

Lavado de sangre según Lezaeta

Pedro Ródenas
Médico naturista

RESUMEN:

El lavado de sangre es la práctica fundamental que Manuel Lezaeta Acharán, profesional naturista chileno, recomendaba para restablecer el equilibrio térmico del organismo, objetivo prioritario de su doctrina térmica de la salud.

Consiste en una serie de reacciones nerviosas y circulatorias provocadas por frecuentes abluciones de agua fría sobre la piel previamente calentada por el vapor. Alternando calor y frío sobre la piel se obtienen sucesivas congestiones y déficits de sangre en la superficie e interior del cuerpo, por lo que se produce un flujo y reflujo sanguíneo del interior a la superficie y viceversa, permitiendo realizar así un verdadero lavado de sangre por exhalación o transpiración a través de los miliares de poros de la piel. Es la aplicación ideal para todos aquellos enfermos de carácter crónico (artríticos, urémicos, reumáticos,...) cuya sangre está sobrecargada en exceso de sustancias extrañas al organismo.

Palabras clave: baño de vapor, abluciones, lavado de sangre, doctrina térmica de la salud, desequilibrio térmico, depuración del organismo, reumatismo, artritis, insuficiencia renal.

ABSTRACT:

Blood-washing is the main practice that Manuel Lezaeta Acharán, a Chilean natural practitioner, recommended to recover the organism thermic balance, which was the priority aim within his thermic doctrine of health.

It's about a series of nervous and circulatory reactions caused by frequent ablutions with cold water over the skin, previously heated by steam. By alternating heat and cold, successive congestions and blood shortage in both the surface and inside the body are obtained, producing blood flux and reflux from the inside to the surface and vice versa. Therefore it generates a real blood-washing by perspiration or exhalation through the thousands of skin pores.

It's an ideal practice for each and every chronic patient (arthritis, uremic, rheumatic ones...) whose blood is full of substances which are strange to the organism.

Key Words: steam bath, ablutions, blood-washing, thermic doctrine of health, thermic imbalance, organism depuration, rheumatism, Arthritis, renal failure.

16

INTRODUCCIÓN

En el círculo naturista hispanoparlante es frecuente oír hablar de Manuel Lezaeta Acharán (1881-1959), profesional del naturismo, de origen chileno, conocido fundamentalmente por su *Doctrina Térmica de la Salud*, expuesta en su libro *La Medicina Natural al alcance de todos*, del cual se han hecho multitud de ediciones.

Según la Doctrina Térmica de la Salud la enfermedad, cualquiera que sea su nombre o manifestación, siempre es el resultado de una alteración mayor o menor de las funciones de nutrición y eliminación, debida en último término al desequilibrio térmico en el organismo.

Cuando la temperatura en nuestro interior está anormalmente elevada (fiebre interna o gastrointesti-

nal), fruto de la congestión que provoca una alimentación agresiva e inadecuada en el aparato digestivo, y en cambio es deficitaria en nuestra piel a consecuencia de su debilitamiento por falta de contacto con el aire, se produce el desequilibrio térmico origen de toda enfermedad.

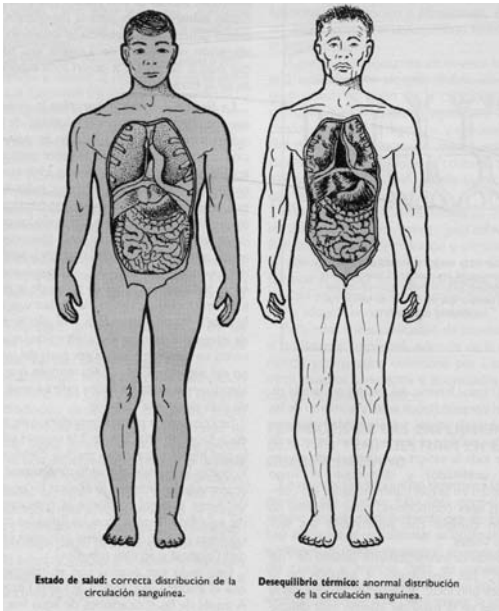
Para recuperar la salud hemos de colocar el cuerpo en equilibrio térmico para así normalizar las funciones de nutrición y eliminación. El arte de curar debe dirigirse por tanto a refrescar el interior del vientre y afiebrar su piel, para así equilibrar las temperaturas del organismo y adquirir la normalidad funcional.

Entre los diferentes consejos o técnicas que Lezaeta recomienda para devolver el equilibrio térmico y por tanto la salud de la persona, destaca el *Lavado de Sangre*.

LAVADO DE SANGRE

Es esta la práctica fundamental de la Doctrina Térmica. Lezaeta la designa como la más adecuada para depurar la sangre y normalizar su circulación, reestableciendo el equilibrio térmico.

Consiste en una serie de reacciones nerviosas y circulatorias provocadas por frecuentes abluciones de agua fría sobre la piel previamente calentada por el vapor. Alternando calor y frío sobre la piel se obtienen sucesivas congestiones y déficits de sangre en la superficie e interior del cuerpo, por lo que se produce un flujo y reflujo sanguíneo del interior a la superficie y viceversa, permitiendo realizar así un verdadero lavado de sangre por exhalación o transpiración a través de los millares de poros de la piel. A continuación pasamos a explicar todos los pasos necesarios para una correcta aplicación del Lavado de Sangre, con sus indicaciones y contraindicaciones.

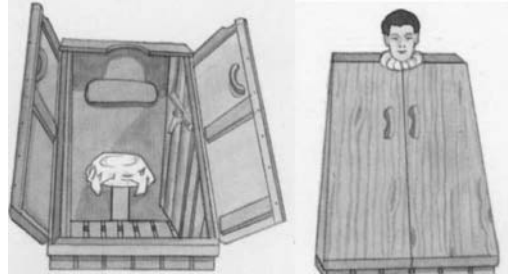


Condiciones previas

- Beber uno o dos vasos de agua media hora antes del baño.
- Vaciar la vejiga y el intestino previamente al baño y tener la digestión terminada.
- Controlar la presión arterial para evitar hacer esta aplicación con la presión demasiado baja o demasiado alta.

Material necesario

- Cajón de vapor.
- Recipiente lleno de agua donde sumergir la toalla para las abluciones.
- Toalla de algodón.
- Grifo con un pequeño caudal de agua fría para ir reponiendo el agua utilizada en las abluciones.



Técnica de aplicación

Una vez desnudo el paciente se introducirá dentro del cajón, ajustando una toalla alrededor del cuello para evitar pérdidas de vapor. Controlar la salida de vapor con la llave de paso. Cuando el paciente note sensación de calor intenso, aunque no transpire, (como máximo de 5 a 10 minutos), saldrá del cajón y se aplicará una ablución de agua fría. Para ello sumergiremos la toalla en el agua sin escurriarla, siguiendo el siguiente recorrido:

- Cara anterior del pie derecho ascendiendo por la pierna hasta la clavícula y el hombro derecho.
- Se sumerge de nuevo la toalla en el agua haciendo la misma operación en el lado izquierdo.
- Se vuelve a sumergir la toalla en el agua y se prosigue por la zona media y anterior del tronco, desde los genitales hasta el cuello.
- Sumergimos otra vez la toalla aplicándola por la cara lateral derecha desde el pie a la axila, continuando por la cara anterior, y luego posterior, del brazo, antebrazo y mano, terminando en el hombro del mismo lado.
- Se hace lo mismo en el costado izquierdo, sumergiendo anteriormente la toalla en el agua.
- Por último, una vez sumergida de nuevo la toalla, se desdobra y se desliza por toda la parte posterior del cuerpo, desde los hombros hasta los talones. Se termina pisando la toalla para regresar rápidamente al cajón de vapor.

Esta operación (baño de vapor-abluciones) se repetirá varias veces. Se finaliza el Lavado de Sangre con una ablución o ducha fría general.

El paciente se secará solamente la cabeza, se sacudirá el agua restante del cuerpo con las manos, se colocará encima un albornoz, y seguidamente se vestirá procurando no coger frío y entrar rápidamente en movimiento.

Después del baño conviene reponer líquidos con zumos de frutas o caldos vegetales.

Tiempo de aplicación

El tiempo total será de 30 a 60 minutos como máximo. Es aconsejable empezar las primeras sesiones con un tiempo más corto para que el cuerpo se vaya adaptando.

Errores más frecuentes

- No haber hecho la digestión cuando se inicia el baño.
- Permanecer demasiado tiempo dentro del cajón de vapor (más de 10 minutos).
- Hacer las abluciones con la toalla escurrida.
- No seguir el recorrido indicado en las abluciones.
- Hacer el baño sin vaciar la vejiga urinaria y el intestino.
- Iniciar el baño con sed.

Indicaciones

- Insuficiencia vascular periférica.
- Normalizador de la circulación sanguínea. Para descongestionar las vísceras internas y afiebrar la piel.

- Depuración general de los humores del organismo: reumatismo, artritis, ácido úrico, obesidad, enfermos con insuficiencia renal...
- Útil en enfermos broncopulmonares.

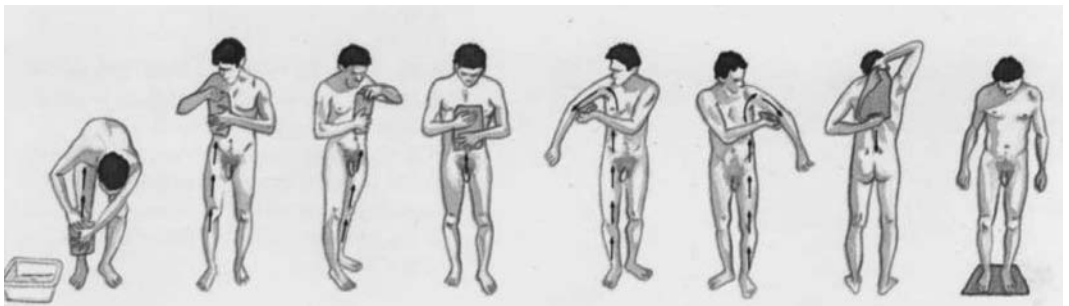
En casos concretos de patología la frecuencia del baño será la indicada por el profesional sanitario. En pacientes sanos se puede realizar este baño de forma regular, incluso diariamente.

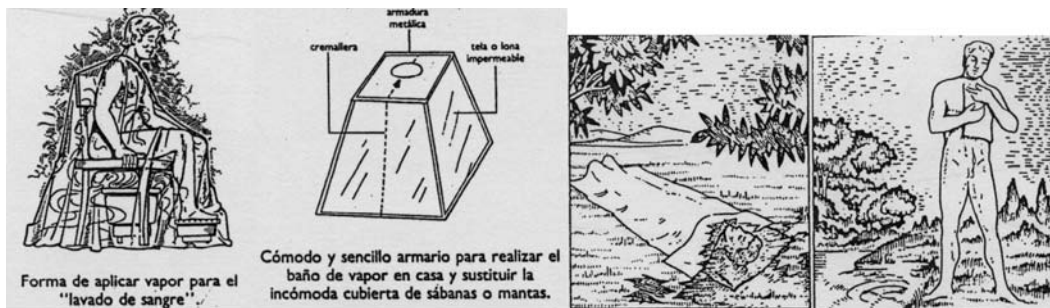
Contraindicaciones

- Hipotensión e hipertensión no compensadas con tratamiento.
- Arritmias cardíacas y cardiopatías.
- Diabetes.
- Hipertiroidismo.
- Estados convulsivos.
- Procesos infecciosos agudos con fiebre.
- Menstruación.
- En niños, ancianos y pacientes muy debilitados.

VARIANTES DEL LAVADO DE SANGRE

Si no se dispone de un cajón individual de vapor, cosa frecuente, o no se puede acudir a un gimnasio o centro que lo tenga, se puede sustituir por un montaje casero. Buscamos una silla de madera (por ejemplo una plegable de tijera); colocamos bajo la silla una sencilla fuente de calor como puede ser un hornillo eléctrico donde colocar un recipiente lo más bajo posible (una cazuela) con el agua que va a hervir; nos sentamos totalmente desnudos cubriendo todo el cuerpo desde el cuello al suelo con mantas al exterior y sábanas al interior de forma que hagan una especie de campana impermeable para retener el vapor. Si inte-





Forma de aplicar vapor para el "lavado de sangre".

Cómodo y sencillo armario para realizar el baño de vapor en casa y sustituir la incómoda cubierta de sábanas o mantas.

resa, se puede construir un simple armazón de hierro soldado en el que apoyar las mantas o adaptar una cubierta de tela. El resto del lavado de sangre es igual que en el caso anterior, acortándolo en media hora de duración por su mayor incomodidad.

Lezaeta aconsejaba otras formas, hoy en casi total desuso, de realizar el lavado de sangre, cambiando el vapor como fuente de calor por el sol o la ortigadura:

"En primavera o verano, si salimos al campo, el sol sustituirá ventajosamente al vapor. Aprovecharemos para ello el sol del mediodía que tiene más intensidad. Buscaremos un lugar al lado de un río o un manantial que nos proporcione el agua fresca. Desnudos, nos tumbaremos boca arriba en el suelo, colocando alguna manta debajo si es necesario, y cubriendo que no envolviendo, todo el cuerpo con una o dos mantas de lana y dejando la cabeza a la sombra de unas ramas o de un parasol. Las abluciones frías se aplicarán cada vez que moleste el calor, dejando el cuerpo sin secar y volviéndolo a cubrir para terminar con un baño de agua fría al cabo de seis u ocho abluciones".

"Cuando el enfermo esté incapacitado para moverse del lecho reemplazaremos el baño de vapor o el sol por la ortigadura de la piel de todo el cuerpo (excepto la de los genitales que estarán cubiertos) del paciente antes de las aplicaciones de agua fría, en este caso frotaciones en lugar de abluciones (en las frotaciones la toalla se aplica escurrida. Tras cada frotación se abrigará bien en la cama. La ortigadura y la consecutiva frotación se espaciarán en períodos de 30 minutos aproximadamente, hasta llegar a las 5 ó 6 aplicaciones". El recorrido de la ortigadura y de las frotaciones es el mismo que el de las abluciones descritas. Aunque la ortigadura puede parecer muy agresiva, al repartir por todo el cuerpo la hiperemia que produce el roce de esta planta fresca, la reacción es de una fuerte sensación de calor que se calma con las frotaciones frías. Esta técnica debería evitarse en personas con piel muy sensible.

En todas estas variantes se han de mantener las condiciones previas, indicaciones y contraindicaciones descritas con anterioridad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Lezaeta Acharan M. La Medicina Natural al alcance de todos. Ed. Cedel. Barcelona. 1977.

2. Integral, centre mèdic i de salut. Fichas de Medicina Natural. Edita Oasis. 1989.

Nota: Las ilustraciones de este artículo están extraídas de la bibliografía anterior.