A dieta vegetariana

e o artritismo.

85/7 EMC

N.º 7

Augusto Cardia Pires.

875

A dieta vegetariana e o artritismo.

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

APRESENTADA Á

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

PORTO
TYPOGRAPHIA OCCIDENTAL
80 — Rua da Fabrica — 80
1897

8317 ERC

P.a o dia 27 de Julho de 1874,
pelas 11 horas da manhã

Presidente - O Le. Snr. Augusto
Vb. d'Alm.e Brandão.

Le Snrs.
Drs. Agost.o Ant.o do Santo
Fellicio Myres Pr.a do Valle
Ricardo d'Alm.e Jorge
Carlos Alberto de Lima
Srs Jz.

ESCOLA MEDICO-CIRURGICA DO PORTO

CONSELHEIRO-DIRECTOR

DR. WENCESLAU DE LIMA

SECRETARIO

RICARDO D'ALMEIDA JORGE

CORPO DOCENTE

Professores proprietarios

1.ª Cadeira—Anatomia descriptiva geral	João Pereira Dias Lebre.
2.ª Cadeira—Physiologia . . .	Antonio Placido da Costa.
3.ª Cadeira—Historia natural dos medicamentos e materia medica	Illydio Ayres Pereira do Valle.
4.ª Cadeira—Pathologia externa e therapeutica externa . . .	Antonio Joaquim de Moraes Caldas.
5.ª Cadeira—Medicina operatoria.	Eduardo Pereira Pimenta.
6.ª Cadeira—Partos, doenças das mulheres de parto e dos recem-nascidos	Dr. Agostinho Antonio do Souto.
7.ª Cadeira—Pathologia interna e therapeutica interna . . .	Antonio d'Oliveira Monteiro.
8.ª Cadeira—Clinica medica . .	Antonio d'Azevedo Maia.
9.ª Cadeira—Clinica cirurgica .	Candido Augusto Correia de Pinho.
10.ª Cadeira—Anatomia pathologica	Augusto Henrique d'Almeida Brandão.
11.ª Cadeira—Medicina legal, hygiene privada e publica e toxicologia	Ricardo d'Almeida Jorge.
12.ª Cadeira—Pathologia geral, semeiologia e historia medica.	Maximiano A. d'Oliveira Lemos.
Pharmacia.	Nuno Dias Salgueiro.

Professores jubilados

Secção medica	José d'Andrade Gramaxo.
	Dr. José Carlos Lopes.
Secção cirurgica	Pedro Augusto Dias.

Professores substitutos

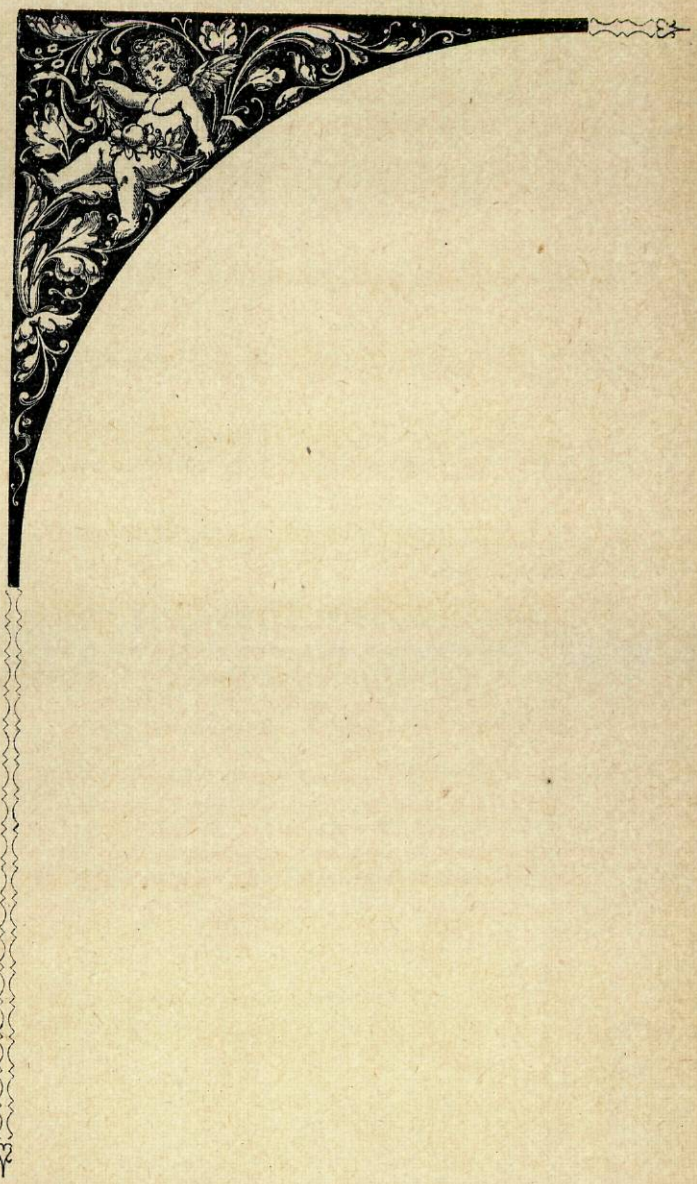
Secção medica	João Lopes da Silva Martins Junior.
	Alberto Pereira d'Aguiar.
Secção cirurgica	Roberto Belarmino do Rosario Frias.
	Clemente Joaquim dos Santos Pinto.

Demonstrador de Anatomia

Secção cirurgica . . . . . Carlos Alberto de Lima.

A Escola não responde pelas doutrinas expendidas na dissertação e enunciadas nas proposições.

(*Regulamento da Escola* de 23 d'abril de 1840, art. 155).



Á MEMORIA

DE

MEU PAE

AO MEU PRESIDENTE DE TESE

O Ill.mo e Ex.mo Snr.

Dr. Augusto Henrique d'Almeida Brandão

Prologo.

O vegetarismo e o monobromismo vegetal. Escolas vegetarianas. Definição de vegetarismo. O vegetarismo na historia. Alimentação vegetariana. Os alimentos vegetarianos: composição, digestibilidade. A dieta vegetariana e os artriticos.

Prologo.

É velho, e ainda hoje frequente, supor-se que todos os vegetaristas se alimentam exclusivamente de vegetaes.

Não é, porém, assim; e o erro deriva da confusão facil da palavra vegetarismo com a palavra vegetalismo — *the subject is better than the title* [1].

Nem sempre os vegetaristas reduzem a sua alimentação apenas aos produtos do reino vegetal. Ha vegetaristas exaltados que se alimentam exclusivamente de frutos; vegetaristas avançados, em cuja alimentação entram todos os vegetaes; vegetaristas moderados, que admitem, ao lado de produtos vegetaes (legumes, cereaes, frutos), produtos animaes (ovos, leite, manteiga, queijo).

O velho vegetarismo religioso, cujas raises se lançam nas mais remotas civilisações orientaes,

[1] Godfrey — Against killing customs.

foi sempre um regimen austero exclusivamente vegetal. Tal é o vegetarismo dos Fakirs, dos Magos, dos Bramanes, dos Boudistas, dos adeptos de Zoroastro, e, na Europa moderna, o vegetarismo dos monges da Ordem de Trapa.

Mas o vegetarismo moderno não é um regimen de penitencia. Não tem por ideal salvar a alma, debilitando o corpo em duros sacrificios. Não; muito ao contrario d'isso.

Os vegetaristas modernos, pelas rasões principaes que os condusem ao vegetarismo, podem dividir-se em duas escolas: a escola sentimental e a escola racional.

A escola sentimental é a escola de Menard, o autôr de «L'ami des betes», de Isaac Pitman, o ilustre vegetarista inglez recem-falecido, de Godfrey, o autôr do «Against», de Gleizes, o renovador do vegetarismo no seculo desenove, de Oldfield, o autôr do «Butchery» e do «Claims of common life», de todos, emfim, que começam por perguntar a si mesmos:

Tem o homem o direito de matar e devorar animaes?

E respondem com Howard Williams: [1]

Não, porque a siencia moderna estabeleceu a unidade de organisação entre humanas e não humanas raças. Não, porque um sem numero de altamente organisados, e portanto altamente sensiveis, companheiros do trabalho diario do homem — *only by the most inveterate adherents*

[1] Howard Williams — The ethics of diet.

of the old orthodoxies will the subterfuge of the non possession of soul — morreriam para manter a vida da parte ociosa da especie.

Não, disem com Menard, porque o homem, rei da creação, não será então o pae do seu povo, mas antes o seu tirano, o seu assassino.

Não, exclamam com o dr. Cheyne, porque, para assistir aos sofrimentos e á agonia d'um pobre ser que morre para satisfaser o luxo e estimular um apetite grosseiro, é necessario ter um coração de pedra e um carater barbaro e feroz. Não, porque é impossivel, sob um ponto de vista logico e moral, estabelecer diferença entre o habito de comer carne e os costumes dos antropofagos.

Take not away the life you cannot give,
For all things have an equal right to live.

Na Inglaterra, foco principal do moderno vegetarismo, esta escola conta grande numero d'adeptos. Nas suas numerosas revistas, nos meetings das sociedades vegetarianas, nos inumeros livros da sua já rica literatura, é esta nota sentimental que se fere preferentemente. Abundam os adeptos intransigentes, *faddists* sentimentalistas, passando a vida a clamar contra os horrores do matadoiro, as crueldades da caça e da pesca — *horrible sport* —, a moderna pratica das vivisecções, a falta deploravel de humanitarismo.

Matar um animal afigura-se-lhes o crime horrendo verberado por Gleizés:

En immolant les animaux, l'homme est pres-

que aussi coupable, aux yeux de la nature, que s'il immolait ses propes enfants.

Especie de bramanes, em eterno exame de consciencia, sobre cuja pleiade piedosa, Lamartine espalhou as flores da sua eloquencia

> Du metier de tuer ils ont fait un grand art
> Le meurtre par milliers s'appelle une victoire
> C'est en lettres de sang que l'on ecrit la gloire.

veem, atravez dos seculos, insensiveis á zombaria, constituir, emfim, na Inglaterra d'hoje, a ala principal do seu grande exercito vegetariano.

Tal é o vegetarismo de Godfrey, proclamando-o *gospel of no killing to the world*; tal o vegetarismo de Florence Dixie, trainada em diversos generos de sport, especie de Nenrod arrependida; tal o vegetarismo de Oldfield, desenrolando, num calefrio d'horror, as crueldades da carniceria; tal o vegetarismo de Kingsford, estigmatisando a maldade dos sabios viviseccionistas.

Para todos a questão principal não é precisamente o alimento; é antes a morte do animal: *The henroost, the milk-pail, the churn, the hive, do not brutalise, do not offend our instincts of mercy as do the shambles, cattle transport, the pork industry of Chicago, the pigeon-shooting of Hurlingham, the wholesale slanghter of game, the deer forest supplanting our native peasantry.* [1]

Por vezes surgem dificuldades estranhas.

Usarão botas feitas de peles d'animaes?

Não; seria uma traição ao seu credo.

---

1 Whot is vegetarianism — by — J. Mayor.

Por felicidade Kingsford achou uma solução feliz do dificil problema — fez fabricar e usou botas de cautchu.

Como lavarem-se? Os sabonetes mais delicados causam-lhes horror — são feitos de gorduras.

Felizmente, um industrial benemerito teve esta ideia santa — fabricou sabonetes d'oleos vegetaes. E os vegetaristas passaram a lavar-se em plena paz de consciencia.

Tal é o vegetarismo sentimental — especie de sociedade protetora dos animaes; a unica autentica, diga-se a verdade.

Tal é a escola que, como diz Fousagrives [1], fez esquecer o que havia de bom no velho pitagoricismo.

Tal é a escola que, em França, fez cair o vegetarismo, a golpes de ridiculo, com a «Thalisia» de Gleisés.

Muito outra é a escola racional.

Não é nos requintes do sentimento, mas antes na rasão sientifica que assenta o vegetarismo racional. Não é empolgado por um altruismo quintessenciado que o vegetarista se alista nesta escola. A sua crença vem do estudo; apoia-se na chimica, na fisiologia, na bacteriologia, na anatomia comparada, na historia, na observação; o seu substratum é a siencia. São friamente vegetaristas, como diz o vegetarista Phelps; e, é claro que, como elle, não hesitam

in killing caterpillars when they try to steal my cabbages. [2]

---

1 Fonsagrives — Hygiene alimentaire.

2 The Vegetarian — 1896 — Christm as Number.

É a escola de Bonnejoy, o simpatico vegetarista francez, de John Smith, o talentoso vegetarista inglez; é a escola em que se inscreveria o vegetarista portuguez Magalhães Lima [1]; é a escola de todos os modernos terapeutas que aplaudem o vegetarismo. Para estes não interessa o lado higienico ou economico da questão, como para Bonnejoy, Smith, Magalhães Lima; veem no vegetarismo apenas as vantagens curativas ou profilaticas; consideram-no um meio terapeutico.

Não estão, porem, convencidos de que a saude do homem são perigue com o regimen carneo; e muito menos creem, como diz Dujardin-Beaumetz, que a saude da alma seja incompativel com o kreofagismo.

É d'este vegetarismo que Dujardin-Beaumetz se fez em França o defensor; é o vegetarismo para que já o sabio professor Fousagrives chamára a atenção; é emfim o vegetarismo aconselhado por Bardet, Mathieu e muitos outros terapeutas modernos.

Ora os adeptos d'estas duas escolas são na sua grande maioria vegetaristas moderados. Na bandeira do seu exercito, cujas legiões veem engrossando dia a dia desde a fundação da Vegetarian Society of Manchester, destacam-se as letras do brasão das sociedades vegetarianas inglezas: V. E. M. (*vegetables, eggs, milk*). São vegetaristas da V. E. M. *persuasion*, como lhes chamou Jarrett, que adotam a definição corrente desde a

---

1 O Seculo — 5 d'outubro de 1896.

fundação da sociedade de Manchester: Vegetarismo é a pratica de viver dos produtos do reino vegetal, com ou sem a adição de ovos e leite e os seus produtos (manteiga e queijo), com exclusão de todas as variedades de carne.

E é curioso registar que, ao passo que a pratica do vegetarismo tem tradições seculares, a palavra pela qual este regimen hoje se designa não tem ainda meio seculo [1].

Longe de derivar da palavra vegetalismo, a sua etimologia é bem diversa:

Do latim vegetus derivou a palavra *vegetarius*; e d'esta, pela transformação frequente da terminação latina *arius* na terminação ingleza *arian*, nasceu a palavra *vegetarian*.

Ora vegetus significou sempre forte, são, perfeito: *vegeta libertas* — completa liberdade; *homo vegetus* — homem vigoroso; *mens vegeta* — alma perfeita.

E assim a palavra vegetariano significa vigoroso, são, perfeito; e vegetarismo designa um regimen que conduz á saude e robustez.

*

É nas velhas civilisações orientaes que a arvore genealogica do vegetarismo lança as suas raises.

O Oriente, o berço de todas as crenças, é, e

---

1 Mayor — Whot is vegetarianism?

foi de sempre, um dos grandes fócos do vegetarismo; é a patria do vegetarismo religioso.

O Egipto, que afirma nas suas ciclopicas piramides de Giseh, quarenta veses seculares, nos seus obeliscos e nos seus hipogeos recamados de hieroglifos, a sua bela civilisação d'uma antiguidade fabulosa, foi, nesse misterioso Oriente tão rico de tradições vegetarianas, um dos grandes mananciaes do vegetarismo.

Os papirus e pinturas dos monumentos egipcios, onde se estuda a vida intima d'este enigmatico povo, não relatam habitos kreofagicos predominantes; as senas de agricultura, os festins, as colheitas, as senas familiares, etc., indicam antes que os habitos alimentares do povo egipcio eram acentuadamente vegetarianos. A casta sacerdotal, em que se focolisava essa siencia egipcia tão altamente reputada na antiguidade, era, como todas as classes dominantes do Oriente, como o mais genial dos seus discipulos — o colossal Pithagoras — verosimilmente vegetariana.

O cenobitismo nasceu no Egipto e nelle recrutou grande numero de setarios. E estes monges austeros, arrastando uma vida ascetica e contemplativa, longe dos rios e dos mares, entregues a trabalhos agricolas, foram, sem duvida, adeptos do vegetarismo.

Em toda essa estranha Asia, terra de contrastes flagrantes, paiz de deslumbramentos e de miserias, desde a Asia Menor, terra do passado, até ao Japão, terra do futuro, desde as planicies de-

soladas do Mar Morto, até aos vales ridentes regados pelo Ganges, floresceu, desde a mais alta antiguidade o vegetarismo religioso.

Os Magos e os Caldeus, membros de castas sacerdotaes, de sempre numerosos na velha Asia Menor, foram adeptos do vegetarismo.

A seita celebre dos Essenios, que chegou a constituir uma comunidade consideravel, compunha-se de grande numero de laboriosos setarios, todos vegetaristas.

Os Fakirs nasceram na Asia e nunca d'ella se apartaram. Monges mendicantes, sem asilo, sem familia, sem lar, arrastando na solidão uma vida de sofrimentos, os Fakirs foram sempre vegetaristas.

A India, poetica e belicosa, cujos deslumbramentos naturaes se espelham nos hinos do Rig-Veda, e cujo passado epico ecôa nas estrofes do Mahabarata, foi, na Asia, mãe de todas as doutrinas, o abrigo de todas as crenças. Desde o velho panteismo, até ás misticas concepções monoteistas, desde o bramanismo, a religião das castas, até ao boudismo, a religião da egualdade, e ao cristianismo, a religião do amôr, no jardim magico da India floresceram todas as religiões. Mas, naquelle solo uberrimo, sob um ceu azul, onde refulge um sol ardente, a indole dos indios tendeu sempre para o misticismo, para o quietismo d'anacoretas, para o ascetismo de monges penitentes. Por isso o bramanismo se enraisou fortemente, e o Boudha genial morreu venerado, sem a aureola do martirio, no triunfo

pleno da sua obra simpatica. Mas a doutrina de Çakia-Mouni, rapidamente triunfante, não pôde manter a sua supremacia, perante a violencia das perseguições bramanicas; refugiou-se alem Ganges, desde a Indo-China até ao Japão. E esta doutrina, que faz da metempsicose uma das suas quatro verdades sublimes, prende ainda hoje ao vegetarismo centenas de milhões de crentes.

O bramanismo é a religião principal da India. Dos seus cento e quinse milhões de setarios, todos os membros das castas superiores são adeptos do vegetarismo.

Todos os dwidja (bramanes, ksatrias e vaicias), desde que são investidos do cordão sagrado, não comem carne senão oferecida em sacrificio.

Os bramanes, que impoem a sua supremacia á custa dos mais duros sacrificios, são vegetaristas austeros na maxima parte da vida.

Começam, feita a sua iniciação, por mendigar os alimentos, contanto que não prejudiquem qualquer ser vivo.

Depois, findo o seu longo noviciado, o bramane procura mulher da sua casta e constitue familia. Torna-se *grihastha*. Não deve então, segundo ordena Manou (Livro 5) aumentar a sua carne á custa da carne d'outros seres; e só lhe é permitido matar um animal em oferta aos deuses.

Corre o tempo; o *grihastha* constituiu familia e envelheceu. Tem emfim de abandonar os filhos e entregar-se á meditação e estudo dos Vedas.

Torna-se então habitante das florestas — *vanoprastha*. Tem por leito a terra, por abrigo as arvores, por alimentação apenas vegetaes.

E assim o bramane transita para o ultimo periodo da sua vida: o periodo ascetico. O bramane faz-se *sannyosi*. Marcha olhando para o solo para não matar algum animal; filtra a agua para não dar a morte aos animalculos que ella contem; renunciou a tudo e vive dominado por um pensamento unico — unir-se com a alma suprema, identificar-se com Brahma.

*

A Grecia gloriosa, o berço bemdito da liberdade, o templo immortal da belesa plastica, continuou na Europa o ciclo das tradições do vegetarismo.

Não faltam lendas vegetarianas entre as poeticas tradições dos seus tempos mitologicos. Tal é a lenda de Pelasgus organisando na Arcadia um povo de pastores e ensinando-lhes a alimentação de glandes em vez da de folhas d'arvores. Tal é a velha fabula de Promoteo, amarrado ao Caucaso, um abutre roendo-lhe o figado, sempre a reproduzir-se, por ousar devorar, preparando-a com o fogo celeste, a carne dos animaes sacrificados aos deuses.

Nos tempos heroicos a alimentação dos gregos foi sempre sobria e quasi sempre vegetariana. Alguns juntavam-lhe peixe; mas a carne era ape-

nas usada em dias festivos e ceremonias religiosas.

Depois, quando a opulencia acarretou habitos luxuosos, quando a Grecia nas suas bacanaes infrenes exibia as suas bacantes devassas, em alcoolicos delirios grotescos, devorando carnes palpitantes e bebendo-lhes o sangue espumante, vão-se perdendo os velhos habitos singelos, e requinta-se a arte culinaria.

Mas nem por isso o vegetarismo se aniquilou na Grecia; desde então os seus amigos são alguns dos membros mais geniaes da sua imortal aristocracia intelectual.

Eschilo, filho d'um sacerdote d'Eleusis, iniciado e educado nos principios da escola de Pithagoras, deveu em parte ás suas primeiras impressões de creança, as suas caracteristicas intelectuaes e moraes.

Plutarco, o sabio filosofo para quem a siencia não teve segredos, deixou, entre avalanches de trabalhos, um tratado sobre o uso das carnes em que afirma as suas simpatias pelo vegetarismo.

Platão, o sabio filosofo, Epaminondas, o grande general, Timeo de Licres, um dos mestres de Platão, Socrates, Empedocles e muitos outros foram adeptos do vegetarismo.

Mas, entre todos os sabios gregos apontados como vegetaristas, avulta o celebre filosofo Pithagoras — o creador da primeira escola vegetariana da Europa.

Nascido em Samos no ano de 570 antes de

Christo, o grande filosofo, depois d'uma larga viagem pelo Egipto, onde foi iniciado na misteriosa siencia dos sacerdotes, e pela Asia Menor, onde se familiarisou com a sabedoria dos Magos, estabeleceu-se em Crotona, na Italia. Ahi fundou um instituto semelhante a uma ordem religiosa, em que os discipulos só eram admitidos a ouvir as revelações do Mestre depois d'um noviciado de tres anos.

A sua siencia, mescla de teorias gregas e orientaes, tornou-o quasi um ser sobrenatural, sobre o qual trabalhou a lenda em sucessivas gerações, atribuindo-lhe faculdades divinas.

Foi matematico profundo, fisico, astronomo, naturalista, teologo e medico. Nenhum outro filosofo do seu tempo possuiu tantas noções de medicina. Pouco amigo da farmacia, os seus meios terapeuticos principaes eram a hidroterapia, o exercicio, o repouso, a higiene, o regimen alimentar.

Proibia aos seus discipulos o uso da carne, preferindo os alimentos vegetaes, preparados com simplicidade.

O seu instituto, que, pela dedicação e disciplina dos seus discipulos, veiu a dar uma teocracia aristocratica, morreu, afinal, numa incompatibilidade completa com a indole do povo grego. Mas os adeptos da sua doutrina continuaram a ser os medicos mais considerados, e a sua escola jamais deixou de ter discipulos. Ainda hoje ás doutrinas vegetarianas se dá o nome de pitagorianas.

Roma, a herdeira da Grecia, foi pouco amiga da sobriedade vegetariana.

Todavia, Ovidio, o cantor do amor, Quintius Sextius, o grande filosofo, vegetarista sentimental, Porfiro, autôr d'um tratado d'abstinencia das carnes, Sotion, discipulo de Pithagoras, foram, entre outros, defensores do vegetarismo.

Na decadencia do imperio romano e em todo o longo periodo, tão profundamente religioso, da edade media, não faltam adeptos do vegetarismo.

Os setarios judeus — os primeiros cristãos — que apareceram no imperio a pregar a nova doutrina, preconisavam a abstinencia sob todas as suas formas. Depois os Paes da Egreja e fundadores d'ordens religiosas foram vegetaristas austeros. Foi vegetarista S. Benoit, o creador da ordem religiosa dos Beneditinos, cuja regra (regra de S. Benoit) ordena o silencio, o trabalho e a abstinencia de carnes. S. Basilio, um dos mais celebres Paes da Egreja, viveu apenas de pão e agua; e a sua regra, de todas a mais antiga, ordenava a mais dura sobriedade vegetariana. S. Bernardo, uma das mais altas e simpaticas figuras da edade media, eloquente, austero, tipo completo de monge, creou uma regra rigorosa que foi aplicada a setenta e dois mosteiros de Hespanha, Suecia e Dinamarca, constituindo, como a ordem dos Cistercianos, um ramo dos Beneditinos, todos vegetaristas. S. Gregorio de Nasianse, S. Agostinho, S. Jeronimo, e, em geral, todos os fundadores d'ordens religiosas foram adeptos do vegetarismo.

Mas os rigores primitivos das regras monasticas não se mantiveram por muito tempo; e sobretudo a partir do seculo desesete, a relaxação foi geral.

É ver em que deram as austeridades dos Carmelitas.

Estes monges, cuja vida austera decorria no convento alcandorado nas rochas bisarras do monte Carmel, foram trasidos para França por Luis nono.

E, afinal, no que se transformou a sua antiga vida de cenobitas solitarios viu-o a quaresma de 1658. Num logar secreto d'um convento de Paris reuniam-se á noite os monges em grande numero. Numa bela mesa aglomeravam-se as carnes, caças, iguarias varias, preciosos vinhos. Ora, no melhor d'uma d'estas encantadoras festas, abrem-se de repente as portas, os monges são presos em flagrante e obrigados a sair de Paris.

É ver o que diz a historia dos conventos em Portugal.

As Claristas do mosteiro de Villa do Conde tinham tambem uma ração d'uma rigorosa austeridade antiga. Mas a partir do momento em que a primitiva frugalidade passou a ser uma velharia em desuso, as diversas abadessas para pouco mais teriam tempo do que para aumentar sucessivamente a ração das freiras. E, afinal, por tal forma se modificou neste ponto a regra dos regios fundadores que a tabela alimentar estabelecida em 1804 chega a atingir proporções inverosimeis.

O que tiveram de virtuoso e austero as domi-

nicanas de Vila Nova de Gaia dil-o bem a perseguição tenaz, o odio intenso votado á anacronica madre Vitoriana, cuja virtude e austeridades foram excepção rarissima a registrar nas cronicas do mosteiro.

No que deram os primitivos rigores monasticos afirma-o bem o nosso mosteiro de Santa Maria d'Alcobaça. A cosinha d'essa esplendida cronica de marmore era celebrada em toda a Estremadura. Passava-lhe dentro um braço do Alcoa, enchendo reservatorios onde havia grandes quantidades de peixe; e, entre as colunas da sua monumental chaminé, havia um engenho especial para assar um boi inteiro.

Os monges da ordem de Trapa, por muito celebres pelas suas virtudes, chegaram tambem á corrução dos outros mosteiros. Mas o abade Armand de Roncé tentou e conseguiu emfim repôr em vigor as antigas praticas rigorosas. E os cistercianos da Ordem de Trapa voltaram a ser e são ainda hoje vegetaristas austeros. As suas abadias permitem hoje ao vegetarista uma visita interessante e util. Penetremos com Edgar Pemberton na Abadia do Monte S. Bernardo erguida na floresta Charnwood [1].

Um profundo silencio — uma das regras fundamentaes dos Cistercianos — reina lá dentro. Apenas, de quando em quando, se ouvirá, ao encontro de dois monges: *Irmão, é necessario morrer.*

---

[1] Pearson — X.mas Number — 1896.

Uma larga sala bem iluminada serve de refeitorio. Ao longo d'ella, em pequenas mesas, os monges, nos seus habitos brancos, comem silenciosamente; ao fundo, numa mesa mais alta, sob um crucifixo, senta-se o abade.

Reparamos então que temos diante de nós, não fisionomias maceradas por duros sofrimentos, mas antes rostos simpaticos, homens em geral saudaveis, em regra robustos. E fere-nos logo a frugalidade d'estes laboriosos monges, cujo apetite é fortemente estimulado por pesados trabalhos agricolas. No verão teem duas refeições, no inverno apenas uma, havendo depois, ás cinco horas, uma pequena refeição composta de um pão e fruta. A refeição principal, ás onze horas, compõe-se de dois pratos de sopa feita de leite e vegetaes, saladas, vegetaes, leite e, algumas vezes, queijo. São proibidas todas as carnes e ovos; e durante a quaresma é tambem proibido o leite.

Ora, apesar d'esta pobre alimentação, os trapistas teem uma vida muito ativa. Á uma hora da noite toca o sino da egreja chamando os monges ás suas devoções. Começa então um longo oficio noturno seguido de matinas e meditações. Depois os monges procedem ás suas ablações diarias, e começam os trabalhos agricolas por meio dos quaes obteem a sua propria subsistencia.

Pareceria que, com tão laboriosa vida e tão fraca alimentação, os trapistas se condenam a uma vida curta e valetudinaria.

Pois bem; é precisamente o contrario d'isso

que acontece. São frequentes os exemplos de longevidade, raras as doenças, e, em regra, estes monges são homens robustos.

O vegetarismo moderno conta grande numero de setarios em toda a Europa e sobretudo na Inglaterra. A Vegetarian Society of Manchester, fundada ha cerca de meio seculo, foi a primeira sociedade vegetariana creada em Inglaterra. Sustenta um periodico mensal — *Vegetarian Messenger* — e tem publicado até hoje mais de cem trabalhos vegetarianos.

Depois foram apparecendo outras sociedades vegetarianas, atingindo hoje o numero de quarenta e duas só em Inglaterra. Mais de trinta casas vegetarianas e egual numero de restaurantes, dos quaes só em Londres existem trese, se oferecem aos vegetaristas [1].

Emfim, entre as numerosissimas publicações, grande numero de periodicos semanaes e mensaes dão conta do notavel movimento vegetariano moderno.

*

Comment dirais-je mieux que mes ainés? diz o Dr. Bonnejay [2].

Viu-se que a historia ensina que o homem póde perfeitamente viver eliminando por completo da sua alimentação todas as variedades de carne.

---

1 Vegetarian year book — 1897.
2 Bonnezoy — Le Vegetarisme.

Mas, perante este facto inegavel, os inimigos do vegetarismo teem sempre pronta uma resposta muito da sua simpatia: É, dizem, que esses adeptos do vegetarismo passam uma vida ascetica, uma vida de penitencia; e a alma, pelas suas meditações e pela sua paz inalteravel, póde reduzir consideravelmente a despeza organica.

Ora vê-se bem que tal argumentação não resiste á critica mais superficial.

Os vegetaristas modernos, cada vez mais numerosos, não vivem como monges em ascetismos d'anacoretas. Muito longe d'isso; trabalham e são robustos, como os que mais fortemente animalisam a sua alimentação; e teem muitos uma vida tão laboriosa que não se lhes avantajam de certo os kreofagos mais *enragés*. Lembro Pitman, ha pouco falecido, vegetarista durante cincoenta e sete anos, que aos setenta e oito anos arcava com o seguinte trabalho: Levantando-se cerca das cinco horas, punha-se a caminho para o seu emprego a uma milha de distancia. Ahi, desde as seis horas da manhã, começava a trabalhar, interrompendo-se apenas para almoçar e lunchar, até ás cinco horas da tarde. E este homem, o inventor da fonografia, que não era de constituição robusta, tendo sido mesmo em creança muito doente, longe de ficar extenuado por tão violento trabalho, ainda, nessa edade avançada, podia passar parte das noites em meetings e concertos [1].

[1] The Vegetarian — 6 de fevereiro de 1897.

Lembro que Cornaro, um dos mais extraordinarios exemplos conhecidos de sobriedade, apesar de estar condenado pela medicina aos trinta anos, quando alias se alimentava principescamente, ainda aos oitenta anos, longe de ser um asceta, tinha antes uma vida extremamente ativa. Escrevia oito horas por dia sobre architetura, agricultura, higiene, etc.; e orgulhava-se de, aos oitenta e tres anos, ainda ter composto uma comedia. Morreu, emfim, verdadeiramente feliz, entre os seus onze filhos, aos noventa e nove anos [1].

Não é, porem, necessario acumular exemplos historicos para comprovar um facto que é d'observação vulgar.

Ninguem ignora que, em todos os climas, nas mais diversas latitudes, os homens a quem se pede maior esforço de trabalho fisico são, na sua grande maioria, exclusivamente, ou quasi exclusivamente vegetaristas. Os trabalhadores ruraes, e, em geral, o operariado de todos os paises está longe de ingerir a dose de carne reputada necessaria. E entre elles alguns dos que mais se destacam pela sua colossal capacidade de trabalho, como os operarios russos e japoneses, são exclusivamente vegetaristas. William Fairbairn, na sua viagem a Constantinopla, foi impressionado pela extraordinaria robustes dos remadores turcos. Ora estes homens bebem apenas agua e alimentam-se de pão e fruto [2].

---

1 Cornaro — La sobrieté.
2 Kingsford — The perfect way in diet.

Os operarios japoneses alimentam-se quasi só d'arroz. E comtudo realisam um trabalho verdadeiramente prodigioso. Os cinco mil e oito centos operarios da fabrica de Kanegafuchi trabalham doze horas por dia. E noutras fabricas de fiação centenares de mulheres trabalham dia e noite, apenas com um intervalo pequeno. O seu colossal trabalho e a sua sobriedade, comportando uma miseravel remuneração, são taes que, como observa o visconde de Ouguela [1], o operariado do Oriente constitue um serio perigo para o proletariado europeu.

E' portanto evidente que o homem possue uma adaptabilidade facil a amplas modificações de regimen alimentar.

E, já que estamos numa epoca tão amiga da experimentação, vem a proposito registrar que a alimentação dos animaes, tambem pode, como a do homem, ser modificada dentro de largos limites. Assim, os cavalos, em certos logares da Noruega e da Arabia, pobres de pastagens, alimentam-se de peixe; cães, gatos e outros carnivoros teem sido alimentados exclusivamente de vegetaes; carneiros e outros herbivoros teem-se habituado a uma alimentação apenas animal. [2]

*

O professor Gautier, numa memoria recente-

---

1 Visconde de Ouguela — A questão social.
2 John Smith — Fruits and Farinacea.

mente apresentada [3], fornece-me elementos para comprovar o que acima deixo dito.

Do quadro do consumo diario da população de Paris resulta que cada parisiense ingere cerca de dusentas e cincoenta gramas de carne por dia.

Considerando esta dose como uma boa media, por isso que é extraida d'uma grande população, onde ao lado da miseria se ostenta o luxo, conclue que dusentas e cincoenta a dusentas e sessenta gramas de carne «são necessarias, por dia e por individuo, para assegurar a uma população europeia, nos nossos climas temperados, uma alimentação racional e sã e conveniente».

Ora, se compararmos esta cifra com o consumo de carnes em diversos pontos, vemos o seguinte:

A media, por ano e habitante, em França foi em 1896 de quarenta e tres kilos de carne (cerca de cento e dezesete gramas por dia); na Inglaterra, no mesmo ano, foi de cincoenta e um kilos (cerca de cento e quarenta gramas por dia); em Paris foi de noventa e cinco kilos (cerca de dusentas e cincoenta gramas por dia); em Lyon de cincoenta e oito kilos (cerca de cento e cincoenta e oito gramas por dia); em Bordeaux oitenta e dois kilos (cerca de dusentas e vinte gramas por dia), etc.

Assim é forçoso concluir que a alimentação carnea em França, como em Inglaterra, é, em geral, inferior ao que Gautier considera a ração

3 Revue d'Hygiene et de Police Sanitaire — 20 — abril — 1897.

desejavel. A alimentação das classes mais favorecidas aproxima-se da media de Paris; mas a das outras afasta-se consideravelmente no sentido da restrição das carnes. «Ainda que, diz Gautier, a carne seja o regimen que melhor repara a usura dos orgãos, não é o camponez que d'ella sobretudo se nutre. Não ha duvida, porem, que seria vantajoso que toda a população francesa se alimentasse tão bem como a media dos habitantes das cidades.»

A população francesa poderia pois dividir-se em duas partes, uma constituida pelo povo rural, com uma alimentação pobre de carnes, outra constituida pela população urbana, suficientemente alimentada de carnes.

Ora, é digno de registrar que não é nas cidades que a raça se afina e se exibem os melhores specimens do homem robusto. Precisamente o contrario se observa. O camponez é, em regra, saudavel; afronta com a alegria sensual da força e da saude todas as duresas do seu penoso labôr. E, todavia, toda a sua usura de protoplasma e de energia dinamica, exagerada pelo trabalho rude, tudo isso se repara com uma alimentação vegetariana. Pelo contrario, em todos os centros, onde se focalise a civilisação moderna, vemos, a despeito da alimentação fortemente animalisada, fraquejar o individuo na luta pela vida e a raça entrar no caminho da degenerescencia.

E é de notar que são precisamente as classes cuja alimentação é bem dotada de carnes que fornecem o principal contingente de vitimas da

hereditariedade morbida. São de tal forma mais frequentes as doenças cronicas nas classes superiores que o reumatismo, a gota, e todas as outras doenças diatesicas teem sido descritas com o nome de doenças dos ricos. É precisamente nessas classes que Nordau [1] vê desenhar-se a sombra inquietante d'um crepusculo dos povos, em que o homem morre, no desespero impotente do doente cronico, que sente fugir-lhe a vida no meio da naturesa exuberante.

Não quero d'aqui concluir que, contra as afirmações do professor Gautier, e d'acordo com a opinião d'outros sabios egualmente eminentes, todo o homem deva preferir a alimentação vegetariana á normal.

Apenas desejo registrar que, fóra das condições artificiaes da existencia moderna das cidades, em que nem mesmo a mais rica alimentação conseguirá amparar o homem que fraqueja no tremendo conflito da vida, procurando falaz apoio em mortiferas excitações incessantes, em condições normaes, como são, sem duvida, as da vida rural, a alimentação vegetariana satisfaz todas as necessidades da nutrição da mesma forma que o faz uma alimentação normalmente animalisada. Não compreendo porque seria preferivel que a alimentação do camponez fosse egual á do habitante das cidades. Se lhe basta a sua alimentação essencialmente vegetariana para se manter

---

1 Nordau — Degenerescence — Trad. franceza.

robusto e saudavel, porque aconselhar-lhe modificação de regimen? Registro que, na mesma brilhante escola que o professor Gautier sobremodo honra, dizia, numa das suas magistraes lições, outro mestre não menos ilustre [1]: «*Je ne veux pas qu'on fasse du travail musculaire avec de la viande; le travail musculaire doit se faire avec du pain et de la graisse.*»

Custa a conceber que a força d'um preconceito velho seja tal que leve um sabio, como Gautier a afirmar que da alimentação vegetariana depende a decadencia de muitos povos e do regimen animalisado — *fût-il exagéré* — a preponderancia d'outros. Não é verdade que não faltam na Antiguidade povos vegetarianos que ergueram bem alto o facho da civilisação e bem fortemente fiseram sentir o jugo da sua força dominadora? Será necessario citar exemplos de povos, numca adeptos do vegetarismo, que cairam em profunda decadencia?

É que as nações são como os individuos. Teem a sua infancia e a sua virilidade, a sua decadencia e a sua velhice.

Penso que no estado normal a alimentação vegetariana poderá convir da mesma fórma que o regimen ordinario, sob o ponto de vista da conservação da saude e da resistencia ao trabalho; e que, no estado fisiologico, o homem pode passar do regimen animal para o vegetariano e vice-versa, adaptando-se facil e prontamente a

---

[1] Bouchard — Les maladies par raientissement de la nutrition.

qualquer d'elles. Lembro um exemplo historico — Seneca.

Seneca, o ilustre filosofo latino, era d'uma constituição tão debil que Caligula, tendo resolvido mandar matal-o, porque o inquietava a sua superioridade intelectual, decidiu-se afinal a deixal-o em paz, pois a tisica em breve o eliminaria.

Ora este sabio, arrastado pelas doutrinas de Sotion, cuja escola com ardor frequentára, votou-se a todas as prescrições da abstinencia pitogoriciana, privando-se de todas as delicias da mesa e vivendo durante um ano apenas de legumes e frutos.

E todavia em todo esse tempo nem vencido foi pela doença, nem deixou de ser uma das mais puras glorias da sua epoca.

Depois, como o pae o indusisse a deixar essa vida que o confundiria com os setarios judeus que começavam a aparecer no imperio, Seneca voltou á sua antiga alimentação. E continuou a viver como até ali [1].

Entrou já na penumbra a epoca em que o terapeuta resolvia todos os problemas de tonificação de doentes deprimidos segundo a velha equação:

ferro + quina + beef = força.

Casos ha, e numerosos, em que tal equação se volve nestoutra:

ferro + quina + beef = fraquesa.

(1) Larousse — Dict.

É que, se no estado fisiologico o vegetarismo e o kreofagismo podem indiferentemente convir, salvando, é claro, disposições individuaes, não assim acontece no estado patologico. Doentes ha para quem a alimentação carnea está longe de ser util. Alguns melhor se tonificam com o regimen vegetariano do que com a alimentação ordinaria. «É mesmo, diz o Dr. Dreyfus-Brisac [1], uma das melhores conquistas da siencia contemporanea ter substituido á medicação reconstituinte empregada outrora indiferentemente procedimentos diferentes em que as prescrições higienicas teem sempre o primeiro logar. »

Permita-se-me figurar um caso pedido á observação do eminente professor Bouchard:

Suponhamos um individuo que, num dado momento do seu periodo de crescimento, entra a enfraquecer consideravelmente. O exame semiotico mais rigoroso nada revela. E todavia elle continuará a emagrecer, tornando-se palido e fatigando-se facilmente.

Para a terapeutica classica tal doente está a pedir abundancia de quina e ferro e uma alimentação rica de carnes. Ora é vulgar que, a despeito de toda esta estrategia de tonificação, o estado do doente não melhora. Aconselhe-se-lhe, porem, repouso fisico e intelectual, mudança d'ar, um regimen composto de leite, ovos, pão, legumes e uma pequena quantidade de carne, ou uma alimentação completamente vegetariana, e vel-o-he-

(1) Dreyfus-Brisac — Therapeutique du diabete.

mos melhorar, por veses, sem outra intervenção terapeutica.

*

A vida, em todos os seres, quer animaes, quer vegetaes, tem sempre a mesma base fisica — o protoplasma.

Formado de quatro elementos (carbone, hidrogeneo, oxigenio e asote) a que se juntam outros menos importantes (fosforo, ferro, enxofre, potassio, sodio, calcio, magnesio, cloro) constituindo combinações diversas (agua, saes mineraes, gorduras, hidrocarbonetos, albuminoides), o protoplasma é, mercê da sua composição chimica [1], dotado d'uma extrema instabilidade. Resulta de tal propriedade um movimento incessante de destruição e simultaneamente uma usura de energia dinamica; e, sob pena de destruir o equilibrio instavel que é a vida, impõe-se a necessidade de renovar a materia destruida e a energia dispendida. Tal é a nutrição, com os seus dois átos: assimilação e desassimilação.

A renovação da materia faz-se á custa dos principios constitutivos dos alimentos (albuminoides, gorduras, hidratos de carbone, agua e saes); a renovação da energia dinamica depende de átos internos fisico-chimicos (oxidações, imbibição, evaporação, difusão) e de forças externas que o organismo recebe por intermedio dos alimentos — reservatorios da energia cosmica.

[1] Gautier — La chimie de la cellule vivante.

Necessario será para conservar a composição do protoplasma que a quantidade e qualidade dos alimentos assimilados (ingesta) sejam eguaes ás dos elementos desassimilados (excreta). Ora o quadro dos excreta levantado por Vierordt [1] indica que a ração alimentar que permite estabelecer aquela egualdade (ração d'equilibrio) se deve compor de cento e vinte gramas de albuminoides, noventa gramas de gordura, tresentas e trinta de hidrocarbonetos, tres litros d'agua e trinta e duas gramas de saes. Modernamente, porem, a tendencia é antes para diminuir a quantidade d'albumina [2]. Para Pfluger, Bohland, Bleibtren bastaria para um homem adulto e vigoroso noventa gramas de albuminoides. Nakahama redus esta quantidade a setenta gramas; Scheube e Eykmann a oitenta e tres gramas; Hirschfeld, Kumawaga e outros a cincoenta gramas. Munk e Uffelmann estabeleceram, porem, recentemente uma ração media para um adulto de peso medio, que é hoje geralmente admitida:

Albuminoides.	110 gramas
Gordura	56 —
Hydratos de carbone	500 —

Posto isto, e em face das tabelas de composição das principaes substancias alimentares facil é provar que todas as rações vegetarianas bem organisadas conteem as doses de principios nutriti-

---

[1] Laumonier — Hygiene de l'alimentation.

[2] Mathieu — Le regime alimentaire dans le traitement des dyspepsies.

vos primordiaes indicados pela ração d'equilibrio. Basta, porem, mostral-o para uma ração vegetariana muito simples indicada por Pivion:

	Albuminoides	Gorduras	Hidratos de carbone
500 gr. de pão..	35 gr.(7 %)	5 gr.(1 %)	260 gr. (52 %)
500 gr. de lentilh. (ou erv. ou feij.)	110 gr.(22 %)	10 gr.(2 %)	265 gr. (53 %)
500 gr. de leite..	17,5 gr.(3,5 %)	17,5 gr.(3,5 %)	24 gr. (4,8 %)
30 gr. de queijo.	6 gr.(20 %)	9 gr.(30 %)	0,75 gr. (2,5 %)
1530 gramas.....	168,5 gramas	41 grammas	549,75 gramas

Como se vê, a ração vegetariana de Pivion contem, sob um volume menor do que o da alimentação normal segundo o calculo de Gautier (1630 gr.), quantidades suficientes de principios nutritivos.

É necessario, porem, saber que uma parte consideravel dos alimentos atravessa o tubo digestivo sem ser absorvida. Pensou-se por isso em tornar o calculo mais exáto aferindo-o pela equivalencia calorica dos alimentos.

Os alimentos são como o carvão que se lança numa machina a vapor. Levam em si, no estado latente, a energia calorifica emanada do sol. A celula recebe-a sob a forma de plasma nutritivo e afinal transforma-a em trabalho. D'onde resulta que o organismo perde uma certa quantidade de calor por dia que lhe deve ser fornecida pelos alimentos.

Ora a media de calor perdido pelo corpo em

vinte e quatro horas é de duas mil calorias; e a ração d'equilibrio acima apontada fornece realmente esta soma de calorias.

Admitindo a equivalencia seguinte:

1 grama d'albumina.	4 calorias
1 grama de hidratos de carbone.	41 —
1 grama de gorduras	9,3 —

a ração d'equilibrio dá:

Albumina	410 calorias
Hidratos de carbone	1640 —
Gorduras.	229 —
	2279 —

Mas o numero de calorias fornecidas pelos diversos alimentos não é para todos egual.

E, se consultarmos os quadros levantados por Koenig e Jurgensen do valor em calorias das diversas substancias alimentares, vemos que a ração vegetariana de Pivion poderá fornecer uma quantidade de calorias superior á de qualquer ração animalisada.

500 gr. de pão . . .	1291 calorias	(258,8 °/₀)
500 gr. de ervilhas . .	1590 —	(318 °/₀)
500 gr. de leite . . .	337,5 —	(67,5 °/₀)
	3221,5	

É portanto evidente que uma ração vegetariana bem organisada — o que se consegue bem mercê dos numerosos quadros de composição d'alimentos — póde perfeitamente satisfazer todas as necessidades da nutrição.

Todo o alimento deve obedecer a duas condições essenciaes:

a) conter a quantidade necessaria dos tres principios primordiaes.

b) ser de digestão facil.

As carnes conteem gorduras e sobretudo albuminoides.

Os alimentos vegetarianos conteem, em geral, todos os elementos nutritivos em proporções variaveis.

O leite contem 3,5 % d'albuminoides, 3,5 de gordura, 4,8 de hidratos de carbone. O pão 5 a 7 % d'albuminoides, 1 de gordura, 52 de hidratos. As pastas alimentares 9 % de albuminoides, 0,5 de gorduras, 77 de hidratos. As lentilhas 25 % de albuminoides, 2 % de gorduras, 55 de hidratos. As ervilhas 22 % de albuminoides, 1,5 de gorduras, 53 de hidratos. Os feijões 24,5 % de albuminoides, 2 de gorduras, 51 de hidratos. A avea 15 % de albuminoides, 6 de gorduras, 64 de hidratos. O arroz 8 % de albuminoides, 0,5 de gorduras, 76 de hidratos. As batatas 1,5 % de albuminoides, 0,2 de gorduras, 20 de hidratos. Os feijões verdes 3 % de albuminoides, 0,2 de gorduras, 7 de hidratos. Os queijos de 17 a 35 % de albuminoides, 4 a 30 de gorduras, 2 a 4 de hidratos. Os frutos 0,5 a 2 % de albuminoides, 8 a 62 de hidratos.

Ora de todos os principios nutritivos que entram na composição dos alimentos apenas os albuminoides são indispensaveis. Sem principios asotados será impossivel a renovação do proto-

plasma que o organismo incessantemente destroe. Ha fisiologistas que admitem mesmo que os albuminoides podem suprir a falta de todos os outros elementos.

Mas em 1892 Pfluger contestou que assim fosse, não julgando demonstrado que a gordura se formasse á custa d'albuminoides. O que, porem, não admite duvida é que se pode viver com uma alimentação composta de albuminoides e gorduras, ou albuminoides e hidratos de carbone; os povos do Norte, cuja alimentação é exclusivamente animal, estão no primeiro caso; os alimentos vegetarianos são, como é facil de verificar nos quadros, sobretudo ricos em hidratos de carbone. Mas em todos elles existe asote em quantidades variaveis. As carnes de todas de qualidades são alimentos altamente asotados; é facil todavia de constatar que, de todas as substancias alimentares, as mais ricas em albuminoides são os queijos e os legumes feculentos. Compreende-se por isso que se possa conseguir uma ração vegetariana mais rica em asote do que uma ração animal de egual peso. E' certo, porem, que, excetuando os legumes feculentos, os queijos, os ovos e os cereaes, os outros alimentos vegetarianos são pobres em asote. De maneira que o regimen vegetariano nunca constitue uma alimentação excessivamente rica d'albuminoides, como frequentemente acontece no regimen normal. O regimen carneo é, em regra, caraterisado por um excesso d'asote; o vegetariano é um regimen não exces-

sivamente, mas suficientemente asotado, quando seja inteligentemente organisado.

Um dos carateres dos alimentos vegetaes é conterem quantidades variaveis de substancias não absorbiveis, representadas sobretudo pela celulose. E diz-se que é precisamente este um dos defeitos da alimentação vegetariana, por isso que se sobrecarrega o tubo digestivo com substancias inuteis, que irão perturbar as funções digestivas.

Ora a verdade é que a celulose dos vegetaes não é uma substancia completamente inutil. Não terá, como pretende Neiske [1], valor nutritivo. E', porem, um poderoso auxiliar da digestão, diluindo o succo gastrico, absorvendo os acidos no estomago, estimulando o peristaltismo e facilitando a expulsão das feses [2].

Numerosas experiencias feitas em animaes e observações frequentes no homem demonstram a necessidade de se juntar á parte assimilavel dos alimentos uma parte que não possa ser absorvida.

E ao pretenso crime de perturbações gastro-intestinaes respondem todos os vegetaristas, cujo estomago não é inferior ao de qualquer kreofago, e mesmo, por vezes, melhorou depois da adóção do novo regimen. Lembro a preferencia dada por Dujardin-Beaumetz, o sabio terapeuta, ao regimen vegetariano no tratamento das dispepsias.

---

1 Brevans — Le pain et la viande.
2 Gaucher e Gallois — Therapeutique du rein.

Bouveret, no seu belo Tratado das doenças do estomago, indica os efeitos deploraveis d'um regimen bastante animalisado nas dispepsias nervosas: «*J'ai vu souvent les dyspeptiques nerveux ainsi traités perdre leurs forces et maigrir d'une façon fort inquietante* [1].» Hayem [2] e Luzet [3] notaram o agravamento das dispepsias dos cloroticos pelo regimen muito animalisado que frequentemente se aconselha a estes doentes. Emfim, registro este trecho d'uma das primorosas lições do professor Bouchard: «Vêde nos colegios creanças fortemente alimentadas de carnes, educadas, emfim, á inglesa. Reconhecereis que a aparencia é bela, mas que as dejeções são irregulares e fetidas, as perturbações gastro-intestinaes frequentes, habituaes as aféções cutaneas, as exaquecas, a obsidade, etc.

Sob um ponto de vista se avantaja o vegetarismo ao regimen normal; e vem a ser na riquesa em saes mineraes.

Em todos os alimentos, quer animaes, quer vegetaes, existem sempre saes mineraes em quantidade suficiente para que no calculo da ração d'equilibrio este elemento possa ser despresado.

Mas os alimentos vegetaes são particularmente ricos em alguns saes, cujas propriedades a terapeutica pode aproveitar. Existem nelles saes mineraes em grande numero (fosfatos, cloretos, sul-

[1] Bouveret — Traité des maladies de l'estomac.
[2] Hayem — Leçons de therapeutique.
[3] Luzet — La chlorose.

fatos, carbonatos) e diversos acidos organicos (bensoatos, acetatos, tartratos, lactatos, malatos) que se eliminam sob a forma de carbonatos alcalinos pela urina. As lentilhas, as ervilhas, o centeio, os espinafres, etc., teem uma quantidade notavel de ferro. As favas, as ervilhas, os cereaes, etc., são ricos em fosfatos.

Ora o conhecimento d'esta abundancia de saes uteis em terapeutica parece ter mesmo mais importancia do que desde logo resalta.

É que, segundo diz Boussingault e recentemente Weber [1] a absorção d'estes saes é mais facil quando se incorporam nos vegetaes. Por isso este autôr aconselha combater a clorose utilisando o ferro passado atravez dos vegetaes.

Por isso Springer aconselha os decoctos de cereaes em certas doenças de creanças [2].

Falta, emfim, examinar a ultima condição a que deve subordinar-se o bom alimento — a digestibilidade.

É forçoso confessar, como diz Mathieu [3], que sobre este ponto carecemos de noções rigorosas.

Até hoje apenas se tem averiguado mais ou menos a demora dos diversos alimentos no estomago; e tem-se concluido que a digestão d'um alimento é tanto mais facil quanto menos tempo levar a passar ao intestino. Ora a parte mais importante da digestão não se passa no estomago,

1 Semaine Medicale — 21 — abril — 1897.
2 Robin — Traité de Therapeutique.
3 Mathieu — Therapeutique des maladies de l'estomac.

mas antes no intestino. De maneira que não se póde, em rigor, afirmar a indigestibilidade d'um alimento só pela sua dificuldade de digestão no estomago [1]. Assim a albumina endurecida (clara d'ovo coagulada), as gorduras, certas carnes, etc., que o suco gastrico muito dificilmente ataca são todavia digeridas no intestino sob a influencia dos sucos pancreatico-intestinaes. Mas ha ainda outra causa d'erro na apreciação da digestibilidade dos alimentos. É que se consultarmos as diversas listas levantadas por autôres diferentes sobre o tempo de demora dos alimentos no estomago vemos logo que neste ponto não ha perfeito acordo entre os autôres. Assim se consultarmos os quadros de Leube e Penzold vemos aparecer em primeiro logar os ovos, o leite, o caldo de carne, o frango, etc., e em ultimo o pão, as batatas, o beef, o arroz, etc.

Se percorrermos o quadro de Beaumont vemos que logo na primeira linha (demora de 1 hora no estomago) aparece o arroz, seguindo-se depois as sopas de farinhas (1 hora e 30), leite (2 horas), legumes, batatas, etc. (2 horas e 30), beef (3 horas), peixes fritos, queijos, etc. (3 horas e 30), salmão, pato, etc. (4 horas), vitela (4 horas e 30), porco (5 horas e 15), etc.

Como se vê estamos longe de possuir dados precisos para avaliar a digestibilidade d'um alimento; e as divergencias dos autores derivarão,

---

1 Laumonier — Hygiene de l'alimentatior.

de certo, das disposições e idiosincrasias de cada um, e sobretudo, como observa John Smith, dos habitos adquiridos [1].

No seu novo e primoroso livro observam os Drs. Gaucher e Galldis: «As albuminas contidas nos vegetaes aproximam-se da fibrina do sangue e da caseina do leite. Ora são precisamente estas as albuminas de mais facil digestão. Os alimentos vegetaes devem por isso ser melhor digeridos do que a carne.»

*

O sabio professor Fonsagrives ao terminar o seu belo estudo sobre dieta vegetal disia: «Tudo está ainda por faser sobre dieta vegetal. Mas é precisamente porque a mina está inexplorada que a cremos fecunda e a designamos á atenção dos trabalhadores.»

É certo que depois do trabalho d'este eminente mestre numerosos trabalhos vegetarianos teem sido publicados. Mas, na sua grande maioria, encaram o vegetarismo pelo lado higienico, economico, sentimental e religioso.

Estamos muito longe de saber quaes os casos em que as vantagens terapeuticas da dieta vegetariana podem ser utilisadas.

Fonsagrives notou a influencia favoravel d'este regimen sobretudo na gota, litiase, ásma e escorbuto.

---

1 John Smith — Fruits and Farinacea.

Dujardin — Beaumetz, o eminente terapeuta que em França se fez o defensor do vegetarismo, julga-o indicado em todas as doenças que se acompanham de putrefações intestinaes, em todas as perturbações do estomago e tubo digestivo que produsem fermentações anormaes, nas doenças do figado e na insuficiencia renal.

Bonnejoy, o ardente vegetarista francês, indica as vantagens do vegetarismo numa longa serie de doenças, em que, ao lado de todas as doenças artriticas figuram muitas outras.

Este livro reune os dados clinicos e teoricos que permitem considerar a dieta vegetariana um excelente meio de tratamento do artritismo.

Convirá a dieta vegetariana a todos os artriticos? Não, de certo; longe de mim afirmar tal.

Já é impertinente repetir que não ha doenças, mas sim doentes. E portanto não ha tratamentos de doenças, mas tratamentos adaptados a cada doente. Da mesma forma, não ha tratamento d'artritismo, mas tratamentos d'artriticos.

Sydenham aconselhava o regimen vegetariano aos gotosos. Mas, diz Fonsagrives, era muito medico para formular um preceito absoluto.

Sigamos o exemplo do glorioso clinico.

Digamos: A dieta vegetariana é um bom tratamento do artritismo. Conserval-a no seu rigor, ou atenual-a um tanto, segundo o caso clinico, tal será o tratamento do artritico.

1.ª PARTE

O Artritismo.

A diatese atravez dos tempos. A sifilis, a tuberculose e o carcinoma. A moderna noção de diatese. As diateses escrofulosa e artritica. A degenerescencia. Doenças da nutrição. O artritismo de Bouchard e o herpetismo de Lancereaux. Caracteres do artritico. Elementos do artritismo.

O Artritismo.

A noção de diatese é tão velha como a Medicina.

Representando um facto da mais alta importancia clinica, chamado a elucidar etiologias obscuras e sintomatologias anomalas, e a orientar a intervenção terapeutica, a palavra diatese manteve-se atravez dos tempos, resistindo sempre ao embate de todos os dogmatismos que revolucionaram a siencia.

Mas, nem por isso, a sua significação tem deixado de flutuar mais ou menos á mercê das teorias reinantes.

Usada primitivamente na sua acepção etimologica, diatese significou, durante todo o longo reinado das teorias hipocraticas e galenicas, uma disposição para a doença. Para Hippocrates, segundo diz Racle, havia diateses de saude e diateses de doença, significando as primeiras o pre-

dominio de tal ou tal humôr. Galeno, porem, empregava de preferencia a palavra para designar uma simples disposição para doenças.

Mas, na noite da Edade Media, desponta emfim a aurora radiante da Renascença. Ás discussões pedantes da Escolastica esteril, Roger Bacon opõe o fecundo metodo experimental.

A anatomia, tão descurada até então, torna-se um estudo predliéto. E, na luta gigante contra todo o passado, as fantasias extravagantes de Paracelso e os devaneios de Van-Helmont abrem a campanha contra o velho humorismo de Galeno. Sylvius, apaixonado pela anatomia e pela chimica, exibe a sua iatrochimica materialista. Ao lado de Stahl, quintessenciando o velho animismo, Hoffman desenrola a sua doutrina inspirada no iatro-mecanicismo de Borelli; e, com o mesmo fundo solidista, Baglidi e Boerhaave architetam os seus ecletismos. As investigações anatomo-patologicas inauguradas por Bonnet e Morgagni, a que depois se ligou genialmente o nome imortal de Bichat, e a fecunda descoberta fisiologica de Haller, inspiraram os solidismos de Cullen e Brown, e deram a Broussais os elementos do seu organicismo. E com a doutrina do famoso professor de Val-de-Grace, calorosamente defendida ao lado das multiplas cambiantes do vitalismo de Montpellier, requintado por Barthez, vem, emfim, o descredito de todos os sistemas, e o amôr ao ecletismo, que caracterisa os tempos modernos.

Compreende-se que, nesta sucessão de sistemas diversos, em que se entrechocavam as ideias

mais opostas, a palavra diatese não mantivesse a sua acepção primitiva.

Foi esquecida por uns, despresada por outros, por uns considerada como simples oportunidade, por outros como a propria essencia da doença.

E, todavia, a noção predominante, surgindo frequentemente, até ser, nos tempos modernos, definitivamente estabelecida pela Escola de Paris, foi sempre a de predisposição hereditaria ou adquirida para a doença.

Ao lado da questão de significação da palavra, outra desde sempre se ergueu: a da classificação das diateses.

Em alguns sistemas medicos eram apenas admitidas duas diateses. Assim foi para Brown, e em seguida para Rasori. Havia a diatese estenica e a astenica, a diatese do estimulo e do contra-estimulo.

Depois, no naufragio da velha Medicina, Broussais nada respeitou. Perdida a antiga noção de generalidade morbida, diatese passou a designar a predisposição d'este ou d'aquelle tecido para se irritar por simpatia. E, para ser coerente, a escola organica não se esquivou a crear tantas diateses quantas os orgãos que poderiam influenciar o organismo. Ora, se esta tendencia á localisação das diateses não estava destinada a longo reinado, o numero de diateses foi todavia incessantemente crescendo. Assim, Baumés, no seu Estudo teorico e pratico das diateses, apresenta tres grupos: diateses de tecido, de região e de conjunto; e distribue nestes grupos vinte e duas diateses. Ba-

zin admite deseseis diateses, dividindo-as em: diateses inflamatorias, homœmorfas e heteromorfas. Moynac, na edição de 1880 da sua Patologia geral, estuda desesete diateses, classificadas em duas grandes familias: diateses geraes e diateses parciaes. E assim não admira que Bouchut, perdido numa avalanche de diateses — diateses verminosa, urica, calculosa, ulcerosa, escorbutica, condroide, furunculosa, etc., — exclame na sua Patologia geral (edição de 1882): *On a beaucoup ecrit sur les diatheses, depuis Aristote et Galien jusqu'aux temps où nous sommes, et cependant, sur ce point, comme sur tant d'autres en medicine, la lumiére ne s'est pas faite pour tout le monde. Les diatheses sont très nombreuses et tous les jours on en decouvre de nouvelles.*

*

Nos tempos modernos uma profunda transformação se tem operado neste capitulo de patologia geral. A antiga e valiosa noção clinica adquiriu um alto valôr sientifico.

Algumas das antigas diateses desappareceram sem protesto; outras resistiram mais a sucessivos ataques. A este ultimo grupo pertencem a sifilis, o carcinoma e a tuberculose. A sifilis era considerada por muitos um tipo de doença diatesica. Hereditaria, generalisada, com periodos de latencia, não foi facil arrancal-a do quadro das diateses.

A hereditariedade da sifilis é uma questão sériamente debatida. O sabio professor Fournier

entende que a palavra hereditariedade deve ter em Medicina uma acepção mais restrita do que na linguagem ordinaria: Hereditario não é tudo que passa de paes a filhos, mas apenas o que se transmite no momento da fecundação. Tudo que fôr levado ao embrião alem do momento da fecundação, d'outra fórma que não seja por espermatosoide ou ovulo, não deve diser-se hereditario. E — observa o ilustre professor — esta distinção não é uma subtilesa inutil, por isso que as doenças verdadeiramente hereditarias terão um prognostico muito mais grave.

Aplicando esta noção á sifilis, diz-nos o notavel sifiligrapho que a sua hereditariedade não pode hoje ser negada. Mas as manifestações da sifilis hereditaria são polimorfas, umas sifiliticas propriamente ditas, outras apenas de origem, mas não de naturesa sifilitica.

Paterna, materna, ou mixta, a sifilis hereditaria atenua-se á medida que vão decorrendo os anos. A hereditariedade da sifilis não está mesmo demonstrada para alem da segunda geração.

Vê-se, pois, que a hereditariedade da sifilis não se realisa nas mesmas condições em que se constituem as diateses, estados perfeita e essencialmente hereditarios.

E, na grande maioria dos casos, a sifilis herda-se por contagio e não por verdadeira hereditariedade.

A generalisação da sifilis parece ser de curta duração, havendo depois localisações em diversos fócos, que nada influem na evolução d'outras

doenças; as diateses, pelo contrario, são sempre estados generalisados, imprimindo ás reações morbidas uma fisionomia clinica particular.

Juntando a isto a sua naturesa virulenta, com a presença constante de organismos vivos nos tecidos, cuja sonolencia corresponde aos periodos latentes, e cuja pululação provoca as diversas manifestações, tenho exposto o libelo em que assentou a expulsão da sifilis do quadro das doenças diatesicas.

A diatese cancerosa não é tambem admitida hoje. Existem, na verdade, casos bem estudados de predisposição hereditaria favoravel ao desenvolvimento de neoplasias. Mas a frequencia da hereditariedade é muito menor do que a da doença. As estatisticas dão cifras diversas; pode todavia dizer-se que está mais ou menos averiguado que a percentagem de casos hereditarios é cerca de dez.

Hallopeau pensa que esta predisposição é apenas local, sem o caracter de generalisação que pertence á diatese.

Verneuil quer que a predisposição para o carcinoma seja o artritismo. Mas está hoje reconhecido que nem *tout neoplasie est arthritique*, como disia o ilustre professor.

O que a observação demonstra é que o carcinoma aparece frequentemente em todas as familias em via de degenerescencia. É uma das formas d'eliminação das familias degeneradas.

A tuberculose tambem não é hoje contada no numero das diateses.

É certo que se afirma desde a origem da Medicina a hereditariedade da tuberculose. Mas esta hereditariedade é apenas de terreno. O individuo nasce tuberculisavel; e, para que a bacilose se manifeste, é necessario que o microbio nelle venha implantar-se.

Fóra, porem, de toda a intervenção de heredocontagio e hereditariedade de terreno, a tuberculose pode aparecer numa familia. Não é só a escrofula que predispõe para a tuberculose, como é geralmente reconhecido. Nas familias artriticas ella é tambem frequente; assim o diabetico é um excelente meio de cultura bacterial. Com as doenças nervosas tambem a tuberculose se alia frequentemente. Esquirol e Dupouy notaram a frequencia da tuberculose nos alienados; Grasset refere a coincidencia vulgar da tuberculose nos histericos; Portal observou o aparecimento na mesma familia de epilepsia e tuberculose.

Numa palavra, toda a hereditariedade morbida predispõe para a tuberculose. E, em geral, as doenças infetuósas atacam de preferencia os individuos tocados de degenerescencia.

A tuberculose, como o cancro, como as doenças da nutrição, persegue preferentemente os degenerados; é uma d'essas doenças, que Bennet considera necessarias para a eliminação fatal das familias improprias para a reprodução. É que as familias degeneradas, votadas a tantas doenças eliminadoras, e, emfim, á esterilidade, estão destinadas a desaparecer. Assim se faz a seléção natural.

*

O estudo moderno das diateses, de tão alto valor clinico e sientifico, deve-se á Escola de Paris. E é um dever, a que todo o homem d'estudo com praser se presta, registar que, no movimento de renovação d'esta parte da etiologia, se destacam brilhantemente os sabios professores Bouchard e Féré.

É sobretudo a estes dois eminentes mestres que se deve a noção capital de heteromorfismo diatesico. Ninguem hoje, ao embrenhar-se nos misterios da hereditariedade morbida, tem o direito de esquecel-a um momento. Desaparecida por completo a velha ideia de homoemorfismo, não ha hoje quem hesite em chamar artritico ao descendente d'um reumatico, que apenas sofra de litiase. E compreende-se que de tal orientação resultasse um largo trabalho de sintese, que, aproximando doenças outróra isoladas, reduzisse consideravelmente o numero de diateses.

Desde os primorosos trabalhos de Bouchard, descrevem-se apenas duas diateses: a escrofula, com as suas localisações cutaneas, mucosas, etc., e o artritismo, com as suas manifestações diversas (reumatismo, gota, litiases, etc.)

Ora, entre estes dois estados constitucionaes e as doenças nervosas, existem afinidades estreitas, hoje bem estabelecidas. A escrofula é frequente nos epiléticos, idiotas, imbecis, etc. O reumatismo alia-se frequentemente com a histeria, epilepsia, corêa, paralisia agitante, etc. Na

gota são vulgares perturbações nervosas variadas (nevralgias, epilepsia, histeria, hipocondria, visceralgias). A diabete alterna por veses com nevroses e diversas perturbações (hemiplegias, anestesias, ambilopia, etc.) São, emfim, tão intimas as relações que ligam as doenças nervosas ás artriticas, que ao artritismo alguns autores preferem chamar neuro-artritismo.

Na mesma familia e até no mesmo individuo podem aparecer manifestações d'estes tres grupos. Assim, póde aparecer um individuo escrofuloso, e artritico, dando quatro filhos; um rachitico, outro escrofuloso (blefarite, adenites, catarros, etc.), outro atacado de gota e litiase [1].

Mas se acontece que por veses a hereditariedade se faz por transformação patologica, encontrando-se, quer no mesmo individuo, quer na sua descendencia, taras organicas diversas, nem sempre todavia os quadros e confundem.

As predisposições morbidas diversas, diz Féré, não excluem as analogias de familia. Os degenerados dissemelhantes d'uma familia parecem-se com os degenerados dissemelhantes d'outra, d'onde resulta que os degenerados são como monstros suscétiveis de classificação.

O parentesco entre estes tres biovicios não significa que elles se confundem. Diz apenas que elles se implantam no mesmo fundo; são ramos distintos d'um mesmo tronco.

E esse tronco é a degenerescencia.

---

(1) Dechambre — *Dictionnaire.*

*

A hereditariedade das doenças nervosas, posta em evidencia por Morel, e o parentesco entre psicoses e nevroses, desde então bem estudado, são hoje geralmente admitidos.

Natural é que se pensasse que todos estes estados morbidos constituiam uma mesma familia, enxertando-se todos no mesmo fundo. A esse fundo morbido chamou-se degenerescencia. E a palavra ficou mais ou menos enfeudada á psichiatria, ainda pela definição de Morel: «a degenerescencia é um desvio morbido do tipo fisiologico, contendo elementos de transmissibilidade taes, que o individuo se torna cada vez mais incapaz de preencher a sua função na humanidade, e o progresso intelectual, já estorvado na sua pessoa, ainda mais ameaçado está nos descendentes.»

Assim, o degenerado seria sempre um individuo inferior, e os seus descendentes, incapazes de seguirem a evolução social, viriam a dar casos d'atavismo. E, desde então, em trabalhos posteriores, a noção de degenerescencia conjugou-se com a de regressão. Degenerado passou a ser um individuo regressado a uma fase filogenetica anterior.

Mas esta definição, extremamente restrita, estava a pedir modificação. Percebeu-se que a degenerescencia, em vez de conduzir fatalmente á inferioridade, poderia levar antes ao aperfeiçoamento, ainda que, em regra, apenas parcial, e, não raro, coincidindo com atraso egualmente parcial.

Nem sempre, diz o professor Sousa Martins [1], o irregular gera o irregular. A ordem pode brotar da desordem, qual do esterquilinio a flôr.

Ao lado dos degenerados inferiores, vieram, pois, enfileirar-se os degenerados superiores. E, para que a definição de degenerescencia abranja estes dois grupos, um talentoso medico portuguez propõe a seguinte: «degenerado não é propriamente um atavico, é rigorosamente um heterocronico. É simplesmente uma interessante entidade desarmonica que vive — ao mesmo tempo — em diversas epocas, passadas ou futuras, da sua especie ou da serie animal. [2]»

A noção de regressão a um tipo ancestral foi, porem, modernamente combatida, com notavel talento, por Féré, sobretudo.

Não ha duvida que se conhecem factos de regressão a tipos primitivos. Mas todos elles pertencem aos dominios da horticultura e da zootecnia [3]. As flôres degeneram, quando perdem as qualidades especiaes que a cultura lhes fornecêra. O mesmo fenomeno de retorno se tem observado nas raças artificiaes de animaes domesticos.

Mas esta noção, transportada para a psichiatria deu um erro. As raças humanas nunca regressam a tipos primitivos [4]. Os estigmas da degenerescencia, desde a aluvião de estigmas fisicos, tão pacientemente enriquecida por Lombroso,

---

[1] Dr. Sousa Martins: Prologo d'Os Neurastenicos.
[2] Dr. José de Lacerda: Os Neurastenicos.
[3] Dechambre — Dictionnaire.
[4] Féré — La famille nevropathique.

até á final esterilidade, que vem, como que afirmando o velho dogma hipocratico — natura medicatrix — anular a familia degenerada, não são formas ancestraes. Os estigmas fisicos da degenerescencia são apenas fenomenos teratologicos. Tradusem a atenuação da energia embriogenica; objétivam a falta de coesão da hereditariedade.

No estado normal, a hereditariedade é essencialmente homœmorfa. Semelhança entre ascendentes e descendentes, eis o que caracterisa a hereditariedade. «*L'heredité physiologique,* diz Legendre [1], *c'est le triomphe de l'heredité similaire.*» As variações individuaes devem manter-se dentro dos limites compativeis com as adaptações ao ambiente social.

Quando a hereditariedade perde a sua energia de conservação das qualidades ancestraes, vem a dessemelhança nos caracteres da descendencia, as variedades fisicas, biologicas, intelectuaes e moraes, a inadaptibilidade do individuo ao meio em que vive.

Ao contrario da hereditariedade fisiologica, no estado patologico, a dessemelhança é a lei; a hereditariedade morbida é essencialmente heteromorfa. O poder embriogenico, que assegura a fixação dos caracteres especificos d'uma raça, vae-se atenuando nas familias degeneradas até chegar á esterilidade. As perturbações de embriogenese, a que o degenerado dá origem, não são sempre as mesmas; variam consideravelmente; não teem a

1 Bouchard — Pathologie generale.

fixidez que caracterisa a hereditariedade normal. D'ahi predisposições diversas nos produtos creados.

Cortado o laço de solidariedade normal, as familias degeneram; e a degenerescencia apparece-nos como a dissolução da hereditariedade, justificando a definição de Féré: «degenerescencia é a perda das qualidades hereditarias, que teem determinado e fixado as adaptações da raça.»

Definida assim, a palavra toma uma acepção mais lata; não pertence apenas á psichiatria, mas aplica-se a todos os casos em que o homem tenda a perder a adaptibilidade ao seu meio.

Esta concepção larga da degenerescencia não é, porém, já nova; não é d'hoje ligar-se-lhe a noção d'um tipo perfeito e d'uma decadencia ulterior [1]. As diversas raças humanas no seu estado normal não se compoem de individuos degenerados. A degenerescencia vem da áção lenta dos meios; é a impotencia do homem que fraqueja na luta aspera da vida.

O progresso da Humanidade é constante, porque o homem progride como ser intelectual. O cerebro aperfeiçoa-se, não manifesta tendencia á degenerescencia. Mas a organisação humana, estudada em globo, sobretudo nos fócos de mais intensa civilisação, decáe manifestamente.

A degenerescencia é o estado fim de seculo, tão primorosamente estudado por Nordau [2]; é o

---

[1] Dechambre.

[2] Nordau — Degenerescence — Trad. francesa.

verdadeiro *morbus dominorum*, manante das condições da vida moderna, acidentada, vertiginosa, febril, sem barreiras para a ambição, luta incessante d'esforços gigantes, em que os peor dotados vão sucumbindo.

*

Diatese significa hoje uma perturbação permanente, em geral hereditaria, da nutrição. E não é talvez possivel dar d'ella ideia mais precisa do que disendo com o empolgante mestre da Escola de Paris: a diatese é um temperamento morbido.

No estado higido, o que diz respeito á estatica do organismo chama-se constituição; o que se refere ao seu estado dinamico tem o nome de temperamento. Como o temperamento, a diatese não tem substratum anatomico; é o dinamismo d'um organismo viciado nas suas mutações nutritivas.

Ha, sem duvida, individuos cujo ciclo vital se realisa fisiologicamente até á morte.

Mas este tipo da saude perfeita, se não é um mito, é hoje, pelo menos, uma raridade.

O homem tem, em geral, uma historia patologica, uma anamnese que interessa ao patologista. E, entre os incidentes patologicos da sua vida e os episodios morbidos da sua ascendencia, relações mais ou menos conhecidas se estabelecem. Ha familias patologicas, quadros nosograficos, que se repetem com reconhecida uniformidade. «Bem que não conheçamos, diz Féré, as

modificações dos elementos anatomicos que constituem diateses e temperamentos, registra-se todavia um grande facto d'observação: Fóra d'um certo numero de doenças acidentaes e sobretudo das eminentemente epidemicas e contagiosas, as doenças constitucionaes dividem-se em duas classes: linfatismo e artritismo. »

Ora, se nenhuma causa exterior ao organismo, pode ser incriminada, e, em regra, as perturbações morbidas que se desenrolam numa familia dependem d'uma misteriosa perturbação embriogenica, é forçoso admitir a existencia d'uma causa interna que domine todas estas manifestações patologicas. Esta causa dominante é uma alteração permanente da nutrição; é emfim a diatese. E as doenças que d'ella derivam tomam o nome de doenças da nutrição.

Quaes são as doenças da nutrição?

É claro que, se tal nome fosse dado a todas as doenças que se acompanham de alterações morbidas das mutações nutritivas, não haveria senão doenças da nutricão.

Assim, toda a patologia do rim, restringindo mais ou menos as funções d'este precioso emunctorio da economia, e, consequentemente, acumulando no organismo produtos toxicos capazes de perturbarem os átos nutritivos; todas as doenças do aparelho digestivo que prejudicam a elaboração e absorção dos alimentos; em resumo, todas as lesões e perturbações funcionaes, influindo sempre sobre a nutrição normal, seriam doenças da nutrição.

Mas a todas estas doenças que se acompanham de desvios secundarios das mutações nutritivas não se dá o nome de doenças da nutrição.

Doença da nutrição supõe uma perturbação primitiva da nutrição, causa e não efeito das diversas manifestações morbidas. E a unidade da causa dá a estas doenças caracteres especiaes. A sua fisionomia clinica, a sua anatomia patologica, caraterisada essencialmente pela generalisação morbida, o chimismo dos liquidos do organismo, a evolução da doença, e os antecedentes patologicos pessoaes e hereditarios, taes são os dados em que deverá repousar a categorisação d'uma determinada manifestação no quadro das doenças da nutrição.

E, todavia, a despeito d'esta restrição, e dos estudos magistraes, que fiseram da doutrina da nutrição uma das mais brilhantes da nossa era sientifica, ainda hoje, na propria França, onde tão belamente se sustenta a velha noção de diatese, algumas dissidencias existem, quer quanto ao numero, quer quanto á concepção de diatese.

Ainda que consideravelmente restringidas, Grasset admite, em relação ao numero e á concepção de diateses, as ideias que a Escola de Montpellier nunca abandonou.

Bouchard e Lancereaux defendem brilhantemente que o numero de diateses deve ser reduzido.

Mas o que vem agravar ainda a complicação d'esta questão é que estas duas diateses não são as mesmas para aquelles dois sabios.

O professor Bouchard chama-lhes artritismo e escrofula; Lancereaux reserva o nome de artritismo para o reumatismo articular agudo e as suas localisações diversas nas sinoviaes, pleura, pericardo, endocardo, etc., e descreve uma diatese a que dá o nome de herpetismo [1]. Sob este nome agrupa um grande numero de manifestações, umas d'ordem vaso-motora, apparecendo na primeira metade da vida, e consistindo em exantemas diversos acompanhados de prurido, enantemas com espasmos, e, mais tarde, hemorragias, fluxões articulares, nevralgias, enxaqueca, dispepsia; depois, na segunda metade da vida, apparecem lesões troficas, sem todavia desapparecerem as vasomotoras, traduzindo-se por retração d'aponevroses, formação d'osteofitas, destruição de cartilagens, enfisema, calvicie, modificações das unhas, e emfim a arterio-esclerose, com as consecutivas desordens em diversas visceras, como o rim, o coração e o encéfalo. E, com estas perturbações, diz Lancereaux, coexistem por vezes outras manifestações de viciação da nutrição, taes como obesidade, glicosuria, litiases, gota, reumatismo cronico.

Para Lancereaux o laço que une todas estas afécções é o sistema nervoso; e o herpetismo é assim definido: nevrose vasotrofica, constitucional e hereditaria, caracterisada por duas ordens de manifestações sucessivas, umas vaso-motoras, outras troficas.

---

1 Lancereaux — L'Herpetisme.

O professor Bouchard agrupa, sob o nome de artritismo, uma serie de doenças, de que as principaes são: as litiases biliar e renal, a obesidade, a diabete, a gota e os reumatismos. E nesta grande familia admite pequenas familias, sendo a principal a familia reumatismal. Esta compreende manifestações articulares agudas e cronicas, e manifestações abarticulares, umas paroxisticas (hemorroidas, epistaxis, catarros nasal e bronchico, exantemas e enantemas, enxaqueca e ásma), outras cronicas (dermatoses, nevralgias, reumatismo muscular) [1].

Em todas estas doenças, o eminente Mestre reconhece o mesmo laço causal — o atraso da nutrição.

Ora, é incontestavel que, á parte o que possa haver de demasiado teorico n'esta brilhante doutrina, com tanto talento sustentada, factos de inteligentissima observação ficarão inabalaveis. O parentesco intimo, que Bouchard pôz em evidencia, justificando a aproximação das doenças artriticas, é geralmente reconhecido. Assim, em cem casos de gota, Bouchard encontra nos ascendentes: a obesidade, o reumatismo, as litiases, a diabete, a ásma, o eczema, as hemorroidas, as nevralgias; nas antecedentes pessoaes encontra: obesidade, dispepsia, litiase, enxaqueca, eczema, nevralgias, reumatismo articular agudo, lumbago, ásma, reumatismo cronico, hemerragias, urticaria, diabete.

1 Bouchard — Leçons sur les maladies par ralentissement de la nutrition.

Ora a estatistica de Rendu [1] apresenta precisamente os mesmos antecedentes nos casos de gota observados.

O parentesco do reumatismo com as outras doenças artriticas revela-se na seguinte estatistica de antecedentes pessoaes:

Em cem casos de litiase biliar, o reumatismo articular notou-se vinte e oito veses, o muscular trinta e oito, o cronico vinte e oito. Em cem diabeticos havia dezesseis veses reumatismo articular agudo, vinte e duas muscular e oito cronico. Em cem obesos havia trinta e nove veses reumatismo muscular, trinta e tres agudo, e dose cronico. Em cem gotosos apareceu nove veses o reumatismo muscular, seis o cronico, nove o articular agudo.

A estatistica de antecedentes hereditarios dá o seguinte:

Em cem casos de litiase biliar encontrou-se trinta e nove veses reumatismo na familia. Em cem obesos trinta e tres veses. Em cem diabeticos cincoenta e quatro veses. Em cem gotosos vinte e cinco veses.

E, se estudarmos todas as outras estatisticas levantadas para antecedentes pessoaes e hereditarios das outras doenças artriticas, vemos que em todas ellas aparecem as mesmas doenças. É portanto licito concluir que as doenças reunidas por Bouchard constituem realmente uma familia patologica.

---

1 Dechambre—

É certo que modernamente o reumatismo articular agudo foi arrancado do grupo das doenças da nutrição e colocado no das doenças infétuosas. Mas o seu parentesco com as doenças artriticas nem por isso pode negar-se. E realmente admite-se hoje que o artritismo constitue o meio cultural por excelencia para o microbio do reumatismo articular agudo.

*

A quem aproximar o herpetismo de Lancereaux do artritismo de Bouchard não escapará que as duas diateses podem na verdade ser confundidas.

As formas nosologicas, que os dois grandes Mestres aproximam sob titulos de sintese diferentes, são proximamente as mesmas. E as concepções não são na realidade absolutamente diversas; antes podem perfeitamente ser aproximadas. A influencia preponderante do sistema nervoso, que, segundo Lancereaux, se afirma sobretudo na primeira metade da vida do herpetico, é tambem reconhecida por Bouchard. É precisamente um dos pontos em que a velha concepção singela da nutrição foi modernamente modificada. Ninguem ignora hoje que o sistema nervoso exerce uma áção preponderante sobre a nutrição normal. E de como elle pode modificar a nutrição, quando doente, mostram-no, á evidencia, as lesões troficas observadas em muitas doenças nervosas. As poussées congestivas, cuja frequencia nos ar-

triticos, bem observada por Huchard e Casalis, sugeriu a este ultimo autôr a denominação de diatese congestiva, podem bem equiparar-se ás desordens d'ordem vaso motora que Lancereaux reconhece no herpetico. As lesões troficas, que, segundo Lancereaux, caracterisam o segundo periodo da vida do herpetico, encontram-se tambem no artritismo. Segundo afirmam alguns autôres, a tendencia a transformações fibrosas é um dos melhores caracteres do artritismo. E, se a arterio-esclerose, com as lesões importantes que provoca no rim, coração e encefalo, termina, em geral, a existencia do herpetico, tambem Huchard vê no artritismo «*une tendance aux poussées congestives et à l'arteriosclerose*».

Podemos portanto aproximar as duas diateses disendo com o professor Halloppeau:

Nous avons pu nous convaincre que cette differenciation ne repose que sur des bases tout artificielles; nous sommes ainsi conduits á admettre que l'arthritisme et l'herpetisme ne constituent qu'une seule et meme diathese, peu importe qu'on lui donne l'un ou l'autre nom [1].

*

O que não é geralmente admitido, e é mesmo por alguns autôres categoricamente negado, é que todas estas doenças derivem, como pretende Bouchard, d'um atraso das mutações nutritivas.

---

[1] Hallopeau — Pathologie generale.

Não deixa realmente de ser logico perguntar-se, estando os átos nutritivos sob a dependencia do sistema nervoso, não será nelle, e não na perturbação nutritiva, que residirá a causa inicial da diatese.

Mas nós não podemos nunca levar a nossa pesquisa até á determinação da essencia dos fenomenos observados.

A natureza intima do artritismo escapa-nos por completo. O que, no estado atual da siencia, poderemos tentar, será, quando muito, destacar os seus elementos morbidos. E, entre elles, o atraso da nutrição terá o direito de ser citado.

O artritico tem uma fisionomia clinica mais ou menos conhecida; e pode diser-se que o seu vicio constitucional tem uma caracteristica dinamica, uma caracteristica chimica e uma caracteristica estatica.

*

O artritico é, em regra, filho d'uma familia de gotosos, diabeticos, obesos, asmaticos, etc. Não apresenta ordinariamente, emquanto creança, qualquer das doenças a que está predisposto por hereditariedade. Tem geralmente as aparencias de boa saude, ainda que seja irritavel e impressionavel. É atreito a ecsemas, e outras dermatoses pruriginosas, suores faceis, localisados sobretudo na cabeça, fluxões das mucosas ocular e nasal, epistaxis, faringites, laringites, bronchites, tosses espasmodicas, perturbações diversas da digestão

(anorexia, bolimia, flatulencia, constipação, diarrea, etc.), convulsões, etc.

Frequentemente durante a infancia aparece o reumatismo articular agudo, seguido por veses de lesões valvulares. Na adolescencia são vulgares as dispepsias, a enxaqueca, a ásma, as epistaxis. As uretrites no homem são d'uma duração longa, e recidivam facilmente; certas manifestações sifiliticas tornam-se por veses muito dolorosas. A calvocie é vulgar e precoce. Ha por veses — e para Tillot é um sinal d'importancia — uma sensação de fadiga, muito comum nas mulheres, sobretudo de manhã, ao levantar. O lumbago, as pleurodinias, o torcicolis são vulgares.

Mais tarde emfim aparecem as diversas doenças artriticas e as lesões variadas do lado das visceras.

*

A nutrição atrasada, em que o professor Bouchard vê a essencia do artritismo — *Je ne dis pas seulement comment elle est dans ses effets, je dis ce qu'elle est en elle-même* — é a nutrição preguiçosa, a diatese braditrofica de Laudouzy; é a nutrição que transforma menos materia num tempo determinado, a diatese oligotrofica. Segundo Bouchard o atraso da nutrição existe todas as veses que isolada ou simultaneamente se encontrem os seguintes caracteres:

1.° — Quando, depois da ingestão d'uma quantidade determinada d'alimento, o organismo precisa d'um tempo mais consideravel do que no

estado normal para voltar ao seu peso primitivo

2.° — Quando a ração alimentar pode ser inferior á normal

3.° — Quando o peso do corpo aumenta com esta ração

4.° — Quando, com a ração normal, a quantidade dos excreta é menor do que normalmente

5.° — Quando, durante a abstinencia, o peso do corpo diminue menos

6.° — Quando, durante a abstinencia, a quantidade dos excreta é menor

7.° — Quando aparecem com os excreta produtos incompletamente elaborados, o acido urico, o acido oxalico, os outros acidos organicos, os acidos gordos

8.° — Quando se acumula no corpo um ou mais principios imediatos, sendo todavia a alimentação normal

9.° — Quando ha, mais do que no estado normal, um abaixamento da temperatura do corpo durante o repouso e a abstinencia e particularmente durante o sôno.

*

Se o atraso das mutações nutritivas pode considerar-se como a carateristica dinamica do artritismo, a sua feição chimica é a hiperacidês do meio organico.

A desassimilação da materia asotada dá logar a um grande numero d'acidos: acido urico, hipurc,o oxalurico, lactico, acidos gordos volateis

(caprilico, caproico, valerico, butirico, oxalico, etc.), etc.

As materias gordas dão origem a acidos estearico, palmitico e oleico, que darão ulteriormente acidos caproico, formico, oxalico e valerico.

Os amidos fornecem tambem diversos produtos acidos (acidos lactico, acetico, butirico e oxalico).

Ora, se no estado normal o organismo pode destruir todos estes acidos, em certos estados patologicos a sua oxidação atrasa-se; d'ahi resulta que elles se acumulam no organismo, produsindo a hiperacidês dos tecidos e humores e a diminuição da alcalinidade dos liquidos organicos que não podem tornar-se acidos, como o sangue.

No reumatismo e na gota tem-se encontrado acumulação d'acidos na medula ossea.

O suor no reumatismo é fortemente acido, córando o papel de tornesol. A acidez da urina d'estes doentes foi imputada por Henry ao acido acetico; Lepine demonstrou que nestes doentes a alcalinidade do sangue diminuia; Charcot notou a acidês d'um derrame pericardico; Bouchard verificou a acidês d'um derrame do joelho. Em certas fases da diabete existe acido lactico nas urinas; Gerhardt, pelo estudo das urinas do diabetico, reconhece nelle uma intoxicação acida; a saliva parotidiana do diabetico é acida ou neutra. É a acidês dos tecidos e humores que provoca a precipitação da colestrina. Nos gotosos existe acido urico no sangue; e a acidês foi tambem

verificada nas serosidades do peritoneo e pericardo, no liquido cefalo-rachidiano, no suor, etc.

Em resumo, a acidês do suor e das urinas, a excitabilidade e sensação de fadiga, produsidas pela acumulação d'acidos, encontram-se no artritico. E, segundo Vigouroux, a formula chimica do artritismo revela-se sempre nas urinas pela seguinte forma: hiperacidês, com diminuição de produtos excrementicios normaes, e aumento de produtos de oxidação incompleta, leucomainas, sulfocianetos e toxidez urinaria.

*

Estudos modernos estabelecem que a caracteristica estatica do artritismo é uma vulnerabilidade especial do tecido conjuntivo, predispondo-o para flegmasias, hiperplasias, transformações e retrações fibrosas.

Esta teoria morfologica do artritismo foi recentemente formulada nitidamente por Casalis [1] e Hanot [2]. Numa bela lição ácerca de cirroses diz o professor Hanot: «*Je laisse de coté, bien entendu, les conditions chimiques, nerveuses, etc., qui acompagnent l'état, je dirai plus directement objectif que j'ai pris comme caracterisque de l'arthritisme. Je ne chercherai pas à savoir si les modifications des liquides precedent ou produisent les transformations anatomiques; je ne chercherai*

1 Cazalis — Contribution à ta pathogenie de l'arthritisme.
2 Semaine Medicale, 29 d'abril de 1893.

pas non plus à vous expliquer que cette deviation d'evolution du tissu conjonctif peut être egalement acquise. Pour le moment, retenez simplement qu'un des éléments certains de l'arthritisme, c'est la moindre resistence, la vulnerabilité plus facile du tissu conjontif et de ses dérivés. »

Esta maneira de ver é aceita por Legendre no seu belo estudo da hereditariedade morbida:

« *Le goutteux arthropathe, qui a procrée un gouttcux arthropathe par heredité homoemorphe, ou un migraineux par heredité heteromorphe, peut procréer un enfant qui ne presentera plus aucune empreinte specifique, mais seulement une hypotrophie, une moindre resistence des tissues conjonctifs, fibreux, osseux, en un mot, tous les tissus amanés du feuillet moyen du blastoderme. L'enfant ne comptera plus parmi les goutteux, mais parmi les arthritiques. L'arthritique n'a gardé de l'influence hereditaire qu' une vulnerabilité plus grand du tissu conjonctif et de ses homologues qui seule a persisté du trouble nutritif embryonaire.* » [1]

Mas tal hipotese, que, como diz o sabio professor Renault « *on pourra sans cesse legitimement proferer* », não exclue, mas antes completa a concepção de Bouchard. Explica a tendencia dos artriticos a diversas ptoses, dilatação gastrica, hernias, doenças valvulares, hemorragias, arterio e flebo-esclerose, escleroses do figado e rins, etc.

De resto, uma decadencia congenita, locali-

1 Bouchard — Pathologie generale.

sada num tecido, não é, como diz Hanot, um facto raro em patologia geral. Os linfaticos e escrofulosos apresentam uma astenia congenita do sistema linfatico; na clorose ha uma debilidade inata do sistema cardio-vascular; ha, emfim, fraquesas congenitas localisadas no sistema nervoso, nos vasos, no aparelho pulmonar.

*

Ao lado das caracteristicas citadas, e por ventura mesmo dominando-as, outra deve emfim ser notada.

Uma excitabilidade particular, uma perturbação desconhecida do dinamismo nervoso, é, sem duvida, um dos elementos capitaes do artritismo.

Da mesma forma que Lancereaux chama ao herpetismo uma nevrose vaso-trofica, o artritismo, que com elle se confunde, é considerado por muitos como dependente d'uma particular sensibilidade vaso-motora que explicaria as fluxões bruscas do artritico.

O sabio professor Renault, inclinando-se para a ação preponderante do sistema nervoso na patogenia d'este vicio nutritivo, desenrola uma original teoria de que, com praser, registro o seguinte fragmento:

«*Je dirai que le siege des operations aberrantes qui, dans leur complexité, realisent l'arthritisme en general, me parait bien resider dans le tissu conjonctif lâche. J'ajouterai que cette localisation m'apparait comme un effet second et non*

comme un phénomène primitif. Le primum movens de l'arthritisme est certainement à mes yeux la rupture du parallelisme entre le deploiement de force neurale et le de deploiement de force musculaire. Ce n'est pas un ralentissement de la nutrition qui commande la mise en train des complexus arthritiques, c'est l'exageration, la surproduction de force neurale qui, faute de trouver à s'utiliser en suscitant des mouvements correlatifs, se depense en actes intestitiels aberrants. L'energie potenticlle developpée use les centres nerveux encephaliques en actes psychiques, se deploie en combustions inter-organiques non motivées (asoturie, oxalurie, phosphaturie, mouvements congestifs). L'homme moderne paie sa superiorité cerebrale ; il paie ausi l'aide qu'il se fait donner par les animaux et par les machines ; il paie son absence de sobrieté. »

2.ª PARTE

A alimentação do artritico.

A alimentação em terapeutica. Devemos tratar as doenças cronicas ?

Indicações do tratamento do artritico. O vegetarismo e o atraso da nutrição. O vegetarismo e a hiperacidês. Observações clinicas. O vegetarismo e a vulnerabilidade do tecido conjuntivo. O vegetarismo e o dinamismo nervoso do artritico.

A alimentação do artritico.

No tratamento de qualquer doença, a higiene alimentar ocupa sempre um logar importante. Na terapeutica das doenças cronicas, porem, a importancia da alimentação sobe de ponto, até se impôr como o principal recurso da arte.

Que medicações aproveitariam a um brightico, ou a um cardiaco em hiposistolia, sem o concurso do regimen lacteo? Qual é, num caso grave de hipercloridria, o principal recurso para que apela o clinico? É, sem duvida, o regimen alimentar. Que faser a um dispeptico, a um dilatado, a um gotoso, etc., sem modificar convenientemente a alimentação? Como tratar um diabetico, sem prescrever o regimen de Bouchard, ou, em casos raros, o regimen de Donkin? [1] Quando o metodo de Valsalva estava em honra no tratamento dos aneurismas, como atingir o desideratum em vis-

1 La Semaine Modicale — 17 de fevereiro de 1897.

ta, sem o concurso da abstinencia aconselhada? Hoje, que este metodo está abandonado, é, porem, sobretudo na Suissa, muito empregada a ampeloterapia, que Herpin considera um sucedaneo da cura famis.

Certos cardiacos, perseguidos por uma dispnea intensa, encontram-se bem com uma simples mudança de regimen. Basta suprimir a carne e aconselhar um regimen lacteo seguido de vegetariano para que elles melhorem consideravelmente [1].

Na Allemanha e na Suissa estão em grande favôr as curas de petit-lait, favorecidas por um regimen composto sobretudo de vegetaes, para a cura de diversas doenças entre as quaes figura a tuberculose [2].

Mas poderá, na realidade, a terapeutica prestar serviços nos casos de doenças cronicas?

Sem duvida; será precisamente neste grupo de doenças que mais real será o proveito dos conselhos medicos. «*Com efeito*, diz o eminente professor Bouchard, *emquanto que as doenças agudas podem curar de per si, as doenças cronicas, estas doenças que veem dos homens, como diz Sydenham, podem ser impedidas pelo homem e não podem ser curadas senão pelo homem. Porque as doenças cronicas não tendem espontaneamente á cura. A expetação é muitas vezes a regra no tratamento das doenças agudas; a áção impõe-se no tratamento das cronicas*».

[1] Barié — Therapeutique des maladies du coeur.
[2] Herard, Cornil, Hanot — La phtisie pulmonaire.

Mas é evidente que a terapeutica não poderá então ser essencialmente farmacologica. Ás doenças cronicas opõe-se tratamento longo. Não será nas crises agudas, mas principalmente nos intervalos, quando a doença dormite, ou apenas se deixe adivinhar, que a intervenção terapeutica poderá ser mais util.

Quaes serão os principaes recursos de que lançaremos mão? Serão certamente os meios higienicos. É claro que a hidroterapia, o exercicio, o bom ar, a lus, o sol, etc., teem uma importancia que ninguem contesta. Mas de todos os meios terapeuticos o mais poderoso é o regimen alimentar. A ação dos medicamentos, sempre destinados a uma destruição e eliminação rapidas, não pode equiparar-se á ação dos alimentos sobre a economia da nutrição. A alimentação pode de per si constituir um tratamento energico; os outros meios higienicos não dispensam o concurso da higiene alimentar. «Os alimentos, usados segundo certas regras, dis o professor Fonsagrives [1], podem levantar-se á altura de medicações energicas. Quando se pensa que o sangue tem a sua origem na alimentação e das suas modificações de composição derivam as maneiras de ser funcional ou estatica dos orgãos, faz-se uma ideia do poder d'este meio terapeutico, quando manejado com energia.»

Se dos vicios d'alimentação derivam doenças, tambem um regimen alimentar bem orientado será para muitas a principal base do tratamento.

---

[1] Fonsagrives — Hygiene alimentaire.

Se o artritismo é entretido e mesmo produsido por defeitos d'alimentação — *a alimentação é uma das causas do atraso da nutrição* [1] — racional é faser do regimen alimentar o principal recurso da sua terapeutica.

Ora, qualquer que seja a terapeutica a dirigir contra o artritismo, ella deve sempre preencher as indicações que derivam do conhecimento dos elementos d'este vicio constitucional. E o estudo que fis do artritismo permite-me estabelecer quatro indicações:

1.ª — Estimular as mutações nutritivas.

2.ª — Combater a hiperacidês.

3.ª — Evitar todas as irritações do tecido conjuntivo.

4.ª — Modificar o dinamismo nervoso.

Sem dispensar o auxilio dos outros meios higienicos, poderá o vegetarismo prestar serviços no preenchimento d'estas indicações?

Julgo que sim; e passo a discutil-as uma a uma.

*

Como estimular as mutações nutritivas?

Pondo de parte os medicamentos aconselhados, é racional admitir que a nutrição será estimulada por causas inversas das que provocam o seu atraso.

Ora, é geralmente admitido, como crê o sabio

---

1 Bouchard — Les maladies par ralentissement de la nutrition.

professor Bouchard que uma das mais fortes causas de nutrição atrasada é uma alimentação excessiva, e sobretudo um regimen alimentar muito animalisado.

Em todas as doenças artriticas a intemperança e o abuso das carnes teem sido sempre incriminadas como causas de importancia capital.

A Hollanda, a Alemanha e a Inglaterra, paises onde o consumo de carnes atinge o seu maximo, são tambem os paises predilétos da gota. Na Roma antiga, em que eram regra os excessos d'alimentação, abundava a gota; pelo contrario na Italia moderna, mais amiga da sobriedade, a gota é mais rara.

Na etiologia da litiase renal, esta irmã da gota, como disia Erasmo, são tambem geralmente incriminados os abusos d'alimentação animal.

O cancro, cujas afinidades com o artritismo não podem negar-se, aumenta de frequencia nas nações civilisadas, parecendo seguir um desenvolvimento paralelo ao da civilisação. É, pelo contrario, raro nos paises do Oriente, cuja alimentação é geralmente vegetariana. Marc d'Espine afirma que os ricos morrem duas veses mais de cancro do que os pobres.

No ecsema e na urticaria, afécções cutaneas muito frequentes nos artriticos, a intemperança e o regimen muito azotado exercem uma ácão nociva. «A pele, disia Bayle, é o espelho do sangue. Se aqueceis o vosso sangue, irritaes a vossa pele.»

Com relação á enxaqueca dis o Dr. Monin [1]:

[1] Monin — Hygiene des Riches.

«O abuso da alimentação carnea, tão nocivo ao funcionamento normal da digestão, é uma causa determinante incontestavel da enxaqueca, sobretudo nos individuos predispostos.»

A diabete é muito mais frequente nas classes elevadas, cuja alimentação é fortemente animalisada. Segundo Bouchardat, em vinte homens de quarenta a sessenta anos, pertencentes a sociedades sabias, posições elevadas do comercio, finança, etc., encontra-se um diabetico.

O regimen de Cantani, composto quasi exclusivamente de carnes, ainda que seja util para combater a hiperglicemia, está hoje abandonado. Imputa-se-lhe o crime de alterar profundamente as funções digestivas e dar logar a diversos acidentes de intoxicação. Ebstein publicou um caso de coma diabetico, que desapareceu sob a influencia d'um regimen menos azotado. Diversas observações d'acetonemia teem sido publicadas por Joenicke e outros. «Tem-se tambem notado, dis Dreyfus-Brisac [1], que este regimen produs azoturia, oxaluria, areias uricas, acidentes gotosos, albuminuria, etc. Quando se pensa como a diabete se desenvolve por veses nos artriticos, compreende-se quanto este regimen é irracional, por favorecer todas as modalidades d'esta discrasia.»

Assim, não é só da gota, mas de qualquer das doenças que se agrupam sob o titulo de artritismo que se pode diser com Sydenham:

---

[1] Dreifus — Brisac — Therapeutique du diabete.

«Mata mais ricos do que pobres e mais altos espiritos do que estupidos.»

Não é só ao gotoso, mas a todo o artritico que se pode diser com Petrarcha:

«Se queres viver ao abrigo de taes doenças, é necessario seres pobre ou viveres pobremente.»

É que a economia é impotente para assimilar uma muito forte quantidade d'albuminoides. A alimentação muito asotada não pode, pois, senão condusir á formação em excesso e retenção no sangue de principios excrementicios, como acido urico, xantina, creatina, etc., suscetiveis de produsirem acidentes de auto-intoxicação ou lesões organicas.

Ora, se todas aquelas doenças constituem uma grande familia, logico é concluir que a mesma causa que entretem ou provoca as diversas doenças artriticas deve ser incriminada na etiologia do vicio constitucional que as domina. E, da mesma forma, tudo que constituir um bom meio profilatico ou curativo contra manifestações artriticas deve ser considerado bom modificador do fundo diatesico. Se o atraso da nutrição é a sua causa comum, como pretende o professor Bouchard, ou, pelo menos, um dos seus elementos fundamentaes; e se os abusos da alimentação carnea devem considerar-se uma das suas causas principaes, como crê aquele eminente Mestre, é evidente que tal vicio da nutrição será favoravelmente modificado por um regimen alimentar em condições inversas.

Tomando cada uma das doenças artriticas em

particular, vê-se que, se a alimentação fortemente animalisada e excitante favorece o seu desenvolvimento, pelo contrario, a sobriedade e a alimentação pouco asotada teem para muitos uma ação curativa e para todos um alto valor profilatico. Não faltam observações e exemplos celebres.

Cornaro [1], o apostolo venesiano da sobriedade, horrivelmente perseguido aos trinta e cinco anos pela gota, conseguiu viver, livre de doenças, até aos noventa e nove anos, redusindo a sua alimentação a dose onças de alimentos solidos e quatorse onças de vinho. Jackson, outro martir da gota, encontrou a cura no seguinte regimen [2]:

8. h. da manha: 300 gr. d'agua quente.

9. h. da m.: 500 gr. de café com leite; 200 gr. de pão; 25 gr. de manteiga.

1. h. da tarde: Meia ração de carne; batatas; 350 gr. d'agua.

5. h. da t.: 350 gr. d'agua quente.

6. h. da t.: 500 gr. de chá com bicarbonato de soda; 400 gr. de leite; 25 gr. de manteiga; pão, um pouco de queijo.

9. h. da noite: 350 gr. d'agua quente.

O Dr. Haig citou uma observação de enxaquecas atroses num homem de trinta anos, repetindo-se tres veses por semana, curados pela adopção d'um regimen vegetal absoluto.

O cancro, pouco vulgar, como já disse, nos paises vegetarianos do Oriente, é tambem uma

---

1 Cornaro — La Sobrieté — Trad. franceza.

2 Ocltin ger — Therapeutique du rhumatisme et de la goutte

excepção nas communidades religiosas, cuja ordem proibe a carne.

A áção benefica que exerce o regimen vegetariano nas hemorroidas é demasiado conhecida.

«*Nas fluxões rebeldes (ecsema, acne, enxaqueca de repetição)* diz o dr. Monin, *nada nos tem dado melhor resultado do que o regimen vegetal absoluto, com chá quente como bebida*».

Entre as doenças cuja ausencia o Dr. Fonsagrives constatou na Ordem de Trapa figuram a litiase biliar e a ásma. Ora é sabido que estes monges são vegetaristas austeros.

Tem-se notado que a litiase renal é muito pouco frequente nos Arabes, cuja alimentação é pouco animalisada.

E' portanto conhecido que uma alimentação sobria e pouco asotada é altamente vantajosa em todas as doenças artriticas. Logico é concluir que este regimen alimentar é o melhor meio profilatico ou curativo a opor ao fundo morbido em que se implantam todas aquellas doenças — o artritismo.

O professor Vigouroux entende que a ração alimentar do artritico deve mesmo ser inferior á normal.

Mas, se a alguns artriticos isto se pode aplicar, outros haverá que tal não suportem. (1)

O que convirá a todos será um regimen sobrio e apenas suficientemente asotado.

---

1 Malbieu — Le regime alimentaire dous le traitement des dyspepsies.

Ora a alimentação vegetariana satisfaz perfeitamente a estas duas condições.

A cosinha simples e a sobriedade, *ces deux choses qui n'ont jamais fait de mal qu'aux medecins*, são regras que nunca o vegetarista ilude. A menor riquesa d'asotados é precisamente um dos caracteres do vegetarismo mais fortemente combatido pelos seus numerosos inimigos.

O regimen vegetariano realisa portanto condições d'alimentação inversas das que, segundo o professor Bouchard, produsem o atraso da nutrição. Será por isso o melhor meio terapeutico para corrigir este vicio das mutações nutritivas.

E, seja ou não verdadeira a brilhante concepção do eminente Mestre, é certo que a clinica afirma que a alimentação puramente vegetariana, ou muito pouco animalisada é a que mais convem ao artritico.

*

A necessidade de alcalinisar os tecidos e humores do artritico é geralmente reconhecida. A pratica, como diz Mathieu, precedeu neste ponto a teoria (1).

O professor Vigouroux, no seu excelente estudo recente, (2) procurando estabelecer, pela verificação da hiperacidês urinaria, que os neuras-

1 Mathieu — Therapeutique des maladies de l'estomac.
2 Vigouroux — Neurosthenie et atrhritisme.

tenicos são artriticos, propõe a seguinte formula de tratamento:

a) Alimentação redusida

b) Alcalinos em proporção da acidês

c) Franklinisação metodica

d) Exclusão d'outros medicamentos

Ora, o regimen vegetariano é um excelente meio de alcalinisar os tecidos e humores do organismo.

A urina do carnivoro é acida; a do herbivoro é, pelo contrario, alcalina. No homem sujeito ao regimen ordinario a reação da urina é acida; com o regimen vegetariano a acidês da urina diminue consideravelmente. John Smith, no seu primoroso livro [1], apresenta a seguinte experiencia comprovativa:

Analisaram-se as urinas de duas pessoas (A e B). A era vegetarista havia varios anos; B adotava o ordinario regimen mixto. Ambos abstinham-se, desde muitos anos, de bebidas alcoolicas. A analise das urinas deu o seguinte (urina de 24 horas:)

A—1. 3 grains de Acido urico e 131.29 grains de Urea [2]
B—8. 3 » » » » e 323.6 » » »

Nove mezes depois, repetiram-se as experiencias, tendo A tomado pequenas doses de estimulantes e B diminuido um pouco a quantidade de alimentos animaes. A analise da urina deu:

A—1.69 grains de Acido Urico e 137.53 grains de Urea
B—2.69 » » » » e 285.16 » » »

---

1 John Smith—*Fruits and Farinacea.*

2 15 1/2 grains=1 grama.

Em seguida, A viveu durante sete dias num regimen mixto; B passou a viver exclusivamente de alimentos vegetarianos. A analise das urinas deu então o seguinte:

A—3.14 grains de Acido Urico e 252 16 grains de Urea
B—1.259 » » » » e 157.67 » » »

Em dois casos que tive occasião de observar pude tambem constatar uma diminuição consideravel da acidez da urina:

OBSERVAÇÃO I

A, de 53 anos, foi sempre fraca e valetudinaria.

O pae, muito nervoso, teve durante muitos anos, ulceras nas pernas, e morreu paralitico, estando quatorse anos sem sair da cama.

A mãe, vinte anos mais nova do que o pae, foi sempre bastante saudavel.

Os irmãos sofrem quasi todos de doenças herpeticas e nervosas.

Desde creança, A sofreu muito de enxaqueca e nevralgias. Era muito sujeita a amigdalites e tosses convulsivas muito tenases. Uma d'essas tosses, extremamente intensa, fez-se acompanhar d'uma rouquidão que durou anos, e d'uma fraquesa tal que diversos medicos a declararam tisica.

Noutra occasião, A sentiu, durante longo tempo, opressão cardiaca, dispnea, fadiga facil. Julgaram-na então cardiaca.

Por vezes havia acessos inexplicaveis d'uma febre intensa, que a prostravam no leito.

Sofreu muito do estomago, tendo anorexia, lingua saburrosa, asia e vomitando quasi diariamente.

Muito nervosa, d'uma grande impressionabilidade, tinha acessos de riso ou lagrimas á mais pequena provocação.

Cerca dos vinte anos, começou a sentir micções dolorosas e frequentes; teve então uma colica nefretica e expulsou um calculo.

Desde então ficou sempre a urinar com frequencia e com dores.

Depois de casada, apareceram-lhe, mantendo-se durante bastantes meses, dermatoses em diversos pontos (ectima? furunculos?).

Teve uma anemia tenaz, fartando-se de tomar ferro, quina e outros tonicos.

Ultimamente importunavam-na os ataques histericos, as enxaquecas e nevralgias.

Mas o que sobretudo a afligia eram as micções dificeis, dolorosas e frequentes, sempre acompanhadas de emissão d'areias.

Deixava muitas veses de sair, porque o exercicio a encomodava, aumentando-lhe a frequencia das micções.

Neste estado, quiz então experimentar o regimen vegetariano. Mas a carne que outrora comia sem praser e até por veses com repugnancia apetecia-lhe então d'uma maneira estranha. E foi necessario travar consigo mesma uma grande luta para emfim se resolver a abandonar definitivamente o regimen carneo.

Afinal decidiu-se, e, em pouco, estava satisfeita. As suas enxaquecas numca mais voltaram, na pele numca mais apareceram quaesquer manifestações, as nevralgias não reapareceram até hoje, e, desde pouco tempo depois que se tornou definitivamente vegetarista (abril de 1895), as suas micções tornaram-se perfeitamente normaes, não tornando a haver expulsão d'areias.

A analise d'urinas de vinte e quatro horas deu o seguinte:

Elementos doseados	Numeros fornecidos pela analise de 24 horas	Normaes em 24 horas por unidade urologica	Normaes em 24 horas para o individuo	Relação %
	c. c.			
Volume	1.065	24	1.536	69
Acidês	1,079	0.030	1.920	56
Acido urico	0.285	0,10	0.640	40
Urea	18.389	0.450	28.800	65
Cloretos	15.061	0.164	10.496	143
Acido fosforico	3.546	0.050	3.200	110
Acido sulfurico	1.732	0.048	3.072	56

Peso	58 kilos
Altura	1m,60
Coeficiente urologico	64
Reação	levemente acida
Densidade	1.0219
Não continha albumina nem glucose	

OBSERVAÇÃO II

M. F., 42 anos, tem uma historia patologica bastante carregada.

O pae, ainda vivo, sofre de reumatismo.

A mãe e avó materna morreram alienadas.

Dos tios maternos, um morreu de litiase renal e outro de carcinoma do estomago.

Dos vivos, um é herpetico, outro cardiaco.

M., em creança teve impetigo (?), corisas frequentes, e foi muito sujeito a amigdalites, até sofrer uma amigdalotomia.

Embarcou para o Brasil, onde o atacou a febre amarela e, por diversas veses, doenças venereas. Teve cancro duro, seguido de dôres vagas, que se fasiam sentir sobretudo de manhã. Tomou durante muito tempo xaropes antisifiliticos e iodeto, não aparecendo até hoje outras manifestações sifiliticas.

A ultima blenorragia, muito intensa, complicou-se de cistite, e manteve-se durante anos, zombando de todos os tratamentos.

Sofreu no Brasil do estomago, tendo lingua saburrosa, anorexia, por veses vomitos.

Em 88 regressou a Portugal, passando relativamente bem, apenas importunado por diversas manifestações herpeticas, não muito pruriginosas, quasi constantes, mas mudando de logar.

Quatro anos depois, reapareceu-lhe o corrimento uretral, ainda que pequeno, com micções dolorosas e frequentes.

Tinha sudações frequentes e abundantes, com um cheiro intenso que impregnava fortemente a roupa.

Mas o que então sobretudo o encomodava era uma constipação extremamente tenaz, com dejeções dolorosas e dificeis. Tomou muitos banhos, aguas mineraes, purgantes, etc., sem tirar resultado notavel.

Este estado irritava-o sobremodo; sentia ordinariamente uma fraquesa estranha e um mal-estar inexplicavel que por veses o tornava bastante irascivel.

Em consequencia d'este estado, resolveu-se, em fevereiro de 95, ainda que com poucas esperanças, a experimentar o vegetarismo.

Eliminou então bruscamente a carne da sua alimentação e adotou a cosinha vegetariana, cingindo-se aos conselhos dos livros alemães e franceses (Baltser, Weilshauser, Bonnejoy, etc.) Passou a ter apenas duas refeições por dia compostas de tres ou quatro pratos, sendo sempre um ou dois de legumes feculentos.

A principio emagreceu um pouco, não tardando, porem, a voltar ao seu *embonpoint* anterior.

As manifestações herpeticas desapareceram; e a sua teimosa constipação não tornou a encomodal-o. Hoje as suas dejeções são extremamente regulares e faceis, sente-se mais forte do que anteriormente; trabalha ativamente todo o dia, resistindo melhor á fadiga; o seu suor já não tem o desagradavel cheiro d'outrora; e, apesar de sacrificar por veses a sobriedade, porque tem um

excelente apetite, como não se lembra de sentir desde creança, o seu estomago funciona admiravelmente.

Não pensa em regressar ao regimen carneo, sentindo até por vezes repugnancia pelos seus antigos alimentos.

A analise d'urinas deu o seguinte: [1]

Elementos doseados	Numeros fornecidos pela analise no total de 24 horas	Normaes em 24 horas por unidade urologica	Normaes em 24 horas para o individuo	Relação %
	c. c.			
Volume	1.200	24	1.524	78
Acides	0.811	0.030	1.905	42
Acido urico	0.134	0.010	0.635	21
Urea	13.769	0.450	28.575	48
Cloretos	8.487	0.164	10.414	81
Acido fosforico	2.238	0.050	3.175	70
Acido sulfurico	1.201	0.048	3.048	39

Altura	1m,52
Peso real	56 kilos
Edade	52 anos
Coeficiente urologico	63,5
Reação	levemente acida
Densidade	1.0157
Não contem albumina nem glucose	

1 As duas analises apresentades n'este trabalho foram obsequiosamente feitas pelo distintissimo colega Luiz Abranches.

A este meu amigo agradeço mais uma vez o valioso auxilio que me prestou.

A que deverá atribuir-se a acção do regimen vegetariano sobre a acidez organica?

Sem duvida que a riquesa dos vegetaes em saes alcalinos deve ser incriminada.

Lembro ainda que, segundo afirma o professor Bouchard, os saes de potassio realisam mais facil e poderosamente a alcalinisação dos tecidos e humores do que os saes de sodio. Bouchard aconselha aos artriticos o carbonato de potassio, e diz ter assistido a verdadeiras resurreições pelo emprego durante mezes d'este sal na dose diaria de tres gramas.

Ora o regimen vegetariano tem sido acusado precisamente de introduzir no organismo grandes doses de saes de potassio.

*

No seu estudo recente, Cazalis, aplicando á higiene alimentar a sua teoria morfologica sobre a patogenia d'este vicio constitucional, estabelece:

« É necessario que o artritico produsa e absorva o menos possivel de productos toxicos, que, irritando o tecido conjuntivo, criam certas manifestações do artritismo. »

Seja, ou não, admitida tal hipotese, é certo que uma das condições capitaes da alimentação do artritico deve ser a redução ao minimo da intoxicação do organismo.

E' sabido, desde os trabalhos modernos em que se teem salientado os professores Gautier e Charrin, que o organismo contem sempre grande quantidade de productos toxicos.

No estado fisiologico, a nutrição, e sobretudo a desassimilação dos albuminoides, é uma das mais importantes fontes de auto-intoxicação. Desde as substancias proteicas do protoplasma até á urea, termo final d'uma longa serie de transformações, a desassimilação dos principios quaternarios produz um numero consideravel de produtos toxicos (derivados proteicos dos albuminoides constitutivos dos tecidos; corpos amidados; lencomainas; ptomainas; ureides) [1]. Todas estas substancias, absolutamente inevitaveis, estão, no estado normal, destinados a uma eliminação rapida. Mas, no estado patologico, não acontece assim. O artritico não se desfaz com egual facilidade d'esses produtos nocivos; é um auto-intoxicado permanente: *La diathese arthritique*, diz o professor Charrin, [2] *se reduit à l'acumulation dans les plasmas de principes normaux presents en quantité anormale, ou de substances anomales, le suere, les acides, les urates, parfois l'acetone.*

Mas, ao lado d'esta, ha outra poderosa origem de auto-intoxicações — o canal digestivo.

O conteudo do tubo digestivo contem sempre produtos toxicos derivados quer dos sucos digestivos (suco gastrico, suco pancreatico, bile, suco enterico, etc.) [3] em que a analise tem descoberto grande numero de substancias toxicas, quer das fermentações microbianas, quer emfim dos

1 Gautier—Chimie de la cellule vivante.
2 Charrin—Poisons des tissus.
3 Charrin—Poisons du tube digestif.

alimentos, seja pelos produtos toxicos que elles introdusem (lencomainas, ptomainas), seja pelos transformações que sofrem, sobretudo os albuminoides (peptonas, hemi-albuminas dos dispepticos, etc.)

A primeira fonte de intoxicação do artritico pode ser consideravelmente restringida.

Convirá evidentemente estimular as mutações nutritivas e átivar o funcionamento dos emunctorios da economia por onde se eliminam os productos de desassimilação.

Mas para a obtenção d'aquelle resultado influirá muito a qualidade e quantidade dos alimentos.

Sob o ponto de vista de toxidez as albuminas animaes não são semelhantes ás albuminas vegetaes [1]; as primeiras são mais toxicas do que as segundas; as albuminas animaes alteram-se com notavel rapidez; as albuminas vegetaes, pelo contrario, manteem-se longo tempo — como atestam as sementes encontradas nas piramides do Egipto — num estado perfeito de inalterabilidade, nesse estado particular, intermediario entre a vida e a morte, a que o Dr. Bonnejoy chamou crisalidal. [2]

Juntando a isto o conhecimento de que a dose d'albuminoides pode restringir-se, porque elles em parte podem ser substituidos pelos compostos ternarios, resalta a vantagem que, sob este

---

1 Gaucher et Gallois — Therapeutiques de maladies du rein.
2 Bonnejoy — Le Vegetarisme.

ponto de vista, tem a alimentação vegetariana sobre a animal.

O regimen vegetariano permite tambem reduzir consideravelmente a intoxicação d'origem digestiva. As carnes alteram-se com extrema rapidez. As carnes mais frescas, quando provenham d'animaes surmenés, conteem grandes quantidades de leucomainas toxicas (xantina, taurina, adenima, etc.), e podem, segundo Richardiere [1], dar logar a acidentes rapidamente letaes.

Os fenomenos de putrefação iniciam-se prontamente depois da morte; e, num periodo muito pouco avançado, um grande numero de produtos toxicos (parvolina, nervina, mygdaleina, etc.) se encontram nas carnes. As carnes de conserva sobretudo, em que o exame chimico tem descoberto grande quantidade d'alcaloides de putrefação, e o exame microscopico grandes quantidades de vegetaes criptogamicos, são altamente toxicos.

Os peixes decompoem-se, pelo menos, com a mesma rapidez, fornecendo grande numero de substancias nocivas (ganidina, milotoxima, etc.) [2].

De todos os alimentos os que teem menor poder toxico são: o leite, os ovos e os vegetaes.

O regimen vegetariano, compondo-se precisamente d'estas substancias, é portanto um poderoso meio de redusir ao minimo possivel a produção e absorção de produtos toxicos:

Le regime vegetarien, diz Dujardin Beaumetz,

1 A. Fique — *Intoxications alimentaires d'origéne carnée.*
2 Buletin de therapeutique — 15 de fevereiro de 1890.

est devenu une des bases essentielles de l'antisepsie intestinale.

*

Falta, emfim, examinar a ultima indicação a que deve subordinar-se a terapeutica do artritismo.

Poderá o regimen vegetariano modificar favoravelmente o dinamismo nervoso do artritico?

Um dos caracteres da alimentação carnea é ser, quer pela carne em si, quer pelos excitantes que, por habito ou por necessidade a acompanham [1], essencialmente excitante. «*Il est bien certain*, diz o Dr. Monin, *que la viande de boeuf est un exci-*

1 É muito discutida pelos vegetaristas a relação entre o uso das bebidas alcoolicas e a alimentação carnea.

James Clark, num comicio da Vegetarian Society of Manchester, defendeu calorosamente a afinidade estreita entre kreofagismo e alcoolismo — *the parallel lines of a railroad:*

Sobre um ponto estarão, de certo, todos com elle d'acordo: *It seems to me to be a greater dificulty to make a Vegetarian than a tcetotaler.*

E portanto logico é que o homem de bastante forte determinação para tornar-se vegetarista terá resolução egual para abster-se de bebidas.

Lembro, a proposito, que o vegetarista bebe muito menos do que o kreofago; por vezes mesmo, a falta de necessidade de beber atinge proporções inverosimeis para quem de vegetaristas não tenha conhecimento.

Ha, sobretudo na Inglaterra e Estados-Unidos, casas de saude em que o alcoolismo é tratado com sucesso pela supressão da carne. Assim, o alienista Jakson, no seu asilo de Dansville, trata os alcoolicos pelo uso exclusivo de banhos, passeios, regimen vegetariano, etc., sem intervenção de medicamentos.

Sem querer alongar-me sobre este assumto, citarei todavia as palavras de Dujardin-Beaumetz a tal proposito: «*Je reconnais qu'il y a un lien etroit entre le regime carné et la consommation des alcools, et que la logique veut que les vegetariens fassent partie des liques de temperance.*»

tant cerebral dangereux pour des sujets dont chaque cellule nerveuse est sans treve en vibration.»

O professor Gautier admite a existencia na carne de diversos fermentos excitantes, ao mais importante dos quaes dá o nome de oxidase.

Em geral, o vegetarista, nos primeiros tempos que se seguem á adóção d'este regimen, sente-se consideravelmente abatido.

Sucede, porem, que, sem nada modificar na sua alimentação, o vegetarista sente em breve voltarem-lhe as forças; e o mesmo vegetarismo, que principiou por deprimil-o, passa então a tonifical-o tão bem (e por veses melhor) como o antigo regimen carneo. Este resultado deriva de que, deixando o regimen carneo, o vegetarista abandona um regimen estimulante, e assim sente-se enfraquecido, como o alcoolico a quem bruscamente se suprimisse o alcool. Depois, perdido o habito de incessantes estimulações, o vegetarista sente-se tonificado, porque, no seu novo regimen, existem, como no antigo, as reservas d'energia que suprirão a que elle incessantemente perde.

O regimen vegetariano, pelo contrario, tem sido sempre chamado uma alimentação doce; não é um regimen estimulante, é antes uma alimentação tonica.

Sabido é como em farmacologia se distinguem os estimulantes dos tonicos.

O tom, ou vigor normal, precisa de ser constantemente sustentado. Tudo que restitua aos tecidos a ação organica enfraquecida no trabalho

incessante tem o nome de tonico; tudo que eleve o tonus acima do normal chama-se estimulante.

Convirá ao artritico um regimen d'excitação continua, ou aproveitar-lhe-ha antes uma alimentação tonica mas suave?

Não será, de certo, a primeira que mais util lhe será.

Precisamente, o artritismo traduz, como todas as formas de degenerescencia, a fadiga da humanidade que não teve tempo d'adaptar-se ás novas condições de vida, ao numero prodigiosamente aumentado de sensações e reações organicas da civilisação contemporanea.

Desejar-se-ha para o artritico essa existencia artificial, em que na montanha da vida, subida vertiginosamente, se vão calcando as vitimas da degenerescia?

Afastal-o d'essa vida febril seria, de certo, um dos ideas do clinico.

Evital-a, quanto possivel, é uma necessidade impreterivel.

Proibir-lhe o uso imoderado, incessante, de estimulantes, é um dever.

Aconselhar-lhe uma alimentação tonica mas não estimulante, será um dos primeiros artigos do programa terapeutico e uma das condições essenciaes do triunfo.

Proposições

Anatomia — Diz a anatomia que o homem primitivo foi frugivoro.

Fisiologia — Contrariamente á opinião Hayem-Winter, admito, com Bouveret e outros, que as glandulas do estomago segregam acido cloridrico.

Materia medica — Prefiro, em geral, administrar os medicamentos com os alimentos.

Patologia geral — Na investigação semiotica não deve despresar-se o concurso da osfreseologia.

Anatomia patologica — Não é das granulações, mas sobretudo das lesões bronco-pulmonares concomitantes que derivam os sinaes fisicos da tuberculose.

Patologia interna — A diagnose rigorosa da dilatação gastrica não pode faser-se sem a exploração da estase alimentar.

Patologia externa — Em regra, o diagnostico de cistite tuberculosa faz-se por exclusão.

Operações — Esgotados os meios medicos, aconselharei, em casos d'ulcera simples, uma gastro-enterostomia precoce.

Partos — O emprego dos emenagogos nas amenorreas deve ser extremamente restrito.

Higiene — No bom alimento deve haver uma grande parte não absorbivel.

VISTO

O Presidente,

A. Brandão.

PÔDE IMPRIMIR-SE

O Director,

W. de Lima.