



**SISTEMA  
HINDÚ-YOGUI  
DE**

**CURACIÓN  
PRÁCTICA  
CON AGUA**



**SISTEMA  
HINDÚ-YOGUI  
DE**

**CURACIÓN  
PRÁCTICA  
CON AGUA**

**USADO  
EN LA INDIA  
Y  
OTROS PAÍSES  
DEL ORIENTE**

**Autor:**

**Yogui Ramacharaka**

**1909**

**Traducción:**

**The Priest of the Wissahikon**

**Agosto de 2021**



# Contenido

## Capítulo I

### ***La Cura de Agua Hindú-Yogui. 5***

Una importante rama del Hatha Yoga.

El prana en el agua.

Cómo el agua pierde prana.

Cómo el agua puede ser pranizada.

## Capítulo II

### ***El Gran Remedio de la Naturaleza. 11***

El agua como base de la vida.

El importante papel que desempeña el agua en el mecanismo psicológico del sistema.

Qué hace el agua y por qué.

## Capítulo III

### ***Beber Agua. 18***

Por qué el ser humano necesita el agua.

Cuánta agua necesita.

Lo que sufre por descuidar la cantidad normal de líquidos.

Un secreto importante.

Hechos sorprendentes.

## Capítulo IV

### ***El Estómago y los Intestinos. 24***

Una descripción sencilla, práctica y científica de los órganos de asimilación y eliminación.

Algo que todo el mundo debería saber para estar sano.

## Capítulo V

### ***La Cloaca Obstruida. 31***

Una declaración científica sobre la gran cloaca del sistema, que cuando está obstruida, y ahogada con desechos, causa enfermedad y debilidad.



## **Capítulo VI**

### ***El Baño Interno. 42***

El método científico para mantener limpia la gran cloaca del sistema.

Un método sencillo de limpieza interna, y la salud resultante.

## **Capítulo VII**

### ***La Piel. 58***

Una descripción sencilla y científica de la piel y del papel que desempeña en la salud y la enfermedad.

Algo que todo el mundo debería saber, pero que pocos saben.

## **Capítulo VIII**

### ***Baño Científico. 65***

Métodos científicos de baño.

El baño de limpieza. El baño no secante.

El baño caliente.

El baño frío.

Los baños de endurecimiento.

Información privada.

## **Capítulo IX**

### ***Paquete de Tratamientos Húmedos. 78***

La compresa de sábana húmeda, y su forma de aplicación.

La media compresa.

La compresa de sudor.

Endosmose y exosmose.

La hidropatía en una cáscara de nuez.

## **Capítulo X**

### ***Otros Métodos Valiosos. 87***

Fomentaciones, o aplicaciones de vapor caliente.

Vendajes y compresas de agua.

Compresas de agua caliente, y vendajes de agua fría.

Aplicaciones especiales.

Tratamientos de vitalidad sexual.

Aplicaciones especiales, etc.



# Capítulo I

## La Cura de Agua Hindú-Yogui

*Una rama importante del Hatha Yoga.*

*El prana en el agua.*

*Cómo el agua pierde prana.*

*Cómo el agua puede ser pranizada.*

Entre los Yoguios de la India, es seguido, practicado y enseñado el sistema de Bienestar Físico, conocido como "**Hatha Yoga**", en sus muchas fases y formas.

Miles de nativos de la India no conocen otra forma de cultura física, ni métodos de higiene, y mantienen la salud y el vigor físico mediante la adhesión a sus preceptos.

En relación con la curación mental, este sistema constituye la gran escuela de curación natural de los hindúes.

En nuestra obra sobre el "**Hatha Yoga**", hemos explicado este sistema en general, y muchos de sus detalles.

Hay una forma o fase del "**Hatha Yoga**", sin embargo, que constituye una parte importante de este gran sistema de curación natural, que debe ser comprendida y practicada por aquellos que quieren mantener una condición saludable del ser físico, y que merece ser explicado en detalle en un volumen suplementario.

En respuesta a las numerosas peticiones de quienes se interesaban en nuestra presentación del tema general del "**Hatha Yoga**", hemos incorporado en este libro suplementario los detalles de dicho sistema.

Confiamos en que llamaremos la atención de muchas personas del mundo occidental a los beneficios que se derivan de este sistema tan meritorio.

La '**Cura del Agua**' no es algo nuevo para el mundo occidental. Muchos Maestros occidentales han expuesto sus



méritos de la manera más convincente, y miles de personas han aplicado el método con excelentes resultados.

Hay que confesar que tanto los sistemas Orientales y Occidentales de la '*Cura del Agua*', tienen mucho en común en lo que se refiere a los métodos reales, aunque los hindúes explican muchos de los resultados terapéuticos mediante la teoría del "*Prana*", que es desconocida para el Occidental ordinario.

La comprensión de los principios del Prana en su fase de agente terapéutico, con relación a la '*Cura del Agua*', arrojará mucha luz nueva sobre todo el sistema de la aplicación del agua, para la cura de los trastornos físicos.

"*Prana*", como saben nuestros estudiantes, es el gran Principio Universal de Energía que impregna todas las cosas, y que tiene una de sus manifestaciones en lo que se conoce como "*Fuerza Vital*" en todos los seres vivos.

El *Prana* se encuentra en los alimentos, el agua y el aire, en cuyas tres formas, puede ser utilizado por los seres vivos y transmutado en *Energía Vital*, o *Prana*, en su forma de fuerza viva.

En nuestra obra sobre el "*Hatha Yoga*", hemos mostrado cómo el Prana puede obtenerse de los alimentos, y de este modo es transmutado y convertido en energía vital y fuerza viva.

En nuestro trabajo sobre "*La Ciencia de la Respiración*", hemos mostrado cómo el Prana en el aire, puede ser transmutado en energía vital y fuerza viva.

Y en la presente obra, mostraremos cómo el Prana, contenido en el agua, puede ser transmutado y convertido en otras formas de energía, que tenderán a vigorizar y fortalecer el cuerpo humano, aliviar los trastornos físicos y promover la salud y la fuerza.



Por supuesto, no es necesario que el individuo crea en la existencia del Prana para obtener los beneficios del agua, ya que la virtud del agua está abierta y es libre para todos, creyente y no creyente por igual.

Pero es un hecho conocido que cuando la mente reconoce la presencia de Prana en el aire, en el alimento, y en el agua; entonces parece manifestarse una peculiar receptividad a su influencia, que no tienen los que no están familiarizados con su presencia.

Hay una buena razón para ello, pero no intentaremos explicarla aquí, porque si lo hacemos nos llevaría al reino mental de causa y efecto, que es ajeno al propósito y al alcance de este pequeño trabajo.

Nos contentaremos, pues, con llamar la atención sobre la presencia del Prana, y los efectos que produce cuando se aplica correctamente, y luego dejar el tema para la prueba real y práctica del estudiante.

El Prana impregna cada gota de agua, aunque en diversos grados. El agua fresca y corriente contiene una proporción mucho mayor de Prana que el agua estancada y quieta.

Asimismo, el agua que ha sido contenida en cisternas, tanques o recipientes, se ha desprendido de gran parte de su reserva original de Prana. Y el agua que ha sido hervida, ha perdido también gran parte de su Prana.

Este Prana perdido, puede restaurarse haciendo pasar el agua por el aire, vertiéndola de un recipiente a otro para "*airearla*".

El agua destilada suele perder gran parte de su Prana, que, sin embargo, se le puede devolver vertiéndola de un recipiente a otro, a través del aire, como se ha dicho anteriormente.

La comprensión de este hecho explicará la razón por la cual el agua destilada ordinaria parece perder una cierta cantidad de su "*vida*", lo cual es notado por aquellos que



beben agua destilada como medida de conservación de la salud.

El agua hervida siempre parece "*insípida o falta de contraste*" a menos que se le vierta en el aire y reabsorba el Prana.

La ciencia Occidental no explica estos hechos bien conocidos, pero los hindúes entienden que su causa es la pérdida o ganancia de Prana.

Al utilizar el agua para beber, siempre es bueno verterla de un vaso o vasija, hacia adelante y hacia atrás, varias veces.

Los que practiquen este plan descubrirán un nuevo placer al beber agua, y notarán una decidida mejora en los efectos resultantes. El agua así "*Pranizada*" tendrá un efecto ligeramente tonificante y estimulante, ausente en el agua ordinaria.

Las personas que deseen librarse del deseo de los estimulantes alcohólicos, encontrarán mucho más fácil hacerlo si '*Pranatizan*' el agua que beben.

El agua de las tuberías de la ciudad, es deficiente en Prana, lo cual puede ser superado por el vertido y revertido, como se ha dicho anteriormente.

Un pequeño experimento convencerá a los más escépticos de las virtudes de este plan.

De la misma manera, cuando uno desea tomar un baño caliente, o beber agua caliente; o aplicar fomentos calientes, etc.; encontrará ventajoso '*Pranizar*' el agua de esta manera antes de utilizarla.

En el caso de un baño caliente, hunda o sumerja un número de veces el agua de la bañera, mediante una cacerola o utensilio similar, hasta que usted se haya vigorizado con Prana fresco.

En este trabajo nos esforzaremos por utilizar los términos y explicaciones occidentales, en la medida en que



sean coherentes con las ideas fundamentales de la '**Cura de Agua Hindú**'. No deseamos envolver este valioso, práctico y sencillo sistema, con una verborrea extraña y términos inusuales.

Citaremos a las autoridades Occidentales para apoyar nuestra posición, en la medida de lo posible.

Los hindúes tienen muchas ideas y teorías que parecen extrañas y extravagantes para la mente Occidental, y omitimos a propósito toda referencia a las mismas.

Deseamos mantener la atención del estudiante en los métodos prácticos del sistema, en relación con su idea fundamental, y no correremos el riesgo de llevarle por los caminos de la teoría y la especulación.

Esto es particularmente deseable en una obra de este tipo, que caerá en manos de muchos que no están familiarizados con las teorías hindúes y no tienen gusto por las ideas extrañas y desconocidas, pero quieren y necesitan los métodos prácticos y reales y la instrucción sobre el tema.

Aquellos que deseen comprender el "**por qué**" de las ideas y enseñanzas hindúes, se les remite a nuestras otras obras sobre el tema en general.

Para el Yogui Hindú, el agua es el gran Remedio de la Naturaleza, su gran Fuerza Restauradora. Él cree en su aplicación liberal, interna y externamente. La considera como la leche de los pechos de la Madre Naturaleza, que ella proporcionaría a su descendencia.

Los animales inferiores reconocen esto a través de sus facultades instintivas, pero el ser humano "**civilizado**", en su arrogante razonamiento, ha considerado oportuno apartarse de la Naturaleza, y busca en las cosas menos simples las virtudes que residen únicamente en los fluidos originales de la Naturaleza.

En las páginas siguientes, le invitamos a escuchar las sencillas enseñanzas de los yoguis hindúes sobre este tema.



No deje que la simplicidad del sistema le impida apreciar sus ventajas. Hay virtud en la simplicidad y peligro en la complejidad.

Las mejores cosas de la Naturaleza son siempre simples y "**comunes**".

Para redescubrir este hecho, el ser humano ha recorrido muchas cansadas millas de pensamiento y experimentación.

El pensador avanzado siempre encuentra su camino que conduce "**De vuelta a la Naturaleza**".



## **Capítulo II**

### **El Gran Remedio de la Naturaleza**

*El agua, como base de la vida.*

*El importante papel que desempeña el agua en el mecanismo psicológico del sistema.*

*Qué hace el agua y por qué.*

No es de extrañar que el ser humano, en su estado natural, reconozca instintivamente en el agua un amigo y ayudante natural.

El instinto del agua se remonta mucho más atrás que el ser humano, a través de los animales inferiores -a través de las formas inferiores-, a través de la vida vegetal, a través de las formas de vida como la ameba, la monera y otras formas diminutas en el fango del lecho oceánico, hasta los inicios de la propia vida misma.

La ciencia nos dice que la vida orgánica se originó en el agua, y siempre ha mostrado signos de su lugar de nacimiento. Alrededor de ocho décimas partes de nuestro cuerpo físico están formadas por agua, y las propias células que componen el cuerpo son virtual y realmente organismos marinos -pequeños animales acuáticos de hecho- capaces de existir sólo cuando están rodeados de una solución salina de agua.

No es de extrañar, pues, que el instinto del agua esté en la base de nuestra vida subconsciente y se manifieste en nuestros deseos conscientes.

Y el importante papel que desempeña el agua en nuestro mecanismo fisiológico no es menos notable. La fisiología nos enseña que más de medio litro de agua, pasa del cuerpo en forma de transpiración cada veinticuatro horas; y que durante el mismo tiempo, se eliminan casi litro y medio de agua en forma de orina, casi dos litros o más en total.



Los jugos importantes del cuerpo se componen de fluidos, de los cuales el agua es la base.

No sólo la sangre, que es la esencia misma de la vida física, se compone en gran parte de agua; sino también la bilis, los jugos gástricos, el líquido pancreático y los demás jugos de los órganos digestivos; así como la saliva, que son fluidos cuya base es el agua.

El ser humano puede pasar varios días sin comer, pero si se le priva del agua, perece rápidamente. El agua es uno de los suministros más urgentes de la Naturaleza, y junto con el aire, es la base de la continuidad de la vida.

Y sin embargo, cuántas personas -o mejor dicho, cuán pocas- han dado a este tema la consideración que le corresponde. Y cuán pocos han hecho un uso inteligente del agua como una cuestión de hábito en su vida cotidiana.

Damos al estudio de la irrigación de la tierra mucho cuidado, tiempo y reflexión, pues reconocemos que es un tema del que depende el bienestar de nuestros cultivos, y en consecuencia, nuestro bienestar material.

Pero a la irrigación del cuerpo damos poca o ninguna importancia. Y, además, nos preocupamos de que nuestros animales domésticos reciban suficiente agua para beber, y en la que puedan bañarse; reconocemos las necesidades naturales de estos animales, y sin embargo, no pensamos en conceder una fracción de la misma importancia a las necesidades y requerimientos de nuestros propios cuerpos, que deberían ser al menos, tan importantes para nosotros como los de los animales domésticos.

Es cierto que en ese estado natural, el ser humano no era tan insensato. Allí seguía sus instintos naturales, y bebía abundantemente agua fresca y se lavaba en el arroyo, el lago o el océano... no porque lo hubiera razonado, sino simplemente porque "*le apetecía*", que era la manifestación de su conocimiento instintivo.



Pero cuando la civilización avanzó y el ser humano comenzó a vivir alejado de la naturaleza, empezó a descuidar estos deseos instintivos de su naturaleza, ya que era demasiado molesto atenderlos, y mucho más fácil postergarlos.

En el campo, sin embargo, donde el agua está cerca, no hay tanto motivo de queja. Si uno tiene buena agua en la granja, o buenos manantiales esparcidos cerca de los campos, se tomará las pequeñas molestias necesarias para conseguirla y beberá lo que necesite.

Pero en las grandes ciudades, donde corre agua rancia y caliente a través de los grifos, y por lo tanto no es consecuentemente apetecible, el ser humano perderá gradualmente el hábito de beber cantidades normales, y perderá sus instintos naturales y adquirirá una "*segunda naturaleza*" pervertida, que le permita pasar sin agua, sin sentir la angustia que un bebedor natural de agua sentiría en las mismas circunstancias.

Pero la naturaleza no olvida, sino que se acuerda, y se resiente que no se le proporcione la cantidad adecuada de fluidos que necesita, para llevar a cabo su maravilloso trabajo.

Se desquita con el cuerpo, permitiendo que se marchite, y que exista en una condición anormal e insalubre. Y estas condiciones anormales son muchas.

Uno se sorprende cuando mira a su alrededor y ve cuántas personas pasan el día con un consumo de líquidos muy por debajo de las necesidades naturales. Toman simplemente uno o dos sorbos de agua durante el día, y su consumo de líquidos consiste casi en su totalidad en lo que obtienen en el café o el té, a la hora de las comidas, y quizás un vaso de refresco, agua, gaseosa, cerveza, etc., durante el día.

Le dan la espalda a la fuente de Vida de la Naturaleza.



¿No es extraño que tantas personas sufran de estreñimiento y colon congestionado? ¿Es de extrañar que sus intestinos estén obstruidos con la materia de desecho de sus sistemas, cuando no riegan los canales con suficiente agua para arrastrar esos desechos?

¿No es de extrañar que sus intestinos sean como cloacas secas, cubiertas con la materia fétida que se ha depositado en ellas como productos de desecho del sistema?

Las mujeres, en particular, son las principales infractoras en este sentido, aunque es difícil decir por qué.

Estas personas hambrientas de agua no sólo tienen problemas de estreñimiento, sino que sus hígados y riñones no funcionan correctamente.

Su suministro de sangre está por debajo de lo normal, y muestran un aspecto anémico y sin sangre, y tienden a "*entrar en decadencia*" tempranamente en la vida.

Otras, por la misma causa, van con la piel seca (que rara vez muestra un rastro de transpiración); cutis pastoso y cetrino, y aliento fétido.

Algunas de esas personas parecen manzanas secas, y uno desea instintivamente que puedan ser puestas en remojo y parezcan un poco naturales.

Y por supuesto, todas las demás partes del cuerpo, particularmente los nervios, responden a estas condiciones anormales, y dan señales de advertencia.

Si anota los síntomas del problema, que surgen de un suministro deficiente de agua, usted tendrá una lista de la mayoría de las enfermedades más comunes que surgen del estreñimiento, que por sí solos, llenarán una lista bastante larga; y sin embargo, el estreñimiento se debe casi, si no en su totalidad, a la falta de líquidos, en una u otra forma, como veremos a medida que avancemos en este libro.



**El cuerpo del ser humano es un gran sistema de agua, con tuberías, grandes y pequeñas, que corren en todas las direcciones, diseñadas para el paso de fluidos de una parte del cuerpo a otra, -fluidos de los cuales el agua es la base, recuerden-.**

**Y hay un modo tan solo en la que el suministro de agua fluye naturalmente en el cuerpo: el canal alimentario, del que se absorbe el agua, que es llevada a todas partes del sistema, para realizar allí su maravilloso trabajo.**

**Cada órgano del cuerpo se lava, se baña y vive en fluidos, y sin un suministro adecuado, no pueden funcionar correctamente.**

**Los fluidos disuelven el alimento y lo convierten en sus diversos elementos, para que otros fluidos los lleven a las partes del cuerpo donde se nutren, y se construye todo el sistema, en el que cada célula pide y recibe su parte.**

**Otros fluidos transportan los tejidos descompuestos y los desechos del sistema, y los expulsan del mismo por medio de otros fluidos.**

**Es todo trabajo de los fluidos que verá, -no importando qué productos químicos lleven estos fluidos-, es el medio necesario, y el trabajo de la naturaleza no puede prescindir de él.**

**Los efectos medicinales del agua son bien conocidos. El agua actúa como tónico, cuando se toma interna y externamente.**

**En las fiebres, el efecto del agua es bastante conocido, y forma parte de la terapia inteligente de hoy en día, independientemente de la historia de la medicina.**

**El agua fría, administrada científicamente como bebida, reducirá la acción excesiva del corazón, mientras que el agua caliente aumentará la actividad del corazón.**



El agua aumenta la secreción de los riñones, y ayuda a ese órgano a excretar y eliminar los desechos que le llegan.

También actúa de forma similar en los otros órganos de excreción.

El agua es un espléndido aperitivo, administrada adecuadamente y a una temperatura adecuada.

El agua caliente actúa como un poderoso estimulante y también como antiséptico. También tiende a descansar el estómago, y funcionar como sedante.

En los casos en que un paciente ha perdido una gran cantidad de sangre por hemorragia, los médicos suelen inyectar una cantidad de agua esterilizada, con una pequeña cantidad de sal, en la circulación, lo que le da al corazón algo con lo que ejercitarse, y que también recoge los corpúsculos debilitados y moribundos que se aferran a los lados de las arterias y las venas, dándoles un fluido en el que vivir, moverse y trabajar; y en otros modos, actuando como un buen sustituto de la sangre, hasta que el sistema sea capaz de fabricar más.

En cuanto a la aplicación externa, los usos del agua como agente curativo, son muy numerosos. En este pequeño libro tendremos algo que decir de la cuestión, dando las razones pertinentes para cada forma de tratamiento, y los mejores métodos para aplicarlo.

También les hablaremos de la "*limpieza de las alcantarillas*" del sistema, que son las únicas que merecen la cuidadosa atención de toda persona viva.

También tendremos más que decir sobre el uso del agua, en la forma de beber, para producir resultados beneficiosos.

Y, tendremos mucho que decir sobre el uso del agua como material de baño.

Todas esas fases del tema son interesantes e importantes, y confiamos en que todos y cada uno de los



lectores de este libro, presten a este tema la cuidadosa atención que ciertamente merece.

No deje que la aparente simplicidad del asunto le haga descartar que la aparente sencillez de la cosa, le haga descartarla en favor de algún método o forma de curación del agua, más caro, complicado y poco comprendido.

Recuerde que el que se apega a la Madre Naturaleza recibirá el beneficio de los métodos formulados por esas Leyes Universales que subyacen en todo el maravilloso trabajo del Cosmos, orgánico e inorgánico.

La Naturaleza es la madre universal, el médico universal, la enfermera universal.

Hará bien en estudiar sus métodos.



## **Capítulo III**

### **Beber Agua**

*Por qué el ser humano necesita agua.*

*Cuánta agua necesita.*

*Lo que sufre por descuidar la cantidad normal de líquidos.*

*Un secreto importante.*

*Hechos sorprendentes.*

En el capítulo anterior hemos llamado la atención sobre el papel importante que desempeña el agua en los procesos fisiológicos del sistema humano.

Hemos mostrado que el ochenta por ciento del cuerpo humano está compuesto de agua, y que el trabajo del sistema depende en gran medida de la misma.

Les mostramos que el ser humano sano elimina en forma de orina, transpiración, etc., casi dos litros de agua cada veinticuatro horas.

Ahora deténgase en este punto y considere lo que sigue.

Más de dos litros de agua circulan cada día, entonces, ¿de dónde viene?

Una parte proviene de las partes líquidas de los alimentos que comemos, pero la mayor parte debe ser colocada en el sistema por medio del agua que bebemos, sino la naturaleza se ve obligada a recurrir a los fluidos del sistema para suplir la deficiencia, o bien a una corta asignación.

Si recurre a los fluidos del sistema, de los que tiene una gran cantidad, el resultado es que tarde o temprano el cuerpo adelgazará y se secará, y la persona carecerá de sangre suficiente y otros jugos y fluidos del sistema -esto es una necesidad lógica, porque si la reserva se utiliza, y no se repone en la misma cantidad, debe producirse una escasez-.



Pero la naturaleza generalmente se compromete, y en lugar de agotar el cuerpo por completo de sus fluidos de reserva, obliga al sistema a trabajar con poco material, y el resultado es que se produce un funcionamiento inadecuado y anormal, y el paciente sufre un número de dolencias, comenzando con el Estreñimiento, desarrollándose en Dispepsia, y terminando en la falta de sangre.

Y vemos a estas personas a nuestro alrededor, todos los días. Si duda de esto, examine a estas personas deterioradas, y en todos los casos encontrará que toman una cantidad limitada de líquidos, mientras que por otro lado, si examina los hábitos de las personas sanas, encontrará que toman una cantidad abundante de líquidos cada día.

Las mejores autoridades coinciden en que la cantidad normal de líquidos que debe tomar una persona promedio, es de aproximadamente dos litros cada veinticuatro horas.

Piense en eso usted que no toma más que medio litro al día, o menos aún. No es de extrañar que no tenga salud.

¿Cómo podría tenerla, enfrentándose a la naturaleza de esta manera?

Usted debe volver a las condiciones normales de la naturaleza, si quiere estar sano. Debe comenzar por aumentar su cantidad diaria de líquidos, añadiendo un poco cada semana, hasta llegar a la cantidad normal.

No ingiera grandes cantidades de una vez, beba pequeñas cantidades varias veces al día.

Le resultará un hábito excelente acostumbrarse a un vaso de agua fría al levantarse por la mañana, y otro justo antes de retirarse. Luego, beba varias veces durante el día.

Pronto volverá al hábito natural, del que se ha desviado tanto tiempo y tan lejos.



Es posible que al principio le moleste un poco, -el falso hábito puede haberse establecido-, pero persevere y pronto recuperará las condiciones normales.

No tenga miedo de beber agua a la hora de las comidas, pues esa vieja pesadilla ha asustado a muchos; lo único que hay que evitar es "*diluir*" la comida.

Este hábito de "*diluir*" es malo, ya que impide la masticación de los alimentos, que es necesaria para una digestión, ya que la saliva contiene ciertos elementos necesarios para la digestión completa.

El agua que se bebe durante las comidas, es puesta rápidamente en la circulación y el trabajo de la digestión no se retrasa por ello, a menos que el agua esté helada, en cuyo caso el estómago se enfría.

Así que cultive el hábito de dos litros por día, y usted encontrará que su condición de estreñimiento desaparecerá, y que su digestión mejorará; y usted comenzará a engordar de nuevo, y sus mejillas adquirirán su tono rosado. Tendrá más sangre en su sistema, y se sentirá mejor en todos los sentidos.

El agua será utilizada en miles de maneras por la Dama Naturaleza; entre otras, ella utilizará una parte considerable en el trabajo de excretar los productos de desecho del sistema, de los que se le informará a medida que avancemos.

Esta es la primera gran lección de la '*Cura del Agua*' -**DOS LITROS DE AGUA cada día**-.

## **Beber Agua Caliente**

Hay otra forma de beber agua, que debe mencionarse aquí: beber agua caliente. Este método de limpieza del estómago se ha hecho muy popular durante los últimos años, y formó una parte importante en los tratamientos de los practicantes originales de la '*Cura de Agua*'.



Actúa a lo largo de las líneas de lavado del estómago; relajando las condiciones congestionadas; aflojando las acumulaciones mucosas, y disolviéndolas para que puedan ser sacadas del sistema; y por último, como vigorizante y estimulante suave.

Las bebidas de agua caliente, deben tomarse poco después de levantarse por la mañana, o, si se toman durante el día, se debe tener cuidado de no comer durante más de media hora después.

La cantidad de agua caliente que debe tomarse es de medio a un litro de agua, -tomada tan caliente como pueda ser bebida con comodidad-, las indicaciones habituales son: "***Que esté tan caliente como una taza de café***".

El agua caliente no produce náuseas, es el agua tibia quien lo hace. Puede haber una pequeña protesta al principio, debido a la "***insipidez o falta de contraste***" del agua, pero esto se superará pronto, y muchos aprenden a saborear el agua caliente.

Si se desea, al principio se puede añadir una pizca de sal para darle un ligero sabor. El agua debe beberse a sorbos, hasta que la taza o vaso se vacíe.

La bebida de agua caliente ha sido utilizada por muchas personas con excelentes resultados, y miles de casos de indigestión, dispepsia, debilidad estomacal, etc., han sido aliviados por ello.

Además de las ventajas de la '***Bebida de Agua***' reconocidas por las autoridades Occidentales, y que acabamos de exponerles, los hindúes sostienen que también hay un beneficio terapéutico distinto y más decidido, que se obtiene al beber agua cargada con un suministro completo de Prana.

Con el fin de '***Pranizar***' el agua que beben, los hindúes la hacen pasar por el aire, de un recipiente a otro, impartiendo así al fluido una nueva "***vida***" que es muy notable, y que



puede ser probada por cualquiera que se tome la molestia de experimentar con ella.

El agua completamente pranizada, actúa como un decidido estimulante y vigorizante, e imparte nueva vitalidad y energía cuando se usa en cantidades normales.

¿Quién no conoce el efecto vigorizante de un vaso lleno de agua de manantial clara y vitalizada, o de agua de un arroyo de montaña?

Hay un mundo de diferencia entre esa agua y el agua sin vida de la red de agua de la ciudad.

Y sin embargo, esta última puede ser pranizada o vitalizada mediante el ejercicio de un poco de esfuerzo y trabajo, al pasar el agua a través del aire, de la manera que acabamos de mencionar anteriormente.

Si aprende lo que es el agua '*Pranatizada*' y lo que hará por usted, nunca más estará satisfecho con el agua carente de Prana que usa la mayoría de la gente.

Al beber agua caliente, asegúrese de pasarla como se ha descrito, sobre todo si se ha dejado hervir.

Al beber agua a sorbos, deje que permanezca en la boca durante unos instantes antes de tragarla. Los nervios de la lengua y de la boca, son los mejor adaptados para absorber el Prana del Agua.

Muchos orientales, reconociendo este hecho, suelen llenar la boca de agua, cuando están cansados en el trabajo, y pasando la lengua por ella varias veces, luego la escupen. No necesitan el líquido como bebida, sino que simplemente desean obtener su Prana.

Pruebe eso algunas veces, para comprobarlo por sí mismo. Pero, no descuide consumir una cantidad normal de líquido, pues la mayoría de los Occidentales son deficientes en este aspecto, mientras que los Orientales siempre beben



**su cantidad normal de líquido, ya que están acostumbrados a ello desde su infancia.**



## **Capítulo IV**

### **El Estómago y los Intestinos**

***Una descripción sencilla, práctica y científica de los órganos de asimilación y eliminación.***

***Algo que todo el mundo debería saber para estar sano.***

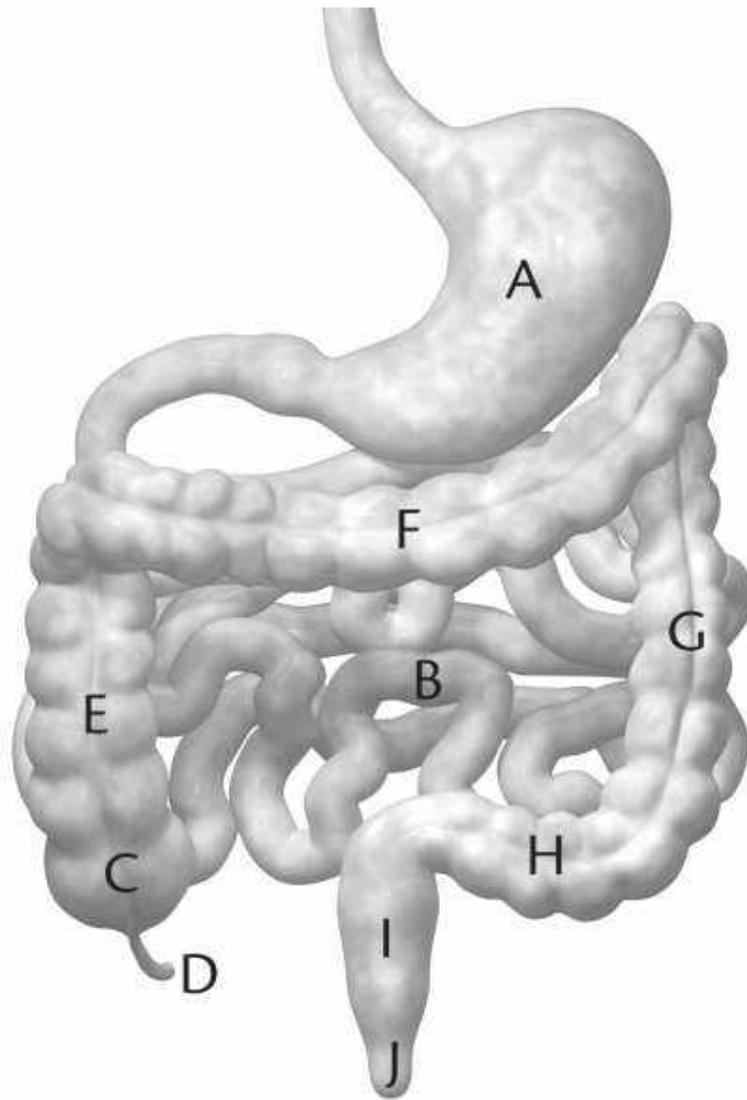
Rogamos al lector que estudie detenidamente el siguiente diagrama del estómago y de los intestinos, ya que tenemos mucho que decir sobre ellos en este pequeño libro.

El estudiante que se tome la molestia de consultar el diagrama, podrá comprender la teoría y práctica a las que se refiere, mejor que quien se limite a mirarlo y lo pase por alto, por considerarlo poco interesante.

La mayoría de las enfermedades pueden tener su origen en problemas del estómago y de los intestinos, y el estudiante que desea tener una idea fundamental de la teoría de la curación de las enfermedades, así como de los métodos que conducen a tales curas, debe prestar mucha atención a esta parte del sistema humano, antes de pasar a la consideración de otras partes.

Se ha afirmado que nueve décimas partes de las enfermedades y trastornos físicos que afligen a la raza humana, tienen su origen en esta parte del sistema, y por lo tanto, se deduce que si uno se familiariza con las funciones normales de estos órganos, será capaz de construir una teoría de trabajo para el tratamiento de las condiciones que surgen, a causa de un funcionamiento anormal de los mismos órganos.

Por lo tanto le rogamos que lea atentamente la siguiente breve descripción del Estómago y los Intestinos.



## **Diagrama del estómago y los intestinos.**

***A. Estómago.***

***B. Intestino delgado.***

***C. Ciego.***

***D. Apéndice Vermiforme.***

***E. Colon ascendente.***

***F. Colon transverso.***

***G. Colon descendente.***

***H. Flexión Sigmoidea.***

***I. Recto.***

***J. Ano.***



Refiriéndonos al Diagrama, y a la Clave que lo acompaña, y utilizando las letras adjuntas, comenzamos en:

### ***A. El estómago.***

Este órgano es una bolsa muscular en forma de pera, que contiene casi un litro.

El alimento entra en el estómago, después de ser masticado por los dientes, manipulado por los labios, la lengua y las mejillas; y humedecido y ablandado por la saliva, cuyo líquido también ejerce una acción química sobre los alimentos, transformando el almidón cocido de los alimentos en dextrina y luego en glucosa.

La masa de alimentos masticados y ensalivados llega al estómago mediante un tubo llamado garganta o esófago, que entra en él por su abertura superior.

El estómago comienza entonces a digerir los alimentos, mediante un líquido que segrega y que se denomina Jugo gástrico.

El jugo gástrico fluye en grandes cantidades, y produce una acción química en la masa de alimentos, que cambia su naturaleza, disolviendo ciertas porciones de la misma, liberando la grasa y rompiéndola, y transformando parte de la materia albuminosa, como la carne magra, el gluten del trigo y la clara del huevo, en albuminosa, en cuya forma puede ser absorbida.

Mientras se realiza este trabajo químico de la digestión, la parte líquida de la masa alimenticia, así como los fluidos que se han bebido, se separa de los sólidos y se absorbe a través de las paredes del estómago y es tomada por la circulación o el suministro de sangre, y se elimina, llevándola fuera del sistema por medio de los riñones, la piel, etc.



Mientras se realiza el trabajo digestivo, los músculos del estómago están muy ocupados "*batiendo*" los alimentos digeridos.

Pronto se forma una masa gris y semilíquida llamada *Quimo*, compuesta por una mezcla de parte del azúcar y sales de los alimentos; almidón transformado o glucosa; almidón ablandado, grasa rota, etc.; y albuminosa.

(La descripción anterior se refiere a un estómago que actúa correctamente. En casos de Indigestión, Dispepsia, etc., el estómago se convierte en una gran olla de levadura, llena de una masa agria, fermentada y putrefacta).

Esta masa de materia químicamente cambiada, llamada *Quimo*, pasa entonces a través de la abertura pilórica o "*puerta*" hacia el intestino delgado, que describiremos a continuación.

### ***B. El intestino delgado.***

Esta parte importante del sistema digestivo, consiste en un intestino largo, o tubo, de casi 9 metros de largo, el cual esta ingeniosamente enrollado alrededor o enroscado sobre sí mismo, de modo que no ocupa más que un pequeño espacio en comparación con su gran longitud.

Toda su longitud está revestida de una suave cubierta aterciopelada, dispuesta de una manera peculiar que se asemeja a la felpa; la apariencia es causada por numerosas elevaciones pequeñas, conocidas como vellosidades intestinales, que actúan como absorbentes, secretores, etc.

El '*Quimo*' que acaba de entrar en el intestino delgado desde el Estómago, pasa a lo largo de los 9 metros de tubo aterciopelado, siendo sometido a la acción de la bilis y de los jugos pancreáticos, que entran en el intestino desde el hígado y el páncreas, así como la acción de los fluidos intestinales que se segregan en el propio Intestino Delgado.



Estos fluidos todavía ablandan y disuelven aún más el **Quimo** y los procesos químicos causados por su presencia, transforman el **Quimo** en tres sustancias, a saber

(1) **Peptonas**, resultante de la digestión de la materia albuminosa;

(2) **Quilo**, resultante de la emulsión de las partículas grasas; y

(3) **Glucosa**, resultante de la transformación de las sustancias de almidón.

Estas tres sustancias se absorben a través de las paredes del intestino delgado, y son llevadas a la circulación o suministro de sangre, y de ahí a todas las partes del sistema.

No nos hemos referido al papel que desempeña el hígado en este trabajo, ya que nuestro objeto es principalmente seguir el curso de la masa alimenticia a través del estómago y los intestinos.

Después de que las porciones valiosas de la masa alimenticia han sido absorbidas en el intestino delgado, el resto, es decir, los excrementos, los residuos, la materia de desecho, etc., pasa a través de una pequeña abertura, conocida como la **válvula ileocecal**, hacia el **Intestino Grueso o Colon**.

Esta pequeña válvula está construida muy ingeniosamente, de tal manera que permite que los excrementos pasen libremente al Colon, pero impide que nada de ello regrese al Intestino Delgado.

Sigamos ahora esta materia de desecho en la gran cloaca del sistema: el Colon.

### **C. Ciego**

El Ciego es un gran "**extremo ciego**" del Colon, justo después del punto donde los excrementos entran desde el Intestino Delgado. Es una cavidad redondeada.



## ***D. Apéndice Vermiforme***

El '***Apéndice Vermiforme***' del '***Ciego***' es el pequeño apéndice en forma de gusano, que cuando se inflama da lugar al problema conocido como '***Apendicitis***'.

Tiene desde 2,5 a 12,7 centímetros de longitud, y sus usos son desconocidos.

Algunos afirman que proporciona un fluido necesario para el trabajo de lubricación, mientras que otros afirman que es el vestigio de un órgano que ha dejado de ser útil en el curso de la evolución.

## ***E, F, G, H, I. El Colon***

El ***Colon*** es el ***Intestino Grueso***, o gran canal, que consiste en un gran tubo membranoso de metro y medio de longitud que se eleva como ***Colon Ascendente (E)*** en el lado derecho del abdomen; luego pasa por encima del ***Intestino Delgado***, como el ***Colon Transverso (F)***; luego desciende por el lado izquierdo como el ***Colon Descendente (G)***; luego formando ese peculiar giro, curva, o forma de nudo conocida como la ***Flexión Sigmoidea (H)***, en la parte inferior izquierda del abdomen; luego pasa al tubo más pequeño, conocido como el ***Recto***, que termina en el ***Ano (J)***, o abertura trasera exterior, a través de la cual sale el excremento del cuerpo.

El ***Colon*** es la gran alcantarilla del cuerpo, a través de la cual los residuos, desechos y excrementos (conocidos como "***heces***" o "***materia fecal***") son arrastrados hacia el ***Ano***, para ser expulsados por un "***movimiento***" o "***pasaje***".

Cuando se permite que esta gran cloaca sea obstruida, sobreviene la condición llamada ***Estreñimiento***, y otros males le siguen en su camino.

Las paredes del Colon contienen pequeños canales absorbentes, que tienden a reabsorber el asqueroso excremento venenoso putrefacto, o materia de desecho, en el sistema, que el estreñimiento impide pasar por el canal



normal, y que se acumula y ahoga el Colon, haciendo que el Colon normalmente limpio, sea el receptáculo y retenedor de una masa fétida y putrefacta.

La capacidad de absorción de las paredes del Colon ha sido probada por su capacidad de absorber drogas inyectadas en él, cuyos efectos se manifiestan en pocos minutos.

Además, la alimentación se administra a menudo de esta manera, a través del Colon, en los casos en que el paciente es incapaz de retener los alimentos en el estómago.

Así pues, se ve que el Colon es capaz de absorber algún material muy indeseable que vuelve al sistema, en los casos en que se obstruye.

Es como la acción de una alcantarilla que "*retrocede*" por las tuberías de desagüe de su casa, cuando se obstruye o se detiene.

La mayoría de la gente no se da cuenta de este hecho, ni de los peligros de la situación.

Es con el Colon, con lo que estamos principalmente preocupados en esta consideración de la fuente de la enfermedad.

En nuestro próximo capítulo lo consideraremos con detalle.



## **Capítulo V**

### **La Cloaca Obstruida**

***Una declaración científica sobre la gran cloaca del sistema, que cuando está obstruida y ahogada con materia de desecho, causa enfermedad y debilidad.***

Confiamos en que se detenga en este punto y considere seriamente nuestro consejo de que lea cuidadosa, deliberada e inteligentemente, cada palabra de este capítulo en particular.

Se lo pedimos como un favor a usted mismo, porque lo que tenemos que decir aquí es un asunto que es de la más vital importancia para su bienestar físico.

Lo que tenemos que decir no es una lectura agradable, ya que el tema en sí es muy desagradable.

Pero es por esa misma razón que le instamos a estudiar cuidadosamente este tema en particular, a fin de que pueda eliminar su malestar de una vez por todas.

Vamos a hablarle de una cloaca que tiene en su interior, y que ha dejado que se convierta en la más sucia, debido a la ignorancia de las leyes naturales.

Ha estado llevando con usted una cloaca que ha estado envenenando todo su cuerpo, y que da lugar a una serie de dolencias, enfermedades y síntomas, que han surgido para atormentarle y angustiarse. Si duda de esto, sigan leyendo.

Ese estómago agrio, la dispepsia, la indigestión, la acidez y otros síntomas de indigestión, surgen en gran parte, si no totalmente, de esta cloaca obstruida.

Ese aliento fétido y sucio, la piel embarrada, la condición de granos, las "fuertes" exhalaciones sudorosas, globos oculares amarillos, piel seca, lengua peluda, sensación de fiebre, nerviosismo y muchos otros síntomas, surgen de esta



cloaca putrescente y sucia, que ha llevado con usted sin saberlo.

Si duda de esto... entonces hay una razón más para estudiar lo que tenemos que decir sobre el tema.

Lea hasta el final de este capítulo, y lo verá por si mismo, y no dudará más.

El Colon, entre la mayoría de los animales y personas que viven una vida natural, está libre de obstrucciones, y es evacuado mediante frecuentes pasajes naturales.

En la mayoría de las personas que viven nuestra llamada "*vida civilizada*", sin embargo, el Colon rara vez se mantiene en buen estado de funcionamiento, y se estima que de esas personas, casi siete de cada diez, sufren estreñimiento en una u otra forma, en mayor o menor grado.

Los informes de los hospitales donde se han realizado autopsias, muestran que en unos quinientos casos en los que se ha examinado el Colon después de la muerte del paciente, se encontró que sólo unos cincuenta tenían el Colon en estado natural.

La mayoría estaban muy obstruidos con excrementos endurecidos. Los yoguis hindúes han sabido esto durante siglos, y los fisiólogos Occidentales ahora admiten el hecho.

Incluso entre las personas que afirman tener un movimiento natural todos los días, a menudo hay una condición manifestada de Colon impactado.

Como el Dr. Forrest, una autoridad americana, ha escrito:

"Puede haber una descarga cada día, incluso más de una, y sin embargo la persona puede estar muy estreñida.

Hay que tener en cuenta que, hablando con precisión, el estreñimiento significa un Colon cargado.

Ahora bien, si de un extremo de este órgano cargado se descarga diariamente una pequeña cantidad, el Colon sigue estando lleno, por la adición en el otro extremo, y por lo



tanto el estreñimiento está presente y continúa, aunque haya una descarga diaria. La descarga es sólo del extremo inferior del Colon".

Y, como otra conocida autoridad americana ha dicho:

"Los movimientos diarios de los intestinos no son señal de que el Colon no esté impactado; de hecho, lo peor en casos de costras, que hemos visto, son aquellos en los que se producen movimientos diarios de los intestinos".

Los escritores médicos han expresado, una y otra vez, su sorpresa ante la asombrosa capacidad del Colon para retener los excrementos.

Se han conocido casos en los que se ha almacenado suficiente materia para llenar varios Colones de proporciones normales.

Las paredes del tubo estaban muy extendidas e hinchadas, y estaban casi llenas de materia fecal endurecida.

Se han registrado casos en los que las personas han pasado varias semanas sin movimientos.

Se relata un caso en el que el tratamiento de Flushing, el Colon sacó a la luz cálculos de cereza tragados cuatro meses antes. Creemos que es importante llamar su atención a los siguientes casos de Colon impactado, en los que se expone claramente la espantosa condición del Colon de muchas personas.

No es una lectura agradable, pero todo el mundo debería conocer las condiciones posiblemente existentes en ellos mismos, con el fin de que puedan ser impresionados con la importancia de tomar medidas para eliminar las condiciones anormales, y así lograr un retorno del funcionamiento y de la acción natural, que traerá Salud en su tren.

Le aconsejamos que no "*salte*" estos casos, sino que lea cada uno de ellos con atención.



**El Dr. H. T. Turner, de Walla Walla, Washington, Estados Unidos, informa del siguiente caso interesante:**

"En 1880 perdí un paciente con inflamación de los intestinos, y solicité a los amigos el privilegio de realizar un examen post-mortem, ya que estaba seguro de que había alguna sustancia extraña en la válvula ileocecal o cerca de ella, o en ese apéndice aparentemente inútil, el Apéndice Vermiforme.

La autopsia reveló una cantidad de semillas de uva y palomitas de maíz, llenando la bolsa inferior ampliada del Colon y la abertura del Apéndice Vermiforme.

Esto, por la condición mortificada y ennegrecida del Colon, indicaba que mi diagnóstico era correcto.

Abrí el Colon en toda su longitud de metro y medio, y lo encontré lleno de materia fecal incrustada en sus paredes y en sus pliegues, en muchos lugares secos y duros como la pizarra, y obstruyendo tan completamente el paso de los intestinos, como para tener cólicos violentos (como decían sus amigos), a veces hasta dos veces al mes, durante años, y que el único alivio que le proporcionaban eran poderosas dosis de ejercicio físico; y que todos los médicos habían coincidido en que se trataba de que era un cólico bilioso.

Observé que esta materia costrosa era evidentemente de larga data, el resultado de años de acumulación, y aunque era la causa remota, no era la causa inmediata de su muerte.

La Flexión Sigmoidea, o curva del Colon en el lado izquierdo, estaba especialmente llena, y distendida al doble de su tamaño natural, llenando el intestino de manera uniforme, con un pequeño agujero del tamaño del dedo meñique en el centro, a través del cual la materia fecal había pasado recientemente.

En la parte inferior de la Flexión Sigmoidea, justo antes de descender para formar el recto, y en la esquina superior



izquierda del Colon al girar hacia la derecha, había bolsas de la materia fecal endurecida, en las que había huevos de gusanos y una buena cantidad de ellos, que habían comido la sensible membrana mucosa, causando una seria inflamación del Colon y de sus partes adyacentes, y como se ha comprobado en investigaciones recientes de la misma, eran la causa de sus hemorroides, que me enteré que eran de un año de duración.

Toda la longitud de su Colon estaba en un estado de inflamación crónica; aun así, este hombre se consideraba bien y sano, hasta la desafortunada semilla de uva y las palomitas, aunque no tuvo problemas en conseguir asegurar su vida en una de las mejores compañías de América".

El Dr. Turner realizó posteriormente toda una serie de investigaciones a lo largo de las mismas líneas, con el resultado sorprendente de que se sintió justificado al afirmar que siete décimas partes de la humanidad adulta estaban afectadas de manera similar, en varios grados.

Él encontró que los Colones de la gran mayoría de los casos examinados, daban resultados muy parecidos a los observados en el caso típico antes mencionado.

Un médico de Chicago, en un artículo del '*Medical Examiner*', da el siguiente resultado de sus investigaciones en este sentido:

Las capas musculares de los intestinos son circulares y longitudinales. En el Intestino Grueso las fibras longitudinales son proporcionalmente más largas que en el Intestino Delgado.

Su mayor longitud permite la formación de celdas o cavidades que se convierten en el asiento de acumulaciones fecales que a menudo pasan desapercibidas para el médico.

Es indudable que estas cavidades en el colon contienen pequeñas acumulaciones fecales que se extienden durante semanas, meses o incluso años. Su presencia produce



síntomas que varían desde una pequeña irritación catarral hasta las más diversas alteraciones reflejas y, en algunos casos, graves.

Cuando sólo se llenan las cavidades, el canal principal del Colon no se ve alterado. Ocasionalmente una cavidad se agranda mucho y se llena de heces, llegando incluso al tamaño de la cabeza de un feto, confundiéndose con un tumor ovárico o un crecimiento maligno de algún órgano abdominal.

La parte más común del Colon que se agranda es la Flexión Sigmoidea y el Ciego. (Véase el diagrama anterior en este libro.)

Las acumulaciones pueden ocurrir en cualquier parte del Colon.

El Colon Ascendente está mucho más a menudo en la vida, de lo que los libros nos hacen creer; de hecho, se puede decir que las acumulaciones crónicas se encuentran más a menudo en el Colon Ascendente que en el Descendente, lo que también es contrario a las afirmaciones de los autores.

Cuando las acumulaciones son grandes, el mayor peso del Colon tiende a desplazarlo; entonces el Colon Transverso puede descender hasta la pelvis.

El Colon puede llenarse en un adulto de tal manera, que presenta una circunferencia de treinta y ocho centímetros.

Estas acumulaciones varían en densidad; pueden ser tan duras como para resistir el cuchillo, y confundirse con cálculos biliares.

La masa puede ser tan enorme como para presionar cualquier órgano situado en el abdomen, interfiriendo con sus funciones; así podemos tener una presión sobre el hígado que detiene el flujo de la bilis; o, sobre los órganos urinarios, paralizando sus funciones.



Los casos informados de acumulaciones, casi superan la credulidad humana. Se ha recogido suficiente del Colon y el Recto para llenar un cubo de tamaño común.

Por supuesto, tales cantidades enormes ocurren sólo excepcionalmente; no es a estos a los que se llama particularmente la atención en este papel, porque donde son tan excesivas, cualquier médico puede detectarlas por medio de un examen por el tacto.

Es a las acumulaciones menores, en particular, que deseamos llamar la atención, las acumulaciones que vemos en la mayoría de las personas.

Tales personas sostienen que los intestinos se mueven diariamente, pero el color de su tez, la condición de su lengua, y sobre todo el color de sus heces, son suficientes para asegurar que son víctimas de la constipación.

Los movimientos diarios de los intestinos no son ningún tipo de señal de que el Colon no esté impactado; de hecho, los peores casos de constipado que hemos visto, son aquellos en los que ocurren los movimientos diarios de los intestinos.

El diagnóstico de las acumulaciones fecales se facilita preguntando por el color de las descargas diarias.

Un color negro o verde muy oscuro, indica casi siempre que las heces son antiguas.

La descarga rápida de residuos alimenticios se indica por un color más o menos amarillo.

La absorción de las heces del Colon da lugar a un gran número de síntomas diferentes, entre anemia (o falta de sangre) con sus resultados, complexión cetrina o tez amarilla, con sus manchas cloásmicas, lengua peluda, aliento fétido y capa de barro en los ojos.

Estos pacientes tienen fermentaciones digestivas que los atormentan, dando lugar a una distensión flatulenta que invade la cavidad torácica, lo que en casos excesivos, puede



causar una respiración corta y rápida, una acción irregular, alteración de la circulación cerebral, con vértigo y dolor de cabeza.

"Un **Ciego** sobre-distendido, o la **Flexión Sigmoidea**, por presión, puede producir hidropesía, entumecimiento o calambres en la extremidad inferior derecha o izquierda".

Así, la fisiología Occidental, verifica las Antiguas Enseñanzas Hindúes-Yoguis del "Hatha Yoga".

Como el lector habrá visto a estas alturas, las condiciones que hacen de la aplicación del '**Baño Interno**' una necesidad, surgen de una violación de algunas de las leyes fundamentales de la Naturaleza, respecto a las evacuaciones normales, provocadas por los hábitos de vida antinaturales que han seguido en el tren de la civilización.

El ser humano en su estado natural, vive de acuerdo con la Naturaleza. Atiende a las llamadas de la Naturaleza, al igual que los animales, y en consecuencia está libre de los efectos derivados de la retención antinatural de los excrementos en el Colon.

No necesita el '**Baño Interno**', por las condiciones que este último alivia, porque no existen en su caso. Pero ahora que las condiciones antinaturales son tan frecuentes, es importante que la ciencia presente un método que elimine las obstrucciones que se han permitido acumular, y al mismo tiempo señale las formas en que un retorno del problema sea imposible.

Tal vez la peor característica de un Colon impactado es que se convierte en el lugar de cultivo de innumerables gérmenes de enfermedad, que son absorbidos en la circulación y que son llevados a todas las partes del cuerpo, envenenando e infectando los diversos órganos y partes.

Eminentes investigadores cuya atención se ha dirigido a este importante tema, han descubierto que la mayoría de las condiciones anormales y enfermas del sistema humano, que



se manifiestan como diversas "*enfermedades*" (que en realidad son síntomas de una causa fundamental), tienen su origen en estos gérmenes venenosos, que surgen de los excrementos pútridos, impactados en el Colon, como hemos dicho arriba.

Estos gérmenes se han generado en el asqueroso criadero, lugar de reproducción, y han sido absorbidos en la circulación y de ahí pasaron a todas las partes del sistema, llevando en sí mismos las semillas de la enfermedad, la decadencia y la muerte.

Por lo tanto, se deduce que en lugar de tratar los "*síntomas*", sería más prudente atacar la raíz del problema y eliminar las condiciones que han provocado las diversas dolencias.

¿Cómo puede uno disfrutar de la salud si tiene dentro de su sistema una sucia obstrucción, que envía sus influencias venenosas en todas direcciones, afectando a todos los órganos y partes del cuerpo?

¿Qué se pensaría de una ciudad que permitiera tal condición en sus alcantarillas principales -una suciedad que enviara sus gases venenosos de alcantarilla y gérmenes a todas las casas de la ciudad-? ¿No se levantarían las gentes de la ciudad? ¿No se levantaría la gente con fuerza e insistiría en una limpieza a fondo y un método posterior para evitar que vuelva a producirse una condición similar?

Entonces, ¿por qué no debería todo el mundo seguir una política similar con respecto a la sucia cloaca que siete décimas partes de ellos llevan consigo?

La causa se encuentra generalmente en la ignorancia de la verdadera condición de las cosas, y es el propósito y la intención de libros como el presente, arrojar luz sobre este oscuro tema, a fin de que la gente se apresure a corregir la condición anormal existente, y vuelva una vez más a una condición de vida normal y natural.



Es más que la mera condición de pesadez y los síntomas ordinarios de estreñimiento lo que ahora le instamos a combatir.

Mucho más, es el suministro de sangre infectada, la fuente de vida contaminada. Es el Intestino Delgado y el Estómago obstruidos, que surge de la plenitud del Colon impidiendo el paso ordinario de los alimentos por los canales naturales, lo que a su vez se manifiesta en Indigestión, Dispepsia, etc.

El alimento que se retiene en el Estómago y en el Intestino Delgado más allá de su tiempo natural, es propenso a fermentar y arrojar sustancias ácidas, que ayudan a envenenar el sistema, generando gas, y causando ardor de corazón, y acidez de estómago, etc.

El hígado, los riñones y los pulmones, se infectan y su acción se ve afectada. Se producen fiebres, y el sistema comienza a descomponerse bajo la condición antinatural.

La Naturaleza utiliza los riñones y la piel para eliminar la mayor cantidad posible de impureza como sea posible, pero tarde o temprano los riñones se sobrecargan y se descomponen. La piel se vuelve fangosa, sucia y llena de erupciones. Estas cosas, y muchas otras, surgen de la alcantarilla obstruida; límpiela y los diversos "*síntomas*" y "*enfermedades*" desaparecerán.

Para resumir todo el asunto, diríamos que el Colon Impactado trae una condición de sangre envenenada, y como la sangre es la fuente de todo el edificio físico -el manantial de la vida, por así decirlo- se puede decir que si se elimina el veneno de este manantial de vida, el fluido vital correrá puro, llevando consigo Salud, Fuerza y Poder, en lugar de enfermedad, decadencia y muerte.

¿Es este tema de suficiente importancia como para justificar que llamemos la atención sobre él con tanta fuerza,



**y por medio de esta sorprendente y horrible exposición de hechos y casos reales?**

**Y, ahora que hemos señalado el problema, nos apresuramos a explicar el método por el cual puede ser eliminado.**



## Capítulo VI

### El Baño Interno

*El método científico para mantener limpia la gran cloaca del sistema.*

*Un método sencillo de limpieza interna, y la salud resultante.*

El ciudadano medio, una vez impresionado por la veracidad de las afirmaciones y hechos relatados en el capítulo anterior de este libro, exclamaría:

*"Querido, tengo que librarme de esta horrible condición de inmediato; debo apresurarme a limpiar esa cloaca obstruida que me ha causado tantos problemas".*

Entonces, a menos que sea conocedor de los métodos sanos, procederá de inmediato a drogarse con purgantes, catárticos, laxantes, y cómo no; con píldoras, polvos, jarabes, "aguas", y así según sus luces, o la falta de ellas.

Tal es la tendencia natural de las personas que han sido educadas en la creencia de usar medicinas para "*trabajar sus intestinos*", víctimas del hábito de la píldora.

Pero este no es el camino correcto; hay métodos mucho mejores que estos. Analicemos el asunto un momento.

¿Qué es un medicamento catártico? Algunos dirán que "*un catártico es un purgante suave*". Pero, ¿qué es un purgante?

La definición es: "*Un medicamento que purga*". ¿Y qué significa "*purga*"?

La definición es: "*Limpiar los intestinos mediante frecuentes evacuaciones*".

Bueno, eso suena bien: "*limpiar los intestinos*".

Pero, ¿una medicina purgante realmente "*purga*" o "*limpia*"? Y si es así, ¿cómo?



Para muchos esta pregunta puede parecer ridícula, pero aquellos que han investigado el asunto reconocen la pregunta y saben que la respuesta sorprenderá a la mayoría de la gente. Veamos.

En primer lugar, la mayoría de la gente parece pensar que una medicina purgante actúa de alguna manera misteriosa, mediante un poder peculiar y que le pertenece, moviendo así las obstrucciones de los intestinos por su propia fuerza, virtud y poder.

Esto no es correcto, ya que la medicina purgante no tiene ningún poder de ese tipo en sí misma, no puede mover nada por acción mecánica, ni siquiera por el poder químico que actúa sobre la materia fecal.

Lo que realmente sucede es que la Medicina Purgativa contiene en sí misma elementos que son repugnantes para el Estómago y los Intestinos, y que actúan sobre ellos como irritantes y objetables.

La Naturaleza, apresurándose a rescatar, y deseando eliminar la sustancia objetora e irritante, genera ciertos fluidos irritantes, que aflojan y lubrican los conductos, y que luego provocan una contracción de las paredes del Estómago y de los Intestinos que obligan a expulsar la materia molesta para el sistema.

El efecto del purgante es causado por los esfuerzos instintivos de la Naturaleza para expulsar del sistema una sustancia objetable y dañina, al igual que arroja y elimina otros venenos, por varios canales; a veces a través de los riñones, a veces a través de la piel -cualquiera que sea la forma más rápida y fácil, que la Naturaleza pueda utilizar para deshacerse de esas sustancias molestas-.

El dolor y los "*calambres*" de los purgantes son similares a los calambres que acompañan a la presencia de venenos en el estómago; de hecho, el purgante es una especie de veneno más suave.



Por supuesto, al eliminar el veneno del purgante, la naturaleza también se lleva una cantidad de materia fecal que se ha ablandado y lubricado por los fluidos secretados.

Esta es la historia completa. Pero el Colon impactado no es limpiado por el proceso como veremos en un momento.

El uso de purgantes es deplorable, en muchos sentidos.

Como dijo un conocido médico inglés: "*No hay hábito tan pernicioso para la digestión gástrica, como tomar sistemáticamente medicamentos purgantes, y no hay nada más común*".

Los medicamentos purgantes irritan el Estómago y los Intestinos, y provocan una negativa de las partes, a realizar sus funciones normales de manera natural.

Se adquiere el hábito purgativo, y después de un tiempo los Intestinos prácticamente se niegan a actuar sin el estímulo antinatural de la píldora, el jarabe o el agua aperitiva.

Además de esto, la acción del purgante tiende a hacer que la naturaleza segregue y excrete una cantidad considerable de fluidos para expulsar la droga molesta, que en sí misma es un drenaje en el sistema, como se puede comprobar por el hecho de que la debilidad extrema, acompaña a menudo a una purga violenta.

No puede haber debilidad que surja de la eliminación de los excrementos fecales; la debilidad proviene del drenaje antinatural de los fluidos vitales del sistema.

Además de las objeciones antes expuestas contra el uso de medicamentos purgantes, queda otra, y esta es igualmente importante cuando se considera el objeto principal, el de deshacerse de los residuos acumulados.

Como hemos dicho en el capítulo anterior puede haber un paso aparentemente normal de los intestinos sin que se produzca una limpieza real de la materia fecal impactada.



Una persona puede tener una evacuación diaria y, sin embargo, estar bastante estreñida. Y una persona puede haberse recuperado de una "*fisura*" severa y seguir muy estreñida.

Para recordar de una vez por todas, el estreñimiento significa un impacto del Colon, y no simplemente escasos y difíciles pasajes.

Por supuesto, la Naturaleza hace un esfuerzo desesperado para deshacerse de la materia de desecho, y en su esfuerzo se las arregla para mantener abierto un pequeño canal a través de la masa de materia fecal impactada, en el Colon, a través del cual pasa la descarga diaria.

Y cuando se toma una dosis de medicina purgante, la corriente pasa a través de este canal, lavando un poco de la materia endurecida.

Es evidente que queda algo más por hacer, para deshacerse de esta masa de materia endurecida impactada en el Colon.

Primero debe haber una buena y completa limpieza del alcantarillado, antes de que sea posible el trabajo posterior de mantener la alcantarilla libre y limpia.

Y es a este punto al que le hemos conducido en nuestras declaraciones y explicación del asunto.

Si usted tiene una tubería, un canal o una alcantarilla cerrada muy incrustada con viejas acumulaciones de suciedad, ¿qué haría usted?

Lavarla con una manguera, por supuesto. La respuesta es sencilla.

Y cuando le hacemos la pregunta: Qué debe hacer para limpiar ese Gran Tubo de Alcantarilla, llenando casi o bastante la mitad de sus cavidades abdominales, posiblemente tan distendidas como para ser tan gruesas como sus brazos, ahogados, incrustados, y tan llenos de



suciedad endurecida, que sus exhalaciones impregnan todo su sistema, haciendo que sus transpiraciones y sus alientos sean tan fétidos que sean claramente perceptibles para los demás, *¿cómo procederían a limpiarlos?*"

*"¡Pues, tirando de la cadena, por supuesto, estúpido!"* es su respuesta. Sí, esa sí, esa es la respuesta: *¡sacarlo por el inodoro!*

Y ese es justo el proceso que se lleva a cabo con el '*Baño Interno*', del que ahora procederemos a hablar.

El principio del "*Baño Interno*", o "*Lavado de Colon*", ha recibido mucha atención de los escritores y maestros Occidentales sobre el tema de la Higiene, y del público en general, durante los últimos veinte años, y muchos han recibido maravillosos beneficios de la observancia de sus principios.

Varias personas, en diferentes partes de América, han afirmado haber hecho el descubrimiento, pero las probabilidades son que todos ellos han resuelto el problema independientemente de los demás, y por lo tanto, todos tienen derecho al mismo grado de crédito.

De hecho, estos "*descubrimientos*" fueron redescubrimientos de un viejo principio bien conocido por los antiguos hindúes y otros pueblos orientales, que lo practicaban hace siglos.

Es más, se cree que los primitivos arios recibieron sus primeras lecciones sobre el tema, de algunos pájaros de pico largo, de los países Orientales, que se dice que practicaban este método para aliviar el estreñimiento consecuente de la ingestión de ciertas bayas que crecen en esos países.

Uno de los antiguos escritores insiste en que el método fue aprendido de una observación de los hábitos de un pájaro de pico largo, que habita en las orillas del Ganges, que se observó que introducía su pico en el agua, y después de llenar



el pico con una cantidad de líquido, se lo inyectaba en el ano con el fin de provocar una acción intestinal.

Varias especies de la familia de las agachadizas tienen costumbres similares.

Plinio ha escrito que este hábito de las aves, sugirió el uso de los '*enemas*' a los antiguos médicos egipcios; y ciertos historiadores chinos han afirmado lo mismo en su propio país.

Así que la práctica parece ser universal, y tener su origen lejano en los primeros días de la estancia del ser humano en este planeta.

Pero hay una gran diferencia entre los métodos Occidentales ordinarios de inyecciones de agua por medio de la jeringa, y los métodos Yoguis- Hindúes.

Los métodos Occidentales ordinarios consisten en administrar una pequeña cantidad de agua caliente en el recto, o en el extremo inferior del Colon, con lo que se eliminan los desechos de esa región que han estado obstruyendo el extremo inferior del Colon.

Esto era algo excelente, y mucho más preferible a la práctica de administrar catárticos, etc.; pero los métodos hindúes van mucho más allá, y logran resultados mucho mayores.

El "*Baño Interno*", que suele llamarse "*Lavado de Colon*", consiste en la inyección de uno a dos litros de agua caliente en el colon, eliminando así la masa de heces acumuladas y secas que han estado envenenando el sistema, y que también tiene una tendencia a dar un lavado suave a los riñones, como veremos a medida que avancemos.

Ahora bien, todo esto parece tan sencillo, que quien no haya investigado el asunto, puede considerar que un proceso tan simple y sencillo no pudo ser pasado por alto por los médicos e higienistas Occidentales durante tantos años, y que por lo tanto "*debe haber algo equivocado en el asunto*".



Pero, ¡ay! como muchas otras cosas, era demasiado simple para haber sido pensado por la Profesión Médica Occidental, que hasta hace veinte años atrás, no se había informado respecto a los peligros y frecuencia del Colon impactado.

Los pocos médicos y otras personas que se habían familiarizado con el tema, fueron tachados de charlatanes y se les ridiculizó, hasta que un creciente interés en el tema hizo que la profesión "*se sentara y tomara nota*", y entonces la investigación demostró la solidez de la idea y del método.

Muchas personas del pueblo llano de América que siguieron el "*Sistema Thompsoniano*" de medicina, hace unos sesenta años o más, y que obtuvieron espléndidos resultados por su sistema de hacer "*sudar y vomitar*" al paciente, deshaciéndose así de la materia venenosa en el sistema, que no había sido eliminada y que causaba la enfermedad, también se combinaron con otros de sus métodos del "*gran enema*", o "*inyección*" de agua caliente en el Recto y el Colon, por medio de la jeringa ordinaria de la época.

La cantidad inyectada solía ser de medio litro, pero algunos de los más radicales se aventuraron a usar un litro de agua, lo que era bastante inusual por parte de la profesión médica y del publico en general, y que se consideraba un "*tratamiento heroico*", mal visto por los médicos habituales.

Alrededor de 1850, o quizás un poco antes, un tal Dr. Joel Shew, en su pequeño "*Manual de la Cura del Agua*", recomendaba la inyección completa. Decía, entre otras cosas sobre el tema:

"Mediante un lavado a fondo de los intestinos inferiores, la acción peristáltica o descendente de todo el canal alimentario se promueve, y por la absorción o transudación de agua, su contenido se humedece o diluye y la totalidad de



la circulación abdominal se ve completamente cargada por el más suave y calmante de todos los fluidos: *"el agua pura"*.

E incluso antes de esa época -digamos hacia 1825- el Dr. Priessnitz, eminente defensor y practicante de la *"Cura de Agua"*, mencionó esto entre otros temas, como si hubiera producido los resultados más satisfactorios.

Pero, estos practicantes y escritores anteriores no parecen haber descubierto la idea fundamental Hindú: la frecuencia y el peligro del Colon Impactado.

Sus métodos estaban dirigidos hacia el extremo inferior del Colon, particularmente la *'Flexión Sigmoidea'*, esa peculiar curva o torsión del Colon justo antes de que termine en el Recto. (Ver Diagrama.)

Y sus métodos, aunque excelentes en la medida en que lo fueron, no llegaban a la verdadera fuente del problema, sino de forma incidental.

Tal vez el primer hombre occidental que realmente vio el valor del tratamiento y método, fue el Dr. Wilford Hall, de la ciudad de Nueva York, un clérigo científico y filósofo, autor de numerosas obras religiosas.

El Dr. Hall se encontraba mal de salud, y en sus desesperados esfuerzos por recuperar la fuerza y la salud, experimentó en muchas líneas.

Casi por accidente su atención se dirigió hacia el Colon, y pronto descubrió la fuente de sus problemas.

Comenzó a tratarse a sí mismo, y los resultados le sorprendieron, en poco tiempo estaba de nuevo sano, bien, fuerte y vigoroso.

Luego probó su tratamiento con algunos amigos y conocidos, con resultados similares. Finalmente, sintiendo que tal descubrimiento sería beneficioso para el público en general, y teniendo el instinto comercial americano, publicó en 1880 su experiencia y su método en forma de un pequeño



folleto, que tituló "***El Sistema de Salud del Dr. A. Wilford Hall***".

Él vendió miles de sus "***Sistemas***" a precios que iban desde los 4 dólares al principio, a 2,00 dólares unos diez años después.

Gracias a los esfuerzos del Dr. Hall miles de familias se familiarizaron con el "***Lavado de Colon***", y otros han pasado desde entonces el conocimiento a otros, pero todavía hay millones de personas que necesitan este conocimiento hoy en día y nunca han oído nada ¡sobre él!

Otro de los primeros maestros y practicantes de este método, fue el Dr. H. T. Turner, de Walla Walla, Washington, a quien hemos citado en un capítulo anterior.

Pero, como muchos otros métodos y sistemas valiosos, este de "***Lavar el Colon***" fue "***sobreexplotado***" por algunos de sus celosos defensores, y se convirtió en una moda.

Algunos de los defensores más radicales, han llegado a afirmar que no hay que preocuparse por los movimientos naturales del intestino, en absoluto, sino que se debe confiar en el proceso de lavado repetido, o dos veces por semana, para mantener limpios los intestinos.

Ahora, en este punto deseamos protestar.

Consideramos que una condición de ese tipo es tan anormal y antinatural como la provocada por el hábito de la píldora; y aconsejamos encarecidamente que no se practique este tipo de fanatismo.

No se gana nada alejándose de los métodos de la Naturaleza, y hay mucho que perder. Si los seres humanos vivieran en el estado Natural, no sería necesario el '***Baño Interno***' en absoluto. Pero, mientras hayan permitido que se establezca la condición antinatural del '***Colon Impactado***', entonces deben utilizar el siguiente mejor método para



eliminar la obstrucción y permitir que la naturaleza vuelva a ejercer su influencia una vez más.

Y no conocemos nada tan bueno como el '*Baño Interno*', o '*Lavado del Colon*', y por eso recomendamos tan fuertemente su uso.

Pero después de que la condición normal sea restablecida, entonces la persona debe dejar de lado el método (excepto para el uso ocasional, como se indica a continuación) y debe dejar que la naturaleza realice su propio trabajo, ayudada y asistida por el uso de la cantidad adecuada de líquidos, tomados durante el día en forma de agua potable, etc., cuya explicación completa se ha dado en un capítulo anterior.

Por lo tanto, se ve que no aconsejamos el uso constante del '*Baño Interno*' por medio del '*Lavado del Colon*' -de hecho estamos instando a lo contrario-.

Pero antes de que la Naturaleza pueda hacer valer y restablecer su autoridad, el Colon maltratado, atascado, obstruido e incrustado, debe estar limpio y puro, y así quede en condiciones para que la Naturaleza pueda realizar sus funciones naturales.



## CÓMO APLICAR EL MÉTODO

El método para tomar el "*Baño Interno*" o "*Lavado del Colon*" es bastante simple.

Para aquellos que ocasionalmente se han administrado a sí mismos, o a otros la inyección ordinaria o "*enema*", no es prácticamente necesaria ninguna instrucción adicional.

Para quienes nunca se han administrado una inyección, pueden ser necesarias unas pocas palabras de de instrucción.

Aquellos que están familiarizados con la forma común de inyección o enema, deben recordar, sin embargo, que hay una diferencia radical en las teorías subyacentes de los dos sistemas.

En el antiguo método de administración de una inyección, la idea era que había una acumulación de materia fecal en el recto y en los pliegues y curvas de la '*flexión sigmoidea*' que se encuentran justo por encima de ella (ver diagrama).

Por consiguiente, no era necesario inyectar más que el agua suficiente para desalojar la masa obstructiva, y medio litro es suficiente para este propósito.

El *Recto* y la '*flexión sigmoidea*' pueden ser limpiados por la inyección de medio a 1 litro de agua caliente; de hecho eso es más o menos su capacidad, una cantidad mayor se elevaría por encima de la curva de la '*Flexión Sigmoidea*'.

Los antiguos practicantes de la '*Cura de Agua*' dudaban que el agua pudiera ser inyectada por encima de ese punto, excepto por una gran presión, y en todo caso dudaban de la sabiduría de intentarlo, ya que su juicio estaba influenciado por la creencia de que la obstrucción se limitaba a las partes alcanzadas por sus tratamientos.

Pero los investigadores posteriores, reconociendo el hecho de que el Colón podía, y de hecho lo hacía, obstruirse e incrustarse en toda su longitud, y habiendo encontrado que



cantidades mucho más grandes de agua podían ser fácilmente inyectadas en él, hasta que toda su longitud fuera lavada, comenzaron a aumentar la cantidad de agua inyectada.

Un litro era la cantidad generalmente acordada como la cantidad media adecuada, aunque algunos entusiastas intentaron litro y medio (después de la práctica) y el Dr. Hall llegó a utilizar habitualmente casi cuatro litros, en sus tratamientos regulares.

Pero, personalmente, no aprobamos estas grandes cantidades. Creemos que casi dos litros harán el trabajo tan bueno así, como con más cantidad, pero con menos inconvenientes y molestias.

De hecho, sugerimos que la inyección de un litro al principio, añadiendo un poco más cada vez, hasta que se alcance la cantidad total de 1,9 litros; -en cuyo punto dejar que esa cantidad se mantenga sin cambios-.

## **La Jeringa**

Cualquier jeringa de mano ordinaria responderá al propósito; se puede conseguir una jeringa barata en la farmacia con un gasto de no más de medio dólar, mientras que las de mejor calidad cuestan más.

Pero se pueden obtener mejores resultados con el uso de una jeringa de fuente, que se suspende en lo alto para obtener la fuerza del flujo de agua.

## **El Proceso**

En el *Enema* ordinario el objetivo es simplemente limpiar el recto, y se inyecta alrededor de medio litro de agua, y se vacía casi inmediatamente, arrastrando el excremento endurecido.

Pero en el lavado de Colon el objetivo es inyectar el agua gradualmente para que suba por encima de la curva de



'*Flexión Sigmoidea*', y prosiga a otras partes del Colon, donde debe ser retenida durante un tiempo razonable, para que pueda ablandar y disolver la materia fecal endurecida.

## **La Posición**

Utilice su propia inclinación y preferencias en la cuestión de la posición. Algunos toman la inyección estando de rodillas, mientras que otros prefieren tumbarse. En este último caso sugerimos que se acueste sobre su lado derecho, siendo esta la postura indicada por la posición y ubicación del Colon.

## **La Inyección**

Inserte el punto de inyección de la jeringa en un poco de aceite, vaselina o jabón que facilitará la tarea.

A continuación, deje que el agua fluya gradual y lentamente.

Si es un principiante, experimentará un deseo instintivo de vaciar el agua de inmediato, pero un poco de ejercicio de la fuerza de voluntad, hará que esta inclinación, sobre todo si controla el flujo, sea aguantada por el momento, pero sin retirar el punto de inyección.

Luego, después de un momento, reanude el flujo. Si la inclinación a vaciar el agua se vuelve demasiado fuerte, puede descargar el agua y lo que arrastra consigo, y luego proceder a la inyección. Un poco de práctica le permitirá superar pronto esta dificultad.

Como hemos dicho, un litro es suficiente para la primera prueba. Una vez inyectado, permanezca tranquilo, en posición acostada si es conveniente, frotando y amasando suavemente el abdomen con las manos; este proceso tiende a aflojar la materia fecal.



La noche, justo antes de retirarse a dormir, es quizás el mejor momento para aplicar el método, aunque algunos prefieren la mañana.

## **El Agua**

La temperatura adecuada del agua utilizada para la inyección puede ser regulada por el "*tacto*" de la mano -que esté tan caliente como la mano pueda soportar sin molestia- sobre la misma temperatura que se utilizaría en el lavado con "*agua caliente*".

## **Final**

Al pasar el agua, no tenga demasiada prisa. Deje que se tome su tiempo. Verá que al principio le parecerá como si estuviera todo fuera, pero un poco más tarde encontrará una inclinación a pasar más, lo que puede ser ayudado frotando el abdomen de derecha a izquierda.

A veces, digamos diez minutos después de haber concluido la operación, sentirá una inclinación final, y la última agua saldrá de usted, particularmente si... camina un poco.

Las primeras veces que se enjuaga el Colon se sorprenderá, y quizás se disgustará, al percibir el carácter de la materia fecal que sale de usted.

En algunos casos, se expulsan grandes trozos de excrementos viejos, muchos de ellos cubiertos de un moho verde y cobrizo o de óxido; en otros casos grumos casi tan negros como el carbón, todo lo cual le mostrará la veracidad de las afirmaciones contenidas en este documento con respecto a la materia fecal vieja, endurecida e impactada que ha estado envenenando su sistema.



## **Efecto en los Riñones**

Algún tiempo después del lavado, usted notará que pasará más agua de lo normal por los riñones, ya que el agua ha pasado del Colon a los riñones por medio de la absorción.

Algunos médicos aconsejan que después del paso final del agua del Recto, se inyecte una pequeña cantidad de agua caliente, y se retenga; el motivo es que se absorba y que los riñones reciban un lavado beneficioso.

## **Notas Varias**

Algunos que han practicado este tratamiento han encontrado que en casos de Estreñimiento Extremo y Colon Congestionado, la adición de una cucharada de glicerina al agua caliente, dio excelentes resultados en el sentido de ablandar la materia fecal impactada, lubricar las paredes del colon, etc.

Muchas personas preguntan si el tratamiento no es debilitante.

A estas personas les decimos que la amplia experiencia de los principales médicos, han demostrado que tiene un efecto contrario, una marcada sensación de aumento de la vitalidad que manifiestan las personas que toman el tratamiento, después de haber restaurado las condiciones normales.

No debilita los intestinos, sino que les devuelve el funcionamiento normal por la eliminación de los materiales que los obstruyen.

La pregunta natural es "*¿Con qué frecuencia debe aplicarse este tratamiento?*".

La respuesta es que al principio sería bueno aplicarlo:

*.-Tres noches seguidas;*

*.-Luego tres veces más "cada dos noches";*



.-Luego tres veces más, "*cada tres noches*";

.-Luego tres veces más "*una vez a la semana*".

Después de este tiempo se habrá restablecido una condición normal, y siguiendo nuestras instrucciones del capítulo anterior sobre la ingestión de una cantidad suficiente de líquidos, uno debería ser capaz de mantener su Colon en buenas condiciones.

Para aquellos que no hacen suficiente ejercicio, o que están confinados a una vida en el interior durante gran parte de su tiempo, o que, no pueden vivir de forma natural y normal, sugerimos el beneficio de un tratamiento mensual para prevenir futuros retornos de las viejas condiciones.

Sería bueno establecer dicho tratamiento algún momento particular del mes, digamos a primeros, o a la mitad del mes, ya que uno es más propenso a recordar ese momento fijo cuando "*llega*".

Algunos practicantes de esta forma de tratamiento, recomiendan que una vez terminado el tratamiento con agua caliente, y evacuado totalmente el contenido del Colon, es aconsejable y útil inyectar una pequeña cantidad -digamos medio litro- de agua de temperatura fría, en el Colon con el fin de vigorizarlo, junto con sus partes adyacentes.

Las cualidades tónicas y tonificantes de una *Ducha Fría*, o tratamiento, después de una aplicación de agua caliente, es bien conocida; muchas personas siempre usan una esponja fría después de un Baño Caliente -la práctica de la ducha después del baño caliente, es una característica bien conocida del baño turco-. Mencionamos esto para la instrucción de aquellos que lo prefieran, pero no es necesario y se puede prescindir de ella sin pérdida.



## Capítulo VII

### La Piel

*Una descripción sencilla y científica de la piel y del papel que desempeña en la salud y la enfermedad.*

*Algo que todo el mundo debería saber, pero que pocos realizan.*

La mayoría de las personas que sólo conocen la manera general fisiológica, tienden a pensar que la piel es un simple revestimiento exterior destinado por la naturaleza como una armadura que rodea los tejidos tiernos que hay debajo, y que los protege de las sustancias y objetos irritantes y perjudiciales del exterior.

Pero la piel tiene varias funciones, todas ellas importantes, que son las siguientes:

**(1) La protección y cobertura de las partes internas del cuerpo;**

**(2) La transmisión de sensaciones al cerebro, a lo largo del sistema nervioso, por medio de los sentidos de la sensibilidad, el tacto, etc.;**

**(3) La regulación de la temperatura del cuerpo;**

**(4) La excreción de los productos de desecho y de la materia del sistema;**

**(5) La absorción de las sustancias que se presentan en su superficie;**

**(6) La función como órgano accesorio de la respiración.**

Este funcionamiento combinado, hace de la piel un valioso aliado y accesorio de los intestinos, riñones, pulmones, hígado, etc., y, en consecuencia, una parte muy importante del sistema.



Las autoridades líderes, hablan de la piel como una protección contra las sustancias perjudiciales, tanto por dentro como por fuera.

La piel se compone de dos capas distintas, a saber:

**(1) La Dermis,** (también conocida como *Cuta Veris*), o ***Piel Verdadera***; y

**(2) La Epidermis, o la Cutícula, o Piel Bufanda.**

La ***Dermis***, o ***Piel Verdadera***, es la capa o estrato más profundo de la piel, y está compuesta por una masa densa de mallas en forma de red, en la que se encuentran las fibras musculares, los vasos sanguíneos y linfáticos, las glándulas sudoríparas nerviosas, etc., y el pelo con sus folículos.

Se apoya en el tejido subcutáneo del cuerpo, en el que se encuentran los vasos sanguíneos más grandes, los vasos linfáticos, los nervios, los músculos y la grasa.

La ***Epidermis*** o ***Cutícula***, se encuentran sobre la superficie externa de la ***Dermis*** y está formada por células, y carece de nervios, vasos sanguíneos, etc.

La ***Epidermis*** está constantemente desechando o desprendiéndose de sus células externas, en forma de escamas secas y aplanadas, y nuevas células frescas y vivas sustituyen el lugar de las desechadas; el suministro se mantiene mantenido por la ***Dermis***, que forma estas células y las empuja hacia arriba.

Estas células de la ***Epidermis*** se vuelven más duras, más secas y más planas a medida que suben a la superficie.

Al no tener nervios, la epidermis no siente dolor, y al no tener vasos sanguíneos, no sangra cuando se pincha.

Cuando se siente el pinchazo de un alfiler, y la herida sangra, la ***Epidermis*** ha sido perforada y se ha llegado a la ***Dermis***.



Un número sorprendentemente grande de escamas de la "***Piel Bufanda***", o ***Epidermis***, son desechadas y arrojadas cada día de la vida.

Miles de estas pequeñas células secas caen del cuerpo durante las veinticuatro horas. Son tan pequeñas que no las notamos, excepto cuando se juntan en cantidades.

Las notamos cuando se han engomado en la superficie del cuerpo por la transpiración, los aceites del sistema, etc., y luego se eliminan cuando nos lavamos, cuando ruedan al aplicar la mano o el paño húmedo.

Los cirujanos y las enfermeras que tratan un miembro fracturado, le dirán que cuando retiran el yeso que ha encerrado un miembro durante varios días, encontrarán mucho polvo fino que ha sido desechado por la ***Epidermis***, -las células de desecho de las que hablamos-.

***Considerando la primera función*** nombrada de la piel, la de protección de los tejidos sensibles que se encuentran debajo, nos sorprende el maravilloso trabajo de la naturaleza a este respecto.

Es maravillosamente suave, y sin embargo, igualmente maravillosamente resistente -combina las cualidades de la seda y el cuero-. Es notablemente flexible, pero igualmente resistente. Se repara a sí misma rápidamente, y aunque se desprende constantemente de la materia, la reemplaza con la misma rapidez.

Es una armadura maravillosamente adaptada a sus fines.

***En cuanto a la segunda función*** mencionada, la de transmitir las sensaciones al cerebro, mediante el sentido de la sensibilidad, encontramos otra maravillosa adaptación de los medios al fin.

Un momento de reflexión nos mostrará que la gran variedad de informes que recibimos a través del sentido del tacto y de la sensación, son recibidos a través de la piel.



Millones de nervios sensoriales terminan en la piel, y es a través de ellos cómo "*sentimos*" las cosas.

A través de ellos nos damos cuenta de que las cosas son duras o blandas; ásperas o lisas, y de la calidad y el carácter de la resistencia que ofrecen.

Hay pequeños puntos en nuestra piel que registran el calor y el frío. Algunos responden sólo al frío y otros sólo al calor.

La fisiología nos enseña cosas extrañas sobre estos "*puntos calientes*" y "*puntos fríos*", que sin embargo no forman parte de nuestra consideración actual, y mencionamos el tema de pasada.

*Considerando la tercera función* de la piel, la de la regulación de la temperatura del cuerpo, encontramos que está maravillosamente adaptada a esta labor.

Su malla vascular es capaz de atraer y retener, en caso de necesidad, casi la mitad del suministro de sangre de todo el cuerpo, protegiendo así la superficie del cuerpo de los efectos del frío extremo.

La "*reacción*", o flujo de sangre hacia la superficie que notamos después de una inmersión en agua fría, es una evidencia de esta función.

Y, en el otro extremo, tenemos el funcionamiento conocido como '*transpiración*', una de cuyas finalidades es mantener el cuerpo fresco cuando hace calor, por medio de la evaporación.

La persona promedio excreta más de 0,7 litros de transpiración durante veinticuatro horas, siendo la cantidad mayor en tiempo cálido que en frío.

En circunstancias inusuales como el caso de los hombres que trabajan en los molinos de laminación, que atienden los hornos, a bordo de los barcos, etc., la piel a veces excreta hasta 1 litro o 1,5 litros por hora.



**Considerando la cuarta función** de la piel, la de la excreción de los productos de desecho del sistema, encontramos otro ejemplo de la maravillosa obra de la naturaleza.

Los productos de desecho del sistema se eliminan a través de los intestinos, los riñones, la respiración y **la piel**.

Hay miríadas de glándulas sudoríparas en la piel, cuyo número se estima en unos tres millones de glándulas sudoríparas o más, y cuya longitud combinada se ha calculado en unos ocho kilómetros.

Los desechos del sistema son transportados desde todas las partes del cuerpo en la sangre, que regresa a través de las venas cargada de impurezas.

Una parte de estas impurezas se quema en los pulmones y es exhalada por el aliento; otra parte es arrastrada por los riñones; y una tercera parte se desprende a través de la piel, por medio de la **transpiración**.

Cuando los riñones están debilitados, la piel está llamada a hacer gran parte de su trabajo, además del suyo propio.

El sudor que compone la **transpiración** es filtrado de la sangre en las venas, por las pequeñas glándulas sudoríparas, que luego lo llevan a la superficie de la piel donde se evapora y es arrastrado fuera.

La transpiración no se nota en gran medida a menos que el clima sea muy cálido, o a menos que hagamos mucho ejercicio, en cuyo caso se acumula en gotas en la piel, y la percibimos. Incluso entonces, si el clima es seco, no lo notamos mucho ya que el aire la absorbe rápidamente; pero si el clima es húmedo y el aire la absorbe lentamente, la notamos mucho y la encontramos deprimente.

Cuando es analizada por un químico, se encuentra que la transpiración de excrementos, desechos del sistema, y productos de desecho, son muy similares a los que se excretan en forma de orina.



Esta vieja materia es venenosa, y la naturaleza está haciendo todo lo posible para expulsarla del sistema.

Cuando se ha permitido que el Colon sea obstruido, la transpiración se vuelve realmente muy sucia, por los excrementos que deberían ser expulsados por los intestinos.

Uno puede ver fácilmente cómo es muy importante mantener la *piel* en buenas condiciones de limpieza, para que pueda hacer esta parte de su trabajo correctamente.

Se han conocido casos de hombres cubiertos con una capa de barniz -en un caso se aplicó una capa de pan de oro para dorar a un niño para un espectáculo festivo, y en todos los casos se produjo la muerte-.

Muchas enfermedades contagiosas se contraen porque los canales de los excrementos se tapan y obstruyen, y la materia de desecho fétido se acumula y engendra condiciones anormales, especialmente en el *Colon* y en la *Piel*.

*En cuanto a la quinta función* de la piel, la de la absorción de las sustancias que se presentan en su superficie -no diremos mucho en este punto-.

En los capítulos relativos al '*Paquete de Tratamientos Húmedos*', y los tratamientos similares, vamos a entrar en la '*Ósmosis*', en sus dos fases de '*Exomosis y Endomosis*', para explicar la razón de ser de estas formas de tratamiento.

Dejamos aquí el tema, con el fin de evitar repeticiones inútiles.

*En cuanto a la sexta función* de la *piel*, que es la de ser el órgano accesorio de la respiración, encontramos que los poros de la piel actúan de la misma manera general que los pulmones, aunque en menor grado. Los poros absorben una pequeña porción de oxígeno y emiten una porción de gas de ácido carbónico.

Algunas autoridades han estimado que la piel realiza al menos una quincuagésima parte de la función respiratoria.



Se considera probable que las razas que van desnudas, o parcialmente desnudas, utilicen la piel en una mayor medida que las razas que se cubren el cuerpo con ropa, en cuyo caso la naturaleza se ha adaptado a las nuevas condiciones, y libera a la piel de una parte de este trabajo, haciendo recaer una mayor cantidad en los pulmones.

Se ha observado que cuando las razas desnudas comienzan a cubrir la piel con ropa, muchas de ellas enferman y mueren, aunque esta tendencia disminuye después de algunas generaciones.

Además de las seis funciones antes mencionadas, la piel también realiza una función para su propio bienestar y preservación, secretando y utilizando un fluido aceitoso con el propósito de lubricar y preservar la piel y el cabello.

En estado natural, o cuando la persona está limpia, este aceite cumple su propósito y se desprende o se evapora del cuerpo.

Pero en la vida antinatural, y en los hábitos impuros, este aceite tiene la tendencia a acumularse y engomar la superficie del cuerpo, tomando también para sí los restos de la materia de desecho excretada por la transpiración, formando así una desagradable, insalubre y anormal obstrucción y acumulación, en la superficie de la piel, y más particularmente en ciertas partes protegidas.

Una palabra de advertencia debería ser suficiente.



## Capítulo VIII

### El Baño Científico

*Métodos científicos de baño.*

*El baño de limpieza.*

*El baño no secante.*

*El baño caliente.*

*El baño frío.*

*Los baños de endurecimiento.*

*Información privada.*

El uso del Baño como medio para promover, preservar y restaurar la salud, ha sido conocido por los hindúes desde los tiempos más remotos. De hecho, puede considerarse como un instinto primitivo de la raza.

El Argón primitivo no se bañaba para eliminar la suciedad de su cuerpo, es decir, no lo hacía conscientemente, sino que obedecía al deseo instintivo de bañarse en el arroyo o el río, o de nadar en el lago o el mar, que surgía de las profundidades de su subconsciente.

Para él la limpieza no era más que un incidente sin importancia en el baño, siendo el deseo de experimentar ese resplandor y ese latido de vida que le llega a todas las personas normales, naturales y sanas cuando se sumergen en el agua.

La euforia que experimentó fue la causa de que persistiera en el hábito. Enseñado a satisfacer este instinto desde la primera infancia, "*se adaptó naturalmente*", como, en el dicho familiar, "*igual que un pato usa el agua*".

Los antiguos, a medida que se desarrollaban en el conocimiento, reconocieron el valor terapéutico del baño, así como sus virtudes higiénicas naturales.



Vieron no sólo que el baño estaba calculado para las condiciones naturales del cuerpo físico, sino que cuando se aplicaba inteligentemente, era un potente factor en el tratamiento de la enfermedad.

Y, así, cuando la idea de la '*Cura de Agua*' comenzó a desarrollarse entre la gente moderna, los practicantes naturalmente se remontaron a las enseñanzas de los antiguos, y revivieron el Baño Terapéutico como un complemento importante de su sistema.

El lector que haya estudiado lo que hemos dicho en un capítulo anterior sobre la piel, no necesitará muchos argumentos o explicación adicional para comprender por qué el baño es un factor necesario en la salud de todo ser humano.

Cuando se recuerda el importante papel que desempeña la piel en la eliminación de los productos de desecho del sistema, usted reconocerá la importancia del baño para eliminar los residuos acumulados y engomados, que se han acumulado en la superficie de la piel y en sus poros.

El Baño realiza el mismo servicio para la piel, que el lavado del Colon para el intestino grueso: en ambos casos, el agua lava los residuos y desechos del sistema, arrastrando la materia fétida de los excrementos y permite a los órganos del cuerpo que funcionen correctamente.

Y ambos métodos actúan de forma muy parecida y producen los mismos resultados generales.

A través de mantener la piel debidamente limpia, se evita que los riñones, y el funcionamiento natural de todo el cuerpo sea posible, especialmente si el Colon se mantiene en una condición normal.

Muchas enfermedades de la piel, y dolencias similares, pueden evitarse observando los Métodos de Lavado y los Baños, las limpiezas inteligentes de los Métodos de Enjuague, y el Baño Inteligente y limpieza de la superficie de la piel.



Además de estos importantes propósitos, el baño actúa como un vigorizante y un estimulante, y tiende a mantener el espíritu y la mente alegre, clara y sana.

Ahora procederemos a considerar los distintos métodos de Baño, recomendados por los practicantes de la '*Cura de Agua*'.

## **El Baño de Limpieza Ordinario**

Muchas personas sonreirán al ver este epígrafe, pues suelen pensar que hay muy poco que enseñar sobre el baño ordinario. Y, sin embargo, muy pocos saben realmente cómo obtener los mejores resultados del *Baño de Limpieza Ordinario*.

.-En primer lugar, el momento adecuado para tomar el baño de limpieza es, o bien por la mañana, poco después de levantarse y antes de desayunar; o bien por la noche, un rato después de comer y justo antes de acostarse.

.-Las personas deben evitar comer justo antes o después del baño.

.-El baño nunca debe tomarse menos de una hora después de haber comido, ni se debe comer en menos de media hora después del baño.

.-La temperatura del baño de limpieza debe regularse para adaptarse a los sentimientos y al placer de la persona que se baña.

.-Tampoco se debe tomar un baño cuando se está muy fatigado o cuando la vitalidad es baja.

.-Es preferible una temperatura media, ni tan fría como para enfriar, ni tan caliente como para producir la sensación de gran calor.

.-Tanto los baños fríos como los muy calientes tienen sus propósitos y usos; ahora hablamos del Baño de Limpieza Ordinario.



.-Tener el baño a la temperatura adecuada, ya sea en una bañera, o en algún sustituto de la misma, se deslizan sobre las manos dos mitones de toalla turca, sin pulgares, y lo suficientemente anchas para que las manos puedan moverse libremente. (Las mallas pueden comprarse ya hechas en las farmacias o en los grandes almacenes de la ciudad, pero pueden ser hechas por el ama de casa que sepa coser, a partir de una toalla turca o toalla de baño).

.-Sumergir estos mitones en el agua, (en las manos) y luego frotar un trozo de jabón entre las palmas, para que los mitones queden bien enjabonados.

.-Luego, entrando en la bañera, se frota el cuerpo a fondo desde la cabeza hasta los pies.

.-Después de la limpieza, quítese los mitones de las mallas, enjuague bien el cuerpo y frótelo con las manos desnudas.

.-No hay sustituto para las manos desnudas en este proceso, ya que parecen tener alguna virtud propia, y entonces se ajustan a las curvas del cuerpo mejor que cualquier otro sustituto.

.-Al mismo tiempo se puede administrar al cuerpo una forma suave de masaje, rodando y amasando los músculos y las extremidades, y frotando el abdomen.

.-A continuación, seque el cuerpo con una toalla gruesa. No es necesario frotar el cuerpo con brusquedad al secarse, como hacen muchos; unas suaves palmaditas y una presión de la toalla responden al propósito y no irrita la piel como lo hace el proceso de secado brusco.

.-La materia de desecho y la '*piel muerta de la bufanda*' ya han sido removidos por el fregado y el enjuague, por lo que no hay necesidad de la toalla.

.-Un poco de ejercicio suave después del baño es beneficioso.



Aquellos que no tienen fácil acceso a la bañera, pueden seguir el método anterior poniéndose de pie ante una palangana ordinaria, con un material adecuado en el suelo para protegerlo.

## **El Método Kneipp de No Secarse**

El padre Sebastian Kneipp, un eminente practicante de la cura de agua occidental, que era un sacerdote bávaro, abogó por un método de "*No secado*" después de un baño, que se parece mucho a un método hindú favorito, que muchos de sus seguidores han encontrado beneficioso.

Aquí lo damos, para aquellos que lo deseen y lo favorezcan.

.-El Padre Kneipp dice sobre este tema:

Después de una aplicación de frío, el cuerpo nunca debe secarse, a excepción de la cabeza, las manos y las muñecas.

.-El cuerpo mojado debe cubrirse inmediatamente con ropa interior seca lo más rápido posible, para que las partes mojadas queden protegidas herméticamente.

.-A continuación, debe ponerse la ropa exterior de inmediato.

Este puede parecer un procedimiento peculiar para la mayoría de las personas que no están acostumbradas, y que temen permanecer mojadas durante todo el día, pero si prueban este método descubrirán por experiencia las ventajas y los resultados agradables de esta forma de práctica.

.-El resultado se percibe de inmediato, un calor natural más regular, igual y rápido para el sistema.

Es como rociar un poco de agua en el fuego: el calor interno del cuerpo pronto convierte el agua que se aferra en una forma de calor mayor y más intenso.



Se puede comprobar esto con una prueba personal. Pero, debemos añadir que aconsejamos hacer ejercicio, ya sea un paseo o bien el trabajo, después del baño, y esto debe ser continuado hasta que la persona esté perfectamente seca y caliente.

## **El Baño Caliente**

.-El *Baño Caliente* tiene su lugar, pero no se debe abusar de él. Puede tomarse con el agua a una temperatura de 37 grados hasta, digamos, 42.

.-Debería iniciarse mediante un lavado con las '*Mallas de baño*', como se ha mencionado anteriormente, y luego seguir con un "*remojo*" en el agua durante, digamos, quince minutos, más o menos.

.-Luego, antes de secarse, se debe hacer un lavado o ducha de agua a una temperatura más baja.

Con el agua caliente se abren los poros, y sin la aplicación más fría existe el peligro de corrientes de aire repentinas, etc., en algunos casos, contra las que protege la aplicación fría obvia.

Si uno toma un '*Baño de Limpieza*' diario, o un '*Baño Frío*', no necesitará muchos baños calientes para fines ordinarios.

Los '*Baños Calientes*' tienen un efecto relajante, reducen el pulso y la respiración, relajan los músculos y ablandan las partes más duras de la cutícula, etc.

## **El Baño Frío**

El *Baño Frío* es una aplicación muy tonificante y es utilizado ventajosamente por personas con buena salud y de fuerte vitalidad, pero no es aconsejable en los casos de niños muy pequeños, mujeres débiles o cualquier persona cuya vitalidad se haya visto mermada.



Los beneficios del Baño Frío han hecho que muchos lo conviertan en una especie de "*fetiché*", y sin duda se han producido daños en algunos casos, por el seguimiento ciego de una costumbre destinada sólo a personas de ciertos temperamentos, condiciones, etc.

No hay nada más estimulante para un hombre o una mujer, de fuerte temperamento y constitución vital, que un baño frío.

Sus efectos estimulantes son mucho más beneficiosos que cualquier otro estimulante conocido por el ser humano.

Pero aplicarlo indiscriminadamente a los niños pequeños, a los niños y niñas en crecimiento, a los inválidos, a las personas de poca vitalidad, y a los ancianos, es muy tonto o peor.

Todo el secreto del Baño Frío reside en la reacción, y a menos que se pueda obtener, el baño es más perjudicial que útil.

Gran parte de los problemas proviene de la creencia ciega de que el agua debe estar muy fría, cuanto más cerca del hielo mejor.

Todo esto es una tontería; la idea sana consiste en adaptar la temperatura del Baño Frío a la constitución del individuo en ese momento.

Muchos de los que no pueden tomar la inmersión en hielo, son capaces de tomar un baño moderadamente frío con gran beneficio y placer.

De hecho, podemos decir que cualquier baño por debajo del calor de la sangre (36 grados) puede ser considerado como un baño frío, ya que el grado de frescura corresponde a la temperatura de la sangre y a la vitalidad del bañista: cuanto más vital, más fría es el agua, hasta un límite que la cordura ordinaria imponga.



El padre Kneipp, antes aludido, fue un gran defensor de los baños fríos, de los que enseñaba que le daban una cierta dureza y resistencia al sistema, y que actuaba como una protección contra enfermedades.

Dijo al respecto:

"Uno de los propósitos del Baño Frío es el de endurecer los organismos debilitados, y por lo tanto fortalecerlos para una actividad renovada.

La falta de endurecimiento en el sistema, es la causa de la extrema sensibilidad a la enfermedad por parte de las generaciones actuales.

La gente en estos tiempos se ha vuelto afeminada. Es débil y delicada; muy nerviosa; con sangre insuficiente; estómagos y corazones débiles; el número de personas fuertes, vitales y vigorosas son muy escasas y distantes entre sí.

Se ven afectadas por cada cambio del tiempo; los cambios de estación les traen resfriados y problemas de pecho.

Incluso entrar o salir de una habitación caliente, desde, o al frío exterior, hace estragos en ellos. Es fácil ver cuál es el problema y cuál el remedio.

Con el fin de mantenerse saludable, uno debe estar endurecido contra las influencias externas del clima cambiante, la temperatura, etc.

El más infeliz es aquel cuyos pulmones, el cuello o la cabeza se ven perjudicados por cada viento, brisa o tormenta, y se ve obligado a consultar la veleta todo el año, para saber si debe aventurarse a salir o quedarse en casa.

El árbol es indiferente a la tormenta y a la calma; al calor y al frío. Al aire libre, se enfrenta al viento y a la intemperie, y está endurecido por su naturaleza.

***"Que un ser humano sano pruebe nuestro Baño Frío, y se volverá como el árbol".***



Al tomar el '**Baño Frío**', o la inmersión, se debe evitar que el agua esté demasiado fría, sobre todo si no está acostumbrado al baño frío.

Es mejor tenerla menos fría al principio. Si está demasiado fría para el sistema, la reacción es lenta.

Usted puede saber fácilmente cuál es la temperatura adecuada para usted, experimentando un poco, hasta encontrar un grado de frío que no choque demasiado con el sistema y que provoque una reacción natural.

El primer incidente del baño frío es el "*que se produce en el momento en que el cuerpo se sumerge en el agua, o cuando se vierte el agua sobre el cuerpo, según el caso*".

Esta conmoción hace que la sangre se retraiga y la superficie del cuerpo se enfríe rápidamente por todas partes.

Luego viene la reacción, cuando al salir del agua se frota el cuerpo enérgicamente, moviéndose con fuerza e induciendo el flujo de la sangre hacia la superficie, lo que se llama '*reacción*'.

La '*reacción*' se produce con una oleada, y se siente un resplandor en todo el cuerpo, que es muy estimulante y que a veces se prolonga durante horas.

Nunca tome un '**Baño Frío**' cuando el cuerpo esté frío. La condición adecuada es la de un cuerpo caliente.

Si tiene frío al levantarse, debe calentar el cuerpo mediante el ejercicio antes de tomar el '**Baño Frío**'.

Tampoco se debe tomar un '**Baño Frío**' cuando está agotado o fatigado por el trabajo duro, o después del agotamiento mental, porque en tales circunstancias el sistema pierde una parte de su poder para reaccionar.

Por lo tanto, a primera hora de la mañana es el momento ideal para tomar esta forma de baño.

Hay dos formas generales de tomar el '**Baño Frío**'.



**La primera** consiste en sumergir el cuerpo en el agua de una vez, dejar que descansa allí un momento o dos, y luego saliendo de la bañera y poniendo en marcha la '**Reacción**', como se ha dicho anteriormente.

Algunos varían este método, arrodillándose en la bañera, y frotando el agua sobre la parte superior del cuerpo con las manos, un paño o una esponja.

**La segunda** o método general, consiste en ponerse de pie en la bañera seca, y verter una jarra o varias de ellas, llenas de agua fría sobre el cuerpo, en la espalda y en el pecho.

Es parecido al "**Baño de Ducha**". Un sustituto de ambos métodos se encuentra en lo que se conoce como el "**Baño de Salpicaduras Frías**", que consiste en poner un poco de agua en la bañera, y luego salpicar y dar palmaditas por todo el cuerpo con las manos desnudas, terminando con la "**jarra fría**" antes mencionada.

En cualquier caso, el Baño Frío es un asunto de corta duración, y uno debe apresurarse a realizarlo. Alrededor de un minuto debería ser suficiente para la aplicación real del agua, -en el caso de la inmersión en frío, se requiere menos tiempo, ya que es un "**proceso casi instantáneo**".

Citando una vez más al Padre Kneipp, llamamos la atención sobre las observaciones de ese venerable caballero sobre este tema. Él dice:

"Muchos tienen ansiedad y miedo con respecto a la aplicación de agua fría, de la cual es difícil liberarse. Parece que tienen una '**idea fija de la pérdida de calor**'.

Sostienen que el frío debe quitarles el calor y así debilitarlos. Pero olvidan el hecho de la reacción en la que vuelve el calor.

Aplicada inteligentemente, el agua fría no priva del calor, sino que, por el contrario, apoya y fomenta el calor natural.

Permítanme hacerles una sola pregunta:



Si un hombre débil, afeminado por una vida sedentaria, y temeroso de aventurarse al aire libre en el invierno, se encuentra que se ha endurecido y fortalecido tanto con el tratamiento de agua fría, que siente placer en dar paseos aun en el tiempo mas frío, y sin ninguna sensación de frío, o miedo a ningún frío resultante, "*¿no debe haber aumentado el calor natural en él? ¿Es este maravilloso aumento de resistencia al frío, todo imaginación e ilusión, o engaño?*".

## **Información General**

El '*Baño de Limpieza*' puede tomarse diariamente o a intervalos frecuentes.

El '*Baño Caliente*' debe tomarse no más de una vez a la semana; y en caso de que uno esté viajando, encontrará que el '*Baño de Limpieza Ordinario*' eliminará la suciedad acumulada, sin necesidad del '*Baño Caliente*'.

Los *Baños Calientes* son demasiado relajantes para tomarlos con demasiada frecuencia.

El '*Baño Frío*' puede tomarse diariamente, o una o dos veces por semana. Asegúrese de que el agua no esté demasiado fría; estudie la reacción como guía para la temperatura adecuada.

## **Baño de Manos Apresurado**

Para aquellos que desean el efecto limpiador y el regocijo general del baño matutino, pero que no pueden acceder fácilmente a la sala de baño, recomendamos el siguiente baño como un '*Baño de Manos Apresurado*', que vale la pena probar en estas circunstancias.

Tome un agua, razonablemente fría, y sumergiendo las dos manos en ella, frote el agua por todo el cuerpo de forma apresurada, y luego límpielo y séquelo.



Se sorprenderá del efecto tonificante que tiene incluso esta suave aplicación de agua fría, y experimentará un efecto tonificante y vigorizante que le encantará. Actúa como un buen tónico, y endurecedor, y ha hecho que muchos sean inmunes a su antigua tendencia a "*resfriarse*".

## **Flotación de los Órganos Internos**

Un efecto del baño que no es generalmente conocido por la gente, es el de "*Flotar los Órganos Internos*", que puede describirse en pocas palabras.

En la posición ordinaria, nuestros órganos internos cuelgan hacia abajo de sus soportes naturales; y cuando nos acostamos cuelgan en otra dirección.

Cuando colocamos el cuerpo bajo el agua, se produce un cambio de condición, que difiere de la posición de pie, sentada o acostada, que es difícil de describir.

La peculiar flotabilidad del agua y su presión sobre el cuerpo desde todos los lados, produce una condición peculiar, ya que los órganos internos, o más bien algunos de ellos, especialmente el hígado, los pulmones, los intestinos, el bazo, etc., descansan libremente en el espacio que se les asigna, sin presionarse unos a otros y se les da una especie de descanso y relajación que alivia la presión indebida y también tiende a reajustar los pequeños desplazamientos, etc.

Este efecto puede obtenerse llenando la bañera casi por completo de agua a una temperatura agradable, más o menos la temperatura del cuerpo, y dejándose flotar fácilmente en ella durante un cuarto de hora o más -sin ejercicio, sin fregar, etc.- justo un estado de "*holgazaneo y una invitación al alma de uno*".

Le da a uno un espléndido descanso, y "*holgazaneo encantador*".



## Baños de Pies

No podemos insistir demasiado en la importancia de bañar los pies.

Hay una conexión peculiar entre las plantas de los pies y el sistema nervioso, que se manifiesta por la sensación de alivio y descanso nervioso que proporciona la aplicación de agua a los pies cansados, especialmente por la noche.

Además, los canales excretorios de la piel, en los pies, son grandes y aparentemente realizan más trabajo que los de otras partes del cuerpo, como lo demuestra la tendencia de los pies a excretar sudor maloliente.

Por esta razón, los pies deben mantenerse limpios y "*suaves*".

La atención a los pies le recompensará por el tiempo y las molestias que les haya dedicado.

## Partes Privadas

Las "*Partes Privadas*" del cuerpo, incluyendo el ano (o abertura exterior del recto) deben mantenerse escrupulosamente limpias, no sólo por razones de refinamiento ordinario, sino también porque la salud de estas partes depende en gran medida de una atención cuidadosa.

No debería ser necesario decir aquí más sobre este tema a las personas inteligentes.

La idea de "*Pureza*" debe ser evidenciada no sólo en el sentido interno, sino también en el exterior.



## **Capítulo IX**

### **Paquete de Tratamientos Húmedos**

*Paquete de envolturas húmedas, y cómo aplicarlo.*

*La media compresada.*

*La compresada de sudor.*

*Endosmose y Exosmose.*

*La hidropatía en una cáscara de nuez.*

En nuestros capítulos sobre el tema del baño, el agua potable, etc., hemos señalado importantes métodos para mantener el sistema en buen estado de funcionamiento normal, lo que tenderá a prevenir las condiciones anormales o enfermas.

En nuestros capítulos relativos al Colon, al Baño Interno, etc., hemos señalado un método muy importante para liberar al sistema de una masa de material obstructivo que retarda el trabajo normal de la naturaleza, y que tiende a envenenar el sistema.

En el presente capítulo deseamos llamar su atención sobre otros métodos para aliviar el sistema de la materia excrementicia sucia que lo ha obstruido, particularmente la piel, como hemos dicho en un capítulo anterior.

Estos métodos actúan sobre los mismos principios generales que el Baño, pero son mucho más radicales en su aplicación, y producen un resultado más rápido que es deseable en los casos en que se manifiestan las condiciones de enfermedad.

### **El Envoltorio Húmedo**

Este es uno de los métodos hindúes más antiguos de curación con agua, y ha resistido la prueba de muchos años.

Originalmente despreciado por los médicos occidentales regulares, ahora ha sido impuesto incluso en la práctica



regular, ya que todos los que están familiarizados con los métodos empleados en los principales hospitales, lo pueden atestiguar.

Su simplicidad hace que sea un método de tratamiento muy deseable, mientras que su eficacia es maravillosa.

Las siguientes directrices harán posible que uno aplique esta forma de tratamiento con los mejores resultados.

En primer lugar, extienda sobre el colchón de la cama, o catre, varias capas "**confortables**", o una cubierta similar.

Luego, sobre éstas, extienda un par de mantas de franela.

Luego, sobre las mantas, extienda una sábana que ha sido empapada en agua fría (temperatura ordinaria como la que sale del grifo, o si es agua de pozo que sea de la temperatura común en las estaciones más cálidas, evitando el frío extremo), y **que haya sido escurrida ligeramente** para evitar el goteo.

A continuación, haga que la persona (totalmente desvestida y sin ropa), **se acueste sobre la sábana húmeda, sobre el plano de la espalda y con los brazos a los lados.**

A continuación, **envuelva la sábana con cuidado alrededor y sobre esa persona, hasta que quede bien envuelta en ella.**

A continuación, **envuelva las mantas a su alrededor, sobre la sábana, de la misma manera.**

Ahora estará bien envuelta, como una momia, en los tres conjuntos de envolturas.

La cabeza, por supuesto, se deja fuera, y debe estar levantada sobre una almohada, de forma cómoda.

Asegúrese de que los pies estén bien envueltos y arropados.

Si los pies no se calientan con el resto del cuerpo, puede ser bueno aplicar una jarra, botella o bolsa de goma con agua caliente durante un rato.



Si el paciente manifiesta una tendencia al dolor de cabeza, aplíquese en la frente una toalla empapada en agua fría, que deberá ser escurrida, y renovada tan a menudo como se caliente.

El tiempo habitual de permanencia del paciente en el envoltorio es de treinta minutos, a cuarenta y cinco.

Treinta es quizás suficiente al principio, a menos que se encuentre perfectamente cómodo y desee permanecer más tiempo.

No aconsejamos más de cuarenta y cinco minutos, en cualquier caso, ya que en ese momento ya se han obtenido los beneficios del tratamiento.

Procure que haya suficiente aire fresco en la habitación.

Si el paciente se queda dormido, esto no interferirá con el tratamiento.

Si el paciente se calienta muy rápidamente puede ser bueno limitar el tratamiento a digamos veinte o treinta minutos.

Hay una gran diferencia en los pacientes a este respecto, algunos se calientan rápidamente, mientras que otros responden muy lentamente.

El objetivo no es que "*sude*" el paciente severamente, como muchos han supuesto, sino inducir otro tipo de actividad fisiológica, y un grado justo de "*calor*" es todo lo que es necesario, aunque, por supuesto, él transpirará más o menos libremente, y por lo tanto arrojará mucha materia excrementicia.

Una vez concluido el tratamiento, debe lavarse bien con agua tibia y jabón, seguido de agua más fría y una buena frotación.

Se le debe dar agua fría para beber antes y durante el tratamiento, dejando que beba a sorbos el líquido, en lugar de beber grandes tragos.



Si el paciente tiende a ser débil antes del tratamiento, se puede sustituir por una sábana empapada en agua tibia, en lugar de la sábana de agua fría como se indica arriba.

Utilice la discreción y el sentido común en este asunto.

Verá que se requiere un poco de práctica y destreza para envolver al paciente correctamente, y sería bueno practicar con alguien, con sábanas secas, etc., antes de intentar el tratamiento regular.

A menos que se haga la envoltura cuidadosamente, el paciente la encontrará incómoda, mientras que si el trabajo se hace correctamente se sentirá cómodo y a gusto, y disfrutará del tratamiento. Una sábana gruesa es mejor que una fina, y usted haría bien en tener una o más a mano si tiene la intención de utilizar este tratamiento en su familia.

Las sábanas deben lavarse bien después de cada tratamiento, ya que se llenan de materia sucia y sudorosa.

Este tratamiento tiene un efecto peculiar en el sistema.

Afloja la piel muerta en la superficie, haciendo que se "*despegue*", y también abre los poros de la piel, permitiéndoles excretar libremente y expulsar los residuos del sistema.

El agua tiene un peculiar efecto de "*atracción*", y trae a la superficie la materia sucia almacenada debajo de la superficie de la piel, de forma muy parecida a como un bálsamo que se aplica a un forúnculo "*saca*" a la superficie la suciedad, pus, etc.

Es sorprendente la cantidad de materia fétida que es atraída así a la superficie y se expulsa del sistema con este tratamiento.

Si el paciente es bilioso, o su hígado no ha estado actuando correctamente, o si sus riñones y la piel no han estado haciendo su trabajo, usted encontrará que la sábana se manchará con un tono amarillento, y emitirá un olor desagradable.



En algunos casos el olor es bastante perceptible, y puede ser notado por las personas en la habitación, y a veces la sábana se mancha de un color tan amarillo que parece que el pus real, exuda de la persona en su sudor.

Una o dos pruebas convencerán al más escéptico del valor de este tratamiento como medio para eliminar los residuos fétidos acumulados en el sistema.

(Nota del traductor): Doy testimonio de este proceso, habiéndolo practicado hace años con miembros de la familia y amigos, y tengo además el testimonio de una persona francesa residente en Suiza, de nuestra confianza, que fue tratada en la División Oficial de Naturismo, donde funciona por igual junto a la Homeopatía y la Alopátia. que cualquier enfermo puede elegir libremente. Y al finalizar el proceso, por pura curiosidad pidió que le mostrasen la sábana que la envolvía, donde pudo observar las manchas feas y oscuras estampadas en esa sábana, coincidentes con las partes del cuerpo donde tenía enfermedad.

El Dr. R. T. Trall, eminente pionero americano de la '*Curación Natural*' y la '*Cura Acuática Occidental*', dice sobre el punto anterior:

"Si alguien duda de la eficacia purificadora del envoltorio húmedo, puede tener una "***demostración fuerte***" mediante el siguiente experimento:

Tome a cualquier hombre con una salud aparentemente buena, que no esté acostumbrado a bañarse diariamente, que viva en un hotel de primera clase, tome una botella de vino en la cena, un vaso de brandy y agua de vez en cuando, y fume de tres a seis cigarros al día.

Póngalo en un envoltorio, y déjelo que esté en remojo una o dos horas. Al sacarlo, el intolerable hedor convencerá a todas las personas presentes que su sangre y sus secreciones están muy contaminadas, y que el proceso de depuración "***se está llevando a cabo rápidamente***".



Si es una persona come mucha carne, es un bebedor o un fumador empedernido, la envoltura revelará más que una cantidad promedio de suciedad excretada, todo lo cual cuenta su historia a la persona pensante.

Es algo bueno para la persona con "*buena salud*" ordinaria, aplicar una '*envoltura húmeda*', digamos una vez al mes, con el fin de deshacerse de la acumulación en el sistema.

El estado de la sábana mostrará que lo necesita.

## **El Medio Paquete**

Se trata de una modificación del tratamiento anterior, y consiste en una aplicación de la sábana simplemente en el tronco del cuerpo, es decir, desde las axilas hasta las caderas.

Se utiliza en los casos en que el paciente es demasiado débil para soportar el efecto del paquete completo.

## **El Paquete de Sudor**

Se trata de una modificación del primer tratamiento mencionado, y su principal diferencia radica en el hecho de que el paciente bebe libremente agua caliente mientras está envuelto en las mantas.

En este tratamiento, se requiere que el paciente permanezca en el envoltorio por lo menos una hora, en la cual él transpira libremente.

Después del tratamiento, debe lavarse como se ha mencionado anteriormente.

Este tratamiento es bastante severo, y muchos practicantes no lo usan ahora, habiendo encontrado que la '*Envoltura Húmeda*' ordinaria, variada con un baño caliente ocasional, es preferible y produce los mismos o mejores resultados con menos molestias para el paciente.



## Endosmose y Exomose

Para que usted pueda tener una comprensión más inteligente y completa del proceso por el cual el tratamiento del *Paquete de Envoltorios Húmedos* produce sus resultados benéficos, deseamos llamar su atención sobre los principios conocidos como '*Endosmose y Exosmose*'.

Ambos principios se basan en el principio fundamental de "*Osmose*", que Webster define como:

(a) La tendencia de los fluidos a mezclarse, o a difundirse equitativamente cuando están en contacto;

(b) La acción producida por esta tendencia, como cuando los fluidos atraviesan "*una membrana intermedia*".

"*Endosmosis*" es definida por Webster como:

"*La transmisión de fluido, o gas, desde fuera hacia dentro, en el fenómeno o proceso de la Osmosis*".

La misma autoridad define "*Exosmose*" como:

"*El paso de fluidos hacia el exterior, en la Osmosis*".

Así que se ve que ambos no son sino formas del principio de la '*Osmosis*', que es una manifestación de una ley o principio de la Naturaleza que hace que los líquidos en contacto, o separados por una membrana, tiendan a mezclarse o intercambiar posiciones.

La fisiología nos enseña que cuando hay fluidos disímiles colocados de tal manera que sólo los separa un trozo de membrana animal, comienzan a moverse para intercambiar posiciones, o más bien a mezclarse, de modo que al final, cuando los dos conjuntos de fluidos se vuelven idénticos en sustancia y composición, cesa el intercambio.

Para ilustrar el tema, si se coloca tinta y agua en un recipiente, estando las dos separadas por un trozo de



membrana animal, las dos intercambiarán sus posiciones, y se mezclarán hasta que cada una se vuelva idéntica a la otra; y ambas serán tinta diluida.

Ahora bien, en el caso del '*Paquete de Envoltorios Húmedos*', etc., los fluidos del cuerpo, y los que están fuera, tienden a entrar y salir, y a mezclarse de acuerdo con los principios antes mencionados.

La sangre en los pequeños capilares o vasos sanguíneos diminutos, que tienen su terminación justo debajo de la superficie de la piel, está compuesta en gran parte por agua, y mantiene en solución los productos de desecho del sistema que la naturaleza trata de expulsar por medio de la piel, a través de los poros.

Ahora bien, cuando el agua de la envoltura húmeda, (que se evapora) se pone en contacto con la membrana de la piel, con sus muchos poros diminutos, y establece un intercambio de los fluidos internos y externos, de acuerdo con los principios de '*Endosmose y Exosmose*', como se ha dicho anteriormente.

Los fluidos impuros fluyen hacia la membrana, y el agua pura fluye hacia dentro, hasta que se establece un equilibrio entre el exterior y el interior.

El calor generado por la envoltura también tiende a aflojar y abrir los poros y así favorece el desprendimiento ordinario por la transpiración.

Se obtiene así, un doble resultado, la sangre se suministra con fluido puro en lugar de sucio, mientras que los fluidos de excrementos sucios y la materia, se depositan en la sábana y son absorbidos por ella, consiguiendo así que salgan del sistema sin posibilidad de retorno.

En vista de la explicación anterior, usted verá fácilmente por qué el *Paquete de Envoltorios Húmedos*, se convierte en un método terapéutico tan valioso, y por qué es superior a los



***Baños Ordinarios*** o al de los '*Sudores*': él logra los resultados de ambos al mismo tiempo, y de una manera más completa.

Los profesionales han observado que en los casos de personas que toman el tratamiento de '*Sábanas Mojadas*', regularmente, digamos una vez al mes, la piel se vuelve gradualmente suave, aterciopelada y hermosa; su textura se vuelve más firme y sana, y los poros parecen funcionar con más vigor y normalidad.

El uso de la ropa que exige la civilización, tiende a hacer que la piel pierda su vigor y poder de funcionamiento.

En estos casos, los tratamientos, como los anteriores, y los '*Métodos de Baño Inteligentes*', tienden a restablecer las condiciones normales y Naturales y los poderes de funcionamiento.

Creemos que usted encontrará que esta forma de tratamiento le conferirá muchos beneficios menores, además de los principales aquí mencionados.

**Pruébelo y compruébelo usted mismo.**

La persona sana puede aplicarse este tratamiento a sí misma sin ayuda, después de un poco de práctica sobre sí misma.

Pruébelo con sábanas secas primero, y luego con el tratamiento normal, después de haber aprendido a ajustar las cubiertas protectoras. No hay un gran secreto en ello -sólo un poco de maña-, eso es todo.



## **Capítulo X**

### **Otros Métodos Valiosos**

*Fomentaciones, o aplicaciones de vapor caliente.*

*Vendajes y compresas de agua.*

*Compresas de agua caliente*

*Compresas y vendajes de agua fría.*

*Aplicaciones especiales.*

*Tratamientos de vitalidad sexual.*

*Aplicaciones especiales, etc.*

Además del uso y la aplicación del agua según los diversos métodos y principios de aplicación mencionados en los capítulos anteriores, hay una serie de otros valiosos métodos hindúes, adaptados para su uso en casos especiales a los que deseamos dirigir su atención.

Nos esforzaremos por darle la crema y nata de los métodos, en una forma concisa, dejando de lado lo que no es esencial, y una amplia información de estas diversas formas de tratamiento.

### **Fomentos**

Un fomento es una aplicación caliente o tibia en una parte del cuerpo, con el fin de aliviar el dolor, relajar los músculos, aliviar los espasmos, los dolores de cabeza, etc.

Se forma generalmente con paños empapados en agua caliente, tan caliente como pueda soportarlo el paciente, escurridos casi secos, y en un pañuelo o tela fina, y se aplican para que la parte pueda ser vaporizada.

Los fomentos calientes son maravillosamente eficaces cuando se aplican localmente para aliviar dolores severos.



Actúan, no como lo hace la compresa atrayendo a la superficie los residuos de materia de desecho, que debe ser eliminada, sino, por el contrario, atrayendo sangre a la superficie, elevando así la temperatura local de la parte a mejorar y aliviando una condición congestionada, dispersando así la condición anormal que causa el dolor, y actuando también como sedante y relajante.

El siguiente es el método que suelen emplear los mejores practicantes.

.-Tomar una toalla bien empapada en agua tan caliente como pueda ser soportada por el paciente, y luego doblada en dos.

.-Si tiene una franela suave a mano, utilícela en lugar de la toalla.

.-A continuación, tome la toalla empapada y doblada, y enciérrela en otra toalla, que también debe ser doblada alrededor de la primera.

.-A continuación, aplíquela en la parte afectada y déjela allí hasta que comience a enfriarse. Cuando se enfríe, sustitúyala por otra aplicación similar.

.-Repita esto varias veces, hasta que se obtenga el alivio.

Este tratamiento es especialmente útil en casos de neuralgia, dolores de estómago; dolores en los riñones; dolor de cabeza, etc.

## **Vendas o Compresas de Agua**

Los vendajes de paños doblados y empapados en agua, ya sea caliente o fría, se utilizan con bastante frecuencia en la '*Cura de Agua*'.

En los casos de '*Vendas de Agua Caliente*', se produce un doble efecto, el agua actúa en el mismo sentido que la '*Compresa Húmeda*', extrayendo el agua actúa en la misma línea, extrayendo la materia sucia del sistema y, al mismo



tiempo alivia y relaja, como en el caso de la '**Fomentación Caliente**'.

En el caso de las '**Vendas de Agua Fría**', se produce un efecto estimulante y tonificante. El '**Vendaje de Agua Fría**' se utiliza cuando se desea reducir la inflamación.

Las '**Vendas de Agua Caliente**' se suministran de forma similar a la de la '**Fomentación Caliente**', salvo que el paño húmedo se aplica directamente sobre la piel, y no se encierra en otra toalla.

Las '**Vendas de Agua Fría**' se aplican de la siguiente manera:

Tome una servilleta, pañuelo o toalla pequeña, y empápela en agua fría, doblándola para que se ajuste a la parte afectada.

Sobre la venda se colocan cuidadosamente varios pliegues de franela suave, seca y caliente, de manera que prácticamente "**selle**" la venda para que el aire exterior no pueda llegar a la parte afectada.

Deje que la venda permanezca hasta que se seque demasiado, y entonces sustitúyala por otra similar.

En este tratamiento, el paciente experimentará un shock en la primera aplicación de la '**Venda Fría**', sensación que, sin embargo, desaparecerá rápidamente, para ser seguida por la reacción natural cuando la sangre se precipita a la superficie, como cuando se experimenta un calmante.

Las '**Vendas de Agua Fría**' se aplican en casos de muchas formas de dolor por los practicantes de la '**Cura de Agua**'.

El alivio y el efecto, sin embargo, es sólo local y el tratamiento debe ser complementado con un lavado de Colon, etc., para eliminar la causa del problema.

Se puede aplicar en la garganta, el pecho, o el abdomen, según las necesidades del caso, y del lugar donde se encuentre el dolor.



Cuando se aplica en el pecho o en el abdomen, se puede utilizar una toalla más grande, lo que requerirá una cubierta protectora mayor para "sellar" el vendaje.

## **Baños de Pies**

Estos '*Baños de Pies*' forman una parte importante del tratamiento general del practicante de la '*Cura de Agua*', y también son bastante bien conocidos por la madre de familia numerosa, que ha tenido muchas ocasiones en las que ha demostrado el valor de la misma.

Son de dos tipos:

**(1) *El Baño de Pies Caliente*; y**

**(2) *El Baño de Pies Frío*.**

El '*Baño de Pies Caliente*' actúa en la dirección de extraer la sangre de la cabeza, y también como sedante y calmante del sistema nervioso.

Se encuentran muy útiles en los casos de dolor de cabeza, dolores de cabeza o cuello, neuralgias, calambres, congestión, etc.

Se aplican colocando los pies en un cubo de agua caliente hasta los tobillos. Las rodillas, las piernas y el cubo deben protegerse del aire exterior mediante una manta colocada alrededor de las piernas del paciente, bien arropado.

Los pies deben mantenerse en el agua de cinco a quince minutos, según las necesidades del caso y el estado del paciente.

Es bueno terminar el tratamiento vertiendo agua fría sobre ellos, luego frotándolos en seco con unas pocas fricciones y cachetes, y luego envolverlos bien en coberturas secas y calientes.



El '**Baño de Pies Frío**' es un magnífico refuerzo, y su práctica endurecerá el sistema y lo hará inmune a los resfriados, etc.

Refresca todo el sistema después de un día de trabajo, particularmente después de haber estado de pie o caminando mucho durante el día, y trae una sensación de alivio, descanso y vigor que es bastante agradecido por la persona cansada.

Favorece un buen sueño nocturno y es aconsejable en casos de insomnio. Es una cura para los pies.

Muchas formas de dolor de cabeza también ceden ante este tratamiento, y muchas mujeres débiles se han fortalecido con su uso durante la época apropiada del mes; en estos casos es bueno omitir el '**Baño de Pies Fríos**' durante el tiempo de la menstruación.

El '**Baño de Pies Frío**' se aplica colocando los pies en un cubo de agua fría hasta los tobillos o más.

Los pies deben mantenerse en el agua de uno a tres minutos, dependiendo de las sensaciones y gustos del paciente en la materia.

Terminar el tratamiento con una frotación vigorosa de los pies, acompañándola de manipulación y bofetadas.

## **Aplicaciones Especiales**

Agua fría aplicada a las "**Partes Privadas**" por la noche antes de acostarse, o por la mañana al levantarse, y luego seguida de un vigoroso y estimulante frotamiento y secado, será muy vigorizante.

En la India hay muchos casos en los que la vitalidad sexual se ha conservado hasta una edad muy avanzada, o restaurada una vez aparentemente perdida, mediante este método simple.



El secreto consiste en el aumento de la circulación a las partes, y el consiguiente aumento del tono y el vigor impartido.

La conexión muy íntima entre el organismo sexual, y todo el sistema nervioso, dará lugar a un estado general mejorado cuando la vitalidad sexual se conserva en su condición normal.

De hecho, este es uno de los verdaderos propósitos de la vitalidad sexual: la vigorización de todo el sistema, debida al vigor natural y la abstención de los excesos y la disipación, -aquellos que desean la vitalidad sexual sólo para disiparla y desperdiciarla en excesos- son tan insensatos como los que beben licores fuertes para darles fuerza.

Una palabra de sabiduría es suficiente en este caso, esperamos.

Los hindúes practican regularmente un sistema de "**lavado**", además de sus baños regulares.

Este sistema consiste en lavarse el cuerpo, desde la cintura hasta los pies, mediante un baño de esponja o un método similar, **cada noche** antes de acostarse; y un proceso similar aplicado al cuerpo, desde la cintura hasta el cuello, **cada mañana** antes de vestirse.

Este método aparentemente sencillo de la vida de los hombres y de las mujeres, que lo han aprendido, informan que les proporciona un buen y tranquilo sueño nocturno, y una vitalidad vigorosa y activa por la mañana cuando salen a realizar el trabajo del día.

Pruébelo usted mismo.

## **En Conclusión**

En este pequeño libro le hemos dado una serie de métodos sencillos y prácticos para aplicar la "**Cura de Agua Hindú-Yogui**", que han estado en uso en la India y los países



circundantes durante muchos siglos. Tan simples son estos métodos, y tan comunes en esos países, que la gente sencilla de esas tierras se sorprendería mucho saber que fuese necesario instruir a nadie en su uso.

Consideran estos métodos como casi instintivos, y tan naturales para la raza como el caminar, respirar o dormir.

Pensar que a la gente se le debe enseñar el uso natural del agua les parece tan absurdo, como que hubiera que enseñarles a respirar, y sin embargo la instrucción en ambas cosas han sido encontradas necesarias por los pueblos Occidentales, cuya "**civilización**" los ha alejado tanto de la Naturaleza que han olvidado las primeras enseñanzas instintivas de la Gran Madre de Todo.

Confiamos en que no permitirán que la extrema simplicidad de estos métodos les perjudique o les impida utilizarlos.

No cometa este error. Confíe en el conocimiento instintivo de estas personas del Lejano Oriente que viven muy cerca de la naturaleza y que confían en sus amorosas enseñanzas.

Es cierto que en las grandes ciudades de la India la gente se ha alejado de sus antiguas costumbres y hábitos, pero en el campo, lejos de las ciudades, los hindúes viven como hace siglos, cerca de la naturaleza y recibiendo sus beneficios.

Hay que pagar el precio por las ventajas de la "**civilización**" -y ese precio es a menudo la enfermedad y la debilidad-.

Pero si se siguen los métodos naturales originales del bienestar físico, uno puede tener tanto "**el céntimo de la salud como el pastel de la civilización**".

Confiamos que este pequeño libro llevará a muchos al camino correcto y Natural de la vida.



El agua, el aire y el sol, son los tres mejores regalos de la Naturaleza para el ser humano.

Aprécielos y utilícelos como debe.

Estos tres remedios naturales casi abolirían la enfermedad, si fueran utilizados correctamente por la raza.

Pero al menos, usted puede usarlos, lo hagan o no los demás.

**Fin**

## **Apéndice o Nota Final**

Simplificando al máximo los temas expuestos y hablando coloquialmente, se puede decir que la base más simple o sencilla de los resultados beneficiosos que nos trae el agua empleada de las distintas formas referidas aquí, se fundamenta en una reacción protectora de la sangre que afluye a cualquier zona del cuerpo donde sienta que existe algún peligro o riesgo.

Es decir, según estudios médicos, las células humanas necrosan o empiezan a debilitarse y morir con temperaturas que alcancen desde  $40$  a  $43^{\circ}$  máximo de calor y descendan por debajo de  $32$  a  $30^{\circ}$  como límite de frío corporal.

Eso provoca *un aumento de riego sanguíneo* a la zona del cuerpo que se halle en cualquiera de ambas condiciones, para normalizar la temperatura. Y ese riego se activa más intensamente en esas circunstancias que en un estado normal de temperatura corporal.

Y siendo la sangre el vehículo que transporta por un lado nutrición a las células, y por otro recoge los desechos de la propia funcional vital de éstas, junto con viejas acumulaciones, ese aumento del riego tiene como efecto una depuración mucho más rápida de todo lo que perturba la función celular y que está dañando al organismo entero.



A esa situación se la conoce habitualmente como enfermedad.

Por aplicarse muchos de los remedios *en la piel* como zona del tratamiento, es a su vez una puerta de salida de esos desechos perturbadores, que van a parar al paño húmedo aplicado sobre ella. (Véase Nota del Traductor en página 82).

*El fundamento del tratamiento es muy sencillo y lleno de lógica.*

Además se refuerza la utilidad de él porque auxilia enormemente a quienes tienen problemas de los riñones o de los pulmones, porque les proporciona un descanso, al asumir parte de sus funciones alteradas en cuanto al drenaje de residuos y toxinas, porque son los otros dos órganos que comparten esa función con la piel.

Pidan no obstante consejo a sus médicos, porque en el caso de pretender usar el método de la sábana completa conocido por el traductor y reseñado en la página 82, depende mucho del estado o gravedad del paciente. Y no deberá correr riesgos.

Esta reflexión o apéndice final sólo intenta aclarar la base o fundamento del proceso por el cuál puede curarnos el agua sabiamente aplicada.

*The Priest of the Wissahikon*

