

“Carta de Hahnemann”

Meu caro Sr. K...

Se você quiser conforma-se rigorosamente aos meus conselhos e se contentar com o que posso fazer de longe, quero tentar ajudar-lhe. O criador abençoará meus esforços.

Primeiro, o tipo de vida. Uma viva aplicação de espírito e estudos contínuos são muito prejudiciais à saúde dos jovens, cujo corpo não está completamente desenvolvido, sobretudo dos que têm grande sensibilidade. É o que quase custou me a vida, entre quinze e vinte anos. Trabalhando com a cabeça, meditando profundamente, gasta-se mais de força vital que se precisa para bater o trigo na granja. Como o corpo que precisa de tantas forças para o desenvolvimento necessário e irresistível do organismo, poderia deixar-se tirar de lado pelo trabalho do espírito? Como poderia passar-se dos esforços musculares indispensáveis para a digestão e atrapalha-los pelo trabalho do “escritório”? Como enfim poderia ser privado do bom ar, sem que resultasse uma mudança completa de toda a existência, ou ao menos estados mórbidos nas partes mais afetadas: cérebro, nervos, olhos?

Se, na sua idade, tivesse tido, como hoje, uma sã inteligência desses fatos, teria feito maiores progressos na ciência e teria prestado ao mundo maiores serviços. É muito mais necessário desenvolver as forças do corpo que as do espírito. Esse, de fato, tem potência enquanto sua atividade encontra no organismo os instrumentos convenientes. Que trabalho sério pode

desenvolver-se com instrumentos fracos e ineficientes? É num corpo robusto, vigoroso, que o espírito pode adquirir força para começar e executar atos importantes e duradouros. Conrad Gesmer não teria publicado suas obras de história, não poderia ter acabado nenhum, se não tivesse entendido a tempo que a fraqueza de sua constituição era incapaz de resistir por muito tempo ainda ao duplo excesso de uma vida estudiosa e sedentária, a de escapar ao perigo de uma morte próxima. Imediatamente, mudou de ritmo. Tomou o cuidado de fortificar seu corpo pelo exercício e o cansaço, e por esse meio, conseguiu desde então terminar, seus trabalhos que excitam ainda hoje nossa admiração. Ele teria certamente chegado a uma velhice muito avançada se não tivesse sido levado pela peste levante.

É em cima de tais fatos que se apoiam os preceitos seguintes: basta algumas reflexões preliminares. Mais o corpo é são, robusto, alerta, mais o espírito trabalha com facilidade e sucesso. Todo tempo dedicado aos exercícios é amplamente compensado pelos efeitos felizes que eles produzem sobre a inteligência mesma. Eles lhe dão tonalidade e movimento; eles permitem ao homem que estuda fazer em meia hora o que ele não faria em meio dia, ficando sempre trancado em um quarto. Muda-lhes esforços penosos e impotentes em um livre e fácil movimento.

É indispensável tonificar o conjunto de sua constituição, antes de usar remédios.

Somente uma hora depois do jantar, e não antes, que você deve começar o seu trabalho. Desde as oito horas da noite,

parará completamente de ler e escrever; o sangue deve então, por graus sucessivos, circular tranquilamente em todos os órgãos, e parar de ir com abundância demasiada em direção à cabeça;(é o efeito produzido pelo esforço do pensamento). É necessário que o pulso fique calmo até a hora que você for deitar, por volta de dez horas. Uma conversa agradável, que não cansa, poderá preencher essas duas horas. Você precisa de uma janta substancial e nutritiva, pouco condimentada, pouco salgada. Não comerá com muita frequência carne de porco, raramente vitela; por bebida nem chá, nem café, nem vinho, mas cerveja que contenha pouco “harblon” ou cerveja clara (branca).

Qualquer que seja o tempo, passara todos os dias ao ar puro durante meia hora inteira (os passeios a cavalo seriam menos salutareos para você. Se você saísse de carro, não faria exercícios, esforços musculares, e é precisamente do que precisa). Escolherá todos os dias o momento em que o tempo está melhor. Se ele está ruim, sairá assim mesmo ainda que com vento e chuva. Nesse caso, para evitar má consequência, bastará trocar de roupas e sapatos. Se encontrar ocasião de praticar armas (esgrima...), será bom praticas esse exercício meia hora por dia: é um meio de movimentar a parte superior do corpo e fortificar os braços porque deverá usar ora a mão esquerda ora a mão direita. Na falta desse exercício, resignar-se-à a uma ocupação um tanto “chata”, a de serrar madeira durante o mesmo espaço de tempo.

**Todo o tempo dedicado aos
exercícios é amplamente compensado
pelos efeitos felizes que eles
produzem sobre a inteligência mesma.**

É indispensável tonificar primeiro o conjunto de sua constituição, antes de usar remédios específicos para curar seus olhos. ***O edifício desaba quando esta construído em cima de lama ou areia.***

Quando tiver seguido durante cinco ou seis dias o regime que acabo de indicar, terá recurso ao remédio que aí está.