

92.375
Dr. William Taylor

Partos sem dor

— Tradução prefaciada por —

D. Maria da Câmara Reys Jardim



XI VOL. da BIBLIOTECA VEGETARIANA

1914

SOCIEDADE VEGETARIANA — Editora

AVENIDA RODRIGUES DE FREITAS, 379

PORTO

SOCIEDADE VEGETARIANA DE PORTUGAL

[Fundada no Pôrto em 1911]

« Propaganda internacional de regeneração
humana, independente de política e religião »

Presidente Honorário — *Dr. Jaime de Magalhães Lima*

DIRECÇÃO

Presidente — *Dr. Amílcar de Sousa.*
Secretário — *Jerónimo Caitano Ribeiro.*
Tesoureiro — *Manuel de Oliveira Borges.*
Vogais — *José Barbosa.*
— *Aleck Watson.*

Esta Sociedade filantrópica tem por fim promover a saúde e o bem-estar da Humanidade, aconselhando uma alimentação e uma higiénie conforme a natureza.

Afirma ser a carne como alimento:

1.º A violação de uma das mais importantes leis físicas da Saúde que governam o ser humano e por conseguinte a causa da maior parte da Dôr, Sofrimento, Moléstia e Depravação social.

2.º A transgressão da lei moral do Amor porque envolve o massacre diário dos animais e a prática de uma crueldade *absolutamente desnecessária.*

Advoga a Higiénie Natural como meio de suprimir as doenças e misérias da humanidade. Indica a alimentação pelos vegetais e pelos frutos sem sangue e sem fogo, e demonstra as suas vantagens e valor nutritivo.

Recomenda a abstenção de todos os alimentos sólidos e líquidos fermentados ou destilados e de todos os excitantes que são causa de uma ruína prematura do organismo.

Pelo secretário desta sociedade são fornecidos, gratuitamente, todos os informes sôbre "Vegetarismo", e "Frugivorismo", a todas as pessoas que queiram seguir estes métodos de Vida sã, Saúde perfeita e Cura natural.

Quota anual, 1\$000 (mínimo), moeda portuguesa; 3\$500 réis (moeda brasileira) e frcs. 7 para o estrangeiro, com direito à Revista mensal ilustrada "**Vegetariano**", que fornece todos os detalhes da vida naturista, pelo alimento salutar, pelo exercício fortalecedor, pelos meios físicos, ar, sol, água, etc.

Todas as pessoas que desejem receber a publicação "**Vegetariano**" inscrevam-se nesta Sociedade altruista, remetendo adiantadamente essa quantia em cheque, vale ou estampilhas do continente ao tesoureiro da

SOCIEDADE VEGETARIANA DE PORTUGAL

Avenida Rodrigues de Freitas, 379 — Pôrto
(ANTIGA RUA DE S. LAZARO)

PARTOS SEM DOR



TIPOGRAFIA SEQUEIRA

114, Rua José Falcão, 122

PORTO

Sala	A
Est.	2
Tab.	6
N.º	



D. Maria da Câmara Reys Jardim,
fructívora-naturista, traductora do «Partos sem dor»

Esposa do digno sub-delegado de saúde de Azambuja,
snr. dr. Pereira Jardim



DR. WILLIAM TAYLOR



Partos sem dor

— Tradução prefaciada por —
D. MARIA DA CAMARA REYS JARDIM



FUNDAÇÃO HUMBERTO DE CARVALHO

KC
17/10/14
6/18
TAY

XI VOL. da BIBLIOTECA VEGETARIANA

1914

SOCIEDADE VEGETARIANA - Editora
AVENIDA RODRIGUES DE FREITAS, 379
— PORTO —



PREFÁCIO

¡Partos sem dôr! Três palavras de magia que parecem reunidas pela varinha de condão dalguma fada bôa e meiga, para realizar, à mulher de coração bem formado, o seu sonho côr-de-rosa.

¡Partos sem dôr! ¡Frases estranhas, raio de sol que irá fazer desabrochar a ventura em cada lar, aliviar tanta amargura, dissipar tanta angustia! ¡Teoria que faltou a Zola para a sua assombrosa, moralisadora «Fecondité», flôr que frutificará esplendorosamente!

Este livro, é mais um beneficio que devemos à S. V. P.

Expõe doutrinas que fazem parte do «Naturismo» e se muito vale por ter destacado esta fase da vida da mulher e especializá-la, detalhá-la suavemente, tocá-la de poesia deixando-nos a alma lavada e perfumada depois da sua leitura, o seu maior valor é demonstrar bem clara e inegavelmente que, seguindo-lhe à risca os conselhos, a mulher dará à luz sem sofrimento algum.

¿Quantas mulheres fugiam dêsse dever, apesar de não terem os instintos pervertidos, criaturas de espírito fraco, que desejariam um filho como o maior dos bens, para quem seria um deleite, um prazer sem igual, estreitar num abraço êsse sêrsinho rosado, macio, fresco e lindo a quem chamassem seu filho; um bocadinho da sua carne, para depois ser a reprodução do seu espírito, mas aperfeiçoado, trabalhado com amôr, só pelos tormentos que apareceriam desde o dia em que esse filho fosse gerado?

¡ Ora o autor reuniu singelamente, da forma mais natural e encantadora, o dever à facilidade de o cumprir !

Ensina as práticas mais simples e fáceis para se ter filhos e creá-los sem dôres.

Facilita à mulher o pagamento da sua dívida à sociedade; porque a mulher vulgar, que constitue a maioria, tem destinada apenas essa função, para se desquitar da dívida contraída para com o seu paiz. Senão, vejâmos: Todo o ser civilizado recebe da sociedade em que vive serviços que, para o bom equilibrio da mesma sociedade, precisa, «deve» retribuir. Os homens desobrigam-se empregando-se nos diferentes ramos de actividade, que são as indústrias, as sciências, artes e mais funções públicas; uma madame Curie terá tambem retribuido e até em excesso o que recebe, ¡mas a mulher vulgar, aquella que em solteira só pensou em namorar, que morria se não casasse e gostou de casar principalmente para fazer ferro ás amigas solteiras, que só sabe pentear-se e vestir-se bem, essa creatura, como ha de pagar a sua dívida? ¡ Como ha de nobilitar-se, dignificar-se, transformar-se ?

¡ Tendo filhos ! que a maternidade opéra milagres, regenera e purifica.

E a que mais tiver será a maior e a primeira das mulheres da sociedade a que pertencer. Assim o disse Napoleão a madame de Staël, quando ella, esperando uma lisonja, lhe perguntou qual era a primeira mulher do seu império. «A que mais filhos dêr à pátria, senhora» — foi a resposta.

A mulher grávida é o simbolo do avanço dum povo ; e um ente respeitavel e sagrado.

Toda aquella que não tem filhos porque os não quere ter, é doente ou degenerada. Ha tambem as indiferentes. Pois mesmo a doente só deve inhibir-se de procrear, porque a sua doença se transmitirá aos filhos e lhe não permitirá creá-los. Se implicasse apenas a sua morte, ainda assim, deveria morrer no cumprimento do seu dever. ¶ Se o soldado que batalha tem de morrer no seu posto, para matar, porque não faria a mulher o mesmo, para crear novos sêres ?

¶ Os filhos alegam a casa, estreitam os laços que unem os pais, consolidam a estabilidade do lar, perpetuam a nossa memória !

E o «sistema Taylor» preconizado neste livro, veio abrir caminho novo, florido e risonho, a toda a mulher que não tenha qualquer órgão importante inutilizado pela doença e deseje ter filhos. ¶ Regosijêmo-nos e curvêmo-nos em silencio triste perante as impossibilitadas, respeitando-lhes a sua dôr !

A mulher indifferente espero que tambem este livro prestará o serviço de lhe sensibilizar a alma, suggestioná-la pelo encanto de que reveste a missão materna. ¶ Haverá mulher cujo coração, cujas entranhas se não alvoroce e palpitem, ao lêr as passagens tocantes que Taylor soube intercalar na sua exposição scientifica ?

Só para a mulher degenerada elle não terá influencia immediata, directa, mas ha de tê-la e muito grande, indirectamente.

Ela, como toda a gente, é um producto do ambiente que a cerca. Logo, a mulher degenerada, pervertida, não tem culpa de o ser, resultou do seu meio. Se tudo que a rodeia melhorar, ela ha de fatalmente sentir-lhe a influencia e melhorará tambem. «Partos sem dôr!» é um livro que purificará, sanificará o seu ambiente. Portanto, essa creatura digna de compaixão aproveitará a acção benéfica dêle, que vem lançar um bálsamo por sôbre tanta miséria.

É se depois de largamente espalhado, propagado o «sistema Taylor», houver mulheres que se obstinem em não querer ter filhos, para essas, a frase de Malthus: «não terão logar vago no grande banquete da natureza». É que o coração e o cérebro tornaram-se-lhes estereis como o ventre. Pelas leis inflexiveis da natureza hão de estiolar-se, enervar-se, definhar, envelhecer e adoecer; percorrer, emfim, o caminho mais curto para a côva, porque representam um estôrvo para o desenvolvimento da humanidade que tem de basear-se na reprodução da espécie. Têm cabimento apenas na terra a decomporem-se, para alimentar novos seres, continuando a cadeia de reprodução que se não pode interromper.

Porque é preciso considerar que a vida é uma lei tão imperiosa, que, mesmo quando se dá o fenómeno de transformação a que chamamos morte, ela continúa sempre; e de um ser que se decompôz, florescem novas vidas, esplendidas, radiosas, exuberantes!

Se a mulher meditasse em tudo isto, e atrever-se-ia a que-

rer entrar a grandiosa evolução da natureza? Não veria que em vez de subjugadora será ela sempre a subjugada, que a natureza se vingará fazendo-a pagar caro a sua audácia, que afinal nem audácia é, por inconsciente, mesquinha e ridícula?

Aquela que evita ter filhos estraga a sua beleza, desfeia-se; a que os tem, seguindo as indicações do «Naturismo», rejuvenesce como a arvore que para dar fruto se cobre de flôres.

A minha incompetencia impossibilita-me de recomendar e fazer o elogio d'este livro como elle merece e por isso que o acompanhem as palavras do homem de veneravel memoria, o moralista austero e respeitavel que foi Zola: «Reformem-se os costumes, a ideia de moral e a ideia de beleza e torne a fazer-se um mundo novo com essa beleza triunfante da mãe a amamentar o filho, na magestade do seu simbolo».

MARIA DA CAMARA REYS JARDIM.

Objecto e fim desta obra

Em poucas matérias se tem refletido uma influência tão profunda da evolução scientifica, como na ginecologia. Hoje mais que nunca se avalia a importância transcendente das funções geradoras da mulher e tambem o decisivo alcance delas na saúde e bem estar da espécie.

Adquirimos a convicção de que essas funções eram mal compreendidas, dificultadas em vez de serem facilitadas.

E' necessário, portanto, desenvolver e resolver esta questão, mas fóra dos limites da cátedra para que os lares tenham uma orientação melhor e a higiene privada e pública realizem um adiantamento bem sensível.

A exposição d'este t'ema perante o público pode resultar inútil ou benéfica. Se a apresentarmos debaixo duma forma puramente técnica, em estilo incompreensível ou confuso, será inútil para a maioria social. Nesse caso a nossa linguagem seria acessível apenas aos profissionais. Pelo contrário esta exposição será benéfica se a fizermos de maneira que todos a compreendam, especialmente a mulher mãe, a quem é dedicada.

Para alcançar os meus designios devo ser tão exacto nas conclusões como preciso e claro na linguagem. A mulher possui uma penetração e uma intuição singulares que favorecerão altamente a minha tarefa. Falar-lhe-ei com toda a profunda sinceridade que a sua preciosa missão me impõe.

Vêr-se-á fácilmente que falo sem subterfugios e sem evasivas. E' do que se tem precisado. Não sou eu o culpado de que em matéria de partos se tenham cometido tantos erros, causando um número infinito de doenças.

Assumo inteiramente a responsabilidade das minhas afirmações e teorias.

Considerando a índole e o destino desta obra, devo reduzir-lhe o tamanho, até alcançar o limite máximo da brevidade. Esta obra é um extracto ou resumo dos meus estudos, experiências e conclusões sobre a matéria. Eliminei capítulos completos de valor puramente técnico; concentrei em parágrafos, paginas inteiras e suprimi a série enorme de observações clinicas que tinha incluído no plano primitivo, porque num livro desta espécie poderiam ser fatigantes e excessivamente acompanhadas de detalhes particulares.

Este livro é a essencia de todas as minhas exposições anteriores.

Equivale à minha assistencia assídua e cuidadosa durante toda a gravidez.

Em cada capítulo digo mais do que poderia dizer numa consulta.

Se por vezes me mostro demasiado concludente, pode acreditar-se que o faço só quando a minha convicção é cabal, e que me exprimo assim inspirado num alto ideal de amor pela humanidade.

O titulo desta obra surpreenderá: na escola antiga julgava-se impossivel o parto sem dôr: conclua-se, pois, que os meios, para consegui-lo, devem surpreender tambem.

Um pouco de reflexão bastará para vermos a verdade das teorias modernas. Um pouco de experiência deixar-nos-á inteiramente convencidos.

W. T.

¿Terei um parto feliz?

TAL é a interrogação que ouvimos invariavelmente à mulher que vai ser mãe.

O parto aos seus olhos é como um abismo. Tudo o que observa em volta de si aumenta seus temores. A morte vem demasiado amiúde, como uma consequência da geração. Parecerá isto um absurdo, mas é a realidade.

Desde que se confirma a concessão até passado um certo tempo depois do parto, a mãe vive numa inquietação quasi constante. Há excepções; mas em menor número nas classes mais altas da sociedade.

Além do próprio parto, mil accidentes podem sobrevir durante a gestação. O abôrto é um perigo sério. Qualquer doença vulgar pode revestir gravidade se aparecer durante a gravidez. A digestão adquire neste período um interesse acentuado.

Toda a higiene pessoal apresenta uma série de problemas difíceis e complexos. É a mulher que tem a consciência por intuição ou por reflexão de tudo isto, pergunta ao seu médico: ¿Terei um parto feliz?

A dificuldade em responder a todos os casos é tanto maior, quantos mais forem os factores que entrevenham.

Forém, noutros casos a resposta é fácil. Efectivamente com as conquistas da sciência moderna, já sabemos com que devemos contar: tudo depende da oportunidade, isto é, da data em que se apresente o problema.

— A' pergunta «¿Terei um parto feliz?» nas vespas do

acontecimento, só é possível responder com evasivas e presunções. Desejamos apenas tranquilizar o espírito, nada mais. Em rigor pouco sabemos do que ha-de vir. Um detalhe insignificante compromete a maior segurança e até a vida da paciente.

A' pergunta: «¿Terei um parto feliz?» feita durante a gravidez, a esta sim, pode responder-se: «Sim, terá um parto feliz, se quizer te-lo».

E' o modo de obte-lo que explico neste livro, dando de uma vez a todas as mães a ansiada segurança.

A experiência é já tanta, que a dúvida se torna impossível.

A comprovação é scientificamente incontraditavel, visto que resultou da observação escrupulosa das regras estabelecidas para a investigação e experiência, tanto quanto se pode exigir.

E' evidente que para chegar à dôce certeza dum parto sem suplicios, será preciso prevêr as variadas causas que os provocam.

Um parto doloroso é uma enfermidade. A mulher sã está livre dela. Logo, devemos procurar a saúde da mulher mãe. Nesta parte a natureza ajuda-nos porque em época alguma o organismo feminino tende com maior energia a procurar a saúde, como durante a gravidez.

Facilitemos, pois, esta tendencia salvadôra, empregando meios especiais e adequados.

Desta maneira conjuramos dum só golpe todos os perigos e lançamos luz sôbre o ignóto do parto. Assim ficará igualmente resolvido outro ponto obscuro: a saúde do novo ser.

Os pressentimentos e a sua significação

Até ha poucos anos reputavam-se muito triviais e sem significação positiva as manifestações pessimistas das futuras mães.

São fenómenos mentais, certamente; mas hoje sabemos como a psicologia e a fisiologia individual estão relacionadas.

Esses fenómenos provêm de um estado particular do organismo.

Os pressentimentos são como que uma revelação intuitiva de alguma coisa anormal que se passa no corpo.

— A prudencia aconselha que os não desprezemos.

Não quero dizer que isto se tome ao pé da letra, mas que se deve procurar com uma boa higiene restaurar a normalidade do organismo e, logo que isto se consiga, as sensações e as ideias tambem melhorarão.

Na mulher sã nunca existem pressentimentos. Passa toda a gravidez sem sobresaltos, sem vômitos, sem dores e vê tranqüila chegar a hora do parto.

Quando o organismo no seu todo não funciona bem, diminui a vitalidade; esta diminuição de energia repercute-se no cérebro e os pensamentos, que dantes eram côr de rosa, tornam-se de dia para dia mais escuros até chegarem ao negrume do maior péssimismo.

Ha senhoras que durante a gravidez repetem a todo o momento que estão convencidas de que vão morrer ao dár à luz.

Muitas sofrem de acéssos de tristeza inconsolavel e de pranto, passam as semanas e os mēses inquietas, esquecendo tudo que constitue o seu bem estar e chegam ao parto num estado de cansaço que as condéna aos maiores sofrimentos.

Nem a gravidez deve ser incómoda nem o parto uma batalha entre a vida e a morte.

¿Acaso os outros seres da creação sofrem tanto para cumprir as funções maternais? E' certo que observamos algumas excepções, mas lembremo-nos de que são causadas por nós mesmos, devido ao regime absurdo de vida a que submetemos os animais.

Permita-se-me citar um exemplo que, entre muitos outros, mostra a verdade desta teoria e tambem a facilidade com que é possível evitar padecimentos cruéis, apenas com um pouco de bom senso.

O meu amigo H. Stanley tinha uma formosissima cadéla Terrier de Yorkshire; essa cadéla tinha dôres tão atrozes em todos os partos e uivava com tanta tristeza, que o meu amigo resolveu fazer intervir da ultima vez um habil médico veterinário para aliviá-la de seus tormentos. ¡As três crias foram tiradas em bocados! O dono renunciou a deixá-la tornar a procrear.

Levei-o a desistir de tal intento, substituindo a alimentação do animal. Nada de comidas temperadas, dôces, pão, etc.; exclusivamente carne crúa e agua. O resultado foi tão radical que mereceu comentários na imprensa e em publicações da especialidade.

O caso tinha importancia, como prova do novo tratamento em partos.

Nem remédios nem a intervenção mais esmerada tinham conseguido coisa alguma.

A cadéla só se curou com o regime próprio da sua natureza, porque é evidente que o cão não possui organismo próprio para digerir carne cozida nem massas de confeitaria. Ele, como o leão e todos os carnívoros, precisa de carne crua e sã para se conservar sã.

Este facto indica que a gestação se ressent de qualquer infracção da hygiene; que suprimida a infracção, a gestação é normal, porque tal é a regra da natureza.

Passemos a um dos pontos fundamentais do problema.

A alimentação durante a gravidez

A nossa vida sensível, com pouco
se contenta.

Shelley.

A ALEGORIA de Adão e Eva no paraíso que, devendo alimentar-se só de fruto, comeram do proibido, chamando sôbre si o castigo de Deus e a condenação para a mulher de «dará à luz com dôres» foi interpretada desde a antiguidade como uma indicação divina de que a alimentação artificial é a causa das dôres e enfermidades.

O grande poeta Milton deu-lhe a mesma interpretação, como prova a seguinte passagem:

«Imediatamente ao logar
Deante de seus ólhos appareceu: mas, nociva, escura:
Uma casa de leprosos parecia; na qual havia
Exemplos de todos os doentes: todas as doenças
De cadavericos espasmos ou tormentosas angustias, desmaios
Ou agonias cruciantes, febres de todos os teôres,
Convulsões, epilepsias, violentas tosses;
Calculos e ulceras, colicas angustiosas,
Diabolicos frenesis, mofinas melancolias,
Loucos malvados, desfalecidas atrofiás,
Marasmos e pestilencias assoladoras,
Dropisias e asmas e reumatismos articulares».

A sciência moderna demonstra em absoluto a necessidade dum bom regime alimentar para manter saudável o nosso organismo.

Este regime adquire importância capital na mulher durante a gestação.

A ginecologia hoje é quasi uma questão de simples terapeutica higiênica e não medicamentosa.

Quem se previne, não evita só o mal, mas ainda as consequências que se não sabe quais poderão ser. Amiudadas vezes uma enfermidade é a porta de entrada para muitas outras. Frequentemente também, ao combater uma manifestação mórbida, causa-se involuntariamente um mal pior que o que se combateu.

A verdadeira, a grande e profunda sciência da saúde é quasi completamente preventiva.

Pois bem, ¿quais são os alimentos mais apropriados durante a gravidez? ¿Pode comer-se de tudo, ou apenas de alguns alimentos? ¿Convem comer muito? ¿Que relação existe entre o que se come e o acto da geração?

Este assunto está já amplamente elucidado no terreno da anatomia comparada, da fisiologia e da química.

Aqui só me proponho apresentar regras práticas, quero dizer, conclusões.

¿Quando se deve comer?

As senhoras compreendem que em tal período o organismo emprega muita vitalidade para a formação do novo ser e sentem necessidade de uma alimentação rica em substâncias nutritivas. Nesta situação, acontece na maioria dos casos que se substitue a qualidade pela quantidade. Comem muito, a toda a hora, sobrecarregam o estômago; sobrevêm vomitos, desmaios, dôres de cabeça e enjôos. Então lançam mão de laxantes e ácidos; mas os resultados são fracos e as molestias continuam. O tubo digestivo permanece em más condições; a assimilação é incompleta.

A primeira coisa a fazer é renunciar a semelhante sistema de comer. Só se deve comer quando se sente fome; quando falta o apetite não se deve comer. Tudo o que se come sem apetite, longe de fazer bem, é um veneno para a mulher grávida.

Pode provocar-se o apetite com exercício e água pura. A água pura bebida em pequenos góles lavarás as vias digestivas e logo que elas se achem aptas para digerir, reclamarão alimento. Demais, a água pura promove a actividade funcional do organismo inteiro, que a exige na quantidade diária de 1.600 a 2.600 gramas, segundo o pêso e a energia empregada.

O estômago tem a sua medida; excedê-la é uma temeridade.

Se é um absurdo comer quando não ha verdadeiro apetite, é tambem ilógico e pernicioso continuar a comer desde que se satisfês o apetite.

O receio de se comer de menos é causa freqüente de mal estar. Tema-se, antes, ingerir com excesso, porque essas substâncias, que se ingerem e se não digerem, obrigam os órgãos a um trabalho inútil e a sua permanencia nos intestinos origina a formação de produtos mórbidos. Coma-se unicamente quando se sintta vontade e nem um bocado mais do que exige essa vontade.

Observamos freqüentemente irregularidades nervosas e da circulação que só têm origem no excesso de alimento.

Uma quantidade moderada dos mesmos alimentos faz desaparecer sintômas patológicos que se atribuiriam a alterações histológicas ou funcionais mais ou menos graves.

O que se não deve comer

A PRIMEIRA coisa de que se deve abster a mulher grávida é de carne. Não se pode imaginar quanto lhe é funesto êste alimento; a experiência prova-nos que ela actua como um verdadeiro tóxico. Não negamos que de tempos em tempos se observa o contrário; é porque intervem outras causas salvadoras, como acontece na vida do campo. Também noutras condições se infringe a regra com êxito; mas não é judicioso nem aceitavel, votar ao acaso a saúde e bem-estar.

Mesmo as chamadas carnes brancas, as aves e todo o peixe, constituem um alimento sumamente perigoso durante a gestação. Porque, como muito bem disse Hahn, "ao quilo preparado de substâncias animais, passam algumas das substâncias em via de decomposição pútrida que contém a carne e que conhecemos pelos nomes de creatina, creatinina, etc.,"

"Não as investigações químicas, mas as fisiológicas, são aqui, em primeiro lugar, as decisivas e concludentes," afirma com toda a razão Virchow. E Lambe chega por igual caminho à conclusão de que a carne deve proscrever-se em absoluto da alimentação.

O preconceito vulgar era que a carne alimentava muito porque continha muitas substâncias nutritivas.

E' verdade que as possui, mas o nosso organismo não as aproveita senão dum modo muito deficiente e em compensação apodera-se de muitos elementos tóxicos que não é capaz de eliminar, como os eliminam os animais carnívoros.

A falta de alimentos mais suaves e benignos obrigou a nossa espécie a comer carne, ainda que para ingeri-la é necessário submetê-la á transformação da cozinha. Mesmo assim, cozida, temperada e dissimulada por mil artificios, a carne sempre é carne e nem o nosso sistema dentário pode operar nela uma mastigação completa, nem os nossos sucos digestivos a podem converter num bom material de nutrição.

E' raro observar vômitos, enxaqueças, pano na cara, etc., nas grávidas que se abstêm de carne. E' curioso constatar que muitas também não comem carne porque o cheiro dela lhes causa repugnância invencível. Especialmente se a vêem crúa produz-lhes náuseas e vômitos. E' uma consequência natural do seu estado, em que os sentidos se afinam e o organismo repele com maior energia que nunca tudo o que o pode prejudicar.

A carne, como o provou o Dr. Craigie, "ocasiona um trabalho pulmonar muito mais violento e difficil que a comida vegetal.". Aumenta notavelmente as pulsações e é ela que causa a albuminuria.

Quanto ao peixe, posto que não chegue a ser tão nocivo, contêm frequentemente tóxicas poderosas que no periodo de gravidez determinam delicadas manifestações mórbidas. E o perigo é tanto maior quanto mais remóta tiver sido a pesca.

Constatando as senhoras o dano que infalivelmente lhes ocasiona a carne, consultam o seu médico sôbre o efeito que lhes fará o caldo. A contestação é unanime e scientificamente desfavoravel. Só a rotina pode habituar a semelhante líquido proveniente da lavagem dum cadáver, cheio de vírus cadavérico. Aquilo não pode ser um alimento humano. ¿Se a carne é venenosa para os organismos não carnívoros, como ha de o caldo ser bom?

— Uma, dez, mil opiniões dos mais eminentes químicos e fisiólogos me poupam de insistir neste ponto.

Eis a de Liebig: "O caldo de carne não contêm nenhum principio nutritivo, mas sim pernicioso que irrita o sistema nervoso, ocasiona palpitações e que em estado concentrado pode matar um homem.,,"

— O doutor Lahmann declara que "compete aos médicos desvanecer a vetusta doutrina de que o caldo e todo o alimento líquido são de fácil digestão. Os doentes de estômago, os dispépticos nervosos, os dispépticos anémicos, contraem com o caldo e os alimentos líquidos a hidremia com todas as suas consequências terríveis.,,"

— Outra regra deve observar a mulher que deseja ter um

parto felicíssimo e um filho robusto e são: é a abstinência de alimentos concentrados.

Em todos os nossos alimentos a matéria nutritiva deve ter uma certa relação com a estimulante e nunca devemos alterar esta sábia relação.

E' um erro crasso julgar, por exemplo, que é o mesmo extrair do ovo a lecitina e tomá-la em grandes doses, que tomar a lecitina no ovo completo; que ingerir-se tantas grammas de ferro, quimicamente puro, equivale a tomá-lo como êle naturalmente existe no espinafre e na alcachofra.

Semelhantes aberrações merecem a mais intensa condenação da ciência. Em taes casos, estas substâncias citadas como exemplo, a lecitina e o ferro, entram e saem do corpo sem deixar nêle proveito algum, causando, talvez, transtornos. Não passam ao sangue, são expulsos pela urina e se o não são, pior ainda para o organismo, porque retidos nos intestinos entram em fermentação e aumentam a flora micróbiana. Ao contrário, essas substâncias, tomadas como a natureza as oferece, enriquecem o sangue, ou então, no pior dos casos eliminam-se sem dificuldade nenhuma.

¿O que convem comer?

O REINO vegetal possui todos os elementos necessários para sustentar o calor animal e reparar as perdas dos tecidos, segundo as análises de substâncias alimentícias feitas por Letheby, Fresenius, Pavy, Church, Wolff, Payen, Knopp, etc, etc.

Tal verdade adquiriu nos ultimos tempos uma evidência tão completa que só por ignorância pode negar-se.

As demonstrações definitivas da sciência podem resumir-se da forma seguinte:

1.º A humanidade primitivamente alimentou-se exclusivamente de frutos, como os símios seus semelhantes na escala zoológica;

2.º O exame fisiológico do corpo humano revela que nem os seus dentes, nem o seu estômago, nem os sucos digestivos nem tão pouco os compridos intestinos, o tornam próprio para digerir carne;

3.º Tanto no passado como no presente quanto mais os povos e as pessoas deixam de usar carne na alimentação, maior cultura e delicadeza de sentimentos adquirem.

4.º A espécie humana adquiriu artificialmente o habito de comer animais pela sua permanência nas regiões frias, onde forçosamente tinha de alimentar-se de seres vivos; ao contrário, nas regiões onde havia frutas, a espécie humana, só por imitação e degenerescência se fez carnívora.

5.º Estamos convencidos de que a principal causa das doenças é o uso de carnes.

Em conformidade com a índole deste trabalho, limito-me ás conclusões mencionadas.

O assunto é tão claro, que para vê-lo e demonstrá-lo convenientemente não é preciso recorrer aos mestres da sciência fisiológica.

— Os mais célebres eseritores, novelistas, poetas de todas as épocas, anteciparam-se á demonstração scientifica, ainda que apenas julgaram a questão sob o ponto de vista estético.

O grande eseritor francês Balzac disse:

“¿Para que desvirtuar o estômago delicado e a bôca divina da mulher dando-lhe a comer grosseiros pedaços de boi e enormes bocados de cordeiro? ¿Ha nada mais puro do que os interessantes legumes, frescos e inodoros, os frutos dourados, as laranjas, as maçãs, as tâmaras da Arábia, alimentos sãoes e graciosos, que dão á mulher essa originalidade misteriosa?”

“A minha Mãe estava persuadida, disse Lamartine, e eu tambem me convenci disso, que matar animais com o fim de nos alimentarmos com seu sangue e carne, é uma das fraquezas humanas mais ignominiosas e dignas de lástima. Por isso nunca consentiu que eu comesse carne,,.

“Nada mais chocante — disse Pope — que as nossas cozinhas salpicadas de sangue, cheias dos gritos das vítimas que expiram,,.

Mas voltemos ao que nos interessa: ¿Que se deve comer durante a gravidez, para assegurar a saúde da mãe e do filho num parto feliz?

Sem deter-me a dar a razão de cada caso — porque tornaria fastidioso este livro — farei a simples enumeração desses alimentos, dividindo-os em grupos convencionais ou famílias que serviram para a experiência.

ENTRE AS MONOCOTYLEDONEAS

Gramíneas — arroz, aveia, cevada, trigo, milho e centeio.

Liliáceas — espargos, alho e cebola.

Mazantóceas — araruta.

Musaceas — bananas.

Palmeiras — tâmaras e côcos.

ENTRE AS DICOTYLEDONIAS

- Cupulíferas — castanhas e bolota.
 Corylaceas — avelãs.
 Urticaceas — figos.
 Chenopodiaceas — espinafres e acelgas.
 Compostas — alface, chicória e alcachofras.
 Oleaceas — azeitonas.
 Solanaceas — tomate, beringéla e batatas.
 Umbelíferas — pastinaga e cenoura.
 Vitáceas — uvas.
 Crucíferas — Rabânos, repólho, couve-flôr, couve, nabos, agriões e mostarda.
 Cucurbitaceas — melão, melancia, aboboras, pepino, cabaça e caiota.
 Rutáceas — lima, limão, cidra e laranja.
 Juglândoáceas — nozes.
 Myrtáceas — goyaba.
 Punicaceas — romã.
 Rosáceas — maçã, marmelo, peras, nêspersas, amóras, framboezas, morangos, cerejas, damascos, ameixas, amêndoas, pêcêgos, alperces e ginjas.
 Leguminosas — fava, ervilha, feijão, lentilha, grão de bico, amendoim, ervilhaca e chicharo.
 Umbelíferas — aipo, celeri e cerefólio.
 Polygonáceas — azedas.
 Postulacáceas — beldroegas.
 Aizoáceas — espinafres de Nova Zelândia.
 Cactáceas — figueira da Índia.
 Saxifragáceas — groselhas.
 Ebenáceas — kaki.
 Orchidáceas — salepo.
 Rusticáceas — amoras d'amoreira.
 Rutáceas — tangerinas.
 Couroloulaceas — batata doce.

A esta enumeração podem acrescentar-se estimulantes suas como o anis, os chás, baunilha e laticínios.

Creio que ha onde escolher com maior variedade do que entre carne de vaca, cordeiro, carneiro, etc., que cruas ser-nos-iam intoleráveis e cozinhadas só nos podem parecer apetitosas pelos temperos que levam e digerimo-las graças aos nocivos es-

estimulantes e ao alcool. Tire-se a prova comendo carne sem condimento que dissimule o seu gosto verdadeiro a corpo morto.

Entre essa lista a mulher mãe comporá a sua ementa diária, sã, rica e sumamente nutritiva, procurando fazer o menor uso possível de sal e que os alimentos sejam preparados com a maior simplicidade. Além de que é preciso que ao cozerem não percam as suas substâncias assimiláveis, na água que em geral se não aproveita.

¿Todos aqueles alimentos convém igualmente? Não; uns alimentam mais que outros.

O paladar, a preferênciã, são o melhor guia, porque geralmente indicam aquilo de que o organismo mais precisa.

A lista ideal seria: as nozes, as amêndoas, os pinhões, etc. Depois os ovos frescos, o leite, a manteiga e o queijo. Em seguida as favas, as ervilhas, a lentilha, o feijão e o grão de bico. Seguem-se as maçãs, as peras, laranjas, uvas, ameixas e depois os espinafres, etc.

Um pouco de leite coalhado azedo tomado com assucar duas ou tres vezes por dia, seria um meio eficaz de manter sem infecções as vias digestivas.

E' preferível a coalhada natural pela sua riqueza em ácido lactico o qual é aumentado pelo açucar.

Não falta nesta enumeração "absolutamente nenhuma," substância de que póssa necessitar o corpo humano; pelo contrario, é um conjunto de alimentos ricos, muito ricos em todas as matérias que podem purificar e aumentar o sangue, vigorizar os tecidos e fortalecer os ossos.

¿Como se deve comer?

INFLUI muito o logar onde se come. Um quarto fechado, cheio de pó ou um ambiente viciado pela respiração, a iluminação e o aquecimento, são impróprios para favorecer a digestão; dificultam a acção muscular do estômago e a secreção dos sucos.

A atmosfera que rodeia a senhora grávida enquanto come, deve ser pura, nunca viciada.

No verão é preferível comer fóra, ao ar livre.

O ar oxigenado que se respira enquanto se come, concorre bastante para uma bôa digestão.

A dentadura deve ser a mais completa possível. Se ha pedra ou dentes cariados, devem obturar-se no princípio da gravidez; se faltarem dentes, substituem-se sem perda de tempo.

A bôca deve ser objecto de limpeza especial todos os dias.

A mastigação deve ser lenta, completa; a ensalivação de cada bocado abundante.

Comer depressa é prejudicial.

Coma-se o mais lentamente, o mais alegremente possível.

Se ha sol bom, convem desfrutá-lo depois de almôço. A sua acção será muito tónica.

O sono

O sono tem grande importância no período da gestação.

A sua duração não pode fixar-se de uma maneira precisa para todas as pessoas, porque influem o temperamento, o habito, o estado atmosférico, o estado orgânico, etc.

O mais acertado será dormir enquanto se tiver vontade. Este limite nunca deve ser menor que oito horas.

Ha dias em que a mulher sente um grande prazer em dormir mais que de costume. Sente uma doce indolência e o seu maior gosto é o sono. Deve então dormir mais que o habitual. O organismo reclama esse excesso de descanso, porque precisa de êle para alguma troca ou processo íntimo.

Não convém que o sono seja interrompido, nem brusco o despertar.

O leito não deve ser excessivamente brando; é preferivel um pouco duro. A almofada não deve ser alta.

A roupa não deve ser excessiva. No verão convém que seja levíssima.

E' necessário respirar ar puro durante a noite. Deixar-se-á, mesmo de inverno, a janéla ou a porta entreaberta, de maneira que o ar se renove, constantemente. Se se sentir frio, abrigue-se o corpo de qualquer forma, isto é, tanto quanto seja necessário para o conservar quente.

Os sons tranquilos conseguem-se apenas com higiene. Se se sofrerem pesadelos ou outras moléstias, procure-se a causa na



digestão: ou se comeu qualquer coisa imprópria, ou em excesso ou demasiado tarde. Procure-se a causa da intranquilidade do sono entre estas tres que menciono e saber-se-á evitá-la para o futuro.

Antes de adormecer é conveniente beber um copo de agua; ao levantar-se faça-se o mesmo; prévia higiene da bôca. E' importante este pormenor.

O sono é próprio da noite. Dormir de dia não aproveita. As mães teem o dever elementar de se absterem de reuniões e festas nocturnas. Se preferirem tresnoitar-se à saúde própria e dos filhos, chegará a ocasião de o lamentar profundamente.

Ainda que ao princípio custe, depressa se adquire o costume benéfico de recolher cedo. Prolongando-se a vigília perde-se o melhor período de repouso e faz-se um gasto nocivo de energia. Deixa-se tambem de viver nas horas melhores, quando a natureza desperta e o corpo absorve do ambiente grande quantidade de vigôr. Deitar-se e levantar-se cedo, é um poderoso elixir contra o envelhecimento do rosto, rugas e outros sinais de velhice prematura.

O dia chega para tudo: reserve-se a noite para dormir.

O exercício durante a gravidez

São impossíveis uma gravidez e um parto bons, se faltar aos órgãos e músculos o movimento e a flexibilidade que requerem para manter-se em bom estado.

O sedentarismo da mãe é muito nocivo para o parto.

Pelo que diz respeito ao parto propriamente, tenha-se em vista que é um trabalho que se produz por contrações espasmódicas dos músculos próximos da madre. Quanto maior fôr o vigor e a flexibilidade destes músculos e dos tendões e ligamentos adjacentes, melhor será o parto.

As grandes dôres do parto não são naturais. São devidas ao mau estado desta região do organismo que nos ocupa. Disso unicamente e das impurezas que á maneira de sedimentos deixam os alimentos nocivos, no cõrpo, originam-se os abôrtos, a inércia uterina, as hemorragias, as falsas posições dos filhos, etc.

Mantenham-se os órgãos livres das impurezas que os alimentos passam ao sangue e do sangue aos órgãos; mantenha-se todo o cõrpo asseiado e com a flexibilidade que a saúde dá, e não haja o mínimo receio. Tudo decorrerá tão bem ou melhor do que poderia desejar-se.

E' claro que se torna necessário evitar os exercícios violentos e bruscos. Quasi todos os que se impõem à mulher — os exercícios domésticos, conveem.

O passeio a pé é um dos melhores. Comece-se por pouco, para aumentar dia a dia a distância. Se houver sol, tanto melhor,

pois nunca se deve evitá-lo, porque a sua acção é muito benéfica. Não é tão benéfico o passeio à noite: a noite é para o descanso.

Adquirido o habito de caminhar, com seis ou oito semanas de paulatino pedestrianismo, não se receiem excessos. Ande-se sem cuidados qualquer distância, que essa energia que o côrpo vai adquirindo, êle a demonstrará na hora do parto, por uma expulsão valente, rápida e feliz.

São igualmente bons os exercícios suecos, de flexão, pezos, os de Sandow, etc.

Muitas mulheres no primeiro período de gravidez, jogam o tennis, o cricket, o golf, sem o menor transtorno.

A mulher deve ser forte. O acto de dar à luz é quasi sempre tão mal sucedido, por ser mal compreendido.

Na tremenda ignorância de que o parto é, bem compreendido, a coisa mais simples do mundo, chega-se a essa ocasião como a um suplício, é-se vítima do forceps, dos anestésicos e intervenções monstruosas; tem-se um filho enfezado, que fará a angustia do lar emquanto durar o seu desenvolvimento, se viver—, a mãe será sériamente affectada nos órgãos mais vitais, que sendo duma delicadeza extrema, é quasi impossivel intervir nêles sem deixar para toda a vida o resto da dôr.

Torne-se a mãe forte e nada tema. Não abandone seu côrpo à inércia, à melancolia, à apatia, que podem ser-lhe fatais. Vigorise os seus músculos com exercício, mais ou menos suave; caminhe, jogue, trabalhe. O dar à luz é um acto de energia; não é razoavel preparar-se para êle debilitando-se.

Água, ar e luz

A PELE com os seus milhões de póros desempenha uma função muito importante no nosso tratamento. A pele deve manter-se limpa, oxigenada, humida, tépida, para que cumpra a sua tarefa de purificação. A pele absorve energia do ambiente, da luz, do oxigénio, e comunica-a ao sangue; pelos seus póros expelle o organismo uma quantidade grande de impurezas. Mantendo-a em estado normal, não só se vigoriza o corpo, como se embeleza a fisionomia duma maneira notável.

¿Como conseguir tão benéfico efeito?

Bastam poucos minutos por dia.

1.^a semana— Ao levantar, com o corpo nú, molhem-se as palmas das mãos em alcool e friccione-se todo o corpo com energia. O alcool não deve ser desnaturado. Terminada a fricção, é necessário vestir-se depressa.

2.^a semana— Faça-se exactamente o mesmo, empregando em vez de alcool, agua fria, à temperatura natural. Na ultima noite desta segunda semana, ao deitar, friccione-se o corpo com vaselina, se a pele estiver sêca.

3.^a semana— Passado um dia, use-se nos seguintes a fricção de alcool.

4.^a semana— Desnudado o corpo, num quarto fechado, onde o ar seja puro e entre a jorros a luz do dia, receba-se um banho de luz em toda a epiderme, andando e friccioneando com uma toalha sêca suavemente todas as partes do corpo onde se sentir sensação de frio. Começando por dois minutos, o banho de luz

ha de prolongar-se a pouco e pouco até oito minutos. No verão, não ha inconveniente em aumentar a sua duração emquanto seja agradável. Em breve se sentirão benéficos efeitos.

5.^a semana — Numa banheira de assento, deitar-se-á uma pouca de água fria — dois ou tres centímetros. Com o resto do côrpo abrigado, toma-se o banho, sentando-se nessa pequena porção de água e refrescando os órgãos genitais. Ir-se-á aumentando um pouco em cada dia a quantidade de água, até que banhe o ventre. — Ao sair do banho — cuja duração pode oscilar entre dois e cinco minutos ou mais, provocar-se-á a reacção com um exercício que não seja violento, mas que promova a actividade funcional do organismo inteiro.

E' este o tratamento que prescrevo e cujos resultados na prática teem causado a maior admiração, não só pela saúde, mas ainda pela frescura louçã que vem de novo ao rosto. E', como se vê, extremamente facil.

Deve praticar-se emquanto durar a gravidez.

Ao findar a quinta semana, começa-se de novo e assim successivamente.

As senhoras que por excepção durante a gravidez forem menstruadas, suspenderão nesses dias o tratamento — mas não alterarão a ordem da série, quere dizer, que farão de conta que nesse dia tomaram o banho ou a fricção que lhes correspondia.

Depois da fricção ou do banho, não deve tomar-se alimento nenhum, salvo água fria, emquanto ao côrpo não voltar a reacção.

Para um grande número de doenças e moléstias, estes banhos serão duma grande efficácia. A acção da luz actuando directamente sôbre a péle é muito enérgica e sente-se immediatamente. O organismo constantemente coberto pela roupa sofre uma espécie de anemia que se consegue curar com uma prática tão simples e cómoda. E' essencial que o quarto em que se fizer êste tratamento esteja aceiado, cheio de ar puro, para o que estará a janela aberta e se fechará uns momentos antes de começar. Sendo possível é preferível que entre o sol. — Emquanto ao banho frio, se causar uma impressão demasiado viva, ao principio do tratamento, não ha inconveniente em destemperar um pouco a água.

A respiração durante a gravidez

IMPULSIONADO pelo coração até aos pulmões, o sangue distribui-se pelos vasos capilares destes órgãos, para purificar-se em contacto com o ar. O sangue toma nos pulmões o oxigénio do ar, e desprende ácido carbónico: chega escuro, viciado, gasto e sai purificado, vermelho, vivo, para ir de novo percorrer o organismo e levar-lhe saúde e vigôr. Este movimento nunca cessa. Respiramos para dar oxigénio ao sangue.

Quando esta oxigenação cessar, cessará a vida por envenenamento do sangue.

Quanto mais puro fôr o ar que respiramos, maior será a nossa vitalidade. Julgue-se por isto quanto é importante a respiração da mãe, por ela e pelo fêto em formação que recebe o seu sangue.

E' um absurdo pretender bôa saúde, bom semblante, animo alegre, quando a corrente de sangue que chega aos pulmões volta sem ter-se purificado devidamente por falta de oxigénio.

A falta de apetite, o aborrecimento, a anemia e a fealdade, são conseqüências fatais da violação desta lei da vida. E' inútil pedir auxílio ás preparações da farmácia, que para nada servem neste caso.

A oxigenação completa do sangue é que faz que no campo e nas praias nos sintamos tão bem e experimentemos aquêlo apetite, aquêlo vigôr que não sabemos a que atribuir.

A respiração tem as suas regras: infringi-las equivale à renuncia da vitalidade.

A primeira é que deve ser nasal e não bucal. Respirar pela bôca é um costume altamente condenável.

O ar deve chegar aos pulmões depois de passar pelo nariz, onde deixa impurezas e atenúa a sua frialdade.

Principalmente quando a atmosphéra está fria ou humida, a respiração pela bôca ocasiona resfriamentos e outras doenças das vias respiratórias.

Quando o ar está impregnado de pó, como acontece nas cidades, esse pó fica nas fôssas nasais, preservando assim o organismo da sua acção nociva.

Sempre, de dia e durante o sôno, a respiração natural faz-se pelo nariz. Respirar pela bôca é contrário à higiene e à natureza.

O ar que se respira deve ser puro, o mais puro possível, de dia e de noite, durante o exercício e durante a comida. Para não contrariar êste princípio, no tempo frio abrigue-se o côrpo quanto seja necessário, mas não se envenene a atmosphéra sôb pretexto de aquecê-la.

Pelo que respeita à forma de respirar, a mãe procurará fazer sempre a inspiração profunda, porque a média e a inferior são insuficientes. Quero dizer, que ao tomar o ar, o fará lentamente, suavemente, de modo que encha completamente os pulmões, fazendo um leve esforço, como que empurrando o ar para a região abdominal. A inspiração larga e profunda é a melhor. Quando estejam bem cheios os pulmões, retenha-se por um momento o ar e logo expulse-se, sempre pelo nariz, suavemente, mas completamente.

Ao princípio esta maneira de respirar custa um pouco, quando se tem o habito duma respiração viciosa; mas pouco a pouco se torna fácil e se adquire o habito de respirar bem.

Então os pulmões obtêm toda a sua actividade funcional, parece que se alargam; o peito dilata-se, a purificação ou oxigenação do sangue é completa.

Com a respiração nervosa, rápida, num ambiente viciado, não é compatível a saúde, não ha uma assimilação ao menos sofrível dos alimentos, não ha gestação normal.

Valor das sensações agradáveis

A QUESTÃO moral é também indispensável para a solução do problema que nos ocupa.

Sôbre todo o corpo e assinaladamente sôbre certos órgãos, as sensações gratas ou desagradáveis exercem a sua influência. Durante a gestação esta influência é maior ainda.

E' claro que não podem evitar-se desgostos inherentes à existência; mas é temerário causá-los por imprudência ou impetuosidade à mulher que vai ser mãe. Os seus dias devem ser tranqüilos e alegres. Os desgostos e dissabôres transtornam o seu funcionamento vital e debilitam o fêto. O primeiro tratamento, por conseguinte, é o que poderemos chamar tratamento negativo, isto é, evitar em absoluto todo o desgosto.

A alegria é um tônico poderoso, um vivificante inapreciável.

O segundo, é o tratamento positivo e consiste em rodear a mãe de ideias agradáveis, sentimentos puros e elevados, sensações doces; formar-lhe, emfim, um ambiente moral, nobre e formoso.

Entre os elementos que nos auxiliam nesta tarefa, estão as viagens, as leituras apropriadas, as paisagens belas, a música e o canto, a sociabilidade e, sobretudo, a fidelidade e a ternura do marido.

Ao influxo duma sensação agradável vibram todas as células orgânicas, e constatamos um immediato aumento de vitalidade, que se torna sensível pela vivacidade do olhar, maior actividade respiratória, aumento das pulsações, etc.

A música principalmente tem uma eficácia indiscutível. Para prová-lo basta recordar as obras publicadas nestes últimos anos acerca da influência curativa da música sobre determinadas doenças. Nestas obras evidenciam-se, com todos os detalhes do processo, a acção da música sobre o nosso mecanismo funcional, e sobretudo, no sistema nervoso, no cérebro e no coração.

Em New-York existe uma associação de médicos que só applicam o que eles chamam terapêutica musical.

Sem avançar tanto e cingindo-nos ao que está provado, o que devemos fazer sobresair é a grande conveniência das sensações agradáveis durante a gestação.

Uma das manifestações frequentes no período da gravidez é o histerismo. Em geral o histerismo não se apresenta de cara descoberta, mas revela-se debaixo de mil aspectos, mil gradações, que desorientam a observação e promovem diagnóstico errôneo. Uma vez é uma dôr vaga, uma pontada caprichosa, uma prostração singular, uma irritabilidade contínua, apatia, vários e crúeis tormentos de indolê variada.

Digamos desde já que o histerismo não é — como se imagina — uma doença puramente moral. Tem origem no sangue. Para combatê-la, o caminho mais curto e mais seguro é purificar o sangue e aumentar-lhe o volume se fôr preciso — para o que forneço nesta obra os meios mais eficazes.

Pouco ou nada ha que esperar das receitas de farmácia. O tratamento não requeira médico. ¿Para que ocultá-lo?

Mas assim como as mais externas manifestações de histerismo são morais, tambem o tratamento moral desta doença não está fóra da sciência. Para o seu tratamento recorde-se portanto o valôr das sensações agradáveis.

Não se pode calcular quantos transtornos e quantas tentativas de cura infrutuosas, causam as manifestações histéricas, aguçadas e excitadas debaixo da influência da gestação. Recorre-se a panaceias, a viagens, etc. Dá-se importância exagerada a causas que não a têm. Vive-se, enfim, numa angústia quasi contínua. Todos estes efeitos estão previstos no meu sistema; com a sua prática desapareceram por completo. Toda essa série de fenómenos que se julgam directamente como histéricos, ou como nervosos, ou que se vão ainda attribuindo em cada dia a uma causa diferente, sem saber por qual delas decidir-se, desaparecem em pouco tempo com o meu sistema. Não ha outra cura racional.

Os “desejos,, e a sua interpretação

OUTRA manifestação que denominaremos moral, da gravidez, é o que vulgarmente se conhece pelo nome de desejos.

¿São em absoluto um capricho, esses desejos? ¿Deve prestar-se-lhes atenção? ¿Qual é a sua origem?

São assuntos que por ignorância se desconhecem em todos os lares; nem se lhes presta atenção. Lembram-se deles quando aparecem e satisfazem-nos sem os comprehender. Não obstante, o côrpo da mãe está dentro da natureza; nela tudo ha de ter um motivo a ser lógico. Portanto o desejo ha de ter uma causa e a sua lógica.

¿Quais são? Unicamente, uma vasta observação, uma grande consagração poderão revelá-lo.

Existem duas classes de desejos: uns, puramente artificiais, outros, inteiramente naturais. No primeiro caso, têm a sua origem no cérebro; no segundo, nas vísceras.

No primeiro, a mulher “pensa,, que poderia ter um desejo; no segundo “quere,, qualquer coisa com veemência, qualquer coisa que o seu organismo reclama perentoriamente e que lhe é necessário.

Um bom observador distingue claramente o desejo artificial do verdadeiro.

A satisfação do primeiro não nos interessa muito; é um capricho passageiro. Tem em vista um objecto de luxo, de adorno. E’ filho do cálculo e da astúcia feminina.

Pelo contrário vêde as caraterísticas do desejo natural.

Correspondem sempre a uma necessidade do organismo da mãe ou do organismo do filho em formação. Tendem invariavelmente para a aquisição dum elemento útil ou que se julga útil ao corpo. Procura-se instintivamente um princípio ácido, um princípio dõce ou amargo, uma sensação intensa, etc.

A's vezes a necessidade que se manifesta no desejo parece anormal. E' um extravio do instinto.

Tenha-se por norma satisfazer todo o desejo cujo objectivo seja natural e saudável. O desejo que se observa em noventa casos sobre cem, é por frutas, algumas de impossível aquisição.

Pois bem, nisto actua com a sua habitual sabedoria a natureza, *porque está provado que a fruta é o melhor alimento da mãe e do filho que cresce nas suas entranhas.*

Com um regime saudável como o que eu prescrevo, nunca se sentem desejos; notável prova de que os desejos proveem do esquecimento das regras que asseguram a vitalidade e a saúde.

Enfermidades crónicas e latentes

O tratamento destas doenças durante a gravidez é o mesmo que indico para toda a mulher, seja qual fôr a doença. Com a prática dele, obter-se-á uma real melhoria e tão rápida quanto possível.

Para melhor compreensão e certeza, pode consultar-se a minha obra para o público “¿ Quanto poderei viver? „ — estudo sôbre a longevidade humana e as causas que prolongam e encurtam a vida.

A mulher durante a gestação tende naturalmente a libertar-se das impurezas que existem nos seus tecidos e no seu sangue. Grande parte delas saem na urina; o resto pela via intestinal e pela pele. O regime que prescrevo completará a cura. Nada mais deve fazer-se, sejam quais forem os sintômas que se apresentem. Devem evitar-se em absoluto os purgantes e toda a espécie de preparos químicos, cuja influência seria funesta.

A prisão de ventre, moléstia tão vulgar e tão grave nas suas conseqüências, desaparecerá por completo, assim como as manifestações concomitantes.

As enfermidades íntimas curam-se igualmente sem lavagens nem operações.

A transpiração é muito benéfica. Quando fôr bastante não se tenha receio em refrescar o corpo com um pano molhado em água fria. Logo se entrará em reacção.

Transpirar é indispensável, os póros devem estar limpos

e não obstruídos. Por eles elimina o corpo uma grande porção de resíduos nocivos. Transpirar todos os dias, por pouco que seja, é garantia de saúde e por isso da conservação da beleza.

Muitas senhoras fazem só transpirar o rosto com os chamados banhos parciais de vapor. O resultado é medíocre. A transpiração deve ser geral pelo exercício.

¿ Como evitar o abôrto?

Eis outra preocupação das mães. Agora já não tem razão de existir; é preciso apenas ter o cuidado de evitar um movimento brusco ou um esforço violento.

Desde que se concebeu, o acto carnal prejudica a mãe e o filho. E' contrario à natureza, como se prova com a observação do que se passa em todas as espécies de seres animais, que praticam a abstenção mais severa nesse período. A violação desta lei natural deve-se a um estado mórbido de excitação anormal e acarreta com certeza sofrimentos à mãe e muitas vezes enfermidades crónicas de morosa cura.

O abôrto que não foi provocado por acidente, é sempre uma manifestação mórbida, devida à impureza do sangue, à ausência ou ao estado anormal dos órgãos da geração.

Nunca, em caso algum, se produziu um abôrto, na observância do tratamento.

Pode pois, abandonar-se todo o temôr a esse respeito.

De modo que mesmo nos casos de propensão já adquirida, o exito é sumamente satisfatório, o que tem muito valor, pois um abôrto é peor que um mau parto.

Outras vantagens do meu sistema

PELO que respeita ao que poderíamos chamar a economia doméstica do regime que prescrevo para a mulher mãe, é bom pensar que adoptando as outras pessoas da casa o mesmo sistema, em nada serão prejudicadas; pelo contrário, todos ganharão com isso.

O consumo de carne na alimentação humana diminui duma maneira notável, pelas enfermidades que ocasiona.

A nutrição da raça humana encerra dois problemas: um fisiológico, outro estético.

Na ideia de comer um cadáver, ha sem dúvida qualquer coisa que choca o homem e a mulher de sentimentos delicados e que pelo contrário seduz a hiena e o tigre. O grau já avançado de evolução do homem tende a desligá-lo por completo da sanguinária avidéz só propria das bestas feras.

O homem de aspirações nobres prefere uma alimentação simples, nutritiva e sã, tendo por base os produtos da terra.

O costume de comer carne ir-se-á limitando, cada vez mais, ás classes inferiores, cuja mentalidade pouco tenha evoluído.

Mas, ¿pode a alimentação sem animais bastar ao homem, sem que este sofra prejuizos no seu organismo? Tanto no Oriente como no Ocidente, entre japoneses, tártaros, filandeses, escoceses, como entre os atléticos gladiadores do Coliseu e entre os veteranos de Cesar encontramos esta indicação: que o vigôr e a

resistência tenaz duma raça manifestam-se principalmente nos lutadores, entre os quais a alimentação é quasi exclusiva de frutos.

As belas mulheres da antiga Grécia, só comiam frutas e pão completo ou de Graham.

O hospital de lady Margaret, em Browley, condado de Kent, é uma prova importante da utilidade dessa alimentação em todos os casos de enfermidades médicas, cirúrgicas e ginecológicas.

A sua eficácia manifestou-se de tal maneira que, agora, os doentes que vão sujeitar-se a qualquer operação são submetidos tres semanas antes a uma abstenção completa de carne, naquele hospital.

O primeiro passo que deve dar-se para ter saúde, é abster-se de toda a alimentação animal incluindo os peixes.

Ha para nos alimentarmos bem, uma grande variedade de frutos, hervas e produtos animais.

Dessa variedade pode escolher-se alimentação adaptável a todas as condições sociais, idade, constituição física, occupação e até aos diversos climas.

A água contida nos frutos é dotada de particulares propriedades vitais, provavelmente rádio-activas, e superiores ás das águas minerais, mesmo tomadas no manancial. Graças aos ácidos orgânicos, éteres e essências, excitam a secreção do suco gástrico e da bilis, favorecendo as funções do rim e actuando como um depurativo.

Podemos, além disso, afirmar com segurança, que as frutas (assim como os legumes) não fermentam nos intestinos, como a carne, não podendo portanto produzir todos esses venenos orgânicos, que se devem ao artritismo, à gôta, ao reumatismo, à arterio-esclerose, etc.

Quem desejar adquirir um conhecimento mais completo acerca dos perigos e da nenhuma necessidade de comer animais, pode ler a minha obra sobre a longevidade e meios de alcançá-la, cujo titulo é: "¿ Quanto poderei viver? ".—A leitura dêsse livro dissipará muitos prejuizos a tal respeito e ensinará o único caminho que conhecemos e nos é acessível para alcançarmos a saúde plena e prolongarmos a nossa existência até aos limites mais afastados que fôr possível. A vida dos centenários e os seus hábitos são ensinamentos convincentes sobre o assunto.



O artrismo na gestação

ESTA doença hoje tão generalizada, de tantas formas e com tão variada intensidade, merece atenção especial debaixo do ponto de vista dêste livro.

A mulher artrítica oferece uma natureza sumamente variável, que se repercute até no seu próprio caracter, manifestando-se umas vezes alegre, outras triste, negligente e preguiçosa, em bom estado de saúde ou queixando-se duma infinidade de pequenas enfermidades. Pode dizer-se que a sua vida está ligada às diversas manifestações duma herança mórbida que lhe fazem sofrer durante todo o período da gravidez incómodos múltiplos.

O artrismo considerado como doença é uma das formas tipos das enfermidades chamadas da nutrição: uma que compreende os transtornos mórbidos secundários de uma doença infecciosa ou transtorno do tubo digestivo e outra que compreende afecções especiais independentes por completo de toda a doença anterior. É a esta ultima categoria que pertence o artrismo.

O artrismo é um estado constitucional quasi sempre hereditário e algumas vezes adquirido.

A artrítica não transmite sempre, fatalmente, a sua herança a seus filhos, eles podem não a herdar, mas é muito raro que os descendentes dêstes filhos não possuam esse estigma, que em geral ao transmitir-se reveste caracteres completamente diferentes.

Uma artrítica que sofre ataques de gôta ou diabetes poderá ter na sua descendência indivíduos atacados de calculos hepáticos ou renais, de eezema, etc. Não obstante, o artrismo pode

em certas condições independentes por completo da herança, eleger para seu desenvolvimento um organismo são.

As análises biológicas permitem encontrar nas enfermidades chamadas de nutrição um intercambio anormal dos princípios úteis à nossa vida orgânica, nos líquidos ou nos tecidos. Desta função anormal destacam-se duas conclusões, que dão a chave da maioria das enfermidades constitucionais. Os produtos fabricam-se em excesso no organismo e a eliminação normal permite a sua acumulação ou o organismo não utiliza suficientemente a quantidade necessária destes elementos da nutrição donde resulta o desperdício de produtos úteis.

Os princípios mais vulgares encontrados no exame químico são para a diabétes o açúcar, para a gôta o ácido úrico, para a diatése biliar a colessterina, para a obesidade a gordura, etc.

No estado de saúde perfeita os intercambios químicos transformam por oxidações sucessivas os elementos necessários; a nutrição e a assimilação é completa.

O artritismo adquirido é privilégio quasi exclusivo das classes abastadas, cuja alimentação é exagerada relativamente ao trabalho que o organismo faz, isto é, tem por base conservas, carnes, etc.

A alimentação excessiva na infância pode ser considerada a causa de um grande numero de casos de artritismo adquirido. O excesso é sempre um defeito e neste caso ainda mais acentuadamente.

O artritismo adquirido é tambem o resultado duma vida demasiado sedentária.

O tratamento do artritismo durante a gravidez deve ser dirigido segundo todas as disposições que exponho nesta obra. Deve excluir-se tudo que possa aumentar a produção de ácido úrico fonte das múltiplas manifestações da enfermidade.

Exercício e temperança, tal é o lême que deviam seguir todas as artríticas, um regime de alimentação completamente livre de carnes, conservas e peixes. Exclusão absoluta de vinhos e licôres.

São recomendados como complemento os banhos alcalinos frequentes e curtos, as massagens e as fricções.

Os climas sêcos e quentes serão preferidos para a artrítica que deve tambem praticar exercícios físicos e moderados.

!¿Quantas molestias e dôres evitará a mãe com um pouco de regime?!

A casa e os contágios

O DITADO persa diz-nos que na casa onde entra o sol não entra o médico. Se se reparasse mais nas condições de salubridade das casas, poderia evitar-se muitas doenças; infelizmente ha o hábito de sacrificar-se o bem-estar da familia à vaidade.

Os andares baixos estão hoje em péssimas condições à medida que se vão edificando, dia a dia, construções mais altas. Seria portanto prudente estudar aqui tambem esse assunto.

O sol deve penetrar não só na sala, mas na casa de jantar, nos quartos de dormir e egualmente na cozinha. Higienistas distintos têm provado que a tuberculose é muito frequente nos criados, attribuindo-a à insuficiência de luz e ao ambiente em que vivem. Além disso é evidente que o terreno está bem preparado para que prosperem os germens de numerosas infecções. Basta pensar na falta de higiene da criadagem.

Quando um criado está atacado de tuberculose, por exemplo, ha um perigo de contágio, porque o temível bacilo dissimula-se em todos os cantos. Daí por diante, fica o mal arreigado na casa. Embora vá o doente para o hospital, a casa fica contaminada e a mãe em risco.

Não só é humano vigiar com cuidado a saúde dos servos, como é o mesmo que defender a sua própria.

A casa salubre é pois um dos pontos do nosso problema.

O sol deve penetrar em todos os cantos. A sua acção desinfectante é poderosa e deve fazer-se chegar ao quarto de dormir

e à roupa do leito. Ou seja porque a luz do sol tenha uma influência particular que não é ainda bem conhecida, ou porque o seu calor possua propriedades químicas especiais, ou ainda porque o sol tenha um grande poder rádio-activo — como alguns supõem — o certo é que o sol é o maior manancial de vigor e o mais eficaz desinfectante. Não se lhe negue a entrada; que elle incida a jorros nos lares. A verdade profunda do ditado persa está definitivamente corroborada pela sciência, dentro dos limites da razão: “Onde entra o sol não entra o médico.”

Conseqüências funestas das intervenções no parto e os meios de as evitar

As perdas de substância ou aberturas acidentais chamadas fistulas, que põem em comunicação os órgãos distintos do aparelho génito-urinário, constituem para a mulher um estado tão grave que às vezes a condenam a uma morte civil e é causa outras vezes de separação conjugal.

Obrigadas a mudar com frequência os panos em que recolhem a urina que se escapa continuamente quando não é também o excremento; atormentadas pelas dores e ardôres que lhes produzem os critemas ocasionados pelo mesmo líquido alterado, até ao ponto de não poderem seguir a sua vida habitual; afastadas voluntariamente de toda a sociedade pelo cheiro que exalam, são estas as enfermidades mais dignas de compaixão e dos maiores sacrifícios por parte do médico. E quando, depois de muita paciência e ingratas e pouco lúcidas intervenções chega êste a conseguir a obliteração duma fistula, deve sentir-se mais satisfeito que ao terminar uma das grandes operações da cirurgia abdominal, por ser duplamente meritório restituir curada à vida social uma mulher condenada ao isolamento pela doença, e à família uma mãe e uma esposa que pela mesma causa estava inutilizada para cumprir estes deveres.

A melhor prova de que a matéria não está esgotada nem o assunto definitivamente julgado pela sciência, encontramos-la no calvário que muitas destas infelizes mulheres percorrem de consultório em consultório, de hospital em hospital, repudiadas como pesado encargo para o cirurgião que ha de tratá-las e para a

administração que ha de suportar estadas muito prolongadas e caras pela esmerada limpeza e grande quantidade de roupa que exigem.

Temos dito sempre que a cultura tocológica de um país se aprecia pelo número de fístulas uro-genitais que nele se observam.

Efectivamente; sendo devida a quasi totalidade das fístulas urinárias a esfacelamentos determinados por compressão prolongada no acto do parto, as impurezas do organismo ou a defeituosa assistência profissional, serão os verdadeiros responsáveis de tais lesões.

Segundo se deduz da estatística que fiz para base dêste trabalho, as fístulas urinárias, pela forma como se produzem, são quasi sempre consequência das intervenções nos partos.

Entre as expontâneas são mais frequentes as causadas por um parto distócico sem intervenção. Em quasi todas as nossas observações a apresentação era de vértice; a cabeça fetal tinha permanecido encravada na escavação ou no estreito inferior durante muitas horas e até durante alguns dias; na compressão prolongada contra a superfície ossea, a vagina e a bexiga ou a urétra tinham-se mortificado contra essa superficie e ao cair do tecido mortificado estava estabelecida a comunicação entre as cavidades. Assim se formou a fístula por onde a urina se escapava sem cessar. Quando a cabeça fetal estava ainda coberta pelo rebordo muscular do lábio anterior ao chegar ao estreito inferior da bacia, aquele sofria as mesmas pressões que a vagina e a bexiga, originando-se perdas de substância ou rasgões que formavam parte integrante da fístula. Estas lesões que se produzem de modo espontâneo nos partos distócicos na apresentação de vértice e na de tronco quando o ombro permaneceu muito tempo encravado, devem-se a maior parte das vezes às applicações torpes ou brutais de forceps, sobretudo quando a cabeça está alta e quando sendo completos a descida e o encravamento, esta não effectuou o movimento de rotação. Exercendo-se a compressão de maneiras muito diversas, segundo as variedades da distócia estática, o tempo do parto e as modalidades da apresentação claro é que hão de variar tambem a forma, situação e dimensões das fístulas. Algumas vezes produzem-se fístulas expontâneas pela permanência de corpos extranhos nos órgãos génito-urinários, em virtude dum processo semelhante ao que já descrevemos das consecutivas ao parto; assim succede com os pessarios de anél de *cautchout* vulcanizado, e ainda com os de gôma, de Gariel, quando permaneceram durante muito tempo na vagina, para cor-

rigir um prolapso uterino. Outras vezes é um cálculo alojado na bexiga, uma agulha, um bocado de sonda que produzem a perfuração. As maiorias das fístulas urinárias são devidas à intervenção, e podem ser ocasionadas pela aplicação de forceps, do baseotribo, ou do craneoclasta em casos de distócia; pelo dedo, pelas tesouras, pelas pinças ou pelo bisturi nas intervenções cirúrgicas pela vagina ou pelo abdome, quando se trate duma histeretomia vaginal (principalmente por cancro, como os dois casos n.ºs 94 e 98 da nossa estatística) ou de uma miometomia ou histeretomia abdominal, sobretudo se fôr preciso enuclear tumores uterinos ou dos anexos incluídos no ligamento largo ou numa massa de escudados inflamatórios crónicos com aderências fibrosas que desviam ou ocultam a bexiga ou o uretér. Então êste pode ser cortado total ou parcialmente ao enuclear, ou ser colhido com as pinças quando se faz a extirpação do utero pela vagina.

Corrente e fácil é ferir a bexiga ao praticar a histeretomia vaginal, quando ao separar aquele órgão do utero encontramos o tecido dela muito alterado, frágil e com filtração, que se não tinha previsto, do tecido celular vesico-uterino.

Quando o cólo uterino foi comprimido ao mesmo tempo que a vagina e a bexiga, se a enfôrma e o médico aumentarem os cuidados de limpeza, poderemos encontrar, segundo o tempo que tenha decorrido desde o parto, ou um simples rasgão longitudinal de todo o lábio anterior formando um ângulo agudo em cujo vértice, situado no fundo anterior da vagina, se abre o orifício fistuloso por onde corre sem cessar a urina, ou então uma abertura extensa que ocupa o dito fundo vaginal atravez da qual assoma um rebordo de mucosa vesical muito grossa que oculta em parte o cólo uterino, cujo lábio anterior, mais ou menos atrofiado ou destruído, forma o bordo posterior da fístula.

Em qualquer dos casos temos uma fístula "vesico-vaginal," simples.

Nem sempre, infelizmente, se reduzem as lesões, como se pode fazer nestas fístulas "simples,": o esfacelamento dos tecidos mortificados pela compressão, acontece ser em muitos casos superficial, mas extenso; pode ocupar as duas paredes vaginais ou só pontos determinados das mesmas. A urina alterada por infecção ascendente dos órgãos encarregados da sua elaboração irrita as superficies esfaceladas, deixa nelas os depósitos salinos que pela sua acção constante causam uma vaginite, uma hipertrofia da mucosa vesical e a condensação do tecido conjuntivo submucoso, ao mesmo tempo que sobreveem um eritema nos ór-

gãos genitais externos e na região perineal que pode chegar a ser ulceroso, ocasionando sofrimentos horríveis a estas desgraçadas doentes. E se o proprio temor de sofrer as leva a terem poucas precauções de limpeza, a cicatrização das partes ulceradas faz-se defeituosa e lentamente, produzindo *bridos*, *pontes* e aneis fibrosos que estreitam e deformam o canal vaginal, chegando muitas vezes a obliterá-lo quasi por completo em alguns pontos, realizando-se uma "colpocleisis expontânea," que complica extraordinariamente o processo fistuloso; portanto dá-se o caso de na parte posterior desta cicatriz anular e formando o tecido fibroso os seus bordos, existirem duas aberturas transversais que põem em comunicação a bexiga e o recto com a vagina.

Estas são as "fístulas complicadas," em cujo grupo estão ao mesmo tempo comprehendidos os grandes destroços da parede urétero-vaginal de muito difficil reparação, as destruições do esfinter vesical, as fístulas múltiplas alojadas nos fundos de sacco ou seios formados pelos *bridos* ou apertos da cicatrização, as obliterações parciais ou totais da uretra, as fistulas extensas vesicovaginais com inversão da bexiga e hipertrofia da sua mucosa, etc.; uma variedade de accidentes que seria fatigante descrever aqui e que freqüentemente o médico diagnostica mal e trata incompleta e deficientemente.

Tem-se modificado muito a terapêutica das fistulas urinárias desde o seculo xvi, em cuja época se fizeram as primeiras tentativas de oclusão.

Os progressos realizados na cirurgia ginecológica durante a segunda metade do seculo xix, influíram favoravelmente, como não podia deixar de succeder, nos processos operatórios tão defeituosos até então; a técnica, mais aperfeiçoada, acumulou novo material que permitirá tornar mais fácil o exame e mais exequível a fístula para uma intervenção cirúrgica. Sem falar dos métodos de oclusão indirecta (episiorrhafia e colpocleisis) hoje abandonados quasi inteiramente, tem-se generalizado os de oclusão directa: por "derivação," de Jobert; por "avivamento," e "sutura," ou "método americano," de Sinus e de Bozeman; por "desdobramento," de Duboné e Ricard; por ambos juntos ou "método mixto," de Braquehaye; por "desdobramento lateral com sutura e surget," de Doyen. Apesar de tudo, não ha método fixo senão para os casos simples, tendo de recorrer-se a vários daqueles e modificá-los circunstanciadamente nos casos complicados.

E os resultados estão bem longe de serem seguros; pelo

contrário, são muito incertos, ainda que se multipliquem as tentativas como vulgarmente acontece. Para falar mais claro ainda: os resultados entristecem o médico de consciência.

Depois da aplicação de forceps ha sempre a temer alguma consequência mais ou menos grave. Basta lembrar como, por falta de um especialista, em geral esta aplicação é feita por um médico inabil em absoluto, que só conhece a matéria teórica-mente, num caso em que a teoria sem a prática de nada serve.

A mulher deve fazer tudo o que estiver na sua mão para evitar esses dolorosos martírios que tantas vezes deixam nela rastos indeléveis.

Deve fazer quanto humanamente seja possível para não ser manuseada.

Só revelo um lado do quadro funesto; desejo que a mulher veja o precipício para onde caminha, se deixar decorrer a gravidez sem assegurar-se um parto natural com as práticas simples que aconselho.

Aliás, as intervenções no parto são uma enormidade tão contrária á natureza, que todos os dias se dão casos que podem ser citados como edificantes.

Umaz vezes é uma apresentação má; o cirurgião passa horas fazendo os maiores esforços para conseguir tirar o fêto; depois desse tormento, retira-se e declara que nada mais ha a fazer. Succede, apezar disso, que o parto se realiza naturalmente, pelo único esforço do organismo materno. Outras vezes ainda um parto impossível; o médico declara que a mãe morrerá se não deixar tirar a criança em bocados; a mãe resiste ao forceps: morre a criança, seca-se no ventre e no fim de algum tempo é naturalmente expulsa, facto que admira à primeira vista, mas que é muito vulgar em todas as espécies.

Todo o parto, em qualquer caso, se pode facilitar de forma efficacíssima vigorizando os órgãos genitais, o que se consegue assim: Deite-se água fria numa banheira, coloque-se na água um objecto qualquer que sirva de assento e de maneira que alcance a parte superior dêste sem o cobrir. A mulher, vestida e calçada, senta-se apanhando a roupa; é indiferente que a água lhe molhe ou não um pouco o assento. Então com um pano qualquer e molhando-o amiúde na água, refrescará suavemente os órgãos genitais, como se se estivesse lavando sem fricção que irrite e com abundância de água no pano. Este banho pode durar de 10 a 20 minutos. Ao terminá-lo é indispensável que todo o cõrpo aqueça, produzindo-se a reacção até quasi transpi-

rar ou seja metendo-se na cama, ou andando, ou ainda pela acção do sol. Este banho é mais enérgico do que aquele que atrás descrevi.

E' curativo de toda a doença feminina, depurativo e em pouco tempo normaliza por completo a menstruação, fazendo desaparecer como por encanto as moléstias que geralmente a acompanham.

Dêstes banhos podem tomar-se um, dois até tres por dia. Suspendam-se nos dias de menstruação. Não se tema absolutamente nenhuma consequência desfavorável e continuem-se mesmo que se tenha febre ou qualquer outra manifestação mórbida, que eles serão o melhor remédio.

Se não se considerarem fáceis nem agradáveis estes banhos, podem tomar-se os outros mais simples que aconselhei para a 5.^a semana, mais cómodos ainda e podem usar-se no meio das mais exigentes tarefas domésticas. A respeito de banhos prefiro sempre que se tomem menos prolongados, mas bem e em maior número, que poucos e demorados. E' sempre prudente deixar passar tres horas depois da comida para tomá-los. Bastará um dia só de ensaio para se notar o grande vigôr que comunicam ao organismo inteiro.

Nunca se tome este banho sentindo-se frio. Deve applicar-se com o corpo quente. E não se tome alimento algum depois dele sem que a reacção se tenha produzido completamente.

Parece inacreditável que um processo tão simples, barato e agradável, assegure a saúde melhor que as drogas e as crueldades cirúrgicas. Mas é esta a verdade e um dever de consciência reconhecê-lo e proclamá-lo.

O médico é prejudicado sem dúvida; mas ganha a humanidade inteira e isso é animador.

Os maus humores do corpo e o calor interno baixam até aos órgãos que se refrescam e o corpo fica livre deles.

Observar-se-ha que depois dêstes banhos a urina sai mais quente e carregada de impurezas. A prisão de ventre desaparece como por maravilhoso esconjuro. As nevralgias, enxaquecas, etc., cedem a maior parte das vezes antes de acabar o banho.

A mulher que o experimenta uma vez, nunca mais o abandona. E' a melhor demonstração da sua bondade e efficácia.

Prática tão simples e eficaz está dentro das severas leis da natureza que quer que os maiores resultados sejam a obra das causas mais simples e que as suas mais perfeitas obras se realizem por agentes inocentes e sem artificios.

As explorações médicas

UMA coisa que choea íntima e profundamente a delicadeza feminina, que repugna ao seu pudôr e parece fóra da natureza, é a exploração médica. Um número infinito de mulheres cultas e púlicas padecem durante anos e até morrem victimadas por enfermidades localizadas nos órgãos genitais, que ocultaram e sofreram com heroismo admirável só para não suportarem tal exame. Ha de concordar-se que é incompatível com os mais puros e nobres sentimentos duma mãe o estender-se em posição ginecológica diante dum ou mais homens extranhos, levantar as nádegas e entregar-se á curiosidade e manuseio como um cadáver.

O pudor não é um sentimento artificial, é um sentimento íntimo e sagrado digno do maior respeito.

A mulher perde a sua virgindade moral com esses exames e hoje, que podem evitar-se, seria criminoso não o declarar. Falo, como se vê, com desinteresse e sinceridade profundos e digo como Jesus, aos seus ouvintes: a que tivér ouvidos para ouvir, que oiça.

Se se observar o meu sistema, não ha necessidade de explorações, nem de operações. Prevêm-se os males e curam-se se se têm declarado já.

Esse montão de dinheiro que havia de gastar-se com tratamentos durante dez ou vinte anos, ponha-se de parte e seja a herança materna para os filhos.

O estado natural é a saúde. Só na espécie humana se en-

contra tão enorme quantidade de sofrimentos. ¿Qual é a causa de esta aberração? E' a maneira absurda de viver, de alimentar-se e o abuso imoderado de toda a qualidade de drogas, sustentado e facilitado por um comércio infame, contra o qual é preciso reagir para evitar a degenerescência completa da humanidade.

A mulher, sem outro médico que não seja ela própria, sem mais sabedoria que a da natureza, deve pelo menos gozar do beneficio que Deus não nega aos animais, isto é, ser sã e cumprir sem tormentos as suas funções maternas. Creio não ser muito de-sejar-lhe que disfrute um bem que toda a fêmea irracional disfruta, a qual, sendo livre, procria da maneira mais natural e simples, sem acidente algum.

¿Acaso a mulher concebe e dá à luz de maneira diferente dos outros seres superiores da escola zoológica? ¿E precisam eles de explorações, anestésicos, parteiras ou forceps? Podem necessitá-los, mas só quando esses seres perdem a sua vontade por culpa do homem, que os separa do seu regime natural de vida e os alimenta e encerra de forma contrária ás suas necessidades. Dá-se exactamente o mesmo com a mulher: se pelo seu regime de vida mantem a vitalidade íntegra, a gestação e parto serão absolutamente normais, normal será a amamentação, normal e robusto o filho; mas se pelo seu modo de viver adocece, a gravidez é um suplício, o parto é um tormento infernal, falta o leite e o filho é enfezado e propenso a todas as enfermidades que dizimam atualmente a infância.

Ha tempos que aumentam em pavorosa progressão as doenças, os médicos e as farmácias. Dedicam-se fortunas fabulosas para minorar os sofrimentos físicos.

Emquanto continuarem com o seu insensato regime de vida, a progressão continuará. Produz-se primeiro a doença, comendo-se o que se não deve comer, respirando ar contaminado, violando todas as regras de higiene: quando se fez tudo para adquirir a doença, chama-se o médico e o farmacêutico para que levem o dinheiro tambem.

E no naufrágio do senso comum perde-se até o pudor nessas explorações e manoseos que com um pouco de higiene podem evitar-se, e que tão profundamente prejudicam o puro e austero conceito que devemos fazer da mulher mãe, que com as suas entranhas prolonga a vida da espécie e com o seu sangue forma as gerações do futuro.

A unica solução é não perder a saúde, pela observação da higiene. Nada mais simples, basta o instinto; porém o instin-

to, a razão, tudo perdemos na vesânia que domina a humanidade na época presente. Sómente ha um resto de boa compreensão a respeito de saúde, na gente simples dos campos; ainda que ela também se contagia pouco a pouco da loucura anti-higiênica que impera nas cidades.

Mães dispépticas

SEM entrar na análise completa da dispépsia nas suas diversas formas, que ficaria aqui deslocada, salientarei simplesmente a conveniência ou antes, a perentória necessidade de normalizar a digestão desde os primeiros dias de gravidez. Descuidar a digestão é descuidar o todo.

Um alimento impróprio é um perigo desde que penetra no estômago, obrigando-o a um trabalho excessivo que o irrita e excita, arrebatando-lhe em excesso líquidos gástricos. Portanto passa aos intestinos mal elaborado, onde a sua fermentação prejudicial origina a formação de gases pútridos e derivados nocivos; a permanência destas substâncias nas vias intestinais é sempre demasiado prolongada e durante ela os germens infecciosos passam ao sangue ao mesmo tempo que os elementos nutritivos. Nessas condições o sangue transforma-se em impuro e as suas impurezas depressa se tornam visíveis manifestando-se na pele, ou num órgão interno, ou ainda numa dor qualquer. Esse mesmo sangue impuro passa ao feto cujo desenvolvimento ha de forçosamente ressentir-se. Percorre os órgãos genitais da mãe, e deixa neles sedimentos tóxicos que lentamente lhes tiram a elasticidade e o vigor, que depois, na hora do parto, se traduzirão em inércia e anormalidades de toda a espécie, quere dizer, nos suplicios que diariamente presenciemos. Até a posição do feto pode ser modificada pela existência nos tecidos de substâncias mórbidas provenientes de digestões más.

E' essencial normalizar a digestão para o bom funciona-

mento que temos em vista. Esta conquista deve ser a primeira preocupação da futura mãe.

Se a carne actua no organismo humano como um veneno, em compensação os seus efeitos nocivos podem ser atenuados com o emprêgo de excitantes e microbicidas, que acelerem a sua passagem pelas vias digestivas e destruam os germens infecciosos. Tal é a origem e utilidade do emprêgo do chá, café, bebidas alcoolicas, etc. Mas a dóse dos excitantes ha de ser cada vez maior, devido a que a sua acção se vai tornando menos intensa à medida que o côrpo se vai habituando ao seu emprêgo.

Pois bem, se tais recursos são applicáveis ao homem, não o são de modo algum à mulher no período de gestação. Os excitantes longe de aliviar-lhe a digestão, peioram-na. Os alimentos na maioria dos casos não passarão do estômago, que se mantém numa irritabilidade contínua; os vômitos repetem-se com assiduidade desesperadora. Ha apenas o recurso da dieta absoluta, que conduzirá à inanição, ou a uma alimentação saudável e metódica. Justifica-se então a selecção que fiz atraz dos alimentos a empregar durante a gestação.

Fiz essa selecção por ser necessária, imprescindível: o esquecimento dela será sempre lamentado.

Mas não se julgue tambem que abstendo-se de carne e excitantes se assegura uma alimentação normal. Dentro do quadro dos alimentos aceitáveis, uns são-o mais que outros, alguns convém mais a certos temperamentos, outros menos. Uma mãe dispéptica que pretenda fortalecer-se como deve, ha de ouvir sermões absurdos a aconselharem-lhe uma alimentação unitária, cerealista ou qualquer outro sistema filho do entusiasmo, do sectarismo ou da mais supina ignorância das leis fisiológicas.

A variedade dos alimentos é uma condição de grande valor. Devem portanto variar-se o mais possível dando prazer ao paladar e, sem chegar aos requintes da gula, gosar do são e benéfico prazer da mesa.

Muitas dispépticas alcançam melhoras notáveis pela abstenção de toda a comida que contenha amido, inclusivé o pão.

Não se deve comer nada que não seja agradável, saboroso, por mais que se leia ou oiça dizer que é uma coisa excelente ou que possui estas e aquelas virtudes. Portanto mesmo que haja quem sustente que a melhor comida do mundo são os cereais, as papas e a alface, a mãe não fará caso dessas prédicas e seguirá judiciosamente o seu instinto e o seu gôsto. Todavia ha quem vá mais longe: partindo do princípio de que são

esses os alimentos naturais da humanidade e que cozê-los é deitá-los a perder, comem-nos crus. Dizem que um punhado de cevada ou trigo crus, são um manjar muito substancioso. Pois bem, erram pela base. Os cereais e o pasto são alimentos próprio do gado. Para o alimento humano são muito menos nocivos que a carne e apesar de conterem um excesso de amido que os tornam indigestos, podem *engordar* bem qualquer pessoa, mas estão longe de constituir uma alimentação ideal.

Ha um grupo de excelentes substâncias nutritivas, que só quando se ingerem em más condições dão mau resultado. São os ovos, o leite, a manteiga e o queijo. O leite cozido e ordenhado de muito tempo, ovos que não sejam absolutamente frescos, queijo mal cheiroso e manteiga rançosa, é claro que são produtos indigestos; no caso contrário são excelentes materiais de assimilação. O leite possui todas as suas boas qualidades acabado de ordenhar, espumoso, e ainda é benéfico em coalhada. Cozido já perde muito do seu valor e não é recomendável para as dispépticas, a não ser que entre em pequenas porções na composição de sobremesas.

Pelo que respeita às frutas, creio ser desnecessário insistir no seu beneficio. Elas constituem o melhor alimento sob todos os pontos de vista; na sua variedade contém quantas substâncias o organismo humano reclama e da forma mais própria para uma assimilação completa. Podem e devem misturar-se as sumarentas, com as ácidas, as farinhentas e as oleaginosas de todas as espécies. São preferíveis as mais frescas; tanto maiores são as suas virtudes quanto menos tempo decorreu desde a sua colheita. A avelã, a noz, a castanha, etc., são altamente recomendadas para a anemia. A uva e a maçã não só são muito nutritivas, como também curam um grande número de doenças.

E' um prejuizo o horror pela fruta verde.

As pessoas que gostarem dela, podem comê-la sem a mínima preocupação.

A acidez que contém é um remédio preciosíssimo e a diarreia que causa representa um beneficio inapreciável para os intestinos, que assim se limpam e se livram de sedimentos perniciosos. Se as senhoras gostarem, portanto, da fruta verde, comam-na sempre e quando a desejarem e continuem a comê-la sem se assustarem, regosijando-se mesmo da higiene que ela produz nos intestinos, muito mais saudável que as drogas de farmácia. Logo que os intestinos recobrem o seu estado normal,

a fruta verde não produzirá mais diarreia, o que prova que não era ela a sua causa, mas os sedimentos infecciosos detidos nas vias intestinais e que a fruta verde fazia expulsar.

Quando os intestinos estão ocupados por substâncias em fermentação que não foram expulsas a seu tempo, qualquer alimento benéfico provoca diarreia.

Assim sucede a muitas pessoas com o leite acabado de ordenhar bebido no campo, com a coalhada, etc.

Dias de maior cuidado

A MULHER absolutamente sã não é menstruada durante a gravidez. Isto é lógico, visto que esse sangue deve ser empregado no desenvolvimento do feto. Tal é o que se observa sem excepção em todos os mamíferos. Na minha larga experiência tenho constatado a ausência de menstuo durante a gestação e abundância de leite em todas as mulheres que tem seguido o meu sistema. E' uma prova valiosa da sua efficácia.

Mas, ainda que o menstuo falte, nos dias em que habitualmente se produzia, a mulher sente particularidades dignas de nota. Está mais impressionável, mais sugestionável e mais sensível. Tenho motivos para aconselhar que se evitem nesses dias as comoções fortes, os desgostos e quanto possa alterar profundamente o ánimo. O filho recebe uma grande influencia do estado da mãe nesses dias. Neles é que occorrem essas misteriosas influências que depois a criança exhibe e se chamam *noevus*.

Digby demonstrou a sua crença no poder da imaginação das mães por meio de muitos exemplos, entre os quais dois principalmente merecem ser assinalados por causa do carácter de autenticidade que revestem.

A senhora de Fortescu, mãe do cavaleiro inglês de êste nome e filha do conde Arondel, tinha uma predilecção tão grande pelos sinais, que por assim dizer cobria quasi toda a cara com eles, julgando que deste modo aumentava todos os encantos do seu bellissimo rosto.

Como estivesse grávida, Digby avisou-a de que comprando-se tanto em vêr ao espelho esta quantidade de sinais, era de temer que a criança que desse á luz tivesse a cara salpicada de manchas negras.

Ela atendeu o seu oráculo e pôs de parte os sinais; mas o medo de que essa singular profecia se realizasse occupou-lhe tão fortemente a imaginação durante todo o decurso da sua gravidez, que o filho ao nascer apresentava no meio da testa uma mancha negra do tamanho e fórma que ela tinha figurado na sua imaginação.

Este accidente maravilhoso — diz o autor — foi conhecido em toda a Inglaterra.

O segundo exemplo que refere Digby não é menos estranho, e é ainda mais assombroso. Estando Maria Stuart grávida do rei Jaime, alguns senhores da Escócia, penetraram na sua habitação e, na sua presença, mataram-lhe o seu secretário que era italiano, apesar dela se meter de permeio para impedi-lo.

Essa princesa recebeu naquele alvoroço algumas feridas e o susto que teve impressionou tão vivamente a sua imaginação, que a scena homicida foi comunicada ao filho que trazia no seio, de tal forma, que o rei Jaime, seu filho, nunca durante toda a sua vida pode suportar a vista duma espada nua. Digby acrescenta que, para êle, o facto não oferece a menor dúvida.

O doutôr Andy, que tão vastamente tratou dos “meios de prevenir e corrigir nas crianças as deformidades do corpo”, occupou-se igualmente — num parágrafo especial — dos sinais mais ou menos estranhos, como cerejas, amoras, morangos, manchas de vinho, leite, etc., que só pela imaginação da mãe se imprimem algumas vezes em diferentes partes do corpo do filho: mas não se encontra nessa dissertação ideia alguma original.

“Uma joven de rara beleza veio um dia consultar-me — diz Van Swieten — a respeito de afecções históricas de que sofria. Ao fixá-la vi-lhe no côlo uma lagarta. Temendo assustar a joven, quis fazer saltar a lagarta com um piparote. — “Deixe, senhor, disse-me ela a sorrir, deixe essa lagarta que trago comigo desde que nasci”, e deu-me licença para a examinar. Reconheci então, sem que podêsse haver dúvida alguma, os pelos direitos e essa variedade de côres que caracterizam aquele bicho, e pôsso afirmar que a semelhança dum ovo com outro ovo não é mais perfeita que a que me deu a lagarta daquela rapariga com uma lagarta viva. Este fenómeno teve origem na imaginação da mãe, que contava que um dia que estava passeando num jardim, quando an-

dava grávida da citada menina, lhe tinha caído no cólo uma lagarta, tendo-lhe dado muito trabalho o tirá-la de ali,„

“Haverá quem se ria — acrescenta Van Swieten — da minha credulidade, mas eu desejava que quem tal fizer me dissésse se realmente se acha em condições de poder explicar uma porção de outros fenómenos que se efectuam durante a gestação. Seria, até para os filósofos mais subtis, muito difícil demonstrar a relação íntima que une a causa a esses efeitos, cuja existência ninguém é capaz de discutir. Por conseguinte o melhor fundamento para se negar os efeitos da imaginação da mãe sobre o feto, é não acertarem em conceber o mecanismo de que eles resultam,„

Sendo o facto tão vulgar e universal, cito estes casos como um méro exemplo. E toda a gente poderá citar alguns que tenham acontecido na sua familia ou pessoas de suas relações.

Negar-lhes a existência é um rasgo de petulância devido ao vaidoso desejo de evitar uma explicação difficil.

Manifestaram-se duas opiniões relativamente à patogenia dos *noevus*. Uns, admitem o poder da imaginação; outros repelem esta influencia e attribuem as deformações congénitas a uma enfermidade fetal.

Bouchut disse que “no estado actual da sciência se ignora inteiramente a causa do desenvolvimento dos *noevus*,„

Considerando o que é razoável, a experiência e o que se observa ha milhões de anos em todas as raças humanas, diremos que se não conhecemos o processo íntimo do fenómeno, sabemos que a imaginação da mãe actua de um modo rial e positivo no filho; que é provável que nos *noevus* influam conjuntamente as condições orgânicas e as impressões morais da mãe; que uma impressão viva e dolorosa no período da gravidez é muito natural que tenha influencia immediata no filho; e finalmente que quando mais importância têm as impressões da mãe com relação ao feto, é naqueles dias que correspondem à menstruação, sendo neles que os sustos, etc., actuam mais intensamente com relação ao filho.

O parto será natural

ANIMA-ME a firme esperança de levar a paz e felicidade a muitos lares, com a minha palavra honrada, livre de qualquer ideia de cálculo profissional ou utilitário, cheia da autoridade que dá uma convicção profunda, baseada na razão, na ciência e na experiência.

As mães sensatas seguirão os meus preceitos singélos; não sofrerão moléstias durante a gestação, sentir-se-hão contentes, não verão desfigurado o rosto nem deformado o corpo, terão de um modo natural um filho são, livre de influências perniciosas, amamentá-lo-hão ao seu peito e não envelhecerão antes do tempo.

Os meus preceitos são extremamente fáceis, são higiene pura, são bem intencionados. ¿Como é possível conseguir tanto bem, com tão pouco custo? Pela perseverança. Se ela vos faltar, nada conseguireis. O meu sistema reduz-se a colocar a mãe dentro das leis naturais, afirm de que as funções se cumpram dentro delas também. A natureza não falha nunca, nunca se equivoca, nem é cruel senão com aqueles que pretendem burlá-la. Peço que observeis o que se passa no mundo inferior, com os seres privados de razão. Eles possuem uma organização física tão semelhante à nossa que vale bem a pena contemplá-los. As fêmeas animais que vivem entregues ao seu instinto procriam com extrema simplicidade, e apenas têm dado à luz, mostram-se ágeis e fortes como se nada lhes tivesse acontecido.

A' medida que essas fêmeas se afastam do seu modo na-

tural de viver, por estarem em poder do homem, os seus partos vão-se tornando menos fáceis e mais dolorosos. O homem altera-lhes as condições de vida, por isso é lógico que se alterem as funções mais delicadas dessa vida. Muitas experiências nos têm tirado toda a dúvida a este respeito. Entre elas citarei duas muito notáveis. Cuvier constatou que se podia alimentar bois, cavalos, ovelhas, com carne, e que se habituavam de tal maneira a este alimento que recusavam qualquer outro. Partindo desta observação, escolheu-se uma égua e uma vaca: a primeira déra à luz pela quarta vez, a segunda pela terceira. Habituar-nas ao regime de carne e sugearam-nas a nova gravidez. † Que sucedeu? † A alimentação influe no parto? Ides vê-lo. A égua ainda que com as maiores dificuldades pôde dar à luz, depois duma laboriosa intervenção: o filho nasceu morto. A vaca, chegada a hora do parto, deitou-se e começou a mugir tão dolorosamente que dava a impressão duma dôr humana. Ao fim de oito horas de espera, decidiu-se a intervenção. Feito devidamente o reconhecimento, os dois veterinarios declararam que a apresentação era de vértice. Fez-se a aplicação de forceps que resultou infrutuosa. O parto terminou espontaneamente ao fim de cinco dias com a expulsão do fêto morto. Ao sexto dia observa-se na vaca incontinência de urina. Examinada diagnosticou-se uma fistula vesico-vaginal muito alta. Decide-se a operação (dilatação e sutura) mas a vaca peiora a cada instante, imóvel, deitada, mugindo sempre; aparece uma infecção urêmica. Sobrevem a morte 48 horas depois.

Estes exemplos podem multiplicar-se quantas vezes se quizer, nas mais seguras condições de observação, já com animais grandes, já com gatos, coelhos, etc. Convidô quem duvidar a fazer a experiência. E' tão inequívoca que não deixa dúvidas.

As condições naturais da vida podem tambem alterar-se por outros motivos além do alimento.

Com a mulher não podemos fazer experiências semelhantes; mas tambem não é necessário fazê-lo. Basta observar o que se dá nos diferentes povos e agrupamentos. Constatamos exactamente o mesmo.

Quanto mais a mulher se aparta dos meios naturais de viver, tanto mais anormais são os seus partos; quanto mais se aproxima de uma existência em harmonia com a sua organização e as suas aptidões fisiológicas, tanto mais naturais e simples são os seus partos.

Um sistema de vida artificial, sem higiene, nem exercício, nem oxigenação perfeita do sangue, parecerá cómodo a algumas mães: convido-as a percorrerem o vasto martírio a que tal sistema as submete. Certamente não seguem nenhum regime, poupam-se a êsse aborrecimento; mas, em compensação, suportarão irremissivelmente lavagens, extrações com forceps, hemorragias, infecções, abôrtos, raspagens; menstruações dolorosas, enxaquecas, côres pálidas; flacidez e inchação do ventre; amamentação acidentada; envelhecimento prematuro.

¡Tudo por se querer ultrapassar a órbita fisiológica que Deus marcou a cada ser!

As mães sensatas, repito, seguirão os meus preceitos singelos, que como um tecido sólido de fios metálicos e subtís, formam uma couraça inexpugnável para lhes amparar a saúde.

O filho será são

Éis outra revelação que nos faz a experiência. “Com a prática do chamado “Sistema Taylor,, as crianças nascem e criam-se com uma robustez admirável,, afirma o doutôr Schiff.

O doutôr James Smith, cujas qualidades de observador esmerado e severo ninguem porá em duvida, disse na sua obra “A saúde das crianças,,: “Reparem os meus colegas no facto extraordinário das enfermidades que tanto flagelam a infância quasi não existirem nos lares onde seguem o “Sistema Taylor,, e quando se produzem, revestirem um carácter extremamente benigno, aparecendo mais como uma depuração orgânica,,.

Tão autorizadas opiniões dispensam-me de citar outras.

Apezar do pouco tempo que decorreu desde que expus pela primeira vez o meu sistema, êle tem-se propagado duma maneira surpreendente, sobretudo nas classes mais cultas.

Não como satisfação duma vaidade que não sinto, mas como um testemunho eloquente da efficácia das minhas ideias, registro o facto de existirem já várias associações cujo objectivo é a propaganda das minhas ideias sôbre a saúde.

Confio em que às esfêras mais modestas da sociedade chegará antes de muito tempo a benéfica influéncia do meu sistema.

E' uma ingenuidade julgar que de pais doentes podem nascer filhos sãos. Os filhos são um derivado germino dos pais. A vitalidade dos filhos alcança-se assegurando a dos pais e principalmente a da mãe. Esta vitalidade é o resultado da integridade funcional do organismo. E' uma aberração procurar esta

integridade funcional por meios artificiais, que só podem produzir uma aparente e efémera ilusão de saúde.

Pais que pratiquem o meu simples sistema verão a sua prole crescer sã e robusta, livre dos flagélos que são o sarampo, a escarlatina, a difteria, a gastro-enterite, etc., que dizimam a infância em proporção pavorosa. Dir-se-á que, por exemplo, a difteria não apresenta hoje perigo graças ao sôro. Eu contradigo-os. ¿Que maior perigo que esse sôro? A difteria é um efeito da impurêza do sangue; manifesta-se na garganta, como poderia manifestar-se noutra qualquer parte; com o sôro combate-se com eficácia essa manifestação aguda, mas o mal persiste, porque está no sangue; apenas se alcançam melhoras passageiras; a doença reaparece pouco depois com outro aspecto. E esse sôro, esse humôr incorporado na corrente sanguínea, fixa-se no cérebro, no coração, etc., e produz a morte à traição, misteriosamente. E' por isto que, se o vosso médico fôr consciente e recto, resistirá aos vossos rógos para que aplique o sôro como forma preventiva. Ele sabe os perigos da arma que maneja e não quiere empregá-la senão em caso de verdadeira necessidade. Pode dizer-se exactamente o mesmo a respeito dos outros sôros e da maior parte dos productos da farmacopeia, ainda que esta verdade tenha de levantar os protestos do enorme número de pessoas que vivem do seu comércio. O abuso e comércio de drogas e específicos atinge carácter tão escandaloso à custa da humanidade ingénua, que sou a hora em que a sciência e a filantropia devem levantar a sua voz augusta, a favôr da humanidade ameaçada. E' mistér que salvemos dos funestos efeitos dêste comércio, pelo menos as gerações futuras. Que ao menos os nossos filhos nasçam e se desenvolvam em condições naturais de saúde, livres da intoxicação de venenos dissimulados que se absorvem, um dia por êste motivo, outro por aquele, em grandes ou pequenas doses, sempre enganando-nos com a ilusão da saúde, sempre para enriquecer um comércio demasiado ávido e demasiado audaz.

A secreção lactea será normal

A NATUREZA é severa nas suas disposições. Vivemos dentro dela e temos de sujeitar-nos às suas leis. Uma delas ordena que durante o primeiro período da vida, o ser mamífero se alimente unicamente do leite materno.

A espécie humana fez tudo quanto se pode imaginar para violar esta lei e não o conseguiu. O seu desígnio temerário acarretou-lhe o castigo tremendo dum grande número de doenças.

Experimentou-se alimentar as crianças no primeiro período com farinhas, extractos, leite de animais domésticos, etc., — com o resultado invariável da predisposição mórbida.

A mãe irracional nunca recusa ao seu filho o alimento natural.

O homem, mercê da sua soberba, julgou-se muitas vezes capaz de submeter ao seu capricho doentio as leis naturais imutáveis; e perante a evidência do êrro, continua a obstinar-se em triunfar da natureza. ¡Nunca o conseguirá! Como fracassou a amamentação artificial, renova, troca, modifica os processos. A prova da sua impotência é êste ensaio contínuo que tantas vítimas custa.

Tudo é inútil, a criança precisa no seu primeiro período do peito da mãe.

Dir-se-á que a mãe pode ser substituída por uma ama. Se fôr sã e o seu leite tiver o tempo correspondente à idade da criança, para esta não ha grande inconveniente. O mesmo não acontece a respeito da mãe. A natureza não admite essas substi-

tuções. | Tudo é inútil! A mãe precisa de dar o peito a seu filho. Se o não fizer, a doença e a velhice prematura, recordar-lhe-hão tardiamente o seu erro.

O que digo é tão claro que se demonstra por si mesmo. Um pouco de ignorância, outro tanto de orgulho, loucura e interesse o fazem esquecer. Recordêmo-lo às mães.

São duas as causas da mãe ter chegado ao doloroso extremo de não poder amamentar o filho: a impossibilidade e o preconceito; a primeira é física e a segunda moral; a primeira resulta duma desordem orgânica; a segunda dum falso critério.

Uma mãe que vive em condições higiénicas não pode encontrar-se com um filho no regaço e os seios sêcos. A sua existência sã e harmónica, asseguram-lhe uma gravidez sem doenças, garantem-lhe um parto fácil e rápido e uma secreção lactea, rica e abundante. Porém se a gestação decorre impulsionada por artificios e excitantes e o parto se realiza de forma anormal, fatalmente a secreção lactea é irregular e falha.

O critério errado, que origina a resistência em amamentar o filho, tem explicação. A mãe que vive dum modo anti-natural sofre em amamentar e por isso receia fazê-lo.

Consideremos uma só fase do assunto: a nutrição. “O homem nasceu frugívoro,„ disse o doutor Letourneau. “O homem — diz Flourens — é por natureza frugívoro, como o macaco,„. “O homem — diz o doutor Nichols, — não tem as garras, nem os dentes, nem os órgãos digestivos dos animais carnívoros nem herbívoros. O homem deve alimentar-se de frutos,„. Gassendi, o célebre naturalista, afirma que, “antes de viciar a sua natureza, o homem comia frutos e não carne,„. Ray declara “que o homem não pode comer carne; possui mãos delicadas para colher frutas e dentes para mastigá-las,„. Lawrence diz-nos que “o homem pela sua estrutura é frugívoro,„. Hills, Newman, Pouchet, Owen, etc., declaram-nos o mesmo.

Eu pergunto: se uma mãe viola a natureza num ponto tão essencial como a alimentação e a vêmos devorar carne, como se fôsse um ser carnívoro, quando a anatomia comparada, a fisiologia e a higiénie a proibem, ¿como é possível que essa mãe seja saudável?

Se a secreção lactea se realiza duma forma tão anti-higiénica é lógico que seja temida como um perigo. Os seios gretados, as dôres e infecções são muito vulgares. Destes primeiros sintomas, acontecem resultar consequências graves, até o cancro. Para demonstrar como se perde o medo deste e doutros perigos, cita-

rei textualmente as palavras dum homem probo de sciência, T. R. Allison: "Em nove anos de prática médica, assistindo a muitas centenas de pessoas que seguem o regime sem carne, só presenciei um caso de cancro numa senhora que dantes a comia.,,"

Para se gosar o precioso bem da saúde completa e intensa, não basta logicamente, a abstenção de determinado alimento: é necessário um regime de vida o mais simples e natural que seja possível. Caminho direito e fácil. Solução que nada custa, porque está livre de perplexidades e complicações fastidiosas. Solução tão simples e clara, como o são todas as leis da natureza.

Nenhuma base segura tem o prejuizo de que a amamentação debilita ou envelhece a mãe. ¿Como seria possível tal contração? A amamentação praticada em boas condições embeleza a mulher e dá-lhe ao rosto uma frescura juvenil e encantadora. A amamentação é uma função tão natural como a respiração: cumpri-la só traz beneficios, a não ser que a mulher destrua a harmonia vital do seu organismo, com desvarios tão estranhos como fugir do sol — fonte da vida — fugir do ar puro, velar durante as horas de dormir e dormir à hora da maior actividade da vida, beber líquidos toxicos em vez de água pura como bebem todos os seres da criação, etc. ¿As conseqüências? Olhai-as. Quasi não se encontra um ser racional são. Cada casa é um hospital.

¿Persistirá apesar de tudo, a humanidade no seu desvairado proposito de zombar da natureza?



Nas vésperas do parto

Ao terminar esta exposição, desejo infundir às mães confiança no meu sistema. Voltem a lêr todos os capítulos; pratiquem as minhas regras e a fé será absoluta.

¡Lêde, detidamente, cada uma d'estas paginas, oh, mães! ¡ponde em pratica o meu sistema ao menos como ensaio! Esta súplica não pode ser mais desinteressada, pois não existe detraz dela nenhum propósito utilitário dissimulado com forma de sanatório, assistência, venda de específicos, etc. Absoluta exclusão de tudo isso; porque tudo é desnecessário. Portanto tenho direito a que creiam na honradez da minha palavra, e na nobreza dos meus propósitos, francamente humanitários.

Quando se tenha necessidade de uma consulta médica, leia-se com cuidado o que deixo dito.

Submetto o meu sistema à prova mais severa em cada lar.

Não pude favorecer ao mesmo tempo a saúde e certos interesses que se agitam em volta dela e a convertem em instrumento da fortuna. Mas faço um beneficio à humanidade e isso me basta.

A' mãe que tenha seguido as minhas prescrições simples, eu dou, nas vésperas do parto, a afirmação da minha confiança e asseguro-lhe uma boa hora.

E se ela quizer compensar-me da lição que lhe dou de regeneração e felicidade, que a comunique a suas filhas.

O NATURISMO,

pelo Dr. Amílcar de Sousa, 2.^a Edição Revisita e Aumentada. O livro mais notável da literatura portu-

guesa com 67 capítulos bem tratados, versando todos os assuntos relacionados com a vida humana. Análise e soluções naturistas às questões alimentares, higiênicas, médicas, educativas, sociaes e humanitárias; 2 separatas em *couché*.

Índice dos capítulos:—Prefácio. Prologo da 1.^a edição. I—A Alimentação Natural. II—A Vida Natural. III—Higiêne naturista dos climas quentes. IV—Higiêne individual. V—Como se define o alimento? VI—Como se deve comer. VII—A supremacia dos frutos. VIII—O jejum dietético. IX—O que se deve comer. X—O Eden moderno. XI—O homem Normal. XII—O homem e o gorila. XIII—A cura pelas uvas. XIV—A Dieta Pura. XV—Vegetarismo. XVI—O Caldo de Carne. XVII—Porque caem os dentes? XVIII—A bôca e os dentes. XIX—Sal e Vinagre. XX—O culto pela água. XXI—O exercício fisico. XXII—Como se pode obter a saúde!... XXIII—Higiêne do intestino. XXIV—O Artritismo. XXV—Higiêne do Sono. XXVI—Higiêne do acordar. XXVII—A emancipação da mulher. XXVIII—Devemos ter família? XXIX—A educação da vontade. XXX—A casa higiênica. XXXI—Portugal, estação de saúde. XXXII—O azote do ar. XXXIII—Onde passar as férias? XXXIV—O álcool. XXXV—Os perigos do tabaco. XXXVI—O chá das 5. XXXVII—“Mens sana in corpore sano.” XXXVIII—Degenerescência. XXXIX—A Cura pela Natureza. XL—O Sistema “Just.”. XLI—O Sistema Kuhne. XLII—O Sistema “Kneipp.”. XLIII—O Sistema “Fletcher.”. XLIV—O Sistema “Müller.”. XLV—O Sistema “Lahmnan.”. XLVI—O Sistema “Rikli.”. XLVII—Vida simples. XLVIII—Ao ar livre. XLIX—A cura da tuberculose. L—A cura do cancro. LI—Como se prolonga a vida? LII—A luta pela existência. LIII—A Vida e a Morte. LIV—O problema da longevidade. LV—Como deter a morte. LVI—Higiêne da Maternidade. LVII—O naturismo na Maternidade. LVIII—A arte de usar o dinheiro. LIX—Morte serena. LX—A arte de viver. LXI—As árvores frutíferas. LXII—A arte de ter saúde. LXIII—Decálogo do Centenário. LXIV—Regras da vida. LXV—O triunfo do frugivorismo. LXVI—A caminho duma Vida Nova. LXVII—A prática do Naturismo. Bibliografia.

Para sócios da S. V. 500. Preço geral . . . 600

Enc. de luxo, respectivamente, 800 e . . . 900

BIBLIOTECA VEGETARIANA

I — **Vivamos de Frutos**, por V. Bruant, trad. do Dr. Amílcar de Sousa. Regime frugívoro e estudo sôbre frutarismo.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

II — **Vinho sem álcool e Pão integral**, 12 gravuras. Indústria e fabrico doméstico.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

III — **O Vegetarismo e a Fisiologia Alimentar**, pelo Dr. H. Collière, de Paris. Trad. de Angelo Jorge. Análise ao regime *misto* (carnivorismo) e aos regimes naturais; vegetariano, vegetalino e frugívoro com demonstrações, tabelas, etc.

Para sócios da S. V. 500. Preço geral 700 réis.

IV — **A Questão Social e a Nova Ciência de Curar**, por Angelo Jorge. Apreciações aos problemas médico, alimentar e social.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 150 réis.

V — **Dieta Frugívora e Renovamento Físico**, pelo Dr. O. L. M. Abramowski, médico do Hospital de *Mildura*, Austrália. Trad. do Dr. João Volmer. Demonstração prática do frutarismo científico.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 150 réis.

VI — **O Naturismo**, pelo Dr. Amílcar de Sousa. 2.^a edição revista e aumentada. 2 separatas em *couché*. O livro mais notável da literatura portuguesa, versando todos os assuntos relacionados com a vida humana. Análise e soluções naturalistas às questões alimentares, higiénicas, médicas, educativas, sociais e humanitárias.

Para sócios da S. V. 500. Preço geral 600 réis.

Encadernação de luxo: respectivamente, 800 e 900 réis.

VII — **A base de todas as reformas na alimentação**, por Otto Carquê. Regeneração física e mental do homem pelo "frugivorismo". Saúde, riqueza e liberdade asseguradas na sociedade e em cada indivíduo pela alimentação racional. Trad. de J. Vitorino Pinto.

Para sócios da S. V. 150. Preço geral 200 réis.

VIII — **A saúde e a longevidade**. (Um

grito de alarme), por J. Bastos. 2.^a edição. Análise aos erros da vida humana *civilizada*. A saúde, a alimentação, a escola, os remédios e algumas curas relatadas são nêle tratados com superior critério e verdade.

Para sócios da S. V. 300. Preço geral 400 réis.

IX — **O Vegetarismo e a Moralidade das Raças**, pelo Dr. Jaime de Magalhães Lima. Brilhante digressão do vegetarianismo através dos tempos e da literatura. Conferência realizada no Ateneu Comercial do Pôrto, em 14 de Junho de 1912.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 150 réis.

X — **A cura da tuberculose pelo Vegetarismo**, pelo Dr. Paul Carton, médico do Sanatório de Brévannes; trad. de J. Vitorino Pinto.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 150 réis.

XI — **Partos sem Dôr**, pelo Dr. William Taylor, traducção prefaciada pela Ex.^{ma} Snr.^a D. Maria da Câmara Reys Jardim.

Exposição clara e pormenorizada em que o autor demonstra e apresenta os conselhos que a mulher deve seguir para dar à luz sem sofrimento.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

XII — **O homem é Frugívoro**, pelo Dr. Ardisson Ferreira. Demonstração anatómica, fisiológica e antropológica da alimentação humana racional.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 150 réis.

XIII — **A Cura pelas uvas ou Ampeloterápia**, dissertação inaugural, pelo Dr. Eduardo A. M. Costa Freire. Demonstração prática e teórica da eficácia do tratamento pelas uvas.

Para sócios da S. V. 150. Preço geral 200 réis.

XIV — **A cultura da Vida**, pelo Dr. Bentes Castel-Branco, Director das Caldas de Monchique. Emprego dos agentes naturais na higiénie e na medicina.

Para sócios da S. V. 400. Preço geral 500 réis.

XV — **Contra o Alcoolismo**. Versão livre da 20.^a edição, pelo médico naturalista Dr. Ardisson Ferreira. Histórias



RÓMULO



1329672460

CENTRO DE CIÊNCIA DA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



verdadeiras e conselhos úteis a toda a gente.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

XVI— A Felicidade nos Campos, Naturalismo e Naturalismo (Novelas Educativas) por Vasconcelos Veiga. 1.ª parte—Mavilde. 2.ª parte—Corina.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

XVII— As afecções cardíacas— Sua cura pela Fisiatria, pelo coronel João de Pessoa.

Neste notável trabalho o autor condena os processos empregados pela medicina oficial e faz a apologia da cura natural e da hidroterapia, cujos benefícios tem divulgado por todo o Brasil.

Para sócios da S. V. 100. Preço geral 200 réis.

Irmânia—Novela naturista por Angelo Jorge—Esgotado.

Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil.—1.º Ano—1913. Guia seguro para toda a gente se converter ao vegetarismo. Contém um variado reportório naturista dos dois países irmãos, numerosas gravuras e grande cópia de receitas culinárias e informações para o tratamento natural. Capa em *couché* muito artística a tres cores.

Para sócios da S. V. 150. Preço geral 200 réis.

Almanaque Vegetariano Ilustrado de Portugal e Brasil.—2.º Ano—1914. Consultório higiênico. Manual do Naturista. Informações dietéticas e racionais. Colaboração dos principais naturistas lusobrasileiros. Ilustrações artísticas. Grande tiragem.

Para sócios da S. V. 200. Preço geral 300 réis.

Cancioneiro Vegetariano, por Angelina de Almeida. Versos dedicados ao povo que não sabe o que é a alimentação natural. Preço 50 réis.

“Como devemos andar”.—Noções de pedestrianismo e propaganda. Preço 20 réis.

Leituras Amênas—Coordenadas para a classe infantil como texto a lições práticas, por Manuel Teixeira Leal, professor primário naturista. Livro recomendado para o ensino de leitura a nossos filhos. Preço 100 réis.

O Novo Tratamento Naturalista. Bilz. Tradução Portuguesa. 2 volumosos tomos com 2.000 páginas de texto e numerosas gravuras a preto e a colorido.

Esta importante obra de F. E. Bilz

constitue um perfeito médico em casa, compendiando todos os métodos de cura natural desde os de Kneipp e Kuhne até aos mais modernos autores, apresentando desenvolvimento dos tratamentos eléctricos, mecânicos, etc., etc.

É uma obra essencialmente prática, confeccionada por ordem alfabética com indicações completas para todas as afecções ou accidentes momentâneos. Além de apresentar elucidativamente todos os assuntos no texto e pela gravura compreende em separata uma collecção de quadros de anatomia humana que instrui do modo de funcionamento orgânico—de maneira a informar devidamente o leitor.

Após uma cuidadosa leitura de “O Novo Tratamento Naturalista, Bilz”,—todo e qualquer indivíduo se encontra apto a empreender com segurança os tratamentos naturais curando-se de seus males e aliviando os sofrimentos de seus parentes e amigos ou estranhos. É uma obra indispensável para o bom chefe de família e uma leitura precisa a todos os jovens desejosos de iniciar ou completar a sua instrução higiénica e médico-naturista.

Além disso pela fácil coordenação em que se encontra presta-se a rápida consulta o que se torna importante no caso de impossibilidade de socorros médicos e também para os dispensarmos ou os podermos julgar sob o bom critério naturista. Por tudo isto a Sociedade Vegetariana de Portugal, recomenda a sua aquisição aos seus sócios e amigos da humanidade.

Preço 10\$000 rs. (moeda portuguesa).

Representante e Depositário Geral da Edição em Língua Portuguesa: *Sociedade Vegetariana Editora.*

Bilhetes Postais Naturistas Ilustrados—Colecção de 12 postais com lindas gravuras e sugestivas legendas naturistas. Com espaço para correspondência. Primorosa edição em cartão *couché*. Preço de cada colecção de 12 postais, 120 réis. Adquirindo 5 colecções ou mais, o comprador obtém o abatimento de 20 réis em cada colecção.

Todos os pedidos devem ser acompanhados das respectivas importâncias em dinheiro, cheques, vales ou estampilhas do continente, endereçadas ao tesoureiro da Sociedade Vegetariana, redacção de *O Vegetariano*—Avenida Rodrigues de Freitas, 379 (Antiga rua de S. Lazaro)—PORTO.