

DISSERTAÇÃO INAUGURAL

6039

DO RIO DE JANEIRO
SOBRE

O REGIMEN ALIMENTAR DO HOMEM NO ESTADO DE SAUDE.

THESE

QUE FOI APRESENTADA A FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO

E SUSTENTADA EM 12 DE DEZEMBRO DE 1844

POR

Manoel Rodrigues Leite e Oiticica

FILHO LEGITIMO DO

CORONEL MANOEL RODRIGUES DA COSTA

Natural da Villa de S. João da Anadia (Provincia das Alagoas)

DOUTOR EM MEDICINA PELA MESMA FACULDADE.

La santé est moins l'effet d'une bonne constitution que la récompense de la sobriété.



RIO DE JANEIRO.

TYPOGRAPHIA IMPARCIAL DE FRANCISCO DE PAULA BRITO.

1844.

FACULDADE DE MEDICINA

DO RIO DE JANEIRO.

DIRECTOR

O SR. DR. JOSE' MARTINS DA CRUZ JOBIM.

(Serve interinamente o Sr. Dr. Joaquim José da Silva).

Lentes Proprietarios.

Os SNRS. DES.

1.º ANNO.

Francisco de Paula Cândido..... Physica Medica.
Francisco Freire Allemão..... } Botanica Medica, e principios elementares de
Zoologia.

2.º ANNO.

J. Vicente Torres Homem..... } Chimica Medica, e principios elementares de
Mineralogia.
José Mauricio Nunes Garcia..... Anatomia geral, e descriptiva.

3.º ANNO.

José Mauricio Nunes Garcia..... Anatomia geral, e descriptiva.
L. de A. P. da Cunha..... Physiologia.

4.º ANNO.

Luiz Francisco Ferreira, Examinador.. Pathologia externa.
Joaquim José da Silva..... Pathologia interna.
João José de Carvalho..... } Pharmacia, Materia Medica, especialmente a
Brasileira, Therapeutica, e Arte de formular.

5.º ANNO.

Candido Borges Monteiro, Examinador. Operações, Anat. topograph, e Apparelhos.
Francisco Julio Xavier, Examinador... } Partos, Molestias das mulheres peçadas e pari-
das, e de meninos recém-nascidos.

6.º ANNO.

Thomaz Gomes dos Santos, Presidente.... Hygiene, e Historia da Medicina.
José Martins da Cruz Jobim..... Medicina Legal.

2º ao 4º *Manoel Feliciano P. de Carvalho* Clinica externa, e Anat. patholog. respectiva.
5º ao 6º *M. de Valladão Pimentel*..... Clinica interna, e Anat. patholog. respectiva.

Lentes Substitutos.

Francisco Gabriel da Rocha Freire, Ex. } Secção das Sciencias accessorias.
Antonio Maria de Miranda Castro..... }
José Bento da Roza..... } Secção Medica.
Antonio Felix Martins..... }
D. Marinho de Azev.º Americano..... } Secção Cirurgica.
Luiz da Cunha Feijó..... }

Secretario.

Dr. Luiz Carlos da Fonseca.

Em virtude de huma resolução sua, a Faculdade não approva, nem reprova as opiniões emittidas nas Theses, as quaes devem ser consideradas proprias de seus autores.

ILL.^{mo} SR. CORONEL MANOEL RODRIGUES DA COSTA

MEU RESPEITAVEL PAI, E MEU MELHOR AMIGO ;

ILL.^{ma} SRA. D. ROZA MARIA LEITE S. PAYO

MINHA CARINHOSA, E EXTREMOSA MÃI DO MEU CORAÇÃO;

Um filho, que de Deos recebeu a merce de ter Paes, que o dirigissem na vereda da virtude, e que se vê, á custa de seus desvelos, alistado sob as bandeiras da mais nobre das sciencias, pela penetração dos mysterios da qual se colloca o homem na posição de se prestar generoso ao seu semelhante nos mayores transees de sua preciosa existencia, limita-se á pedir-vos, que benignamente vos digneis de aceitar o primeiro fructo de suas fadigas, assignando-se com o mais profundo respeito, e terna gratidão—vosso filho obediente.

À MEUS PRESADISSIMOS IRMÃOS

E EM PARTICULAR AOS SRNS:

JOSE' RODRIGUES LEITE PITANGA,

E

ANTONIO RODRIGUES LEITE GIJUBA

Meus cordiaes amigos.

Mais sollicitos ainda do que eu, por me verdes em fim levar minha tarefa ao cabo, acolhei, charos Irmãos, esta minha primeira producção; é ella de pouco valor; mas não posso por hora dar-vos melhor demonstração de meu agradecimento.

M. R. L. E OITICICA.

AO ILL.^{mo} SR. JOSÉ JOAQUIM DOMINGUES DA CRUZ.

Á vós, como aos meus, devo a posição social, de cujo zelo hoje me faço cargo: os meus derão-me o ser, removerão as tormentas de minha infancia, cuidadosos velarão as bases de minha educação, e me fizerão sentir os mysterios das sciencias; vós firmasteis nossos intentos, concorresteis para o andamento destes, e finalmente realizasteis nossas esperanças, contribuindo dest'arte para que não desistissemos da empreza começada. Permitti pois, que, me não olvidando dos beneficios, de que para vós me acho penhorado, possa eu considerar este meu primeiro trabalho scientifico digno de vos ser offerecido, perpetuando-vos em minhas recordações, e dando-vos assim uma pequena prova de meus respeitoos, de minha sincera amizade, e de minha eterna gratidão.

AO ILL.^{mo} E EX.^{mo} SR. DR. THOMAZ GOMES DOS SANTOS,

Lente de Hygiene, e Historia de Medicina, Membro effectivo da Academia Imperial de Medicina, e do Instituto Historico Brasileiro, Medico da Camara de S. M. I., Cavalleiro da Ordem de Christo, Deputado á Assembléa Geral, e á Provincial, pela Provincia do Rio de Janeiro, e Primeiro Vice-Presidente da mesma Provincia;

A verdadeira amizade, com que cada vez mais me honraes, e as finezas, de que por vossos obsequios de mim sois credor, me fazem tomar a liberdade de pedir-vos, que benigno aceiteis este imperfeito fructo de minhas lucubrações, em signal de minha estima, e de meu verdadeiro reconhecimento.

M. R. L. E OITICICA.

DISSERTAÇÃO INAUGURAL.

PARTE PRIMEIRA.

HISTORIA DA ALIMENTAÇÃO DE DIFFERENTES POVOS.

Se, estudando a historia, compararmos a natureza da alimentação dos diversos povos, veremos quão differente, e variada ella tem sido, já com relação ao reino vegetal, e ao reino animal, e já a respeito de cada uma das partes destes dous todos.

Os antigos acreditarão, que a alimentação dos primeiros humanos tinha sido exclusivamente frugivora; e com quanto haja ainda hoje paizes, cuja população se nutre só de frutas, todavia quasi todo o mundo, conhecido de presente por nós, não se limita á essa natureza de alimentação; quer seja isso devido aos progressos do homem industrioso, quer aos climas, debaixo de cujas influencias se achem estes, ou aquelles povos.

Epoca, e paiz houve, em que seus habitantes tiravão sua alimentação de vegetaes, e para a qual não empregavão as mesmas preparações, que hoje nós; tal foi Roma, onde a arte de fazer o pão foi conhecida no anno 580 da fundação daquella cidade, cujos habitantes vivião até então de uma especie de bolo, que era cozido ao borralho. Continuando na investigação de factos desta ordem, temos, que já nos tempos heroicos servia a carne de alimento ao homem; longe porém de ser preferidas estavam as que hoje mais se aprecião. Assim, o rato dos Alpes, que, ainda hoje se come na Italia, era de tal sorte procurado antigamente para os banquetes, e nelles merecia tanta estima, que, sendo cevado nas coelheiras particulares, vendia-se á peso, e por bom preço; sua carne adubada com mel, e sementes de papoulas, era por Appio preconisada como um excellente guisado, O cão castrado, a raposa engordada com a uva,

e o urso novo erão tambem procurados ; assim como o erão o pavão, a ema, o grou, a cegonha, e muitos outros passaros, que se conservavão na mesma escala de alimentação, que o cão, a raposa, etc., mas que hoje nenhuma importancia têm, e mesmo produzirão repugnancia, sendo apresentados como alimento. A carne do pavão era pisada, e amollecida assim pelos Romanos, que della fizerão um importante ramo de commercio, e com a qual abastecião aquella cidade. Varrão refere, que houve nesse tempo um certo Aufidio Lucro, que apurava em tal negocio uma somma superior a de 60:000 francos. A aza da ema era o melhor pedaço, que esta ave em si continha. O grou, que a principio foi tão estimado, perdeu todo o seu merecimento, logo que appareceu a cegonha, que o substituiu. Os apaixonados do phenicoptero não só comião com prazer sua lingua, senão tambem servião-se das pennas desta ave para provocarem o vomito, ou quando sentião-se com indigestões, ou para terem o prazer de a comerem duas, e mais vezes. Sabe-se, que os Romanos conservavão ao pé das salas de seus banquetes gabinetes destinados exclusivamente para o vomito voluntario. A lagartixa verde, á que damos o nome de calangro, era superior aos outros reptis ; a rã, e a gia, que ainda hoje é para algumas pessoas um optimo alimento, nenhum valor tinham então.

A alimentação mais procurada pelos Romanos nos ultimos tempos de sua republica foi a que lhes era fornecida pelo peixe. Sommas consideraveis forão despendidas na factura de viveiros, que mais facilitassem a pesca desse genero de alimentação ; ou fosse isso devido aos caprichos de cada um, tratando de dar mais importancia, e mais luxo aos seus, ou fosse mesmo por conveniencia de seus interesses. Lucullo cortava montanhas, para fazer a agua do mar entrar nos seus viveiros.

Muitos erão os peixes, que nesse tempo gozavão maior estima : no numero dos superiores contavão-se a lampreya d'agua doce ; a solha, que por seu mimo, ou por seu sabor sempre que ia á mesa dos imperadores era debaixo de pompa triumphal ; a moreya, o bacalhão, a asevia, o linguado, o rodovalho, a sarda, que, por não se haver conseguido levar aos viveiros, era muito procurada, e muito escaça, etc., etc. O figado da sarda fazia a base do molho, de que logo fallaremos, e que para tempero muito afamado foi por Apício, seu inventor. A dourada do lago do Lacio, tão estimada em Montpellier, era em Roma de grande preço ; e um Sergio, pela paixão, que por ella tomou, não duvidou de appellidar-se o Sergio Dourado. Foi este mesmo Dourado o primeiro, que ensinou a pescarem-se as ostras, que então se ião procurar nas praias de Inglaterra.

Cevavão-se os caracões lançando-os em bilhas cheias do mosto, os quaes, torrados em grelhas de prata, tinham um distincto lugar nos banquetes, e servião para provocarem a sede.

Os Romanos erão tão entomophagos, como os Francezes. Os Athenienses comião com prazer as cigarras, antes que chegassem ao seu perfeito desenvolvimento, os machos ; e quando se enchião de ovas, as femeas ; as assavão, e davão-lhes o nome de tittle-

gometras. Os Arabes, os Syrios, e os Egyptios ainda colhem os gafanhatos, sobre tudo os que de arribação em multidão tanto devastão aquelles paizes, para lhes servirem de alimento. O grillo da Tartaria, e o do Egypto, cozinhado n'agua, e frito no oleo do sesamo (1) é uma comida ainda hoje muito commum no Oriente. Virey acreditava, que esta comida produzia a phthiriasis, que tanto graçava naquelle paiz. Os Gregos d'Asia, e da Ionia, e os Phrygianos erão apaixonadissimos do insecto lepidoptero, que ainda se come na India, e entre nós os Tapuyas. O escravo, que destruia os ovos, que este insecto põe no miolo das palmeiras, tinha pena de morte: os Indianos negros apaixonavaõ-se por elles extremosamente; prestavaõ todo o cuidado possivel á sua colheta, e ao crescimento dessas larvas; e, á medida que ellas ião adquirindo a espessura de um dedo, pouco mais ou menos, e um comprimento proporcional, ião sendo colhidas, fritas em manteiga, e assadas em espetos; e desta sorte tornava-se o Ver-Palmiste dos Indianos um optimo genero de alimentação, que é deliciosissimo para os habitantes da Cayenna.

A gordura e o azeite da baleya, do tubarão, do urso, e de outros muitos animaes servem, segundo o testemunho de muitos viajantes e escriptores, servem, diziamos, de alimento aos habitantes dos circulos polares. Os Laponezes, Groenlandios, Islandezes, os selvagens da America Setentrional, e muitos outros povos fazem um uso inacreditavel, por sua exageração, do toucinho da baleya, e o do azeite rançosa do peixe: para elles o sebo, e a banha de porco são acipipes magnificos. Os Mongolos, e os Kalmouks comem crua a carne do cavallo, ou levemente assada, bebem o leite de burra, e algumas vezes seu sangue. Muitos povos de climas ardentes procurão carnes alguma cousa corrompidas, como sendo mais saborosas, e mais digestiveis. Os Siameses gostãõ dos ovos chocos; os Japonezes, e os Chins do peixe, do marisco, e da carne com principio de putrefação; os Romanos não passavaõ sem o seu molho, á que davão o nome de garum; (2) o negro, o Cafre, um Abyssim come com prazer a carne do cão, a da cobra, e a da serpente um pouco putrefacta, e secca ao sol.

Os antigos, não conhecendo o feijão, e nem o espinafre, usavaõ do marroyo, da borragem e da cherivia, que Tiberio fazia procurar-se todos os annos nas margens do Rheno, das folhas da malva, da oliveira, da chicorea, etc., etc.

No catalogo dos temperos achavaõ-se o mastruço silvestre, o sumagre, que não erão tão estimados, como a assafetida, a salmoura e o garum dos Romanos. A assafetida, á que, por seu cheiro forte, picante e desagradavel, e por

(1) Gergelim d'Asia.

(2) Este molho era feito de diversas maneiras; umas vezes elles lançaõ mão dos intestinos do peixe garo, e o desfazião na salmoura; do que resultava um tempero lamacento entre elles muito usado; e outras vezes deitavaõ á apodrecer os intestinos do mesmo peixe no vinagre, no vinho, e no azeite; e, segundo o liquido, que era empregado, recebia o nome de oxygarum, hydrogarum, elaeogarum, e ano-garum. Esta preparação, com quanto exhalasse um cheiro putrido, e nauzeabundo, posta em frascos de onix, ou de agata tinha o primeiro lugar entre os perfumes.

seu sabor amargo, e extremamente repugnante; os antigos autores de materia medica davão o nome de *stercus diaboli*, a assafetida, diziamos, era chamada pelos Romanos manjar divino; a mais estimada ia da Cyrenaica; mas hoje ella vem da Persia, cujos habitantes parece que conservarão a tradição dos Romanos, quanto a excellencia deste condimento, com o qual os orientaes temperão todos os seus comeres. Finalmente a assafetida servia mais, para os orientaes a esfregarem, nos dias de grandes festas, nas beiras dos copos, com o fim de darem mais gosto, e melhor cheiro à suas bebidas.

Neste resumo, pois, temos dito quanto julgamos sufficiente, para se poder apreciar quão differentes, e variados erão os costumes e os caprichos dos antigos entre si, e em comparação com os nossos, tocante à alimentação.

PARTE SEGUNDA.

CONSIDERAÇÕES GERAES.

A idéa de alimentação nos desperta ás seguintes questões: primeira, o homem é por natureza carnívoro, ou herbívoro? segunda, o principio reparador é uniforme, sempre o mesmo, e conserva sempre as mesmas propriedades? terceira, quaes são as mudanças, e as combinações necessarias, que dentro de nós se operão em a natureza dos alimentos para sua assimilação em materia nutritiva? Como nenhuma destas questões constitue por si o objecto principal de nossa these, por isso que cada uma dellas, desligada de outra qualquer, é bastante para o desenvolvimento de um trabalho de tal ordem, julgamos, que estamos no caso de merecer a indulgencia de quem quer, que leia este, se por ventura, não o satisfazendo a maneira laconica, por que delle tratamos, se convencer, de que, attenta a magnanimidade da materia, estavamos na rigorosa obrigação de seu desenvolvimento.

1.º J. J. Rousseau pretendia, que o homem tivesse sido primitivamente herbívoro; Helvecio pelo contrario dizia, que o homem fôra carnívoro. Ou fosse porque estes philosophos encarassem a questão pelo lado moral; ou porque desprezassem a anato-

mia do corpo humano, ou á ella fossem estranhos, a questão não foi decidida. Broussonnet, fundando-se no exame dos dentes do genero humano, isto é, sabendo, que de 32 dentes de um homem 12, o menor numero, erão carnivoros, e 20, mayor numero, erão herbivoros, o collocava nesta classe. Grimaud divergindo da opinião de Broussonnet, e fundando-se na força muscular, em que, relativamente o homem é inferior aos demais animaes, o collocava na ordem dos carnivoros. Entretanto estes não forão melhor succedidos, do que aquelles.

Se, desprezando as considerações de Rousseau, de Helvecio, de Broussonnet, e as de Grimaud, procurarmos, para a solução do nosso problema, o verdadeiro ponto de partida nos caracteres anatomicos do tubo digestivo, e nas funções physiologicas desta importante parte da organização, queremos dizer, se compararmos o canal digestivo dos animaes propriamente carnivoros com os dos verdadeiramente herbivoros ; o destes com o do homem ; e se finalmente tivermos em consideração as mudanças, por que passam os alimentos nestes orgãos, veremos, que o canal alimentar do lobo, do pyloro ao ano, é de 17 pés pouco mais, ou menos; que o do carneiro, nos mesmos limites, tem 17 vezes o comprimento do corpo deste animal ; e que o do homem tem de extensão de 5 á 6 vezes o corpo do mesmo homem : veremos ainda, que o alimento animal, devendo sofrer uma decomposição rapida, não se poderá conservar nos intestinos de um herbivoro, sem que essa decomposição seja putrida ; assim como não poderá ter lugar a digestão, e a assimilação de substancias vegetaes em um animal carnivoro, por isso que essas substancias têm necessidade de se mais demorar em sua passagem pelos intestinos para adquirirem a propriedade nutritiva : veremos finalmente, que, não sendo o homem, o que querião Rousseau e Helvecio, e nem o que pretendião Broussonnet, e Grimaud ; que não sendo elle dotado de um canal alimentar, que tenha a mesma extensão, que tem o do lobo, e o do carneiro ; que devendo necessariamente ser o justo meyo, quem resolve a questão, que tanto occupou a philosophos tao transcendentos, mas que a não resolvêrao de uma maneira precisa ; veremos finalmente, diziamos, que é o homem carnivoro, e ao mesmo tempo herbivoro.

2.º Hippocrates pretendia, que o principio nutritivo era uniforme, e sempre o mesmo, differindo sómente em seus grãos, e em suas proporções : esta opinião partilhavão Stahl, Juncker, e Lorry, que, ampliando-a, sustentava, que o principio mucilaginoso, e fermentavel era por si só capaz de nutrir, com tanto que elle passasse pelas modificações convenientes para esse fim ; quer essa qualidade lhe fosse natural, quer elle a adquirisse na economia por meyo das differentes combinações operadas por nossos orgãos. Não se duvida hoje, que o principio nutritivo não é o que queria Hippocrates, nem tambem o que pretendia Lorry ; porquanto sabe-se, que nossos orgãos, recebendo seu crescimento, e a reparação de suas perdas pela nutrição, não são formados de uma mesma substancia ; que os succos nutritivos contém, em um mesmo vehiculo, principios muito differentes entre si, os quaes se não são perfeitamente similiaes, pelo menos têm muita analogia com aquelles, que constituem nossos orgãos ;

e que em summa os fluidos, que fazem parte de nossa nutrição encerrão particulas tão diversas, quanto diferentes são os tecidos, que elles reparão. Pelo que, se conclue que existe nas funcções digestivas uma força organica de combinação bem notavel, a qual pôde produzir em a natureza de um só producto immediato das substancias organizadas mudanças taes, que obriguem esse producto a assimilar-se ás proporções tão variadas das materias, que compõem todas as partes de nosso corpo; e que além da mucilagem ha um grande numero de outros principios, que gozão a propriedade nutritiva.

3.º A terceira, e ultima questão, que é mais o exame das metamorphoses, por que passam os alimentos, até que cheguem ao estado de materia nutritiva, do que uma questão propriamente dita, nos occupará agora.

As substancias alimentares, de que nos servimos, experimentão suas primeiras mudanças no estomago, e nos intestinos, pela mistura da saliva, e do ar, de que ellas são impregnadas durante a mastigação, e pela acção dos succos gastrico, e panchreatico, e da bilis: o oxygeno do ar, achando-se em contacto com essas substancias, é absorvido progressivamente, e substituído pelos gazes accido-carbonico, e hydrogeno.

Com quanto se não saiba qual é a natureza das mudanças, por que a saliva, os succos gastrico, e panchreatico fazem passar as massas alimentares, todavia, essas mudanças são taes, que nos obrigão á dar certa importancia á esses succos, que, de mistura com os alimentos, de tal sorte concorrem para a conservação de nossa existencia. Reduzidos á chylo, passados do estomago, e chegando aos vasos chyloferos, e aos ganglios lymphaticos, onde são misturados com a lympha, os alimentos sofrem novas alterações; depois do que são lançados no sangue venoso, e immediatamente caem nos vasos pulmonares. Do pulmão o principio nutritivo passa para o systema arterial, e é levado ás ultimas ramificações deste systema, onde, pela proximidade, em que suas ramificações se achão da pelle, deve elle experimentar a influencia do ar exterior, sempre em contacto com este orgão. É sem duvida depois das diversas vicissitudes, por que passam os alimentos na circulação, que, misturados com o sangue, fornecem successivamente a materia de muitas secreções mais animalisadas; e que, quer tomando o estado gelatinoso, quer passando da natureza caseosa para a de substancia albuminosa, e quer emfim desta para a febrina, se diffundem nas bainhas organicas do tecido cellular, as quaes lhes dão uma fórma diversamente organizada, segundo o tecido differente de nossos orgãos.

PARTE TERCEIRA.

ALIMENTOS ANIMAES.

1.º Bui. Sem o bui, diz Buffon, seria a vida do homem muito penosa, a terra se não cultivaria, os campos, e mesmo os jardins permaneceriaõ seccos. Os Gregos modernos se não serviãõ da carne do bui para sua alimentação, pelo respeito, que tributavãõ ao animal trabalhador. Nas aldéas Bramanes o que come a carne deste animal sofre a pena do desprezo de seus compatriotas. Segundo Plinio, e Valerio Maximo um cidadão foi banido por ter morto um bui. Os Egypciõs consultavãõ o bui *Apis*, como seu oraculo. Se conservassemos os costumes dos antigos, seria entre nós um delicto, o que hoje nem chega á merecer a classificação de barbaridade, e então far-se-nos-hião assás sensiveis taes costumes, attento o grão, que na escala dos materiaes, de que lançamos mão para as nossas provisões, occupa este animal.

A carne, de que ora nos occupamos, a mais rica em fibrina, é geralmente a mais empregada pelo homem em sua alimentação: sua digestão se effectua facilmente; ella nutre bem, quando é de boa qualidade, e fornecida do animal, que tem chegado ao seu mais perfeito desenvolvimento; que não está fatigado, e quando finalmente não tem sofrido a mais leve decomposição. Ella não é a mesma em todos os paizes, e differe ainda segundo os pastos, e segundo a maneira de a preparar. A acção do calor sobre a carne lançada na agua, ou o cozinhar que abranda a rigidez de seus tecidos, e que a faz mais tenra, não deve ser muito prolongado, por isso que a agua apodera-se dos principios nutritivos, e saborosos, que ella contem, e a fibrina permanece sem esses succos, e por isso capaz de lutar victoriosa com a energia gastrica. O caldo, que resulta desta maneira de cocção das carnes, é tanto mais sobrecarregado de principios reparadores, quanto ella é mais prolongada. Ora, á medida que o osmasoma, e a gelatina se vão dissolvendo na agua, mais o caldo vai sendo facil de ser elaborado pelo estomago, e mayor numero de materias excrementicias se vão depositando. A carne assim preparada tem pouco sabor, é menos tonica, nutre menos, e excita pouco os órgãos digestivos.

A estufada, penetrando-se dos vapores quentes, diminue de cohesão, se entenece e cozinha-se perfeitamente bem, sem perder seus principios nutritivos, e sem se deseccar: ella é a mais facil de digestão, e a mais nutritiva.

A methodica, e convenientemente assada conserva pouco mais, ou menos, todas as

suas partes solúveis, por isso que a acção directa do fogo sobre ella carboniza sua superficie externa, e concentra os liquidos, que, retidos em seu interior, communicão-lhe um gósto particular, que a caracteriza. Ella é muito nutriente, e tónica; seu sabor desafia o appetite, e por isso é preferida por muitos estomagos.

A carne frita é tão bem mui tenra, com tanto que seja bem feita, e que tenha a crosta, que a envolve, extremamente delgada; do contrario o empireuma, que os oleos, e as gorduras lhe communicão, a faz extremamente nociva aos estomagos delicados.

Quando a carne se acha nas condições acima indicadas, convem em geral á todo o individuo, maxime ao que tem bom estomago, que faz exercicios, e que tem necessidade de ser bem nutrido. O homem sedentario, o convalescente, e o dótado de um estomago fraco não deve fazer uso deste alimento, sem que tenha antes consultado suas forças. A carne de vaca, e a do touro são inferiores á do boi castrado em pequeno; a da vitella é a melhor neste genero.

2.º CARNEIRO. A carne deste animal é mais saborosa, quando elle pasta nas montanhas, nos lugares seccos, e salgados, e por terrenos abundantes de plantas aromaticas; ella é succulenta, e muito nutritiva; e, á excepção da precedente, é a melhor, de que usa o homem. Segundo Sanctório a alimentação desta carne augmenta a transpiração cutanea.

O anho é um alimento muito delicado, e goza as mesmas qualidades alimentares, que a vitella. A carne do carneiro convem em geral em todas as idades, e á todos os temperamentos. Os jogadores do sóco na Inglaterra, para se fazerem fortes, e ageis, nutrem-se exclusivamente desta carne.

3.º CABRA. Plinio considerava a nutrição, feita pela cabra, como uma das causas da febre. Hippocrates acreditava, que a epilepsia, tão frequente na Libya, tinha por causa a alimentação desta carne, de que tão frequentemente usavão os habitantes daquelle paiz. Os antigos Gregos fazião quasi uso exclusivo della; e entretanto os resultados nunca forão de accordo com o que pretendião Plinio, e Hippocrates. A carne de cabra é dura, e pouco digestivel, mas a do cabrito é agradável, e facil de digerir.

4.º PORCO. Os Judeos, e os Mahometanos, por sua seita, que os privava do uso da carne deste animal, o reputavão immundo, e não ousavão lançar delle mão como alimento: o mesmo se dá em certos selvagens, cuja repugnancia para ella é invencivel, dando por causa, nutrir-se este animal de immundicias; os Turcos tambem o aborrecem. Os Persas encarão a abstinencia da carne de porco, antes como um conselho, do que como um preceito, visto que elles se louvão cegamente no gósto de seu soberano. Os Chins, pelo contrario, preferem á qualquer outra a carne deste animal. Hippocrates a tinha pela melhor, das de que o homem se provém, com tanto que o animal não estivesse nem muito gordo, e nem demasiadamente magro, que não fosse muito velho, e nem inteiramente pequeno, assim como que tivesse sido criado, e convenientemente nutrido.

Sejão devidos ou á natureza de sua carne, ou provenhão os males, que têm dado motivo á sêrias observações, da qualidade dos alimentos, de que se elle nutre, o que passa por observado é, que no Brasil, os habitantes de certas provincias, em que ella tem bastante costume, sofrem graves molestias, como seja por exemplo a elephantiasis dos Arabes, e mesmo a dos Gregos, cujas causas querem os praticos attribuir em parte á alimentação desta carne. Nós não oppomos á estas tão sêrias observações, e nem ao fundamento de suas reflexões; e dando-lhes ao contrario bastante pêsso, acreditamos, que uma das causas dos flagellos, que põem esta capital em tamanha consternação em certas épocas de epidemias, é a nutrição da pessima carne de porco, que em tanta abundancia se aqui consome: dizemos pessima, porque, animaes, que trazem de viagem 80, 100, e mais legoas, vindo dos centros das provincias de S. Paulo, e de Minas, fatigados, e nutrindo-se de carnes podres dos bois, e dos burros, que mortos juncão toda essa longa estrada, não podem fornecer uma carne de qualidade para a alimentação de homens, que se achão sujeitos á diversas outras causas, que os predispõem á enfermidades de tantos generos. É para desejar, que a policia, á imitação da de Hespanha, tomando disso conhecimento, prohiba a extracção da carne de porco, immediatamente depois que elle chegar, e no tempo quente. Em nossa provincia, onde o cochino é muito vulgar; onde elle não é empregado como alimento, senão depois de ser conservado em possilgas, e sendo nutrido por muito tempo pelo milho, pela mandioca, pela abobora, e pelos restos de nossas provisões, em nossa provincia, diziamos, a carne de porco é saborosissima, qualquer que seja a maneira, porque se ~~é~~ prepare; não tem termo de comparação com a insipida, e estopenta, que aqui se vende; e nem se notão, senão raramente, as elephantiasis, que quiçá têm por causa principal o uso desta carne.

Ella pôde ser comida, sendo boa, no inverno; entretanto que no verão é nociva á saúde; não convem ás pessoas delicadas, aos sedentarios, e nem aos velhos: os bons estomagos, as pessoas, que se entregão aos exercicios, e os homens do campo dão-se bem com um tal sustento. O toucinho cozinhado é mui saboroso; porém, sendo comido demasiadamente por pessoas de um estomago fraco, pésa sobre este orgão, diminue o appetite, produz nauseas, e até indigestões. A carne do leitão é, como a dos novos animaes, mucosa e laxativa por sua viscosidade; faz carga ao estomago, e se digere com difficuldade.

5.º Entre as aves, de que fazemos mais geralmente usô, contão-se a gallinha, o perú, o pato, e o pombo.

O gallo, quando se não tem entregado aos appetites da carne, ao que é muito inclinado, tem uma carne de facil digestão, nutritiva, e pouco excitante.

A gallinha, antes de pôr, é dotada das mesmas qualidades; sua carne porém é dura, e coriácea, depois que ella exercita esta funcção.

Os frangos menores de um anno são deliciosos; e se nesta época se castrão, não perdem então a superioridade, tenrura, e delicadeza de suas carnes.

A carne do perù, posto que menos tenra, que a da gallinha, é mais nutritiva; é um alimento são, e se digere facilmente, com tanto que se o não coma em excesso: os novos são de preferencia mais estimados.

Galleno reputava a carne de pato como um máo alimento; entretanto que Celso a tinha em alta estima, e convindo, sobre tudo no inverno, aos moços, e aos que exercem suas forças. Ella é pesada, de uma digestão laboriosa, e não convem aos homens de letras.

O pombo, não fazia parte, segundo Herodoto, da alimentação dos antigos.

Muitas pessoas têm a carne do pombo por muito excadecente; mas certo experiente julga ser isto um erro, por isso que elle tem visto pessoas fracas, e irritaveis, a comerem simples, e impunemente: ella é de facil digestão, mui nutritiva, e tónica.

6.º Os peixes não merecêrão menos, que delles se occupassem os antigos, relativamente a sua qualidade digestiva. Dizião elles, que era de facil digestão o peixe, que habitava nas aguas limpidas, e frias; assim como o que era coberto de escamas. Hippocrates considerava mais pesado o peixe, que vive no lodo, e na lama; e mais leve, e mais saboroso o chamado saxatil, cujo tecido é branco, e tenro.

O peixe do mar é em geral mais nutritivo, e mais salutar, do que o dagna doce: deste, o que vive nas lagoas, e nos pantanos, é nocivo: o escamoso é superior ao de couro, porque seu tecido tenro, e friavel, é de facilima digestão; em quanto que este ultimo, por mais gelatinoso, pésa sobre o estomago, impedindo desta sorte, que este órgão funcione livremente. Na mesma escala se achão os cartilaginosos, como por exemplo a arraia, que é extremamente excitante.

Esta substancia animal faz a base da alimentação de muitos povos, como sejam por exemplo os Gregos maritimos, os naturaes da Syria, etc., e entre nós, os habitantes das praias.

Diz-se, que a alimentação fornecida por este animal dá lugar a muitas molestias de pelle, como sejam a sarna, os dartos, a lepra, a elephantiasis, &c., e que até mesmo produz o scorbuto. Não nos penetrámos bem do fundamento destas observações, e mesmo somos inclinados á acreditar, que sua generalidade é falsa; por quanto vemos, que a mayor parte dos moradores de nossas praias, nutrindo-se quasi que exclusivamente de peixe, não são todavia affectados das enfermidades mencionadas acima. Entretanto temos convicção, de que o peixe de tal, ou tal parte possa ser nocivo á saúde, principalmente se elle for de pantanos, lagos, ou de certos rios; no que estamos de accôrdo com o Sr. Dr. J. J. da Silva, attento o que elle judiciosamente pondera relativamente ao da lagoa de Rodrigo de Freitas, que, segundo este observador, produz a elephantiasis.

Outra qualidade não menos importante derão alguns autores ao peixe; e vem á ser o aphrodisiasmo. Se o fundamento desta propriedade estivesse na procreação, como particularmente queria Chaussier, seguir-se-hia, que os ichtyophagos serião os homens que mais cidadãos deverião dar ao estado; mas os vastos desertos de nossas

costas, quando não resolvão a questão em sentido contrário, ao menos nos fazem permanecer em um estado de duvida, de que qualquer sahirá, se por ventura, interessando-se pela decisão da questão, fizer a experiencia, cuja resolução está debaixo da alçada de cada um.

○ A innumeravel qualidade de peixes não permite, que tratemos de cada um em particular; por isso daremos suas propriedades de uma maneira geral.

O peixe, cujo tecido é denso, e compacto, sendo muito nutritivo, é de uma digestão laboriosa: o que porém é tenro, e delicado, se digere promptamente, e deve ser escolhido de preferencia pelos estomagos fracos: o que tem um tecido compacto, e unctoso, com difficuldade cede á acção do estomago. O peixe salgado é muito nocivo ao homem pela qualidade excitante, que elle adquire por meyo do sal, e por contrahir o ranço, que lhe dá acrimonia, e o faz intoleravel para os estomagos fracos: eis o caso, em que a alimentação pelo peixe pôde mais facilmente produzir as molestias de pelle. Em geral deve elle ser comido o mais fresco possivel, á menos que não seja cartilaginoso, ou de fibras muito densas, como a arraia, que faz excepção á regra.

7.º No numero dos mariscos acha-se a ostra, que, comida fresca, e crua, é, como toda a substancia albuminosa, de facil digestão; mas que, sendo coagulada por meyo do calor do fogo, é refractaria aos esforços digestivos: rara é a pessoa, que usa da ostra, sem a fazer passar pela acção do calor, attenta a invencivel repugnancia, que nos domina para a crua.

As enfermidades, á que são sujeitas as ostras nas estações quentes, e a facilidade, que ellas têm em se corromper pelo calor atmospherico, deve obstar á sua pesca em tempos calmos. Sua corrupção se conhece pela flaccidez, e côr azul de suas fibras; flaccidez, e côr, que são acompanhadas, dentro da concha, de um succo de côr, e consistencia de leite, e insipido. Tem-se attribuido a este marisco propriedades aphrodisiacas, e tambem excitantes do apparelho dos tegumentos; o que ainda está indeciso.

Os camarões gozão as mesmas qualidades alimentares, que as ostras; salvas pequenas modificações.

8.º Uma das substancias alimentares, que geralmente por mais fraude passão, para nos ser apresentada no mercado, é sem duvida o leite. Enumerar os diversos meyo, que em abundancia têm seus falsificadores, dando-lhe principios estranhos, que nada menos fazem, que tirarem á um dos melhores alimentos, quando perfeito, seu sabor, e seus principios nutritivos, é, para esses insidiosos, que, pelo estudo para enganarem á seus semelhantes, se achão perfeitamente habilitados para conseguirem seus reprovados fins, enumerar esses meyo é, diziamos, actuar-lhes o espirito para a execução de algum, de que talvez se não recorde, ou que tenha por ventura escapado á sua cavillosa perspicacia. Para que o leite não seja perfeito, e se não ache nas melhores condições para servir de alimento ao homem, accresce á sua falsificação o máo tratamento, que nas grandes cidades dá-se ás vaccas: ordinariamente as empregadas para este ramo de industria nenhum zêlo merecem com seu sustento, nem com

os lugares para onde são recolhidas, e nem tão pouco são credoras de cuidados, quanto aos terrenos de suas pastagens. Vendados pelo interesse, taes homens nunca chegam á apreciar o estado de nutrição, em que o animal se acha; e muito menos se lembrão, de que as vaccas são sujeitas á phthysica pulmonar: então a lente, com que mirão a quantidade do leite, sem lhes importar a qualidade, é a sua bussula; e coitada de qualquer, que tem a infelicidade de dar muito leite, porque hade ser mungida, ainda que seus pulmões estejam fundidos.

Assim pois, para que o leite seja de boa qualidade, é de absoluta necessidade, que a vacca se ache em um perfeito estado de saude; que ella se sustente com bons materiaes, e escolhidos á sua vontade; o que sómente se consegue, soltando-a, e deixando-a procurar os pastos, que lhe mais convierem, encaminhando-a todavia para os terrenos altos, e bem arejados; que seja ella recolhida em lugares espaçosos, enxutos, e altos, por onde as correntes de ar se communicuem livremente; e que finalmente não seja falsificado.

O leite differe em qualidade, segundo que o animal se nutre deste, ou daquelle vegetal; se este é verde, e nasce nos brejos, o leite é mais aquoso; se porém o animal apassenta-se por lugares enxutos, e bem arejados, e pelas quebradas dos montes, seu leite é menos aquoso, e contém mais principios nutritivos; elle se impregna do aroma das plantas, que têm servido para o sustento do animal, de que é extrahido.

A qualidade nutritiva do leite está na razão inversa das proporções dagua, que elle contém; e sua parte sorosa augmenta-se á medida que tem lugar sua demora nos peitos das vaccas. Segundo M. Péligot, o leite ordenhado depois de um espaço dado é mais abundante em manteiga, em assucar de leite, e em caseo, e menos em soro, do que aquelle, que o for depois de um tempo duplo desse espaço; queremos dizer, o leite mungido de seis em seis horas, por exemplo, é mais rico, do que o que o for de dóse em dóse; o que se obtem por ultimo é, segundo as experiencias de M. Péligot, Deyeux, e Parmentier, melhor, do que o primeiro. Em summa, o leite é tanto melhor, quanto, guardadas as precauções acima indicadas, for elle menos tempo demorado nos peitos do animal, que o houver de fornecer.

Este alimento, tomado puro, e em uma quantidade crescida, relaxa as vias digestivas, e produz diarrheya, quando se não está habituado á tomal-o; este effeito porém desaparece por seu uso continuado, e então esta substancia não só se torna por excellencia nutriente, senão tambem tem a propriedade de chamar á seu typo natural uma sensibilidade exagerada, e uma irritabilidade elevada, por abuso de estimulantes, acima das rayas necessarias á manutenção da vida; elle pois convem aos individuos nervosos, e não aos lymphaticos, e nem aos habitantes dos lugares baixos, humidos, e mal arejados, por isso que, no meyo de agentes hygienicos desfateados de suas propriedades excitantes, a saude se não poderá conservar em seu inteiro vigor.

Entre os leites de vacca, e de cabra, que são os mais usados entre nós, ha uma diffe-

rença, que é, ser este último um tanto mais excitante, do que aquelle : e quiçá por isto seja, que os antigos, e alguém entre nós attribua certas inclinações aos que usão delle de uma maneira exclusiva.

— Sua qualidade digestivel està em relação com o estomago, que o recebe. Assim, pessoas ha, que por sua delicadeza apenas tolerão o de burra ; em quanto que outras dige-rem melhor o de vacca, ou o de cabra ; outras porém têm-lhe asca, seja qual for sua natureza, e a maneira, pela qual delle se sirvão : (1) neste caso estão com especialidade os hebedores de vinho, ou de outra qualquer bebida alcoholizada. Taes finalmente são os caprichos do estomago, que, repugnando, e detestando este orgão o leite puro, e nas melhores condições, recebe-o com prazer cortado com agua e assucar, com a infusão de café, de chá, ou de outra qualquer substancia aromatica.

O leite, combinado com as substancias farinaceas, como o arroz, a cevada, o trigo, e seus productos, facilita sua digestão, e constitue dest'arte uma alimentação assás reparadora.

Diversos são os processos, que se têm empregado para a conservação do leite ; o mais usado, e mais geralmente seguido na Inglaterra é o de M. Appert, o qual consiste em lançal-o em uma garrafa, fechal-a bem, e mergulhal-a n'agua fervendo por espaço de 15 minutos : por este meyo consegue-se tel-o por muito tempo, sem ser talhado, e sem se azedar.

9.º Os ovos, cuja base é a albumina, são muito nutritivos, e têm a vantagem de, debaixo de um pequeno volume, conter uma grande quantidade de materia reparadora. Sua digestão é tanto mais facil, quanto mais frescos, e menos duros elles são : comidos crus, ou cozinhados até a consistencia glutinosa, o que se obtem lançando-os n'agua fervendo, e nella os demorando por espaço de dous minutos, elles se digerem facilmente, convêm aos estomagos fracos, e aos convalescentes. Os ovos duros adquirem um gôsto, e um sabor especial tanto mais pronunciado, quanto mais duros, e menos frescos elles são : assim preparados, e comidos com azeite, ou com vinagre, occasionão frequentemente eructações, e dão lugar ao desenvolvimento de gazes mais, ou menos desagradaveis.

A gema do ovo, tomada por si, é mais agradável, mais nutrieute, e mais digestivel, do que a clara. (2)

Os ovos constituem uma excellente alimentação, e dão ás pessoas, que delles usão, uma boa nutrição, deixão pouco residuo excrementoso ; pelo que, se lhe queira talvez attribuir, sem fundamento, uma própria propriedade escandescente. De sua combinação com o leite, e o assucar, com a farinha de amendoas, com a de trigo, &c., resultão os cre-

(1) Conhecemos uma senhora, que não só não come a carne, nem bebe o leite de cabra, como tambem repugna toda a comida feita em vasilha, que tenha servido para a preparação da carne, e do leite deste animal ; e tal é sua ogeriza, que ella o percebe, por mayores que seião as precauções que se tomem.

(2) Mais de quatro pessoas temos conhecido, que desprezão a gema do ovo, e comem com prazer a clara.

mes do mercado, o pudim, o pão de ló, bolinhos, &c., &c., cuja importancia na classe dos alimentos se não ignora. Entretanto pessoas ha, que os não podem comer, seja qual fór sua preparação. (1)

Por sua tendencia á putrefacção, e pela facilidade, com que se ella effectua, na Escossia, e em muitos departamentos da França, conservão-se os ovos, e por muito tempo, perfeitos, fazendo-os ferver n'agua logo depois de serem largados pelas gallinhas (no mesmo dia); depois do que são envoltidos em sal, e collocados em um lugar fresco; e quando querem fazer uso delles, de novo os aquecem n'agua bem quente: desta sorte os ovos conservão o mesmo sabor, que quando frescos.

PARTE QUARTA.

ALIMENTOS VEGETAES.

1.º Debaixo desta denominação se achão as substancias mucilaginosas, ou aquellas em que predomina a mucilagem; e as feculentas, ou farinosas, cuja base é a secula, e á que se une um principio vegetal, (o oleo) que lhes dá o nome de oleageno-feculentas.

2.º ALIMENTOS MUCILAGINOSOS. Nestes se achão comprehendidos a cenoura, a beterraba, o nabo, a alface, a beldruega, o bredo, o agrião, o tomate, a abobora, o melão, o pepino, a melancia, e a jaca; o feijão, a ervilha, e o guando, (verdes) a cebola &c. A cada uma destas substancias se acha unido um principio assucarado, acre, picante, amargo, acido, ou aromatico, que, segundo os usos, e sua maneira de obrar, dá lugar a que ellas agradem, ou não, e sejam por isso comidas cruas, e simplesmente, ou com certos correctivos; ou então estes principios, obrigando-nos a fazel-as passar pela cocção, se perdem, e ellas se fazem desta sorte muito agradaveis ao gosto, e muito salutaes.

(1) Cita-se o caso de uma mulher idosa, que não podia comer ovos, quer em substancia, quer de mistura com outros principios, já pelo peso, que no estomago sentia, e já porque a melancolia, que, havia muito tempo, soffria, se exacerbava depois da ingestão desta substancia.

Commummente nosso paladar embotado nos obriga a damnificial-as, convertendo-as de refrigerantes, que erão em substancias escandescentes pela natureza dos temperos, que para sua satisfação exige; o que succede frequentemente quando, nos querendo refrigerar com uma salada de alface, por exemplo, lhe addimos pimenta, muito vinagre, &c., &c.

Os vegetaes mucilaginosos são geralmente pouco nutritivos: sua impressão sobre o estomago é doce, e moderada; e sua elaboração facil: pelo que, os orgãos digestivos, sendo pouco exercitados, perderão sua energia, e suas forças, se delles fizer-se um uso habitual, e exclusivo: a circulação far-se-ha com mais lentidão, e consecutivamente o pulso será menos forte, e menos frequente; a respiração perderá sua actividade; e finalmente as funcções organicas se retardarão de mais em mais.

O uso moderado porém destes alimentos convem ás pessoas plethoricas, sujeitas á hemorrhagias, e á inflammações; áquellas, cujos movimentos vitaes exigem certo grão de retardamento, e cuja effervescencia das paixões imperiosamente necessitam de moderação.

3.º ALIMENTOS FECULENTOS. O trigo, a cevada, o arroz, o milho; a hervilha, o feijão, e a fava, (seccos) a batata, e a mandioca; a castanha, a aletria, o macarrão, &c., constituem o que se chama alimentos feculentos; alimentos estes, que, sendo nos vegetaes uns dos mais ricos em principios nutritivos, e dos quaes o estomago mais partido tira para as necessidades da vida, são indispensaveis para a manutenção da mesma vida.

Estes alimentos passam, antes de sua consumição, por certas preparações á cada um relativas, para entrarem em linha de apreciação. Sua digestão entretanto não é muito facil, quando não têm sido fermentados: e para que os materiaes de nutrição, que elles encerrão, sejam extrahidas, e tenham conveniente applicação, faz-se indispensavel uma vida activa, e um estomago são.

4.º ALIMENTOS OLEAGINO-FECULENTOS. No numero dos, de que ora tratamos, se inclue o cacão, de que se prepara o chocolate, alimento assás agradável, e nutritivo; mas que dá pouca energia ao estomago; pelo que, se o corrige, ajuntando-se um principio excitante, e aromatico: neste caso o cacão é excellente para os estomagos irritaveis; parã as pessoas de temperamento nervoso; e para aquellas, cujos trabalhos exigem poucos movimentos, e o emprego de pouca força muscular.

Da mesma natureza é a amendoa doce, a nóz, e a avelã, a sapucaya, o côco, o amendoim, &c., que têm diversas applicações nos usos domesticos, fazendo-as passar por differentes preparações; sem o que ellas convêm pouco aos estomagos irritados, e dotados de limitada energia, e mesmo aos mais valentes. (1) Sua facilidade em rancearem-se as faz demasiadamente irritantes, e neste caso ellas obrão á maneira dos venenos aeres.

(1) Muitas vezes qualquer que seja a preparação, por que passem estas substancias, seus effectos sempre são prejudiciaes aos estomagos os mais robustos.

5.º As frutas, por seus principios, e por sua acção sobre a economia, quasi que não differem das substancias mucilaginosas, de que acima tratámos, e das quaes ellas fazem uma grande parte. As frutas são tanto mais nutritivas, quanto seu parenchyma tem mais consistencia, e quanto mais assucar, mucilagem, e alguma fecula ellas encerrão: ordinariamente dellas nos servimos taes, quaes a natureza nos apresenta, logo que têm chegado ao seu perfeito estado de madureza; antes do qual as mais doces, e as mais agradaveis ao gosto são acerbos, acres, e indigestas. Frutas ha, que, ainda mesmo tendo tocado o seu perfeito estado de madureza, são de mui difficil digestão; outras se encontrão, cujos tecidos são tão consistentes, e offerecem tal acrimonia, que de nenhuma fórma agradão, e que não poderão ser assimiladas senão depois de sua coecção; outras não podem ser comidas sem experimentarem uma especie de decomposição, ou de amolecimento espontaneo, ou finalmente sem uma preparação particular.

As frutas são em geral facilmente digeridas, e favorecem a digestão das outras substancias alimentares, com que são ingeridas. Seu uso é de muita vantagem nas estações quentes, por isso que ellas geralmente são refrigerantes, e diluentes, cujo effeito é retardar os movimentos do coração, modificar a actividade dos orgãos da respiração, e em summa calmar a excitação geral da economia. Ellas dão pouco material para a nutrição; e ainda que tomadas em grande quantidade de uma maneira habitual, e exclusiva, não poderão reparar as perdas organicas.

PARTE QUINTA.

EFFEITOS DA ABSTINENCIA.

A abstinencia pôde ser completa, ou incompleta: no primeiro caso ella não poderá durar por muito tempo, sem que seus effeitos sejam de graves consequencias á quem á ella se submeter: e no segundo, com quanto os resultados não sejam tão fataes, como na absoluta, elles não deixão todavia de ser apreciados de uma maneira notavel, em razão da influencia, que sobre o organismo ella exerce.

A absorpção cutanea, e pulmonar não podendo reparar as perdas da economia ani-

mal, claro está, que se torna indispensavel um meyo para o complemento do equilibrio, que necessariamente deve de existir entre essas perdas, e sua reparação : este meyo é pois a alimentação.

Só pela alimentação se poderá obter a prompta reparação das perdas occasionadas pela perspiração cutanea, e pulmonar, pela excreção das urinas, das materias fecaes, e do esperma, pelo esgotó dos agentes nervosos determinado pelos trabalhos de gabinete, &c., &c. Esta necessidade se faz sentir tanto mais promptamente, quanto as secreções, e excreções são mais activas. O desfalque do organismo pois está na razão directa da actividade, e do exercicio deste : pelo que, segue-se, que um individuo entregue á um exercicio violento, e continuo, dado aos prazeres do amor, aos trabalhos do corpo, e do espirito, tem necessidade de um regimen mais abundante, e mais reparador. O adolescente, em cuja idade todas as funcções se executão com mais energia, tem a imperiosa obrigação de seguir estes preceitos.

Do que fica dito concebe-se facilmente, que os effeitos da abstinencia absoluta serão tanto mais promptos, e mais perigosos, quanto o individuo for mais robusto, e mais juvenil.

A abstinencia incompleta, ou relativa, isto é, aquella, que se limita á tal, ou á tal natureza de alimentos, não dando, como a absoluta, com tanta rapidez o tumulto para descanso ao misero mortal á ella condemnado, influe singularmente sobre o physico, e sobre o moral do homem.

Um regimen animal exclusivo, o uso continuado das bebidas fermentadas, alcoolizadas, e excitantes, e a abstinencia de vegetaes, augmenta a força physica, e a vehemencia das paixões : é sem duvida fundados nestes principios, que os chefes de certas seitas impoem o jejum, e a abstinencia de algumas substancias á seus proselytos, fazendo-os, pelo enfraquecimento de seu organismo, mais accessiveis, mais indulgentes, e mais humanos. Ninguem duvida, que uma abstinencia mediocrementemente prolongada, que uma dieta vegetal, e lactea, e que a privação de excitantes, e dos licores fermentados enfraquecem, e acalmão o incentivo das paixões humanas.

As privações favorecem a animalisação de nossos fluidos ; dão aos orgãos digestivos mais energia ; fortificação, e activião todas as nossas visceras, e todas as nossas funcções ; e, auxiliando a absorção intersticial, só bastão para a resolução das molestias, e sobre tudo das molestias agudas.

Galleno, tratando da conservação da saude do homem, diz — Eu peço á quem quer que ler este meu tratado, que se não rebaixe á condição dos brutos, ou á do homem depravado, entregando-se inconsiderada, e indistinctamente á toda a comida, e á toda a bebida, que fere seus sentidos, abandonando-se sem reserva á todo o genero de appetite, que o atormenta ; pouco importa que elle seja, ou não entendido em Medicina : consulte sua razão ; observe o que lhe convem, e o que não ; e evite o que sua experiencia lhe tem demonstrado ser nocivo, que eu lhe asseguro, que a exacta observação destas regras bastará para o fazer gozar uma perfeita saude, e

que raríssimas vezes terá necessidade da Medicina, e nem tão pouco de médicos.

Porphyrio, escrevendo sobre a abstinencia dos alimentos animaes, e querendo converter, e chamar para a sua seita pythagoriana Firmo Castricio, dedicou-lhe seu trabalho, no qual procurou elle mostrar as vantagens de seu regimen, e quanto este contribue para o desenvolvimento do corpo, e para a perfeição d'alma. Elle fundamentou sua emprêza em duas proposições: na primeira demonstrou, que o imperio adquirido sobre os affectos, e sobre os desejos contribue de uma maneira miraculosa para a conservação da saude; e na segunda tratou de provar, que o regimen vegetal, consistindo no uso de alimentos, cuja aquisição é commoda, e cuja digestão é facil, torna-se um meyo assás vantajoso para contrahirmos esse imperio sobre nós mesmos. Porphyrio cita muitos exemplos de amigos seus, que, soffrendo por muito tempo de gota assim nos pés, como nas mãos, e percorrendo, no espaço de seis, e oito annos, diversos paizes, sem com tudo podêrem obter a cura de seus inveterados e tormentosos males, achárão-se perfeitamente curados, desde que, renunciando a ambição, e a sêde de riquezas, e sendo perseverantes n'uma dieta vegetal, se virão desembaraçados dos soffrimentos do corpo, e dos tormentos do espirito, abandonando-se ás meditações scientificas, e philosophicas: e depois, pergunta se um regimen animal, succulento, e sumptuoso não exige mayores despezas, e se ao mesmo tempo não excita mais as paixoes, e os desejos, do que um regimen vegetal?

Quando se ingere uma demasiada quantidade de alimentos, um sem numero de phenomenos desfavoraveis é o resultado de tal imprudencia. Assim, ou esses phenomenos têm lugar immediatamente depois das comidas, ou se manifestão com o correr dos tempos pela repetição constante de taes inconsiderações: se no primeiro caso, o individuo experimenta todas as apparencias de uma indigestão, ou as de uma digestão difficil, e laboriosa, como sejam nauseas, e mesmo vomitos, gastralgias, diarræya, &c., &c.: se no segundo, como é possivel, que parte do alimento ingerido, sendo assimilado, sirva para a nutrição, e que a superabundancia seja expellida com as materias fecaes, permanece elle magro; suas evacuações alvinas se fazem abundantemente; seus intestinos far-se-hão a sêde de uma chronica irritação, a qual o levará á sepultura; sua constituição se deteriorará, e tomará um character particular; e finalmente o homem, por um reprovado procedimento da ordem deste, abre as portas á toda a natureza de enfermidades. Não basta pois, que se tome uma grande quantidade de alimentos, para se merecer uma perfeita nutrição; é mister, que o estomago, o duodeno, e os demais intestinos estejam nas condições de os bem elaborar; é preciso ainda, que os vasos absorventes preenchão livremente suas funcções; e que a final o organismo se ache nas circunstancias de os a si assemelhar, visto que a nutrição o se não pôde effectuar sem o concurso da digestão, da absorpção, e da assimilação. Estas considerações fazem applicarmos o seguinte proloquio — *não é o que se come, que nutre, mas sim o que se digere.*

PARTE SEXTA.

INCONVENIENTES DAS COMIDAS TEMPERADAS.

Eis-nos chegados à um dos pontos capitaes, e quiçá o mais importante de nosso trabalho. Fallece-nos a esperança de tratarmos deste artigo de uma maneira conveniente, convincente e precisa, ao pensar, que um objecto de tamanha transcendencia, não estando debaixo da orbita de nossas forças, deyeria atrahir outra penna, que não a nossa, cujo bico rombo não poderá imprimir no coração do leitor benevolo um incentivo constante, que o guie no uso de taes comidas; mas o desejo, que nutrimos de ver removidas as funestas consequencias, que inapercebidamente causa no bem-estar do homem o desvario do mesmo homem por sua adopção, nos impelle a tomarmos a ousadia de um pouco dizer ácerca de seus inconvenientes.

El de lastimar, que o homem ignore, ou mal conheça os effeitos da má alimentação; que elle se não compenetre da importancia deste objecto; que elle despreze as coisas, que lhe são mais vulgares, e que, pela permanencia de sua utilidade, delle segamente se apoderem, e o subtraíam á um exame reflectido a respeito do que no mundo ha de mais importante.

O habil cozinheiro, com o fim natural de agradar, põe em acção toda a sua arte, dando-nos assim diversas, e bem feitas iguarias, as quaes, pelo bem manipulado jogo dos temperos, que em si encerrão, não só se tornão extremamente excitantes, senão até nos forção á tomal-as demasiadamente mais, do que a compativel com a capacidade, e com as forças digestivas do estomago.

Quando na preparação dos alimentos se applicão as diversas substancias, que tanto abundão na escala dos temperos, com o fim de se lhes dar gosto, de os tornar mais suaves, de corrigir, e de metigar o sabor dos que são acres, e muito fortes, nada se tem em vista senão preencher as leis hygienicas: neste caso a necessidade de taes correctivos é imperiosamente reclamada pela natureza; e sua utilidade não pôde ser contestada, por isso que pela experiencia está sancionado, que aquillo que nos agrada, e que se come com prazer, augmentando a secreção da saliva, seu affluxo na boca, e sua impregnação nos alimentos (fenomenos estes, que como que se fazem precursores da boa disposição do estomago para esta, ou para aquella substancia) é melhormente digerido; mas quando as substancias, de que tratamos, longe de terem estas beneficas applicações, são empregadas com o reprovado, e detestavel fim de, dando diversos gostos á um alimento, cujo sabor era o simples, o mais doce, e o mais natural, excitar os sentidos da gustação, e da olfação, forçando-nos d'est'arte a ingestão de uma mayor quantidade de alimentos, do que a necessaria para ó livre exercicio do orgão digestivo,

ou, o que é peyor, produzindo em nós um appetite ficticio, nos impellem á ingestão de substancias alimentares, de que não temos precisão, e para cujo fim não nos achamos nas condições apropriadas, estes sentidos se pervertem, e nada lhes appetee, que não seja mui temperado. Ora, o estomago, que não é um vaso inerte, onde se accumule impunemente toda a qualidade de produções, se irrita; sua irritação se propaga á todo o tubo digestivo, aos demais apparatus, e finalmente á toda a economia; disto seguem-se as gastrites, a melena, o scirrho, e o cancro do estomago, a obstrucção do pyloro, diversas lesões do figado, e dos intestinos, e muitas outras, que, entretendo uma vida penosa, e muitas vezes não desejada, dão ao homem um fim prematuro, e uma morte lenta, e dolorosa. O abuso pois das nossas comidas temperadas é infinitamente mais prejudicial, do que vantajoso á conservação de nossa existencia, visto que não é possível fazel-as passar por modificações em suas qualidades apropriadas, e nem preservar os tecidos organizados, com que se ellas põem em contacto, de seus effeitos delecterios, cujo resultado vem á ser o de que acima fallámos. Por que o homem, que ama sua preciosa existencia, e que tem de lutar contra um sem numero de agentes, que tendem a destruir suas forças, se não compenetra de sua utilidade? porque se não contém elle nos justos limites de uma boa alimentação, e não restringe seus gostos, e seus desejos? porque não ha-de elle refrear seus caprichos? Convirá por ventura, que o homem se constitua o proprio agente de sua destruição? acreditamos que não; porém desgraçadamente vemos a arte culinaria fazer seus detestaveis progressos; o mais interessado por sua saude, e por sua existencia não trepidar diante do abysmo, que lhe preparão seus desejos; e, o que mais é, até estudar satisfazel-os, quando mesmo tenham deixado de ser naturaes. Se por um lado os recursos, de que se acha hoje bastantemente enriquecida a arte de cosinha, augmentão a somma de nossa fruição, não sabemos nós, que por outro cresce a de nossos males, e a de nossa destruição? Não temos noticia da maneira simples, e frugal, que imperava nas mesas de nossos antepassados, cuja parcimonia por sem duvida concorria poderosamente para a sanidade de seu corpo, e de seu espirito, fazendo-se credores por isso de uma vida secular, sendo desprezado, e mesmo desconhecido esse manejo excitativo dos desejos, e das necessidades ficticias? De que utilidade, e de quantas vantagens não seriamos possuidores, se ignorassemos a variedade das misturas, e da associação dos sabores, e se nos fosse incomprehensivel todo, e qualquer artificio, e luxo de cosinha, que, perturbando, ou excitando nosso appetite natural, muda, ou corrompe nossos gostos, arruina nossos estomagos, e finalmente abrevia nossas vidas!

Os progressos da civilisação entre os modernos têm penetrado até ás cosinhas; têm reformado, infelizmente para peyor, os costumes dieteticos de nossos paes; e nos impellido finalmente, pela provocação á multiplicidade de nossas carencias, pela frequencia dos excessos, que enfraquecem, ou depravão a sensibilidade do estomago, pela mudança, ou perversão da expressão physiologica de suas necessidades, pela perturbação da harmonia, ou pela retardação da actividade das funcções digestivas, têm nos

impellido finalmente, diziamos, á julgarmos essencial, para a manutenção de nossa existencia, a addição do prodigioso numero de substancias excitantes, cuja impressão sobre o estomago communica-se á todo o organismo, e com predilecção ao cerebro, aos rins, á pelle, aos órgãos da respiração, e aos da reproducção, e cujo effeito é quasi sempre funesto.

PARTE SETIMA.

DESCONVENIENCIA DAS BEBIDAS EXCITANTES.

Os graves inconvenientes, que resultão do uso immoderado das comidas excitantes acima notado, têm a mesma applicação ás bebidas, que produzem a embriaguez, como sejam o vinho, a aguardente, e a cerveja, e ás que têm propriedades nimamente excitantes tão sómente, no numero das quaes está o café, o chá, e o mate.

Não há hoje muito quem ignore os effeitos do vinho, quando tomado com moderação : tambem ninguem desconhece actualmente, o que succede á quem d'elle usa de uma maneira abusiva. Isto posto, acreditamos, que o vinho, excitante por excellencia, tomado em pequena quantidade, e durante a comida, torna-se um prodigioso digestivo ; mas, se o homem constitue um dos seus prazeres, e julga uma necessidade abusar do vinho, quanto pesada se não faz sua existencia á si, e á sociedade, de quem elle se torna o opprobrio ? que de carga, e de sacrificios não acarreta aos seus ? de quantas, e quão grandes desgraças não é elle victima ? Verdade é que ha na vida do homem circumstancias taes, e momentos tão amargos, que, ainda mesmo para o mais judicioso, a razão é um fardo assás penoso ; deseja elle esquecer-se de todos os seus cuidados, desfazendo assim sua afflicção, e mergulhal-os, como se diz, em ondas de vinho. Feliz porém daquelle, que tem resignação, e superioridade d'alma para resistir á taes tentações, servindo desta sorte de modelo á seus filhos, e pagando á sociedade o que á si proprio deve.

O homem, cioso de sua reputação, deve reservar-se dos desgraçados effeitos das bebidas alcoolizadas, privando-se por esta forma de cahir em um estado, que o degrada, que o avilta, e que o assemelha ao bruto, despojando-se assim de sua razão, seu mais bello attributo, e seu mais glorioso predicado.

Alem da ignominia á que sujeitão o homem taes excessos, estes são seguidos muitas vezes de gravissimos accidentes, como sejam uma apoplexia, uma paralisia, uma gastro-interites, uma hemiplegia, &c., &c.; e pela continuação de um semelhante habito a sensibilidade se entorpece, o appetite para os alimentos é nullo; mas o do vinho permanece, e dahi a fraqueza organica, e uma morte prematura, e desgraçada.

São ainda mais rapidas as consequencias perniciosas, que resultão do abuso da cerveja, e da aguardente, dos diversos elixires, e licores, cujo uso, ainda que moderado, porém frequente, e habitual, está longe de ser tão innocente, quanto se pensa, por isso que seus estragos, não são, á principio, de presumir, e só se delles cuida, quando já não ha possibilidade de cura.

A boa cerveja, isto é, a bem cozida, que não é muito nova, e nem muito velha, que é bem clara, de uma consistencia média, e de um amargo agradável, não embriaga tanto, e é menos escandecente do que o vinho, a aguardente, os diversos licores e elixires: tomada com moderação, ella é tónica, e diuretica; provoca o appetite, e favorece uma boa nutrição; mas, como as boas qualidades da cerveja nunca se apreciação, julgamos mais prudente della se não usar; porquanto a de má qualidade produz colicas, irritações na uretra, e mesmo blennorrhagias, cujas causas muitas vezes são desconhecidas.

Não é sómente com relação á qualidade, e á quantidade das bebidas, e ao habito de as tomar, que seus effeitos são variados; a disposição, em que se acha o estomago, queremos dizer, seu estado de repleção, ou de vacuidade é de summa importancia na ingestão das bebidas.

Quando se tem comido, e com moderação se toma qualquer destes liquidos, a digestão se activa de um modo favoravel; mas se o estomago está vasio, e se bebe, mesmo em pequena quantidade, algum destes espiritos, sua impressão immediata sobre a mucosa do estomago é quasi sempre nociva.

É espantosa a predilecção, que para o vicio tem o genero humano, que, não evitando, como deve, cair em suas ciladas, procura, e aproveita o mais pequeno motivo, e lhe não escapa o menor ensejo, para fazer a applicação de sua natural tendencia. Que de pretextos não procurão os amantes da aguardente, por exemplo, para a beberem? Se faz frio, sejam quaes forem as condições, em que se elles achem, tomão um trago para se aquecerem; se a estação é calmosa, tomão ainda um trago para refrescarem-se; se reina a escarlatina, elles a considerão um antidoto superior á belladona; se perdem o appetite, recorrem á esse confortativo; se a fome os urge, preparão com ella a digestão; se estão transpirando, com ella previnem constipações; nem sempre porém se dão motivos tão justos; mas em taes casos sempre é bom dar com ella tom á fibra. O que em taes costumes é notavel, é, que semelhantes parvoices não só dominão a classe baixa, senão até, apoderando-se dos espiritos mais, ou menos illustrados da sociedade, nelles instillão-se, e de suas convicções com bastante difficuldade tarde, ou nunca se desarraigão.

O pobre trabalhador, que ignora ser ao vigor, e á pouca sensibilidade de seu estomago, á força de seu temperamento, e á natureza de sua occupação, que seu organis-mo se conserva por muito tempo refractario ao uso diario da aguardente, cujos effeitos funestos, e irrepáraveis se fazem sentir mais tarde, acredita, que um destes liquidos, tomado pela manhã, em jejum, e antes de principiar o seu trabalho, o anima, o fortifica, e lhe dá vigor, por isso que elle sente inappetencia para os alimentos, faz-se ju-cundo, e, por momentos, se acha capaz de mayores emprezas; mas, longe de elle poder, e saber apreciar taes effeitos, permanece em seu engano; a acção deleteria con-tinuando a obrar, seu estomago se fatiga, elle se definha, e chega rapidamente ao termo fatal.

O máo habito de beber-se aguardente, ou outra bebida espirituosa antes da comida, é dominante nas diversas classes de individuos. Ora, se elle é prejudicial ao homem de uma vida activa, e laboriosa, quaes serão seus effeitos, e suas consequencias na-quelles dados ás lettras, e aos trabalhos de gabinete, e que têm uma vida sedentaria? Bem comprehensivel é o problema, cuja resolução confiamos ao leitor interessado.

O Café é um dos productos vegetaes, que, pelo extraordinario uso, e mesmo pelo abuso, que d'elle se faz, não deve escapar á nossas reflexões, ainda que, mesmo como as outras, de quem temos tratado, resumidamente.

Muito se têm escrito pro, e contra o Café. Jacques I Rei da Inglaterra contra elle escreveu. O Abbade Nissenso lisongeava-se de haver provado, que este grão tinha sido levado para a Europa pelo demonio. Lémery, e Hequet pensavão, que seu uso pro-duzia a impotencia; e diz-se mesmo, que este ultimo, que d'elle era apaixonadissimo, o aconselhava por amor da castidade. O mesmo não pensa o autor de uma obra, que na Turquia appareceu, intitulada o Triumpho do Café, na qual o poeta, fallando de sua amante, assim se exprime: — *Ella me faz beber em grandes tragos a febre, ou an-tes o café de amor.* O Café, por sua acção estimulante, accelera a circulação; aug-menta os movimentos organicos; dá á alma um crescimento de energia; afasta o som-no ás pessoas, que á elle não estão habituadas, o que o faz tão apreciado pelos homens de lettras, e pelo que, tem merecido o nome de bebida intellectual, contra o que se pronuncia Londe. Seu uso favorece o desenvolvimento de uma constituição nervosa, e sêcca; produz a pallidez, e a magreza; affecta o systema muscular; occasiona por vezes concussões nervosas, e predispõe o homem para toda influencia morbifica. Nas pessoas fracas, nas de uma vida sedentaria, na mayor parte das mulheres das grandes cidades, e finalmente no meyo das influencias, que enfraquecem a constituição ani-mal, o habito do Café produz crispações; dá lugar a uma sensação de vasio no estomago, sensação que se torna muito incommoda; faz apparecer uma falsa fome assás difficil de suportar, a qual não cessa, no momento da ingestão dos alimentos, senão para reaparecer com mais intensidade. Esses symptomas se complicão ordinaria-mente com um sentimento de repleção, com suffocação, com dispnêa, com dispepsia, e com tristeza, e até mesmo, e quasi sempre nas mulheres, elle produz flores brancas,

hemorrhagias, erysipelas, &c., &c. O Café pois não convirá ás pessoas magras, irritáveis, melancolicas, e hypocondriacas, e sobre tudo ás mulheres, assim como aos meninos; tomado, porém, com moderação, pôde ser util ás pessoas gordas, ás de um temperamento phlegmatico, e pituitoso, a certos velhos, e em uma estação humida.

Entretanto a respeito do Café, como com relação á todas as substancias, de que fazemos uso, devemos sempre consultar nossa experiencia, por isso que ha pessoas fracas, e delicadas, que dando-se mal com o Chá, por exemplo, passam bem com o uso moderado do Café, e vice-versa. (1)

O uso do Chá, diz Lémery, é geralmente julgado muito salutar, e deve mesmo ser preferido ao do Café, por isso que este, tomado de um modo abusivo, é muitas vezes assás prejudicial á saúde; em quanto que tem se visto pessoas tomarem por dia dez, e dôze chavas de Chá, e não experimentarem o menor incommodo. Na Europa esta substancia goza a mais alta reputação, como eminentemente digestivel; e é geralmente empregada para remover as menores perturbações de estomago. Percival considera, que o Chá tem a propriedade de calmar o systema nervoso, e de dissipar os espasmos, e a vigilia. A' seu uso se attribue o maravilhoso effeito de não só impedir a formação dos calculos renaes, e vesicaes, senão até de os dissolver, quando já se achém formados. Guillaume Ten-Rhynne assegura, que, á pezar das minuciosas pesquisas á que no Japão procedêra, nunca teve occasião de documentar a existencia de calculos urinaes. Kœmpfer afirma tambem, que não lhe foi possivel testemunhar nos bebedores de Chá taes sofrimentos, e nem a gota, salvo se estas enfermidades erão hereditarias, e entretidas pelo abuso das carnes, do vinho, e das demais bebidas alcoolizadas. No Japão, onde a fraqueza da vista, e as molestias dos olhos são mui frequentes, o Chá é dado com muito proveito para as combater. Se os Chinas merecem algum credito, esta bebida restitue ao sangue o seu estado physiologico, quando elle sofre alguma alteração; abranda as vertigens, e as cephalalgias; impede o somno; dá vigor ao corpo; é cordial; proprio contra a colica; diminue a acrimonia dos humores; é vantajoso nos catarrhos; é conveniente aos hydropicos; convem nas molestias do figado, do baço, &c., &c. Taes effeitos devem de ser restringidos, por isso que ninguem, a excepção dos Chinas, tem reconhecido no Chá virtudes, permitta-se-nos a expressão, panaceas.

O Chá, tomado com moderação, produz uma momentanea exaltação de ideyas; augmenta as faculdades intellectuaes; activa, e desenvolve as operações do espirito; causa jucundidade; diminue a obesidade; convem aos individuos de uma vida sedentaria; aos que comem muito; e sobre tudo aos que fazem uso de alimentos gordu-

(1) Conhecemos um moço robusto, e forte, que, usando com moderação do Café, na terceira vez, em que o tema, é atacado de colicas, que se repetem, pela continuação do uso desta substancia; e por sua perseverança mais tarde elle sente palpitações de coração, que se têm reproduzido por tres vezes, em que se elle tem dado á experiencia,

rosos, viscosos, e indigestos; elle porém não convém ao homem nervoso, delicado, e fraco.

O Mate é um producto vegetal, acerca do qual nenhum trabalho conhecemos, a excepção do que diz um autor, que assim se exprime. « O mate é uma planta do Paraguay, do Brazil, e de diferentes lugares da America Meridional. Seu uso é muito frequente no Prata, e no Perú. Ajunta-se á este chá assucarado um pouco de succo de limão. Esses povos lhe attribuem as mais admiraveis propriedades, sobre tudo a de excitar; mas se delle se abusa, resulta a embriaguez, e concussões.» A' vista disto quasi nada poderíamos dizer com relação á seus effeitos sobre a economia humana, por isso que delle nenhum uso temos, se não tivéssemos podido colher algumas idéyas da lição oral, que no decurso do anno lectivo fez o nosso digno Lente o Sr. Dr. Antonio Felix Martins, regendo a cadeira de Hygiene. Eis o que de nossos apontamentos consta.

— Consideramos o Mate como uma bebida diuretica, e sudorifica. Tem elle um principio tonico, e outro aromatico; porém este não é tão excitante, como o do café, ou o do chá. Tambem o principio tonico não é tão pronunciado, ou tão forte como o do chá.

O Mate é uma bebida, cujo abuso deve ser menos nocivo, do que o do café, ou o do chá, em consequencia de serem os dous principios, tonico, e aromatico, menos activos. Influindo assim sobre o aparelho urinario, e sobre a pelle, o Mate pôde ser considerado como depurador, determinando a eliminação de materias extranhas, pelas urinas, e pelo suor. É por isso, que se tem tirado proveito delle em algumas molestias venereas, no reumatismo, na gota, &c.; e porque tambem alguns dertos desaparecem com seu uso. Nota-se, que algumas pessoas, passando á fazer de repente uso delle, no fim de algum tempo nutrem-se consideravelmente. No Rio Grande do Sul faz-se grande uso desta bebida com assucar, ou sem elle. Igual uso está estabelecido em muitos lugares da America Hespanhola, onde elle substitue grandemente o do café, e o do chá. Não sabemos até que ponto se deverá dar credito aos que dizem, que o Mate tem a propriedade de fazer cariar os dentes; talvez, á ser isso verdade, provenha da alta temperatura, em que elle de ordinario é tomado, ou da acção de algum acido, que elle contenha, ou de ambas estas coisas. —

Verdade é que uma alimentação estimulante desenvolve toda a energia das forças gastricas, e assimilativas; mas, ou esta energia é passageira, e então não se põe em relação com as necessidades, que della têm os agentes da nutrição, para elaborarem os principios reparadores contidos no demasiado alimento, que um tal regimen força á tomar, ou sua impulsão é tão forte, que, por um estado de irritação, e de erethismo desses agentes, suas funções se perturbão. Neste estado de coisas, sendo raro, que uma alimentação estimulante satisfaça as exigencias naturaes, o homem intemperante permanece definhado, por isso que a grande quantidade de alimentos, que elle ingere, supraexcita, e distende seu estomago além dos limites convenientes, (o que sempre é desfavoravel a uma boa digestão) não podendo conseguintemente este órgão elaborar de uma maneira aproveitavel os materiaes de uma perfeita nutrição.

Quasi sempre após a ingestão dos guisados apparecem eructações, que, tendo o gosto das especiarias empregadas, revelão sua desconveniencia. Se se prodigalisa a addição destes ingredientes, a digestão é seguida de azedumes, de pyrosis, de calor, e de peso no epigastro, de uma indisposição, e agitação geraes, assemelhando-se a uma especie de febre mais, ou menos duradoura, segundo que a digestão é mais ou menos prompta. Se um tal desconcerto permanece, apparece o crethismo; a saúde se prejudica; e então temos a Medicina lutando com o nosso imprudente, que clamará contra sua potencia, se por ventura o Medico, por demais se cançando, o não cura, quando tarde seus sofrimentos o convencem de seu infeliz estado.

É certamente a influencia de uma alimentação estimulante, e excandecente, que se pôde em grande parte attribuir a irritabilidade, e a sensibilidade geraes, a celeridade dos movimentos, a mobilidade das affecções, e a actividade dos sentidos, que de uma maneira notavel distingue o habitante da cidade, do agricultor: este, alimentando-se de leite, de alimentos farinaceos, e mucilaginosos, e alguma vez de carne cozinhada, ignorando a prejudicial arte de guisar, e bebendo simplesmente agua, passa uma vida tranquilla, e doce: simples em seus gostos, moderado em suas affecções, lemitando suas necessidades ás de que se deve prover, e segundo o exige sua economia, vive felice, e contente. O homem, entregue pelo contrario aos deleites, embotado para as coisas as mais naturaes, multiplica suas necessidades por seus desejos, e procura augmentar suas sensações; vivendo para gozar, não experimenta uma verdadeira fruição; seu appetite domina mais seu gosto, do que está em seu estomago, e então diz, *que perdoa o mal, que lhe faz a comida, pelo bem que lhe sabe*; nada o satisfaz, porque constantemente está procurando novos sabores; deseja outras impressões; quer o que lhe possa produzir sensações diversas, das que tem experimentado; e finalmente nada o sacia, porque uma vez exaltado, e depravado seu gosto, e seus desejos, tudo lhe parece sobrenatural; nada o refreya; perde o repouso; e então sua imaginação é o seu principal instigador.

Segundo a maneira, porque nos expressámos a respeito da grande, e sempre perniciosa influencia, que sobre o aparelho digestivo, e as outras funções do organismo exerce o uso habitual dos temperos, das bebidas aromaticas, estimulantes, e alcoolizadas, dir-se-ha, que nos queremos apresentar como reformadores dos costumes, e usos dominantes entre nós; mas quem nos julgar credores de sua justiça, não acreditará, que temos tal vaidade, maxime com um trabalho tão imperfeito; não porque nos falte força de vontade; mas sim porque não só a Natureza nos não agraciou com o dom poderoso da persuasão, e nem com o attributo precioso do talento, senão tambem por não ser possivel, no estado de arreigação actual dos costumes, dar-se uma mudança de tamanha transcendencia, sem graves inconvenientes: e diga o tabaquista, se poderá abster-se do uso do tabaco, que faz suas delicias, sem que se torne sombrio, triste e silencioso, e sem que por fim reclame com mais instancia seu tabaqueiro, do que mesmo os alimentos! Proponha-se á uma mulher a privação do café, ou do chá, á que está habi-

tuada, que ella responderá promptamente— *quero antes não comer, e nem dormir do que deixar de tomar uma chavana de algum destes liquidos pela manhã em jejum, ou depois do jantar*—; o caso é, que, se ella não reza na sua cartilha, cái em um estado de langor, e de apathia, que perturbará o exercicio de suas funcções digestivas, e prejudicará sua saúde. Não perde o appetite o homem de letras, e de gabinete; suas digestões não se fazem difficilmente; e seu estomago não perde o vigor, quando deixa elle de receber o estimulante, á que está habituado? sua nutrição se não faz de uma maneira incompleta; se não exhaure a actividade de sua intelligencia, e de seu organismo; não se torna elle moroso no cumprimento de seus deveres; não aborrece elle o estudo, e muito menos succedido nelle não é, quando uma, ou outra circumstancia o obriga á abster-se do vinho, de que usa durante a comida?

Não sendo conforme pois com as leis da hygiene, e nem de absoluto interesse para a conservação do homem, dado á taes costumes, banil-os completamente; não se podendo considerar o misero vivente com as necessidades simples, e naturaes, á que se elle deveria sujeitar; força é encaral-o debaixo dos gostos, dos habitos, e das necessidades, que por ventura tenha elle contrahido. Nestas circumstancias aconselharemos, que satisfaça o homem seus caprichos; porém satisfaça-os, não se afastando da linha de moderação, que o deve sempre guiar; pois que nada ha tão facil, como não abusar das coisas, que estão á nossa disposição; assim como nada é mais difficil, do que supprimir os abusos, e refreyar os habitos, quando arreigado tenham o vicio na alma.

PARTE OITAVA.

REGIMEN PROPRIAMENTE DITO.

A natureza, que é o interprete das necessidades de todo o vivente, sabiamente nos revella os momentos, em que devemos receber alimentos para a reparação das perdas, porque temos passado; mas geralmente hoje, ou por inexperiencia, ou por severidade no regulamento de certas casas, ou finalmente por conveniencias domesticas, á tal, ou á tal hora deve estar posta a mesa, haja, ou não haja fome.

Devemos notar, que, actualmente, rarissima é a casa, que não tem um habil cosi-

nheiro, isto é, um cosinheiro, que de uma pequena porção de carne, por exemplo, apresenta diversos guisados, todos elles bem saborosos, e bem appetecíveis. Se o appetite não é ficticio, o comilão julga-se capaz de ingerir o que mesmo não pôde calcular, com relação ás substancias, que tem debaixo dos olhos; protesta contra ellas, e, seu dito, seu feito, ovildando-se, ou desprezando a maxima de Adisson, e collocandó-se entre as guerrilhas, que o aguardão, não só satisfaz sua disposição natural, como tambem, seduzido por sua avidez, não deixa a faca, e o garfo, senão quando absolutamente della não pôde fazer uso. Este procedimento, diariamente repetido, incita á golodice, e dá em resultado a perversão do gosto, uma appetencia sem limites, e a intemperança.

Ora, o estomago, cheyo, e destendido por uma grande quantidade de alimentos, não pôde obrar energica, e livremente: disto segue-se uma digestão lenta, e difficil, após a qual vem a languidez do corpo, e a inacção do espirito; apparecem as eructações, os arrotos, bocejos, e muitas vezes vontade até de vomitar.

A comida a mais copiosa é frequentemente a menos aproveitavel, porque o estomago, dilatado além de sua capacidade precisa, e fatigado por uma grande massa de alimentos, longe de tirar todo o partido possivel para a nutrição, os deixa passar imperfeitamente para os intestinos, e dahi o augmento do numero de evacuações alvinas; pelo que, não é raro ver homens, que, comendo muito, e com avidez, permanecem sempre magros, por isso que não cessão de agenciar indigestões, e diarreyas, que promptamente os esvaeem.

Nada se ganha com augmentar as forças gastricas por meyo das bebidas excitantes, já por que o liquido vai sobrecarregar o argão, e já porque os effeitos desejados são passageiros, e trazem consequencias, cujos inconvenientes para ao diante se fazem sentir. Algumas vezes acontece, que, posta a mesa, o individuo não tendo vontade de comer, a despeito da indisposição de seu estomago, prepara-se para o combate; penetra quanto pôde as fileiras dos variados acipipes, que lhe apresenta o cosinheiro; espedaça-os, faz delles o uso, que lhe apraz; e então, julgando-se vencedor, hastêa o pendão da victoria, ignorando, que foi elle o batido. Neste caso não temos o flagello, que no estomago produz a demasiada quantidade de alimentos; porém seguem-se os phenomenos causados pela ingestão de materiaes nessa maquina, quando, ou por um desconcerto anterior, ou pela presença desses materiaes, antes do complemento de seu giro, não tem ella reassumido sua verdadeira força, e seu inteiro vigor. Cumpre pois, naquella caso, deixar o homem a comida, quando sentir-se satisfeito; e neste, não tomar alimento algum, pois que do contrario fatiga-se, e esgota-se o estomago de suas forças por uma acção muito prolongada, e quasi que continua.

Deve-se em summa notar, que a soma dos fluidos reparadores, que fortificão, e preenchem as necessidades da economia, está antes em relação com a qualidade dos alimentos, do que com a porção ingerida.

Nada é mais arbitrario, do que a hora do comer, seu numero de vezes, e o inter-

vallo, que o separa. Quando este arbitrio é guiado por uma sensação de prazer residente no órgão do gosto, e por um sentimento de necessidade, parecendo emanar do estomago, nada tambem é mais justo do que obedecer ao imperio da voz natural. Assim, comer quando ha fome, e beber havendo sede, são preceitos, que geralmente se devem seguir.

Mas, convirá obedecer ás cegas á estas leis, que entretanto julgamos tão justas, e tão sãs? Tratemos de ver, se poderemos demonstrear a conveniencia de uma tal, ou qual resistencia em sua execução.

Se, para que a digestão se faça bem, e se, para a elaboração do fluido nutritivo, é necessario, que as forças organicas se concentrem nos órgãos da assimilação, ou que, pelo menos, o organismo se mantenha no justo, e perfeito equilibrio de sua vitalidade, poderá por ventura o homem entregar-se aos prazeres da gula immediatamente depois de um longo exercicio, ou quando circunstancias imprevistas venhão dar lugar a uma commoção moral? acreditamos, que não; já pela tranquillidade que á alma roubão taes accidentes, tranquillidade esta, que exige uma boa digestão; já pela falta, que á diluição dos alimentos faz o succo gastrico, pois que sua secreção se suprime em razão da subtracção da influencia nervosa, que deve de exercer a estimulação sobre o estomago; e já finalmente pela reparação, que tem de haver o apparelho muscular, em compensação das perdas, que tiver soffrido.

Sabemos, e todo o mundo sente a tendencia, que temos para o repouso depois de um longo trabalho, e de largas fadigas; ninguem ha, que esteja isento das operações de seu espirito, e nem tão venturoso, que sempre seja superior aos affectos de sua alma; todos nós conhecemos a conveniencia da calma, e do descanso á que somos levados naturalmente em seguida as lutas comidas; entretanto individuos ha, que reservão as noticias boas, ou más, e que lhes possão produzir qualquer commoção, para depois dos comeres; dando, como causa de seu procedimento, perderem por isso a disposição: outros, desprezando as predições naturaes, sem reserva se entregão á todo o exercicio, e, como temos presenciado muitissimas vezes, depois de demasiadamente terem comido, mui lepidos, danção a valsa pulada, para, dizem elles, melhor se fazer a digestão. Procedimento desta ordem tem os mesmos inconvenientes, que as más digestões após si trazem.

Obedecendo pois á voz natural, e á da razão, é licito ao homem seguir taes impulsos; porém faça-o com moderação, e nos casos, em que essas leis não sejam agravadas, não se entregando á trabalhos forçados depois de copiosas comidas; não satisfazendo, nas mesmas condições, os appetites da carne, que muitas vezes dão em resultado apoplexias fulminantes; evitando comer immediatamente depois de grandes fadigas, e sim fazendo moderados, e passageiros exercicios; dando-se á leitura em alta voz, e á conversação: pelo que, é de grande proveito comer-se em companhia de outrem.

Quanto ao numero de vezes, que devemos regular em um regimen alimentar, e ao intervallo, que ha de mister guardar de uma á outra comida, nada poderemos acrescencen-

tar, que melhor nos esclareça; porquanto, os hábitos, e os costumes por nós adoptados, e a permanencia da relação inteira, estabelecida entre os agentes destinados á satisfazerem suas necessidades, e os órgãos, que experimentão essas necessidades, de prompto nol-as revelarão, a menos, se não se der uma causa, que perturbe a marcha regular dos movimentos organicos. Entretanto diremos, que, abstracção feita do incidente, que acima figurámos, geralmente come-se de duas a tres vezes no dia, e que uma digestão se effectua de quatro á seis, e mesmo á oito horas, segundo a natureza do alimento, e a actividade digestiva de cada individuo.

Se o homem não é sujeito á deveres pelo genero de trabalho, á que se entrega, e para satisfazer certas exigencias da sociedade, no meyo da qual permanece, se elle goza de liberdade, em escolher a maneira de viver mais adequada ao seu bem estar, seu regimen deve ser o seguinte — almoçar ás nove horas, e nunca menos de duas horas depois de ter acordado: seu almoço deve unicamente consistir em alimentos leves e de facil digestão, como sejam chá com leite, ou sem elle, o chocolate, o café com leite, e mesmo simplesmente este, o pão, o pão de ló, os biscoutos, os beijús, os diversos mingãos, e as differentes papas, os ovos quentes, etc.: — pela volta das duas ás tres horas, tempo em que o appetite melhor se faz sentir, e em que a digestão com mais actividade se opera, deve elle jantar; nesta occasião pôde usar, e só nesta, de substancias solidas, e mais resistentes, no numero das quaes está o peixe, a carne, &c., e lhe é licito usar de seu bom vinho; — no caso de, das seis ás sete horas, achar-se com disposição, faça a sua merenda, que constará de bolinhos, pasteis, creme, doce, ou frutas, e algumas vezes de chá com leite, — e das nove ás 10 horas ceyará um caldo, uma sopa, e quando muito, uma canja: e isto, algum tempo antes de deitar-se.

Este regimen, que é o seguido pelos Suiços, e pelos Saboianos favorecidos da fortuna, é o melhor de quantos se pôde imaginar, para, no meyo de tantos agentes destruidores da preciosa existencia de nós, miseros mortaes, nos esperançarmos de uma duvidosa, e rara longevidade.

As condições, em que se conserva o homem, não sendo as mesmas, claro está, que a direcção de seu regimen deve variar. Assim, quando se não esteja em circumstancias de sustentar as regras acima expostas, não convirá, que nos entreguemos ás copiosas comidas, senão quando tivermos concluido nossos trabalhos diarios.

Como, até certo ponto, a quantidade de alimentos, que o homem toma, está na razão directa das perdas, que tem soffrido, é intuitivo, que um homem de roça, e que é sujeito ao trabalho de machado, e de enxada de sol a sol, não poderá seguir o regimen acima prescripto; e que por isso será obrigado á lançar mão, e mais vezes, de substancias mais reparadoras.

Como todas as mudanças, que repentinamente tem lugar nos hábitos, nos usos, e nos costumes, á que o homem tem escravizado sua organisação, a do regimen alimentar não deixa de merecer sua importancia. Assim, é prudente, e conforme com as leis de hygiene não passar subitamente, e sim de uma maneira lenta, e gradual, de uma

alimentação moderada, e pouco reparadora, por exemplo, á outra copiosa, e rica em principios nutritivos, qualquer que seja o regimen, e a maneira de viver, á que se elle tenha submettido, e, seja qual for, a natureza dos alimentos, de que aturadamente faça uso. Não se conclua disto, que seja vedado ao homem um, ou outro excesso nos prazeres da gula: não; a tendencia, que tem o genero humano para a variedade, e as circumstancias mais, ou menos insinuantes, que cercão o homem no meyo da sociedade, não só, em casos taes, o incommodão, senão tambem o impossibilitão de permanecer no uso exclusivo deste, ou daquelle alimento.

Isto posto, julgamos, que taes excessos, quando não sejam frequentemente repetidos, e quando sejam dirigidos com parcimonia, longe de prejudicarem a saúde, são, pelo contrario, pequenos incitamentos, que despertão a actividade do organismo; actividade, que por sem duvida se entorpecerá por uma uniformidade prolongada.

Os preceitos, que acabámos de indicar, dizendo respeito ao homem são, e que marcha no seu perfeito estado de vigor, não podem ter a mesma applicação á gente fraca, sem alguma restricção.

Pessoas ha, que, debeis, e dotadas de uma constituição fraca, persuadem-se, de que uma alimentação copiosa, e abundante em principios nutritivos é a que lhes mais conyem: então não se poupão ao feijão com carne secca, e á outras comidas da mesma ordem; em tanto que ignorão, que sua saúde mais se enfraquece, e mais se arruina em consequencia das irritações gastricas, produzidas pela alimentação de substancias muito nutritivas, e estimulantes, que não pelo deffeito de nutrição de alimentos leves, e liquidos, os quaes não exigem do estomago muito trabalho em sua digestão, e lhe fazem experimentar uma impressão benefica, e doce. De mais, é de observação, que as pessoas assim constituidas, para se manterem em um perfeito estado physiologico, não têm necessidade de grande, senão de pequena quantidade de alimentos.

Permitta-se-nos, que insistamos neste ponto. Convem, que as pessoas desta ordem evitem toda a comida apimentada, e mui temperada; que abneguem os guisados, e tudo, que lhes desafiar podér o appetite; que procurem recursos nos passeyos diarios, algum tempo antes da comida, e, de preferencia, de pé, e em pleno ar, até que promovão uma suave transpiração, e um moderado cansaço; que se não fatiguem; e que finalmente desprezem ainda o menor trabalho, a leitura que exigir muita attenção, o estudo, &c., &c., e se não confiem na arte culinaria, e no infundado costume dos purgantes, e vomitorios.

Reconhecemos nossa animosidade, quando imos enunciar preceitos, que estão em opposição aos costumes geralmente hoje seguidos em todas as mesas; mas a conveniencia destes preceitos, conhecida por nós mediante a leitura das obras de Hufeland, e de Willich, e confirmada por uma aturada experiencia nossa, nos dispõe, para com resignação recebermos as setas, que contra nosso peito possão ser arremeçadas, e nos dá coragem, para não trepidarmos diante das baterias, que contra nós figuramos prepa-

radas: nos não importão esses doestos, parto sem duvida de imprudencias, e de prevenções sem correcção.

Não ha grandeza, sumptuosidade, e liberalidade em um jantar, quando este se não compõe de variadissimos serviços: o primeiro, julgado necessario, e que precede á qualquer outro, é a sopa.

Principiar a comer pela sopa, é nocivo, e prejudicial á saude: nós o demonstraremos.

Se o estomago tem toda a sua força, e vigor, e se está nas melhores condições para digirir, sem duvida quando temos esse sentimento á que damos o nome de fome; se suas funções se põem em exercicio, logo que elle é despertado pela impressão do alimento ingerido; e se, á medida que elle vai funcionando, sua energia se vai esgotando, claro está, que, para uma digestão marchar em regra, é absolutamente necessario, que, aproveitando-se o primeiro ensejo, se dê principio á comer pela substancia mais forte, e mais refractaria, a qual, pela mayor resistencia em sua digestão, concorra para mais aproveitar-se a oportunidade de sua acção, e della melhor effeito surtir.

Ora, sendo a sopa uma comida semiliquida, e por isso offerecendo pouca resistencia, não está no caso de preencher precisamente os bons resultados, que se lhe attribuem. De mais, a sopa, não passando pela trituração, e offerecendo uma deglutição facil, favorece sua consumição, e, por seu volume, e por seu peso, enfraquece o estomago, simula repleção, e em tempo incompetente, e finalmente produz inappetencia para o resto da comida.

Seguindo, e passando-se aos demais pratos, chega-se ás frutas, ao doce, e finalmente á agua.

Que se coma doce, e por sua vez, no fim de um jantar, permitta-se-nos por momentos; mas, que as frutas fação parte do remate desse jantar, não convimos; a menos de se dar uma repugnancia invencivel, para se comerem de permeyo com as outras substancias.

O alimento, á medida que vai sendo triturado, se vai impregnando da saliva segregada mediante sua presença; torna-se humectado por este liquido, que favorece sua diluição; e, chegado, que seja no estomago, por suas qualidades estimulantes, e por seu grão de cohesão, determina em a superficie mucosa deste órgão a actividade da circulação, e da secreção; em virtude disto os liquidos necessarios, e empregados em sua diluição se escaceão, e um sentimento de seccura, de calor, e de irritação tem lugar, e a sede finalmente se manifesta. Se, no momento da apparição desta, se lança mão da fruta (1) para substituir o bocado, que se deveria seguir, ella se estanca: assim proseguindo successivamente, chega-se á ultimar a comida, sem grande desejo de beber agua, e muito menos de comer frutas; mas, se estas se guardão para o fim do jantar (o que ordinariamente succede) quando já o estomago rejeita os alimentos, não só ellas incitão este órgão á receber mayor carga, do que aquella, com que naturalmente

(1) Já se vê, que fallamos de frutas refrigerantes; pois são estas, que geralmente tem uso nas mesas.

elle pôde, e então dá-se o caso de sua repleção forçada, e em seguida todos os phenomenos della resultantes, senão até a quantidade de liquidos, obtida de uma só vez, pôde muito bem ser bastante para diluir, e dissolver a saliva, e o succo gastrico indispensaveis á digestão.

O doce está no mesmo caso, que as frutas; tendo de mais a desvantagem de dar máo paladar, quando de mistura com a carne, ou com o peixe se quer delle fazer uso.

A agua potavel deve ser fresca, limpida, sem cheiro, e sem sabor; e deve ainda ser impregnada de ar: a da chuva é pois a que melhor se acha nestas condições. Se, durante a comida, o homem priva-se de tomar liquidos, os phenomenos de seccura, e de calor, de que acima fallámos, podem-se desenvolver de um modo exagerado; então é elle obrigado, pela avidéz do estomago para os liquidos, que têm de cooperar á dissolução dos alimentos, e cuja diminuição este orgão opéra, é elle obrigado, diziamos, á ingerir no fim da comida uma quantidade d'agua mayor, do que a necessaria para o prompto exercicio de sua digestão; disto originão-se os inconvenientes, que a ingestão de uma grande quantidade d'agua pôde trazer, e dos quaes fazemos resenha.

A agua, bebida sem moderação, e quando o estomago contém alimentos, diminue a excitação indispensavel á este agente para o complemento da digestão, que se retarda, e se perturba tanto mais facilmente, quanto o individuo é dotado de um estomago menos vigoroso, e mais incapaz de reacção; o distende inconvenientemente; dissolve os succos, que atacar podem os alimentos; e determinão um sentimento de frio, arrotos sem cheiro, e algumas vezes mesmo o vomito, e a diarrheya: se nenhum destes resultados se aprecia, então a agua, sendo absorvida no estomago, e nos intestinos delgados, sobrecarrega o systema circulatorio de uma inutil quantidade de liquidos, que, para sahirem da economia, sollicitão dos rins, e da superficie cutanea uma acção, com que estes orgãos se não comportão.

Convencidos pois da quasi identidade dos effeitos das frutas, e d'agua, durante, e depois da comida, julgamos ser de maxima conveniencia, e mais hygienico, usar-se de uma coisa, ou de outra conjuncta, e promiscuamente com os demais alimentos.

Tendo em vistas, para a conservação da saúde, e o prolongamento da vida, os preceitos de regimen, que acabámos de indicar, tiraremos os seguintes corollarios. — *Satisfazer em tempo, e com frugalidade seu appetite, sem o provocar; fazer uso de alimentos simples, e sãos, e mais adaptados, por sua natureza, e qualidades, á sua maneira de ser, e á seu genero de vida; mediar nas comidas um intervallo assás apartado, para que o estomago tenha tempo, para digerir perfeitamente os alimentos precedentemente tomados, e para que não seja interrompida sua peristole; dando á este intervallo um espaço de quatro, seis, e mais horas; regular as horas de sua comida, para que ao imperio do habito se ajuntem as necessidades do estomago, tendo por fim um verdadeiro appetite, e uma digestão mais facil; e finalmente conter-se nos limites de uma vida sobria, e moderada, afastando de si, quanto poder, os dous extremos; eis as leis die-*

teticas, á que o homem são se deve cingir, para, por um meyo tão singelo, prevenir as molestias, conservar a saude, e dest'arte chegar á longevidade.

Parece-nos, que estamos ouvindo rir, e dizer em tom de triumpho a muita gente — *Eu cá não sigo taes regras, que me parecem bem exquisitas; dellas faço o uso, que bem me parece, e nunca sofri coisa de mayor; mas, quem assim pensa, não prestando attenção, e talvez mesmo não podendo apreciar as causas de alguns de seus sofrimentos, toma o effeito pela causa, e permanece na ignorancia, de que a intemperança, não tendo sempre o podèr do rayo, obra todavia muitas vezes como a syphilis, e como um veneno lento, e permanente, cujas consequencias se não farão sentir depois de um dia, de uma semana, de um mez, e nem mesmo depois de um anno; mas sim em tempo mais, ou menos remoto: então, em desafronta á natureza, o nosso glorioso tem em sua mordomia um Medico; por cosinheiro um Boticario; uma dieta severa, em lugar de alimentos; e substituirão ás bebidas as agras tisanas, cujo gosto não deixará de lembrar-lhe, e com arrependimento, em seu leito de dor, as comidas, e as bebidas deliciosas de que tão funesto abuso fez.*

Das leis da Hygiene tirão-se as regras de temperança, que conserva a saúde, e prolonga a vida: seu desrespeito abrevia a existencia; esvaece o fisico; entorpece o moral do homem; e coarta os sentimentos deste ser intelligente, assemelhando-o desta sorte aos seres estupidos, que não vivem senão para comer: seu acatamento porém é a salvaguarda dos bons costumes; coadjuva o talento, e o genio; e é fonte perenne de todas as virtudes; e a respeito da qual assim se exprimiu o Dr. Hay « O Tempérance, déesse
« bienfaisante, que tu es digne de nos hommages! car c'est toi qui écarter les maladies,
« qui protèges la beauté, qui prolonges la vie, qui assures le plaisir, qui fais prospérer
« le travail, qui gardes nos personnes, qui préservez notre entendement, qui perfe-
« ctionnes toutes nos facultés intellectuelles, et soutiens toutes nos vertus! »

I.

Ubi fames, laborandum non est. (Sect. 2.^a, aph. 16).

II.

Non satietas, non fames, neque aliud quidquam quod naturæ modum excesserit, bonum. (Sect. 2.^a, aph. 4.^o).

III.

Ubi cibus præter naturam plus ingestus est, morbum facit, ostendit et sanatio. (Sect. 2.^a, aph. 17).

IV.

Famem vini potio solvit. (Sect. 2.^a, aph. 21).

V.

Æstate et autumno cibos difficillimè ferunt, hyeme facillimè, deindè vere. Sect. 1.^a, aph. 18).

VI.

Impura corpora quò plus nutriveris eò magis lædes. (Sect. 2.^a, aph. 10).

MEMORIA DO SENADO

Esta these está conforme os estatutos. Rio de Janeiro 1 de Dezembro de 1844.

Dr. Thomaz Gomes dos Santos.

III

VI

VII

VIII

Impressão e venda na Typographia Nacional, no Rio de Janeiro, em 1844.

ERRATAS.

PAGINAS.	LINHAS.	ERROS.	EMENDAS.
1	5	frugivora	tiradas de frutos
2	40	se enchião de ovas	se enchião de ovos
3	1	gafanhatos	gafanhotos
„	5	graçava	grassava
5	6	o homem é inferior	o homem é superior
12	5	bussula	bussola
„	26	dóse	dóze
15	29	se o corrige	se corrige
18	38	o se não	se não
19	30	o simples	o mais simples
23	18	de quem temos	de que temos
30	2	relação inteira	relação intima
„	11	a menos, se não se der	a menos de se dar
33	2	obtida	ingeridos

Algumas outras incorrecções apparecem, aliás desculpaveis, attenta a acceleração com que são impressos os trabalhos deste genero.