há inconveniente em tomar 3 ou 4 ovos por semana. Nunca é conveniente, porém abusar deles.

Beber-se-á líquido suficiente (mais ou menos um litro e meio ao todo por dia; entre água, leite e sucos de frutas). A melhor água de mesa é a pouco mineralizada ou a que contém sais de litina.

O jantar deve ser ligeiro.

Se o doente, além de padecer da próstata, sofre de artrismo, obesidade, diabetes, pressão alta do sangue, uremia etc., deverá seguir o regime adequado para a respectiva enfermidade (vejam-se nossas obras que tratam dessas doenças).

ALIMENTOS ESPECIALMENTE BENÉFICOS.

— A eficácia do regime que recomendamos se deve, em parte, à supressão dos alimentos prejudiciais, mas também, e isto é muito importante, à abundância de alimentos ricos em substâncias curativas (vitaminas, minerais, substâncias depurativas e que aumentam as defesas etc.)

São alimentos vitalizantes, regeneradores, fortificantes, purificadores e convenientes a todos, especialmente os seguintes: frutas frescas em geral, especialmente laranja, tangerina, banana, uva, amei-

xa, damasco, pêssego, pêra, maçã etc., espinafres, acelgas, couve-flor fresca crua, alface, escarola, dente de alho, alho tenro, cebola, cebolinha, cenoura, tomate, pimentão vermelho, agrião, rabanete, aipo, dente-de-leão, pepino, folhas frescas de azedinha, folhas de chicória, alcachofra. Para aproveitar todas as propriedades destes alimentos curativos é preciso ingeri-los crus, em forma de saladas, ou tomar seus sucos frescos, ou ainda em forma de tratamentos especiais que descreveremos no capítulo seguinte.

Dissemos que a alimentação sadia e natural é fundamental. Mas para obter melhores resultados é indispensável saber preparar os alimentos de modo que conservem todas as suas propriedades, já que muitas destas se destroem mediante o cozimento dos mesmos; finalmente, convém que o regime se torne agradável à vista e ao paladar, a fim de não cansar o doente. Todos estes problemas tratamos amplamente em nossas obras "Regimes agradáveis para sãos e doentes" e "Cozinha moderna", nas quais colocamos à disposição dos leitores um sistema culinário moderno, inspirado nos mais recentes descobrimentos da dietética e que permite conservar todas as propriedades dos alimentos, ao mesmo tempo, ensinando a preparar grande variedade de pratos agradáveis e apetitosos, sem se afastar do regime adequado.

REGIMES ALIMENTARES ESPECIAIS

Alho: Convém nas infecções da próstata. Cada dia se tomam alguns dentes de alho. Iniciar por um dente e ir aumentando um dente diário até tomar cinco ao dia durante uma semana. A seguir ir diminuindo um dente diário até suprimi-lo. Pode repetir-se cada quinze ou trinta dias. A quantidade de alho pode ser aumentada ou diminuída conforme a tolerância de cada pessoa.

Limão integral: Na congestão da próstata e congestão do baixo ventre. Cada dia em jejum ou em meio a manhã, toma-se o suco de dois limões de tamanho médio diluído em um jarro de água. Pode adoçar-se ligeiramente. À parte, toma-se a casca de dois limões ralados misturando-os com algum outro alimento, para diminuir seu sabor: maçã ralada, purê de tomate, banana amassada, cenoura ralada etc.

Laranjas e limões: Proporcionam abundantes quantidades de vitamina C e outras. Purificam o sangue e aumentam o volume de urina. Útil na próstata grande, próstata dos anciãos, próstata dos precocemente envelhecidos, congestão crônica da próstata, sangue na urina. Consiste em tomar cada dia o suco de dois limões médios diluídos em uma jarra de suco de laranja, de uma a várias vezes, no intervalo das refeições.

Cebolas cruas: Contra a dificuldade de urinar

e escassez de urina. Pode ser tomada de vários modos: 1.º) Ingerindo, em abundância, a cebola em salada; 2.º) cebola fervida e tomada como caldo; 3.º) bebendo caldo concentrado de cebola fervida com água até que esta quase se evapore; meio quilo ou mais por litro de água; evaporar até meio litro.

Leite e frutas: Em casos de intoxicação, febre, inflamação da próstata; fermentação da urina. Toma-se como único alimento, diariamente, um litro ou litro e meio de leite e dois ou três quilos de frutas frescas conforme o apetite.

Favas frescas ou ervilhas frescas cruas: Prostatismo ou debilidade da próstata nos jovens, debilidade geral, esgotamento. Toma-se cada dia um prato desses legumes, crus, em salada, de preferência no desjejum.

Pepinos: Nos enfermos da próstata que além disso são artríticos (excesso de ácido úrico). Para aproveitar toda sua eficácia deverá tomar-se cru, aproveitando também o suco, já que grande parte de suas propriedades se devem ao mesmo. Recomendamos fazer um bom uso do pepino em saladas. Devem ser bem mastigados.

De vez em quando poderá fazer-se um regime de leite e frutas, substituindo-se as frutas pelo pepino. Porém, se se julgar excessivamente monótono o emprego do pepino, poderão tomar-se, ainda, laranjas ou tangerinas o que, além de não ter

nenhum inconveniente, aumenta inclusive sua eficácia.

Cenouras: Estimulam o funcionamento da próstata. Na pobreza de elixires de vida da próstata. Impotência. Tomam-se diariamente cerca de 400 gramas de cenouras cruas, em salada. Parte delas, ou todas, podem tomar-se em forma de suco.

Agrião, aipo, alho fresco: Na dificuldade de urinar, infecções crônicas da próstata, impotência. Toma-se cada dia, em jejum ou antes da refeição, uma abundante salada, feita à base destes vegetais, sós ou misturados com outros, condimentando-os com um pouco de azeite, pouco ou nenhum sal e um tanto de suco de limão.

Alcachofras: Esta cura pode ser feita de várias maneiras: 1.^a) Comendo a alcachofra fresca crua. Pode mastigar-se, aproveitando o suco e tirando a fibra. 2.^a) Comendo as alcachofras meio assadas na brasa. 3.^a) Comendo-as um pouco fervidas, com o seu suco. 4.^a) Tomando o suco fresco de alcachofras esprimidas. 5.^a) Tomando o extrato de alcachofras, do qual há vários preparados farmacêuticos.

Para mastigar emprega-se o coração da alcachofra tenra.

Não se devem desperdiçar as folhas externas, pois são as mais eficazes.

O regime de alcachofras convém sobretudo aos prostáticos que são também artríticos, doentes do

figado ou dos rins. Esta cura é muito eficaz para descongestionar a próstata congestionada, inflamada ou grande.

Os regimes especiais geralmente se fazem cada dia, em jejum, seguindo, ainda, durante o dia o plano de alimentação correspondente à doença em questão. Estas curas devem durar de duas semanas a dois meses. Descansa-se durante uns dias ou semanas e volta-se a repetir a cura.

Por outro lado, uma vez cada dois meses, convém intercalar 3 ou 4 dias de cura exclusiva de leite e frutas. Esta cura servirá como única alimentação no princípio do tratamento nos casos graves, intensos, agudos, ou nas crises agudas, que se podem apresentar durante as doenças crônicas. Far-se-á, ao mesmo tempo, cada dia, em jejum, a cura especial mais adequada para a doença em questão.

CONSELHOS ESPECIAIS

A respeito do uso do matrimônio, nas doenças crônicas da próstata (nas agudas, sempre há necessidade de abstenção), seguir-se-ão as seguintes normas:

Quando a potência é normal: Evitar rigorosamente toda prática antinatural. Não praticar o coito interrompido, mas somente o natural. Evitar excitações sexuais ou toques. Manter relações sexuais de improviso, sem preparação. Moderação

no uso do matrimônio; uma vez por semana, no máximo.

Quando a potência é pouca: Repouso genital durante seis meses. Mais tarde, quando se tenha recuperado a potência, uso natural do matrimônio, seguindo os conselhos dados no caso anterior.

Quando há impotência ou em idades superiores a 60 anos: Repouso genital prolongado; até que o tratamento faça desaparecer a impotência e melhorar o estado geral. Uma vez que tenha reaparecido a potência, o uso do matrimônio na devida forma não prejudica a próstata, mas a beneficia. Não exigir do corpo mais do que este possa dar. Não forçar o término de um ato incompleto com pouco estímulo ou sensação.

AGENTES NATURAIS

Os agentes curativos naturais são muito eficazes nas doenças da próstata. Constituem uma das bases fundamentais do tratamento. Unindo os benefícios da alimentação curativa, dos agentes naturais e das plantas medicinais, os resultados que se obtêm são muito favoráveis e a cura mais rápida do que se se empregarem estes procedimentos isoladamente.

Para conseguir a cura completa na maior parte das doenças da próstata e sobretudo nas crônicas, os agentes naturais são absolutamente indispensáveis.

O BANHO VITAL E SEUS EFEITOS CURATIVOS. — O Banho Vital produz resultados notáveis, às vezes maravilhosos, numa infinidade de doenças. Nas enfermidades crônicas da próstata seus efeitos são sempre seguros e consideráveis. É especialmente útil na próstata grande ou hipertrofia; na congestão ou inflamação crônica da próstata; no prostatismo ou próstata débil dos jovens; na próstata dos anciãos; na impotência e em geral em todos os transtornos sexuais e urinários devidos à próstata.

O Banho Vital aumenta e estimula as defesas da próstata e melhora sua vitalidade e funcionamento, estimulando seus elixires de vida que tanto aumentam as forças e energias de todo o corpo.

Geralmente o Banho Vital se toma uma vez por dia, sempre com água fria. Mas nos casos muito crônicos ou avançados, para obter efeitos mais rápidos, tomar-se-á mais vezes, por exemplo, seis vezes por dia. A duração do Banho Vital será de 10 a 30 minutos cada vez. Geralmente são suficientes 15 ou 20 minutos. O próprio enfermo, por sua experiência ou por reações, poderá descobrir que duração e quantos banhos mais lhe convêm.

O Banho Vital também beneficia as pessoas sãs, preservando sua próstata e evitando enfermidade deste importante órgão.

Está generalizada a opinião de que cada enfermidade requer sempre um meio terapêutico especial. Aquele que não esteja habituado a pensar sobre um

ponto de vista biológico, isto é, no sentido dos princípios da Medicina Natural, dificilmente poderá compreender que com uma medida tão simples como é o Banho Vital, tão importantes efeitos curativos possam ser conseguidos nas mais diversas enfermidades.

Por isso, consideramos necessário expor a seguir, com algum detalhe, a técnica do Banho Vital e suas diversas ações terapêuticas.

No Banho Vital a pessoa não se submerge completamente na água, mas se senta em um tamborete (banquinho) colocado dentro de um grande recipiente com água, de forma que o assento do banco ultrapasse o nível da água. Uma vez sentado, molha-se um pano áspero e com ele fricciona-se só o baixo ventre, isto é, a região compreendida entre o umbigo e os órgãos genitais. Fricciona-se uma ou duas vezes da direita para a esquerda e vice-versa; embebe-se novamente o pano, repetindo a fricção e assim se continua durante o tempo previamente indicado. Se a pele se irrita com o atrito, a fricção será feita com mais suavidade, usando um pano menos áspero. Não se deverão molhar outras partes do corpo porque se reduziria a eficácia desta aplicação. Ao cair a água durante a fricção, molham-se as partes genitais, isto todavia aumenta o efeito da aplicação. A água deverá estar fria.

Os muitos anos de prática médica induziram-nos a meditar sob que forma poderia achar-se uma aplicação terapêutica simples, econômica e prática

capaz de poder oferecer efeitos curativos. Foram os próprios enfermos que experimentaram a força vitalizadora deste banho e em muitos casos atribuíram ao mesmo os resultados curativos, amiúde surpreendentes, os quais nos induziram a denominá-lo Banho Vital.

As meditações que nos conduziram ao descobrimento deste banho tiveram como ponto de partida a consideração de que os órgãos abdominais, isto é, o fígado, a vesícula biliar, o estômago, o intestino, o baço, o pâncreas, constituem precisamente como que o ponto inicial das principais enfermidades corpóreas.

A esse respeito devia ter-se em conta outrossim os órgãos do aparelho urinário: uretra, bexiga, ureteres e rins, assim como os órgãos genitais. Todos eles desembocam ao nível do baixo ventre ou do períneo. Por isso chegamos à conclusão de que o baixo ventre é indubitavelmente a zona do corpo que oferece o ponto de ataque mais eficaz para um banho curativo parcial, por isso que pode influir ativamente sobre os citados grupos de órgãos. A pergunta era unicamente como se poderia influir profunda e energicamente sobre tão importantes órgãos. O baixo ventre é extraordinariamente rico em terminações nervosas, as quais, por sua vez, se acham em conexão entre si por meio de cordões, plexos nervosos e gânglios, com o que ficam asseguradas as relações entre os diversos grupos de órgãos. Ademais, a região genital dispõe de uma

irrigação sangüínea singularmente rica através de uma intensa rede capilar.

Os órgãos genitais externos e seus tegumentos são extraordinariamente ricos em terminações nervosas sensíveis. Estas se encontram não somente relacionadas com a matriz, os ovários e as trompas na mulher, ou com a próstata, as vesículas seminais e os condutos deferentes no homem, senão também com muitos centros nervosos e órgãos do corpo. As terminações nervosas da pele dos órgãos sexuais se encontram providas de corpúsculos tácteis de estrutura especial, comparáveis a antenas. São eles que captam as impressões do exterior e as transmitem por intermédio dos nervos da sensibilidade, aos centros nervosos e, através destes, podem atuar sobre outros muitos órgãos do corpo. A este respeito, o Banho Vital atua também estimulando a produção de hormônios sexuais.

Também tem importância o fato de que o Banho Vital afeta o ânus e suas proximidades. Como é sabido, nesta região se encontram também numerosas terminações nervosas, igualmente providas de corpúsculos tácteis. A região anal encontra-se ainda relacionada, sob o ponto de vista de desenvolvimento embrionário, com diversos órgãos do corpo, por exemplo com todo o aparelho digestivo, estômago, intestino e suas glândulas (fígado, pâncreas). A pele que recobre os órgãos genitais possui ramificações nervosas, especialmente íntimas com a bexiga, o ureter e os rins o que permite compreender

a ação do Banho Vital sobre a importante função de eliminação destes órgãos. Até agora apenas se havia prestado atenção a estas correlações anatómicas e fisiológicas, pelo que muito pouco se havia aproveitado sob o aspecto terapêutico. O intento de achar uma explicação científica das notáveis ações curativas do Banho Vital revelou a verdadeira importância destas relações.

Por conseguinte, se levarmos em conta que o conjunto dos aparelhos genital, digestivo e urinário possui estreitas relações com a região corporal por nós escolhida para a aplicação do Banho Vital compreenderemos as poderosas ações terapêuticas deste banho.

Se tivermos em conta, além disso, que o sistema nervoso vegetativo pode ser estimulado também pelo Banho Vital, com o qual aumentam as funções defensivas do organismo, compreenderemos melhor a indiscutível eficácia do banho em numerosas enfermidades. Portanto, já de antemão podemos atribuir ao Banho Vital ações muito mais amplas e profundas que a nenhum outro banho parcial aplicado em qualquer outra parte do corpo, por exemplo nas costas, nos braços ou pernas, dado que essas partes não possuem relações tão especiais com os importantes órgãos do ventre.

Para produzir certas mudanças no corpo e estimular o aparecimento de novas reações curativas ao nível dos órgãos se requer uma espécie de "choque" externo. Para lograr uma ação enérgica, englo-

bamos no Banho Vital vários fatores ; fricção, o efeito estimulante do frio, duração do banho e limitação do mesmo a uma pequena parte do corpo, de onde podemos influir sobre tão numerosos e importantes órgãos vitais. A fricção com um pano áspero e embebido em água, somado ao efeito local e prolongado do frio, produz um estímulo interno das numerosas terminações nervosas da região do baixo ventre. Esta poderosa influência deve transmitir-se com análoga intensidade desta região aos órgãos internos.

Nas enfermidades crônicas e rebeldes necessitamos recorrer aos denominados efeitos "acumulativos". Estes constituem acumulações crescentes das reações, provocadas por freqüentes repetições dos estímulos sobre os tecidos e mantidos todo o tempo necessário para obter as reações necessárias. Isso é o que se consegue com a prática reiterada do Banho Vital.

Para explicar, em termos científicos, todos os efeitos saudáveis e curativos do Banho Vital e de outras aplicações semelhantes, seria necessário estender-nos mais do que corresponde a este livro, porém era preciso dar, pelo menos, uma explicação resumida.

O efeito benéfico do banho de assento foi enriquecido pela fricção continuada com um pano áspero durante o banho. Os efeitos do banho de assento com fricção sobre o corpo humano foi estudado faz muitos anos por famosos autores, catedrá-

ticos de Universidades e outros médicos (Winternitz, Schöneberger, Vogler etc.) e confirmados na experiência prática por milhares de médicos.

Os efeitos do Banho Vital são semelhantes, ainda que não iguais, aos banhos de assento com fricção. Porém devemos recordar que, se bem sejam sempre saudáveis, seus efeitos curativos são ótimos quando estão enquadrados em um tratamento integral.

O BANHO DE ASSENTO. — Seu uso é geralmente conhecido. O doente senta-se numa banheira que deve conter água bastante para cobrir o umbigo. A duração será de 20 a 30 minutos. Pode usar-se uma banheira especial de assento, ou um recipiente qualquer grande (bacia) ou uma banheira de asseio que se enche pela metade ou menos, colocando-se um banquinho sob os pés para que eles permaneçam fora da água.

O BANHO DE ASSENTO, FRIO. — É muito útil em quase todas as doenças crônicas da próstata. Tomar-se-á diariamente ou cada dois dias. Não é imprescindível se se toma o Banho Vital, que é mais eficaz; nos casos avançados ou intensos, unindo-se o Banho Vital com o de assento, frio, os resultados são mais rápidos. O banho de assento, frio, tem bons efeitos sobre a impotência. Convém que este banho de assento seja de longa duração, meia hora no mínimo e com água bastante fria. Depois do banho deve-se reagir, ajudando se ne-

cessário com uma fricção enérgica ou fazendo ginástica.

BANHO DE ASSENTO, TEMPERADO. — É eficaz nos casos leves. É mais indicado no inverno e complementa os demais banhos. Acalma a dor, peso e mal-estares da próstata. Abranda a excitação sexual, sobretudo quando a potência é algo débil ou o ato doloroso e difícil. Não tem os efeitos estimulantes do banho de assento, frio, ou do Banho Vital, atuando mais como calmante.

BANHO DE ASSENTO, DE CALOR CRESCENTE. — O enfermo senta-se numa banheira ou recipiente apropriado, cheio de água à temperatura do corpo. Adiciona-se, pouco a pouco, água quente. Sua duração pode ser de dez a quinze minutos.

É um procedimento de grande eficácia, se aplicado devidamente. Convém nos casos agudos em que há dor, transtornos ao urinar etc., ou durante as crises agudas, que se podem apresentar nas doenças crônicas da próstata. Serve para acalmar as dores fortes, retenção de urina, forte inflamação etc.

CÔMPRESSA FRIA NA PRÓSTATA. — Dobra-se um lenço em quatro ou oito partes, molha-se na água fria, deixando escorrer um pouco e, em seguida, aplica-se sobre a região da próstata. Como a compressa logo se esquenta, convém renová-la continuamente.

COMPRESSA DERIVATIVA EM FORMA DE T. — Prepará-se com dois lenços, um que cobre o baixo

ventre, e outro, estreito e comprido, que passa por entre as pernas e chega até a região dos rins. Estes dois lenços unem-se formando um "T". Para aplicar a compressa, molha-se em água fria e escorre-se bem. Deve ser coberta com um pano de flanela ou lã do mesmo formato que envolve o corpo, e se prende com um alfinete de segurança. Pode colocar-se durante o dia e deixá-la permanecer duas a três horas, ou melhor, pode aplicar-se ao deitar e deixá-la assim durante toda a noite. Poucos minutos após, a compressa deve estar quente. Se não se esquentar ou demorar muito para fazê-lo, deve ser trocada. Ao trocar a compressa o lugar deve ser friccionado com um pano molhado em água fresca. O lenço empregado deve ser lavado antes de ser usado novamente.

COMPRESSA ALTERNADA FRIA E QUENTE.

— A compressa alternada fria e quente, substituída cada quarto de hora, é eficaz para acalmar as dores, para a retenção de urina etc. É útil sobretudo quando durante a doença crônica da próstata aparecerem fortes incômodos. Nestes casos, a compressa alternada faz desaparecer rapidamente essas sensações. Aplica-se durante duas horas ou até que se acalmem os padecimentos.

BENEFÍCIOS DOS BANHOS DE SOL

Nas doenças da próstata os banhos de sol podem proporcionar consideráveis benefícios. Faz-se

necessário, porém, precisar em que casos é conveniente e que espécie de banhos se deve tomar. Há duas classes de banhos de sol: os que se tomam de corpo despido e os que se tomam com o corpo coberto, isto é, os sudoríficos.

Os banhos de sol, de corpo nu, favorecem todos os doentes da próstata, tanto os agudos como os crônicos, leves ou avançados. São benéficos, especialmente, nos doentes fracos, esgotados ou nervosos.

Os banhos de sol, sudoríficos, convêm principalmente aos prostáticos com intoxicação, excesso de substâncias perturbadoras, retenção de uréia etc.

Além destes banhos de sol, gerais (de todo o corpo), há os parciais de ventre, rins e períneo. Estes são especialmente úteis na inflamação, infecção, supuração etc., da próstata.

Em nossa obra "Banhos de sol" descrevemos, com todos os detalhes, tanto a maneira de tomá-los, como as normas que se devem seguir para aproveitar todos os benefícios deste agente natural curativo, evitando os inconvenientes dos banhos de sol mal executados.

EXERCÍCIO, CULTURA FÍSICA, ESPORTES

Foi sobretudo nos fins do século passado e princípios do atual que surgiu uma série de profissões (principalmente do tipo burocrático) que obriga a uma vida sedentária. O aumento do número de

peçoas que exerce estas profissões tem sido paralelo aos programas da civilização industrializada.

Em todos os livros de Medicina menciona-se como causa de grande número de enfermidades frequentíssimas a vida sedentária, que com o tempo debilita todo o corpo e especialmente o coração, os pulmões, os músculos e outros órgãos, com o que dificulta a circulação, ao favorecer a congestão da próstata e outros órgãos etc.

Atualmente é grande o número de livros dedicados à exposição das medidas para evitar os prejuízos que acarreta a falta de exercício físico. Toda pessoa que, por sua profissão, é obrigada a levar sua vida nessas condições deveria dedicar-se à prática de algum esporte ou sistema de ginástica, já que deste modo além de beneficiar sua saúde, de conseguir um sono mais profundo e reparador, uma digestão mais perfeita, um melhor funcionamento intestinal etc., lograria também enormes vantagens para sua saúde mental e emocional e desfrutaria uma fonte importantíssima de satisfações.

Os doentes da próstata devem evitar a vida sedentária. O repouso na cama somente é útil nas inflamações agudas ou em outros casos especiais, que veremos em seguida.

Por infelicidade, todavia são muitas as pessoas que, ignorando a absoluta necessidade que tem o corpo humano de fazer exercício, levam uma vida muito inativa, com grande prejuízo para sua saúde e suas faculdades.

Como contrapartida, em nosso século temos assistido à difusão do esporte, objetivando pelo menos compensar os prejuízos de um sedentarismo excessivo.

O exercício físico favorece a descongestão da próstata. São convenientes a ginástica, os esportes que a pessoa possa praticar bem, segundo as suas condições, os passeios, as excursões, as viagens ao campo, à praia etc. Em cada caso a pessoa escolherá os exercícios que melhor se adaptem à sua idade, vigor, tempo disponível e demais circunstâncias particulares. Sempre se deve evitar o cansaço em demasia.

Uma vez que dedicamos duas obras especiais a este tema ("Ginástica" e "O esporte e sua saúde") e a fim de evitar repetições que aumentariam demasiado o tamanho deste livro, aconselhamos ao leitor as obras citadas, onde expusemos com detalhe as diversas classes de exercícios físicos mais convenientes e a maneira de praticá-los, para obter deles todos os efeitos curativos que possam proporcionar.

COMO TRANSFORMAR UMA PESSOA FRACA E DOENTE EM UM SER SÃO E VIGOROSO

PLANO DE REJUVENESCIMENTO

O plano de rejuvenescimento tem várias finalidades nos doentes da próstata:

1.^a Contribuir para a cura, melhorando as defesas contra as causas produtoras da doença.

2.^a Aumentar suas energias, seu vigor, sua força, sua resistência e, como resultado de tudo, seu otimismo, seu bem-estar e alegria de viver; resumindo, transformá-lo em um novo homem, forte, são e jovem.

O plano de rejuvenescimento não é indispensável; mas, empregado juntamente com os demais tratamentos, facilita e apressa o desaparecimento da enfermidade.

Com o plano de rejuvenescimento crescem a tal ponto as defesas, que a pessoa, uma vez libertada de uma doença aguda da próstata, poderá evitar com segurança que apareçam, mais tarde, complicações ou doenças crônicas, em consequência daquela.

As enfermidades crônicas da próstata, especialmente a "próstata grande" (hipertrofia), repercutem enormemente no estado de ânimo e nas forças do doente. Nestes casos, não basta curar a enfermidade da próstata, extrair o tumor etc.; é necessário dar aos pacientes o vigor, a energia, a alegria e o otimismo que lhes faltam. Conseguir o plano de rejuvenescimento, sem o qual isto seria impossível.

Não se deve esquecer que muitos prostáticos estão intoxicados por substâncias perturbadoras, ou abuso do álcool ou são artríticos, diabéticos, obesos, padecem do coração, do fígado, ou de arteriosclerose e que a maioria deles está envelhecida pre-

cocemente. Os tratamentos observados correntemente, curando as doenças da próstata, melhoram um pouco o estado geral e os demais transtornos. Ao contrário, o tratamento natural completo que recomendamos, como atua beneficemente sobre todo o corpo, curando a enfermidade da próstata, devolve ao mesmo tempo a saúde perfeita ao organismo, conseguindo o que, hoje em dia, poucas pessoas conhecem. O plano de rejuvenescimento da Medicina Natural contribui muito para este resultado.

Os benefícios do plano de rejuvenescimento fazem com que a pessoa fique mais bem preparada para obter êxito em suas atividades. É importante saber que as energias físicas e mentais, a resistência e vigor corporais, a clareza mental, a capacidade de concentração etc., são, de certo modo, a chave do êxito. Muitas vezes, precisamente quando o homem atinge a idade madura, depois de muitos anos de luta, quando está a ponto de alcançar o êxito e gozar seus frutos, vem algum transtorno da próstata nublar o horizonte e frustrar a vitória, que estava próxima. A cura de rejuvenescimento permite prolongar por muitos anos as energias e capacidades produtivas, aumentando enormemente as possibilidades de triunfar na vida. Como se compreende pelo exposto até aqui, esta cura convém a todos os doentes da próstata, seja qual for o seu grau. Mas nem todos podem praticá-la no princípio do tratamento, pois seu estado de

saúde, seus sofrimentos etc., talvez não o permitam. Mas, depois de algum tempo de tratamento, quando as perturbações já tenham desaparecido e o estado de saúde tenha melhorado, poder-se-á empreender a cura de rejuvenescimento, que é tão necessária.

Resumindo, devem seguir este plano:

1.º Todos os prostáticos crônicos, nos casos ligeiros.

2.º Todos os que tenham padecido de uma doença aguda da próstata, depois de curada.

3.º Os doentes da próstata que são artríticos, reumáticos, obesos, diabéticos ou que tenham levado uma vida muito sedentária (com falta de exercício).

4.º Os que sofrem de irritabilidade ou esgotamento nervoso, irritabilidade nervosa ou pobreza de elixires de vida (hormônios).

5.º Os que padeçam de congestão crônica da próstata.

6.º Os que tenham "próstata grande" (hipertrofia), no princípio ou medianamente avançada.

Devem abster-se, no momento, do plano de rejuvenescimento:

1.º Os doentes de inflamação aguda da próstata.

2.º Durante as crises de dor, inflamação agu-

da, febre etc., que se apresentam às vezes nas enfermidades crônicas da próstata.

3.º Os que sofrem de retenção de urina.

4.º Os que têm pressão alta, retenção de uréia ou dificuldade de respirar.

Em todos estes casos, deve esperar-se que o tratamento natural adequado melhore e prepare o enfermo para que possa empreender o plano de rejuvenescimento.

COMO PRODUZ SEUS EFEITOS BENÉFICOS.

— Produz estes efeitos do seguinte modo:

Melhorando a circulação do sangue em todos os órgãos e, portanto, a nutrição dos mesmos; despertando a vitalidade dos tecidos; aumentando as defesas contra todas as espécies de catarrros e infecções; aumentando o controle dos nervos sobre todos os órgãos; melhorando as glândulas produtoras de elixires de vida; melhorando a digestão e as importantíssimas funções do fígado; purificando o sangue e enriquecendo-o em substâncias vitais e defensivas etc.

MODO PRÁTICO DE FAZER ESTA CURA. —

A cura de rejuvenescimento consiste fundamentalmente em receber estímulos naturais repetidos, de intensidade que o corpo possa suportar bem, reagindo devidamente. Aos poucos, se vai aumentando a intensidade e o número de estímulos. Se se notam moléstias ou há dificuldade de reagir, devem aumentar-se muito lentamente os estímulos.

Por exemplo, se uma pessoa reage muito bem à ducha de água fria nas pernas, de dois minutos de duração, uma vez por dia no verão, deve aumentar-se, pouco a pouco, a sua duração para dois minutos e meio, 3, 4, 5 minutos etc. Além de aumentar a duração da ducha, convém tomá-la mais vezes ao dia, aumentando a região do corpo atingida (por exemplo, coxas e pernas) e, se possível, tomar com água cada vez mais fria.

Se a cura começar no verão, deverá prolongar-se durante o outono e inverno. Desta forma, vai aumentando a resistência do corpo, até serem possíveis as duchas e demais aplicações de água fria, em pleno inverno.

Uma pessoa fraca e doentia, depois do plano de rejuvenescimento, devidamente praticado e graduado de acordo com as reações peculiares, converte-se em um ser novo, regenerado e forte. Desde há muitos séculos, a Humanidade vem adotando uma vida cada vez mais antinatural, esquivando-se e distanciando-se dos estímulos naturais a que antes estava constantemente exposta, e, como consequência disto, degenerou fisicamente.

Os estimulantes empregados na cura de rejuvenescimento não são somente as duchas (que citamos como exemplo), mas também todas as demais aplicações de água, especialmente nossos banhos derivativos, os banhos de ar, a cura solar, o exercício, a ginástica, os esportes, as excursões etc.

Quase todos estes agentes participam, ao mes-

mo tempo, do tratamento curativo geral, e assim as ações benéficas que proporcionam são duplas.

PLANTAS

São um valioso auxiliar do tratamento e benéficas para a próstata.

Porém sempre é necessário evitar e combater as causas da doença, seguir uma alimentação natural e empregar agentes também naturais.

Certas plantas têm uma ação especial sobre a próstata. Outras têm uma ação geral benéfica nestas enfermidades, por purificarem o sangue, ou por aumentarem a quantidade de urina etc.

PLANTAS PARA DESCONGESTIONAR A PRÓSTATA, AMOLECÊ-LA E REDUZIR O SEU TAMANHO. — Há plantas eficazes; mas, para que atuem, devem ser aplicadas a tempo, uma vez que, se a próstata já se tornou demasiado dura, os resultados positivos são mais difíceis.

Pulsatila: Usar-se-á em tintura; dez gotas, três vezes ao dia, em pouca água de cada vez. Ou seja, ao todo, trinta gotas por dia.

Vara-de-ouro, hidrastis canadensis, hamamelis, cipreste, consólida maior: empregam-se também em tintura; dez gotas, duas ou três vezes por dia. Não são tão eficazes como a pulsatila.

Podem empregar-se também, as misturas das tinturas destas plantas: por exemplo, pulsatila com

vara-de-ouro e hidrastis; ou pulsatila com vara-de-ouro e consólida etc. Misturam-se as ditas tinturas em partes iguais, tomando-se dez gotas da mistura 3 a 4 vezes por dia.

PLANTAS PARA URINAR MAIS. — Estigmas de milho, cauda-de-cavalo, vara-de-ouro, bétula, levístico. Misturam-se em partes iguais. Uma colher da mistura para cada xícara de infusão. Beber 5 ou 6 xícaras, durante o dia.

PLANTA PARA FAZER URINAR E DESINFECTAR A URINA QUANDO ESTA ESTIVER TURVA, ESPESSA, COM MAU ODOR OU CONTENDO PUS. — Em todos os casos é útil a uva-de-urso (uva ursis): uma colherzinha da planta por xícara de infusão. Quatro ou cinco xícaras por dia. Quando há inflamação dos rins não é aconselhável.

PLANTAS QUE DEVEM SER TOMADAS QUANDO HÁ ALGUM SANGUE NA URINA. — Bolsa-de-pastor, cauda-de-cavalo, mil-em-rama. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara da tisana. Duas ou três vezes ao dia.

PLANTAS QUE DEVEM SER TOMADAS QUANDO HÁ MUITO SANGUE NA URINA. — Bolsa-de-pastor, mil-em-rama, agárico. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de tisana, três ou quatro vezes ao dia.

Se isto não bastar para cessar a perda de sangue, tomar-se-á tintura de hamamelis: dez gotas, de quatro a seis vezes ao dia, segundo o caso, um pouco de cada vez. Ademais, nestes casos é sempre indispensável chamar o médico, o quanto antes.

MUCO NA URINA, INFLAMAÇÃO CATARRAL DA BEXIGA OU DA PRÓSTATA. — Folhas de no-gueira, tanchagem, grama, verbasco. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de tisana. Três xícaras ao dia.

CONTRA AS DORES E PARA DESINFLAMAR; PARA FACILITAR A PASSAGEM DA SONDA. — Hera terrestre, boldo, calêndula, camomila, folhas de margarida. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura para uma xícara de tisana. Três xícaras por dia.

CONTRA A FEBRE LIGEIRA E PERSISTENTE DE ALGUNS DOENTES DA PRÓSTATA. — Marroio, centáurea, cardo santo. Preparação e doses iguais às da receita anterior.

Para o perfeito emprego de todas estas plantas, aconselhamos a consulta de nossa obra "Plantas medicinais", onde o leitor encontrará os detalhes necessários para obter delas todas as suas valiosas ações curativas.

COMO DIMINUIR O IMPULSO SEXUAL EXCESSIVO E FACILITAR O REPOUSO GENITAL

Em muitas doenças da próstata (já indicadas, quando tratamos de cada uma delas), é necessário, durante certo tempo, o repouso no uso do matrimônio. Isto choca-se às vezes com o inconveniente da excitação sexual da pessoa. Em muitos indivíduos a excitação sexual excessiva é devida em parte à vida e alimentação antinaturais, e em parte, também, a costumes errados da vida genital.

Assim, nos casos em que convenha o repouso genital recomendamos seguir os conselhos que daremos, em seguida, a fim de normalizar o impulso sexual e evitar a excitação demasiada. Estes conselhos serão muito úteis, também, aos masturbadores, para combater sua excitação e desassossego genital, que são a principal causa da persistência nesta prática anormal.

Os métodos naturais conseguem diminuir a superexcitação, sem necessidade de recorrer a drogas debilitantes. Com estes procedimentos, a pessoa sentir-se-á menos perturbada pelos impulsos sexuais, conservando, porém, a potência, que não debilita, permanecendo controlada pela vontade. A excitabilidade sexual exagerada e enfermidade não é sinal de maior potência, mas, ao contrário, geralmente denota debilidade ou doença.

Os conselhos que se devem seguir são os seguintes:

1.º É muito importante seguir as normas de alimentação fornecidas no capítulo "Conselhos e aplicações práticas gerais" (pág. 107), sobretudo no que se refere a suprimir os alimentos, condimentos e bebidas excitantes dos órgãos genitais.

2.º Quando houver muita excitação ou inquietude sexual, banho de assento de tronco, temperado, de 15 a 30 minutos de duração.

3.º A ginástica de ventre e pernas será muito útil. Praticá-la várias vezes por dia.

4.º Praticar esportes sãos. Se possível, vida no campo, fora de certos ambientes excitantes da cidade.

5.º Fugir da ociosidade. Ter todo o tempo ocupado em coisas úteis e espirituais, que desviem o pensamento dos assuntos sexuais, concentrando-o em coisas de maior envergadura. Não permitir que a imaginação vague estando desocupada.

6.º Não permanecer acordado na cama. Ao despertar, saltar imediatamente da cama.

7.º Tomar a seguinte tisana de plantas medicinais: Lúpulo, tília, valeriana e verbena. Misturam-se em partes iguais. Uma colher das de sopa da mistura por xícara de tisana. Duas xícaras por dia, uma depois de cada refeição.

Seguindo o método de repouso genital, tal como aconselhamos, o enfermo, mesmo antes de terminar o tratamento, notará uma grande melhora; com vontade e perseverança, na observância de nossos

conselhos, atingirá, logo, a cura completa e duradoura. Para isto damos uma série de indicações que cada um pode adotar da maneira que lhe for mais conveniente.

MASSAGEM DA PRÓSTATA

Utiliza-se muito e é eficaz nas diversas doenças da próstata. De qualquer maneira, é necessário explicar que se trata somente de um tratamento auxiliar, que, de per si, não pode curar nenhuma enfermidade da próstata, posto que não suprime as causas produtoras da doença; a cura somente se consegue com o tratamento completo recomendado.

Os efeitos benéficos da massagem na próstata ocorrem por três mecanismos:

1.º Melhorando a circulação do sangue na próstata. É útil sempre que houver congestão ou retenção de sangue na próstata.

2.º Ajudando a esvaziar os condutos da próstata de secreções, pus etc., quando houver infecções crônicas ou focos infecciosos na próstata.

3.º Estimulando e tonificando a musculatura da próstata, pelo que é útil na debilidade sexual ou impotência, escapes de urina ou de sêmen etc.

Por estas razões, a massagem da próstata é empregada nas seguintes doenças crônicas: próstata grande, congestão crônica da próstata, prostatismo ou debilidade da próstata nos jovens, perdas involuntárias de sêmen, escapes de urina.

Nunca se deve empregar nas doenças agudas, como febre e demais sintomas, que descrevemos no capítulo correspondente, nem nas crises agudas de inflamação com febre, durante as doenças crônicas.

Somente o médico pode decidir quando é útil a massagem na próstata. Deve ser praticada por uma pessoa competente. Realiza-se, introduzindo no reto o dedo índice, com a unha cortada e previamente coberto por uma dedeira de borracha. O doente deverá estar em pé, curvado e com os cotovelos apoiados em uma mesa. Evidentemente, antes da massagem aplica-se um clister para esvaziar o intestino. O mais comum é que cada sessão de massagem dure uns 15 minutos. Segundo os casos, efetua-se diariamente, ou cada dois dias. O enfermo deve urinar antes e depois da massagem.

Atualmente alguns médicos usam para a massagem da próstata um aparelho de borracha que é introduzido no ânus e que se maneja de fora, evitando a introdução do dedo.

MÉTODOS MODERNÍSSIMOS, ÚTEIS EM CERTAS DOENÇAS DA PRÓSTATA

Durante os últimos anos, fizeram-se grandes descobrimentos acerca das glândulas que produzem os elixires de vida (hormônios ou substâncias vitalizantes dos órgãos). Tem-se procurado aplicar estes descobrimentos no tratamento das doenças da próstata.

Assim, por exemplo, descobriu-se a composição de um dos elixires de vida que fabrica a próstata e chegou-se à conclusão de que sua fórmula é muito parecida com a da vitamina D; isto veio a confirmar ainda mais a estreita relação existente entre os hormônios e as vitaminas. Derivam-se daí, conseqüências importantes, uma vez que os banhos de sol produzem vitamina D no corpo e, por conseguinte, favorecem indiretamente a formação de elixires de vida.

Descobriu-se, também, que há relação entre os elixires de vida produzidos pelos testículos e os fabricados pela próstata, de tal modo que a saúde e o bom funcionamento da próstata favorecem os testículos e vice-versa.

Modernamente, a Medicina emprega extratos de próstata para conhecer os transtornos produzidos pela escassez ou falta dos elixires de vida fabricados pela próstata. Mas estes extratos não têm efeitos tão bons e curativos como os dos verdadeiros elixires que a próstata fabrica, quando funciona bem. Como os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural, devidamente aplicada, estimulam e normalizam a produção dos elixires de vida da próstata, compreende-se que seja muito mais eficaz e curativa que o emprego dos extratos.

No corpo humano existem todos os mecanismos necessários para conservar a saúde, sempre que suas funções não estejam entorpecidas e perturbadas por uma vida contrária às leis da natureza. Assim,

por exemplo, desde que o homem existe, o corpo humano fabrica os elixires de vida; mas em consequência da vida antinatural das gerações, esta função perturbou-se e hoje são freqüentes muitos transtornos das glândulas que fabricam estes elixires de vida. O homem de hoje, em vez de normalizar tais transtornos, crê poder resolvê-los tomando um ou outro dos elixires de vida, extraídos de um animal ou produzidos artificialmente.

É certo que estes remédios podem ser úteis e, em alguns casos, indispensáveis. Mas nunca se lhes deve dar o valor que não possuem. Por exemplo, a um diabético que não pode produzir nenhuma insulina deve dar-se no momento insulina. Mas não se pode esquecer que ele precisa voltar a produzir a insulina por si mesmo, sem o que não haverá uma verdadeira cura. Sem dúvida, só se pode conseguir isto mediante os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural. A insulina, neste caso, como os extratos de próstata, é útil em extrema necessidade, dando tempo para que o tratamento completo produza seus efeitos realmente curativos.

A ENERGIA ATÔMICA A SERVIÇO DOS DOENTES DA PRÓSTATA. — Desde o descobrimento dos raios X e do rádio, as diversas radiações têm sido aplicadas no tratamento de câncer, de muitas espécies de tumores e também nos da próstata. Entretanto, até há pouco tempo, os resultados eram medíocres.

Atualmente, graças ao descobrimento e melhor conhecimento da energia atômica, abre-se o caminho para a obtenção de melhores resultados. Ultimamente, usa-se a bomba de cobalto, cujo poder de penetração se pode graduar, de modo que as radiações atuem exatamente sobre o tumor que interessa destruir, sem prejudicar os tecidos sãos dos arredores. Isto representa uma vantagem considerável sobre os raios X e o rádio, que para destruir os tumores causam, amiúde, muitos danos aos tecidos sãos.

Este moderno procedimento aplica-se, com resultado, nos tumores e câncer da bexiga e da próstata. De qualquer maneira, hoje em dia, somente é aplicado em algumas clínicas especializadas de certos países.

Como conclusão, diremos que, apesar dos grandes descobrimentos efetuados até hoje e dos que se possam efetuar no futuro, nunca deve alguém desviar-se do caminho que conduz a desfrutar a saúde até uma idade avançada; nunca se poderá prescindir do tratamento natural completo, porque está baseado na mesma natureza do ser humano. Convém recordar, aqui, que uma coisa é remediar e outra coisa curar. Remédios há muitos, mas só há um tratamento que pode, além de curar radicalmente as enfermidades, regenerar e rejuvenescer o homem e libertá-lo de todas as suas debilidades, transtornos, predisposições a adoecer etc.

Sabemos, hoje, que existem no organismo uns

mecanismos que transformam certas energias (como as energias do sol, as contidas em certos alimentos e inclusive as mentais e intelectuais) em reações curativas. Às vezes a ação curativa destas energias transformadas no organismo é tão rápida e notável que produz curas extraordinárias e quase milagrosas. O problema está em saber em que condições pode o ser humano aproveitar melhor estas energias para que elas produzam as ações de cura. É a Medicina Natural que procura sempre em seus tratamentos pôr em andamento estas relações de tão alto valor curativo.

Atualmente dispomos de medicamentos de eficiência muito superior aos antigos. Citemos, como exemplo, os medicamentos empregados no tratamento de muitas infecções e transtornos mentais. Às vezes, esses produtos podem ser necessários ou indispensáveis durante um tempo determinado. Porém sempre convém recorrer ao tratamento natural e integral curativo e a uma vida sã, sobretudo em caso de enfermidades crônicas de longa duração.

Em resumo, tudo o que se descobre ou inventa não faz variar o conceito fundamental de que o homem, para conservar a higidez corporal e mental, não pode afastar-se em demasia das leis naturais.

DROGAS, REMÉDIOS, MEDICAMENTOS ETC.

— São muitos os remédios, drogas, medicamentos, lavagens, instilações, aplicações uretrais; vacinas e soros; penicilina, estreptomicina e outros antibióticos etc., usados no tratamento das doenças da

próstata. O médico ou o especialista indicarão, se convém, em cada caso, empregar algum destes tratamentos.

RETENÇÃO DE URINA

Prostáticos avançados que necessitam de sondagens e outros tratamentos especiais

Neste capítulo trataremos dos doentes crônicos, um tanto avançados, com grande dificuldade de urinar e com retenção de urina na bexiga, os quais, algumas vezes, requerem um tratamento urgente.

Estes enfermos não podem esvaziar completamente a bexiga, restando sempre um pouco de urina. Isto pode ser devido a diversas causas:

1.^a A próstata grande e dura, que comprime o conduto da urina, dificultando a saída desta.

2.^a A tumores benignos ou malignos da próstata, que atuam do mesmo modo.

3.^a A inflamação ou congestão da próstata.

4.^a Ao estreitamento do conduto da urina (uretra) devido à blenorragia (purgações), padecida, talvez, há muitos anos.

5.^a Também pode ser devida a um espasmo que chegue a contrair a uretra, fechando a passagem da urina.

Muitas vezes, juntam-se várias destas causas em uma só pessoa. Por exemplo, a próstata grande e dura pode juntar-se a um espasmo ou inflamação, que dificulta mais a passagem da urina.

Nunca se deveria chegar a estes graus avançados de retenção de urina, uma vez que hoje dispomos de meios extremamente eficazes que evitam este estado de coisas.

SINTOMAS. — Estes doentes desde algum tempo sofrem incômodos ao urinar. Com o correr dos anos, caso não se aplique o tratamento adequado, a dificuldade de urinar vai aumentando e começa a ficar um pouco de urina retida na bexiga, após a micção. Descuidando-se, ainda mais, pode chegar um momento em que se feche por completo a passagem da urina, produzindo-se a retenção total, não passando mais nenhuma urina. Então a urina vai enchendo a bexiga, que aumenta de tamanho por excesso de pressão daquela, o que produz grandes dores. Nestes casos é preciso, antes de mais nada, que a bexiga se esvazie, o que se pode conseguir por vários processos que exporemos mais adiante, resolvendo-se, deste modo, a crise de retenção.

Se não se aplica de imediato o tratamento adequado e a enfermidade vai progredindo, estas crises de retenção vão-se tornando mais freqüentes e sendo resolvidas cada vez com maior dificuldade. Mais tarde poderá haver complicações, com infecção das vias urinárias e alteração dos rins, com uremia.

RETENÇÃO COMPLETA DE URINA. — Enquanto se aguarda o médico, a Medicina Natural aconselha o seguinte:

Banho de assento de calor crescente, várias vezes ao dia.

Banho Vital, de 15 a 20 minutos de duração, várias vezes ao dia, se necessário a cada hora, com água fria. Imediatamente depois de cada Banho Vital, para reagir melhor, convém aplicar uma bolsa de água quente no baixo ventre.

Com estes banhos muitas vezes se consegue urinar sem necessidade de sondagem. Em alguns doentes é mais eficaz a água fria do Banho Vital; em outros, o calor do banho de assento, de calor crescente. Em casos difíceis o melhor é alternar os dois banhos.

Se, por ser grande o obstáculo, não se consegue urinar com estes banhos, será preciso fazer uma sondagem da bexiga. Fá-lo-á o médico ou o enfermeiro.

As vezes a sonda não passa, ainda que seja delgada. Então, o Banho Vital, repetido amiúde, o banho de assento de calor crescente e a compressa alternada (quente e fria) na região da próstata, diminuindo a inflamação, facilitam a passagem da sonda.

DIFICULDADE DE URINAR. RETENÇÃO DE URINA, PEQUENA OU INCOMPLETA. — Repouso na cama. Banho de assento de calor crescente. Banho Vital. Compressas quentes no baixo ventre e na região da próstata. Lavagens quentes que se reterão o maior tempo possível. Urinar amiúde. O médico indicará a conveniência da sonda, por exemplo, uma vez por dia.

Plantas curativas: Tisanas de tília, valeriana e agárico para acalmar os espasmos que possam aparecer.

Tisana de verbasco, tanchagem, malva e urtiga, contra a inflamação.

Tisana de vara-de-ouro para urinar.

Em todos os casos seguir-se-ão, ainda, os "Conselhos e aplicações práticas gerais", que descrevemos na última parte desta obra. Seguir-se-ão completamente e com rigor.

Com o tratamento integral, isto é, juntando os benefícios do tratamento clássico médico com os métodos da Medicina Natural é mais fácil suprimir os obstáculos que dificultam a saída da urina. Melhora, ademais, o funcionamento dos rins, normaliza a pressão alta do sangue, fortalece o coração, purifica o sangue e aumenta as defesas do corpo, ajudando, por várias destas ações, a evitar as infecções das vias urinárias, que, como dissemos, é uma complicação importante dos prostáticos avançados.

QUANDO É NECESSÁRIA A SONDAGEM E COMO DEVE SER APLICADA

Os efeitos curativos do tratamento natural, bem dirigido, são tão notáveis que na maioria dos casos os prostáticos submetidos ao dito tratamento não necessitam de sondagens. Mesmo nos casos em que a sondagem venha sendo empregada desde vários

anos antes de iniciar o tratamento curativo, é possível, mais ou menos rapidamente, chegar a prescindir por completo de tal recurso. Não obstante, há casos em que a sondagem é necessária, apesar de tudo, quando a passagem da urina está obstruída desde muito tempo, devido a estar a próstata gravemente afetada.

Os doentes que se vêm submetendo à sondagem desde longo tempo, ainda que dela necessitem apesar de seguirem os métodos da Medicina Natural, é muito provável que ao cabo de certo tempo, quando os efeitos curativos deste tratamento tenham desobstruído a passagem da urina, possam prescindir, sem perigos e incômodos, do uso sucessivo da sondagem.

É o facultativo porém quem decidirá quando deve ser praticada a sondagem. São úteis as seguintes regras práticas:

1.^a Não usar a sonda somente por comodidade e sim quando for necessária. 2.^a Sondar somente depois de aplicados todos os recursos de efeito rápido para urinar, que expusemos alhures. Muitas vezes com estes recursos resolve-se a obstrução que pode ser devida a uma inflamação excessiva, permanente ou passageira, a um coágulo, a um espasmo nervoso etc. 3.^a Em qualquer caso, sondar quando se tenham passado mais de doze horas sem urinar ou se experimentam dores, estando a bexiga cheia, ou quando, sem dores, a bexiga está inchada, fazendo uma proeminência palpável

no baixo ventre. 4.^a Ainda que se sonde, não se deve abandonar os meios naturais que fazem urinar. 5.^a Os prostáticos que se submetem à sondagem, por necessidade, antes de utilizar os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural, continuarão nesta prática até que os efeitos do tratamento permitam prescindir da sonda. 6.^a O médico indicará, ademais, quando se deve praticar a sondagem, mas damos estes conselhos para aqueles que estando em regiões distantes ou em outras circunstâncias não se podem valer do médico. 7.^a Qualquer doença da próstata pode requerer sondagem, mas especialmente aparece esta necessidade nos enfermos de próstata grande e dura, aguda ou crônica, pois estas enfermidades, mais que as outras, podem comprimir a uretra (conduto por onde passa a urina para sair para o exterior).

Geralmente a sondagem é feita pelo médico ou pelo enfermeiro, mas, quando deve ser praticada amiúde, o próprio enfermo pode fazê-lo, ou então, um dos familiares a quem o médico adestrou nesta prática. Em seguida, fornecemos uma série de normas, que devem ter em mente as pessoas que queiram efetuar uma sondagem; não devem, porém tentar, sem antes terem sido preparadas por uma pessoa competente. Observando bem as normas, por nós indicadas, a sondagem não é perigosa nem mesmo dolorosa. A medida que se pratica, se vai adquirindo agilidade e destreza. Deve proceder-se com suavidade, nunca operar violentamente. Deve

atuar-se também, com prudência, pois encontrando resistência não se deve insistir, forçando o obstáculo. Deve ter-se paciência e não sondar com rapidez excessiva, pois, ainda que se tenha muita prática, é possível causar dores, feridas, espasmos etc. É necessário muita limpeza, tanto nas mãos como nos instrumentos.

COMO SE DEVE SONDAR. — A sondagem consiste em introduzir uma sonda no conduto urinário para esvaziar a bexiga.

Conselhos fundamentais: 1.º Levar em conta que no nível do púbis o conduto urinário apresenta um cotovelo. Este cotovelo quase desaparece quando o membro está levantado.

2.º Levar em conta que, separando a parte dianteira da traseira do conduto urinário, há o esfíncter ou anel que sempre oferece alguma resistência. Às vezes este esfíncter ou anel está contraído por espasmo nervoso, o que torna difícil e até perigosa a sondagem.

3.º Levar em conta que a parede inferior da uretra nas pessoas de idade e nos prostáticos está cheia de saliências ou relevos que dificultam a sondagem e nesta operação podem surgir feridas que se convertem em falsos caminhos para a sonda.

Para praticar a sondagem, limpa-se, em primeiro lugar, cuidadosamente, a extremidade do membro, com algodão sanitário, molhado em solução que o médico indicará.

Existem várias espécies de sondas. O enfermo deve usar somente a sonda de borracha macia de uso corrente. Se esta sonda não é suficiente, é melhor que pessoa especializada proceda à sondagem. A flexibilidade destas sondas permite vencer os obstáculos prostáticos com relativa facilidade.

INTRODUÇÃO DA SONTA. — 1.º Descobre-se a extremidade do membro. Com a ponta dos dedos da mão esquerda levanta-se o membro, sustentando-o em linha reta, estando o doente em pé ou estirado, se a sondagem é realizada por outra pessoa, enquanto que com os dedos da mão direita se introduz com cuidado a sonda pelo conduto urinário. Lentamente, se vai introduzindo esta, até encontrar a resistência do esfíncter.

2.º Chegando a esta etapa, levanta-se o membro até que este toque a parede do ventre e penetre um pouco mais a sonda, para abrir o estreitamento do esfíncter.

3.º Leva-se logo o membro para baixo, sustentando a sonda com uma mão, enquanto que, com a outra, se aperta suavemente o baixo ventre, acabando-se de introduzir a sonda. Ao apertar o baixo ventre, o colo da bexiga desce, com o que a envoltura do conduto urinário se reduz. O facultativo indicará a grossura da sonda mais conveniente em cada caso. A urina começa a sair assim que tenha penetrado a sonda na bexiga. Os nervosos costumam apresentar um espasmo do colo da bexiga, que

dificulta a introdução da sonda. Se se introduz demasiado a sonda, pode interromper-se o jorro da urina, pois aquela pode tocar a parede da bexiga, fazendo-a de tampão.

Nas pessoas que têm a bexiga muito cheia de urina, por não haver esvaziado a tempo, deve operar-se em várias vezes para esvaziá-la, pois, de uma, só vez, podem produzir-se hemorragias.

Se, na introdução da sonda, se encontra algum obstáculo, que não pode ser vencido, chamar-se-á o médico, depois de haver retirado a sonda, sem continuar insistindo, o que poderia causar lesões.

REPETIÇÃO DA SONDAGEM. — O médico indicará o que for mais conveniente. Em caso de retenção completa (doente que não urina nada, sem sonda), sondar-se-á cada quatro horas mais ou menos: quatro vezes durante o dia e uma ou duas durante a noite.

As sondas limpam-se por fora com água e sabão mediante um boneco de algodão, o que as conservará limpas e uniformemente lisas. Por dentro, se lavam fazendo penetrar, várias vezes, água com sabão, injetada por meio de uma seringa adaptada. Antes de utilizada, a sonda deve ser introduzida em água fervendo, durante dois minutos. Deixa-se esfriar e tira-se da água no momento exato de ser empregada.

COM OS MODERNOS TRATAMENTOS, MUITOS CASOS GRAVES PODEM CURAR-SE SEM OPERAÇÃO

Os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural bem dirigidos, ordenados por pessoa competente e aplicados a tempo permitem, na maioria dos casos, evitar as operações da próstata.

Alguns enfermos, porém, por descuido ou por não seguirem um tratamento verdadeiramente curativo, chegam a um grau tão avançado da enfermidade, que o especialista os previne da necessidade da operação. Podem ocorrer dois casos:

1.º Que o médico explique que a operação não é urgente, mas que pode esperar algum tempo, embora possa chegar a ser indispensável, em data mais ou menos longínqua. Neste caso seguir-se-ão com todo rigor os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural, os quais produzirão tão bons resultados que é provável permitam evitar a operação, o que será decidido pelo especialista.

2.º Que o especialista afirme que a operação é de urgência imediata. Nestes casos, em que, por descuido, a doença está tão avançada, é difícil que a Medicina Natural permita evitar a operação, embora casos de nossa experiência pessoal tenham demonstrado o contrário. Ainda nesta hipótese, em que a operação é inevitável, devem seguir-se os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural com intensidade, para que a operação pos-

sa efetuar-se com o enfermo nas melhores condições e com as máximas garantias de êxito. O tratamento natural prepara para a operação, evita muitas complicações depois desta e facilita o trabalho do cirurgião. Faz, também, mais rápida e fácil a convalescença, ajudando a evitar futuros transtornos e novas operações da próstata.

Deduz-se, portanto, que, para que os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural logrem evitar uma operação, se requerem as seguintes condições fundamentais:

1.^a Começar o tratamento o quanto antes. Não permitir que a doença avance até o ponto de tornar a operação urgente ou inevitável.

2.^a Seguir o tratamento com constância. Seguido com irregularidade e inconstância, atua mais lentamente e não produz todos os efeitos benéficos que poderia produzir. Em muitos casos esta é a razão para que não se evite uma operação que seria dispensável.

Os conselhos e aplicações práticas da Medicina Natural são os que logram evitar o maior número de operações, sempre que se levem em conta estas condições fundamentais e que o plano de tratamento esteja exatamente adaptado, por pessoa competente ao caso particular de cada enfermo.

Costumam-se praticar vários tipos de operações da próstata, segundo a enfermidade; as principais são as seguintes:

1.^a Extirpação de uma ou várias partes (lóbulos) da próstata. Faz-se na próstata grande e dura. Graças aos progressos modernos, esta operação realiza-se com bastante facilidade e segurança.

Tudo o que explicamos, anteriormente, pode aplicar-se com exatidão a este caso.

2.^a Operações no caso de tumores. Os tumores malignos (câncer) devem operar-se o quanto antes. Os casos de tumores benignos que crescem devem submeter-se ao critério do cirurgião.

3.^a Dilatação do conduto urinário. Em diversas doenças da próstata, esta intervenção evita, muitas vezes, operações mais importantes. Serve para combater a retenção da urina, quando a sonda não passa. Dá tempo para que produzam seus efeitos os conselhos e aplicações práticas de Medicina Natural.

NORMAS PARA SEGUIR OS CONSELHOS E APLICAÇÕES PRÁTICAS GERAIS

Ao expor os conselhos e aplicações práticas gerais, relativos às doenças da próstata, procuramos, como norma, ser muito completos, explicando todos os procedimentos curativos que possam ser eficazes.

Expusemos, pois, em conjunto, tudo o que pode ser necessário nos casos mais difíceis e avançados.

Em geral, na maioria dos casos de enfermos não muito avançados, não será preciso seguir todas as indicações do tratamento exposto, bastando um

plano de tratamento mais simples, que contenha somente algumas indicações do plano geral. De qualquer maneira, deve ter-se em conta que, se um prostático leve segue um plano de tratamento muito amplo e completo, a cura será mais rápida do que seguindo somente as indicações estritamente necessárias.

Infelizmente, não são todas as pessoas que têm tempo suficiente para seguir perfeitamente todos os conselhos e aplicações práticas, por isso temos procurado encontrar soluções que, além de eficazes, sejam fáceis, cômodas e econômicas. O tempo que implica o tratamento se recupera com vantagens em forma de saúde, longevidade, alegria, força, vigor, aumento de todas as capacidades físicas e mentais e, como resultado de tudo, maiores possibilidades de êxito na vida.

Para clareza máxima e mais fácil aplicação prática, damos, em seguida, estas normas:

1.ª Casos antigos, muito crônicos, avançados, graves, complicados, com muitos incômodos e com mau estado geral: Convém seguir rigorosamente os conselhos e aplicações práticas. Os procedimentos especiais, como sondagens, massagem, remédios, operações etc., dependem do caso e das circunstâncias e o especialista indicará os mais adequados.

2.ª Casos crônicos de mediana importância: Basta aplicar as partes fundamentais dos conselhos e aplicações práticas gerais: Evitar as causas e adotar os cuidados gerais; alimentação curativa;

Banho Vital e demais aplicações de água recomendadas em cada caso. As plantas medicinais são um auxiliar poderoso, ainda que dispensável.

3.^a Casos leves, crônicos, com poucos incômodos: Se se quer obter a cura mais rapidamente é se dispõe de tempo e meios, é vantajoso seguir todos os conselhos e aplicações práticas gerais. Mas isto não é indispensável, bastando, em geral, um tratamento mais reduzido. Pois bem, esta redução deve ser feita, sabendo distinguir entre o fundamental e o complementar. As partes fundamentais do tratamento citamos no parágrafo anterior, por ordem de importância.

O rejuvenescimento (veja-se) não é indispensável, nos casos leves, mas é muito aconselhado, uma vez que coroa toda a obra iniciada com o tratamento e serve para obter uma regeneração do organismo e um aumento das defesas que impossibilitam a volta da doença.

TRATAMENTO PARA AS CRISES AGUDAS. — Durante a inflamação crônica da próstata, podem apresentar-se crises agudas com dor forte, com dificuldade ao urinar, sangue na urina, febre etc.

Nestes casos, convém o repouso na cama. Evitar em absoluto o uso do matrimônio.

Beber abundantemente tisana de vara-de-ouro.

Tomar as seguintes plantas em tintura: Hamamelis e pulsatilla, misturadas em partes iguais. Dez gotas da mistura, três vezes por dia, num pouco de água.

Sempre que apareça sangue na urina ou no sêmen, tomar-se-á tisana de bolsa-de-pastor.

Nos demais casos, seguir-se-á o tratamento que damos para a "Inflamação aguda da próstata" (veja-se pág. 47).

ALGUNS EXEMPLOS DE CURA

A segurança da cura é uma grande fonte de alegria para o doente que sofre. Uma pessoa doente, que se acredite incurável, e que, de repente, adquirir a certeza absoluta da cura, assemelha-se a um pobre mendigo a quem cabe o grande prêmio da loteria.

Conhecemos enfermos crônicos, que, ao lhes darmos certeza de que se curariam, imediatamente começaram a se sentir melhor; apresentaram melhoras na digestão, o sono tornou-se mais profundo e reparador, a respiração se fez mais normal etc., isso foi o primeiro passo para a cura, que se obteve, mediante o tratamento adequado.

Será você um doente crônico, que lendo este livro sentiu renascer a esperança ou convicção absoluta da cura? Esta leitura lhe será benéfica, se o levar a seguir o tratamento adequado a seu caso.

Não custará, porém, que leia também os exemplos de cura, que descreveremos, em seguida, já que nada ajuda tanto a fé como saber que outras

peessoas, no mesmo caso que o seu, que também sofriam e duvidavam, conseguiram resultados extraordinários com o tratamento, resultados estes que também você poderá conseguir.

Assim, conscientes da importância da fé no tratamento e conhecendo os benefícios que podem trazer ao doente, descreveremos, em seguida, alguns exemplos de cura, escolhidos entre os casos graves e crônicos.

CURA DE PROSTATISMO, DEBILIDADE SEXUAL, NEURASTENIA SEXUAL, PERDAS SEMINAIS

Tratava-se de um cavalheiro de 39 anos, idade que se pode considerar jovem, que padecia de prostatismo, perdas de sêmen mais ou menos contínuas durante o dia, poluções noturnas, pouca potência viril, escapes involuntários de urina, gotejamento após a micção, debilidade geral, nervosismo etc. Estes eram os sintomas mais destacados, porém, em maior ou menor grau, apresentava todas as desordens e incômodos daqueles que sofrem de prostatismo há anos. Devido à sua relativa juventude, não havia, felizmente, sintomas de próstata grande, nem lesões manifestas ao exame. Tratava-se, na realidade, de um transtorno de funcionamento, mas seu sistema nervoso estava profundamente afetado. Preocupava-o, sobretudo, sua relativa incapacidade para praticar o ato sexual.

Teve a feliz oportunidade de poder submeter-se

a um tratamento da Medicina Natural bem estudado, que prescrevemos, consistente na alimentação natural reconfortante, rica em minerais, vitaminas e substâncias curativas; sol, duchas, Banho Vital, ginástica e, também, algumas plantas curativas selecionadas.

Seguiu fielmente e com constância nosso tratamento, notando melhora em pouco tempo. O que melhorou primeiro foi seu sistema nervoso, fortalecendo-se progressivamente todo o corpo. Aos poucos foram desaparecendo os sintomas de seu prostatismo e, logo, pôde manter relações sexuais na devida forma, com ereção e ejaculação completamente normais. Há pouco escreveu-nos da África, informando-nos de seus êxitos econômicos, seu bom estado de saúde, alegria e satisfação e que sua potência viril era normal desde algum tempo.

CURA DE PROSTATISMO, ESPERMATORRÉIA, COMPLEXO DE INFERIORIDADE

Jovem empregado de 30 anos, que padecia de prostatismo. Apresentava os seguintes sintomas: espermatorréia (perda anormal de líquido prostático) ao evacuar; ejaculação precoce e débil (emissão do sêmen antes do tempo) e sem a satisfação natural. Frequentemente se via incapacitado de praticar o coito completo. Tinha dores na região dos órgãos genitais. Ademais, sofria de prisão de ventre crônica. Em consequência de todos estes

transtornos sentia aversão pelo matrimônio e apresentava um complexo de inferioridade frente à mulher. Consultou vários especialistas e tomou muitas droga, calmantes dos nervos, tônicos, estimulantes da potência viril etc. Foi, inclusive, no seu desespero consultar um curandeiro que tratava dos doentes com sapos e lagartos. Chegou, felizmente, a parar em suas mãos um livro do célebre catedrático de Lausane, Bircher-Berner, sobre o tratamento pela Medicina Natural. Pouco depois leu também nossos livros e, então, decidiu fazer-nos uma visita e seguir um tratamento verdadeiramente curativo. Este se dividiu em dois períodos. Durante o primeiro, demos conselhos e tratamentos para a diminuição dos impulsos sexuais, aconselhando o repouso genital. Aconselhamos, ainda, um regime purificador e calmante, banhos derivativos, banhos de assento, temperados, de longa duração etc. Durante o segundo período impusemos o regime natural reconstituente e aplicações de água fria, tonificantes dos nervos e estimulantes da potência viril. Durante os primeiros meses de tratamento aconselhamos não provasse sua potência viril, intentando a prática sexual. Quando já estava quase completamente curado, permitimos o uso do matrimônio, de maneira progressiva. Conseguiu-se a cura completa.

Hoje, mais de dez anos depois da cura, goza de perfeito estado de saúde e tem três filhos sãos, triunfou na vida, estando à frente de uma importante empresa.

CURA RADICAL DE IMPOTÊNCIA COMPLETA E PERDAS DE SÊMEN MUITO CRÔNICAS

Trata-se de uma cura verdadeiramente maravilhosa, como verá o leitor. O interessado nos enviava uma longa carta, na qual se expressa com grande entusiasmo. Visitou-nos há 25 anos desesperado, pois padecia há 5 anos de impotência e espermatorréia crônicas (perdas seminais durante o dia). Vários especialistas eminentes, depois de 5 anos de tratamento sem resultados, manifestaram-se pelo mal como incurável. Além destes transtornos, estava muito magro e pálido, anêmico, desnutrido e fisicamente esgotado, sem energias para nada. Neste estado veio consultar-nos, desesperado. Aconselhamos um plano de alimentação curativa e diversas aplicações de agentes naturais, com um resultado tão rápido e extraordinário, que ao cabo de 8 meses estava completamente curado. Uma prova de que a cura fora total e definitiva é que se casou e hoje tem 7 filhos sãos. Em vista do grande êxito obtido pelo nosso tratamento, sua esposa seguiu, antes e durante a gravidez, os conselhos da Medicina Natural para as futuras mães e, como resultado, teve partos muito fáceis e sem dor. Desde então, ele e toda sua família permanecem sãos. Em vista disto, converteu-se em um entusiasta e desinteressado propagandista dos princípios da Medicina Natural, em diversos países, especialmente na França. Em sua carta citada, relata-nos, também,

que um doente conhecido seu desde há dez anos estava paralisado, sem poder andar, e, com 5 meses de tratamento natural, conseguiu a cura, recuperando o movimento.

A propósito deste exemplo de cura de impotência e espermatorréia, devemos observar que neste caso, como em tantos outros, os resultados do tratamento natural ultrapassam o terreno estrito da enfermidade e repercutem sobre toda a vida do paciente. Assim, neste doente, o tratamento aumentou tanto suas energias, que este homem, física e economicamente derrotado, mudou de tal maneira sua situação, que pôde criar e educar com esmero 7 filhos e goza hoje de muito boa posição econômica.

CURA RADICAL DE PRÓSTATA GRANDE, RETENÇÃO DE URINA, NECESSIDADE DE SONDAGEM

Um agricultor de 58 anos padecia há 8 anos de diversas moléstias urinárias e sexuais, prenúncio de que sua próstata ia aumentando o tamanho (próstata grande). Tais sintomas chegaram a ser tão fortes e constantes, que produziram uma verdadeira neurastenia. No princípio experimentava, somente, gotejamento após a micção, debilidade sexual no uso do matrimônio e necessidade de levantar-se para urinar à noite, três ou quatro vezes. A seguir, foi notando dificuldade crescente para urinar; e, por fim, ao avançar a enfermidade, pre-

cisou de sondagem, de vez em quando, para que pudesse urinar, especialmente nos dias em que era tão forte a retenção de urina, que os esforços se tornavam inúteis.

Nesta situação, não é de se estranhar que o especialista tenha aconselhado a operação, como solução mais adequada ao caso. Não quis, entretanto, submeter-se à operação. O médico do povoado, que possuía um exemplar de nossa obra "Plantas medicinais", cujas receitas de plantas tinha empregado em diversas ocasiões com êxito, aconselhou ao doente que nos consultasse com o objetivo de encontrar a possibilidade da cura pelo tratamento natural. Impusemos um regime de alimentação natural curativa, Banho Vital e outros banhos derivativos, banho de assento, quente, compressas, ginástica curativa metódica, plantas curativas etc. No fim de um mês, já experimentava considerável alívio, podendo urinar melhor e já não necessitava de sondagem. Quando o vimos pessoalmente a última vez, dois anos depois de iniciado o tratamento, estava muito fortalecido, urinava sem dificuldade e sua potência viril havia aumentado o suficiente para poder praticar o ato sexual.

CURA DE DOENÇA DA PRÓSTATA, DIFICULDADES URINÁRIAS, COMPLEXOS INIBIDORES DO MATRIMÔNIO, DORES E INCÔMODOS NO PERÍNEO E REUMATISMO

Este caso é sumamente interessante. Tratava-se de um comerciante muito ativo, que desde os 35 anos começou a sofrer da próstata. Anteriormente havia padecido várias vezes de purgações, das quais se acreditava curado. Experimentava, às vezes, dores reumáticas fortes, que o impediam de sair de casa. Tomava abundantes xícaras de café, diariamente, acompanhadas de numerosas doses de conhaque; fumava sem parar e costumava comer copiosamente em restaurantes. Tudo isto agravava o estado de congestão de sua próstata, causando dores no períneo e dificuldades de urinar. De um lado, seu caráter enérgico e, de outro, sua boa posição que lhe permitia satisfazer toda espécie de apetites e caprichos, o uso de drogas calmantes etc., fizeram com que não tomasse a sério sua enfermidade. Repetidamente se lhe apresentou o problema de casar-se, foi então quando se deu conta do obstáculo que representava a próstata doente. Lembrou-se de que um amigo seu, que seguia desde muitos anos as normas da Medicina Natural e que apesar de seus 75 anos estava forte e são, lhe havia aconselhado, várias vezes os tratamentos naturais curativos. Consultou um médico e começou com

fé e energia o tratamento natural que lhe foi ordenado, conseguindo a cura completa em seis meses. Hoje, aos 60 anos, se encontra em estado melhor do que nunca e, com freqüência, recorda a seus amigos que agora está forte enquanto aos quarenta anos se encontrava arqueado.

Í N D I C E

Prólogo	7
---------------	---

PRIMEIRA PARTE

Considerações sobre os tempos modernos	11
O que é e para que serve a próstata	16
Por que você sofre da próstata? Causas: doenças agudas da próstata, mal curadas. Infecções crônicas das vias urinárias e dos testículos. Infecções crônicas e focos infecciosos. Tóxicos, substâncias prejudiciais etc. Transtornos das glândulas produtoras de elixires de vida. Doenças dos testículos. Sacudidas, trepidações, andar a cavalo, de bicicleta, moto etc. Vida genital malsã ou desordenada	18
Causa fundamental das doenças da próstata: a vida malsã e antinatural	27
Raças e povos mais propensos a sofrer da próstata ...	31
Raças e povos que padecem de algumas ou não padecem de doença da próstata	33

SEGUNDA PARTE

Mal-estar ou dor na região da próstata, dificuldade de urinar, jorro débil, retenção etc. Se você tem algum destes sintomas, é muito provável que padeça da próstata. Conhecendo-os, poderá curar-se, tratando-se a tempo	35
---	----

TERCEIRA PARTE

Ligeiros transtornos da próstata. Prostatismo	43
Inflamação aguda da próstata	47
Congestão da próstata	49
Inflamação crônica da próstata	52
Próstata grande (hipertrofia): dificuldade de urinar, jorro débil etc.	56

ILUSTRAÇÕES

Debilidade sexual. Impotência	67
Fonte de saúde e vigor recentemente descobertos: os elixires de vida ou hormônios da próstata	70
Não esqueça que o álcool e outros tóxicos prejudi- cam a próstata	74
Transtornos da próstata devidos à vida sexual anti- natural	81
Você sofre de irritabilidade, mau humor, depressão, cansaço nervoso? Cuide de sua próstata!	84
Você tem a pressão alta? Pode ser devida à próstata	90
O artritismo e os transtornos da próstata	92
Os que sofrem, há anos, da próstata e das vias uri- nárias	97
A próstata nas pessoas de idade madura e nos anciãos	100

QUARTA PARTE

Introdução aos conselhos e aplicações práticas gerais	105
Conselhos e aplicações práticas gerais	107
Regimes alimentares especiais	116
Conselhos especiais	119
Agentes naturais	120
Benefícios dos banhos de sol	129

Exercício, cultura física, esportes	130
Como transformar uma pessoa fraca e doente em um ser são e vigoroso. Plano de rejuvenescimento ...	132
Plantas	138
Como diminuir o impulso sexual excessivo e facilitar o repouso genital	141
Massagem da próstata	143
Métodos moderníssimos, úteis em certas doenças da próstata	144
Retenção de urina. Prostáticos avançados que neces- sitam de sondagens e outros tratamentos especiais	149
Quando é necessária a sondagem e como deve ser apli- cada	152
Com os modernos tratamentos, muitos casos graves podem curar-se sem operação	158
Normas para seguir os conselhos e aplicações práticas gerais	160
Alguns exemplos de cura	163
Cura de prostatismo, debilidade sexual, neurastenia se- xual, perdas seminais	164
Cura de prostatismo, espermatorréia, complexo de in- ferioridade	165
Cura radical de impotência completa e perdas de sê- men muito crônicas	167
Cura radical de próstata grande, retenção de urina, ne- cessidade de sondagem	168
Cura de doença da próstata, dificuldades urinárias, com- plexos inibidores do matrimônio, dores e incômo- dos no períneo e reumatismo	170
INDICE	173

Livros do mesmo autor:

- a) "Fonte de Juventude - Hormônios - Elisires de vida."
- b) "Cozinha Moderna"
- c) "Impotencia"