

		A	José Eduardo Reis	
L	I		M	E
N	Os Médicos de <i>O Vegetariano</i>			
	T		O	
P			I	A

		A		
L	I		M	E
N				
	T		O	
P			I	A

Os Médicos de *O Vegetariano*

José Eduardo Reis

Série Alimentopia

Título: Os Médicos de *O Vegetariano*

Autor: José Eduardo Reis

Coordenação Série Alimentopia: Fátima Vieira

Coleção Transversal – Série Alimentopia, n.º 6

1.ª Edição, Porto, novembro 2019

© U.Porto Press

Universidade do Porto

Praça Gomes Teixeira

4099-002 Porto

<http://up.pt/press>

Design: Miguel Praça

Impressão e acabamentos: Cultureprint CRL

ISBN: 978-989-746-235-1

eISBN: 978-989-746-236-8

Depósito Legal: 465695/19

As sociedades evoluem no sentido das perguntas que formulam. O projeto ALIMENTOPIA partiu da formulação de um conjunto de perguntas que convidam a uma abordagem crítica das sociedades, bem como da imaginação da forma como poderão evoluir, a partir do ponto de vista da alimentação. A Série ALIMENTOPIA, publicada pela U.Porto Press no âmbito da Coleção Transversal, propõe-se, nesse sentido, contribuir para a criação de uma história da literatura e da cultura focada na forma como as sociedades produzem, distribuem e preparam os seus alimentos, orientando a análise crítica pela consideração de indicadores de inclusão, desenvolvimento e sustentabilidade, aos mais variados níveis.

O Projeto Alimentopia / *Utopia, Alimentação e Futuro: o Modo de Pensar Utópico e a Construção de Sociedades Inclusivas - Um Contributo das Humanidades*, financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia e por Fundos FEDER através do Programa Operacional Fatores de Competitividade - COMPETE 2020 (PTDC/CPC-ELT/5676/2014 | POCI-01-0145-FEDER-016680), congregou 27 investigadores de diferentes áreas do conhecimento (Literatura, Cultura, Filosofia, Antropologia, Linguística, Ciências da Nutrição e Psiquiatria) num trabalho multidisciplinar que provou a pertinência da intersecção da área dos Estudos sobre a Utopia com a área dos Estudos sobre a Alimentação.

O Vegetariano

Médicos

A primeira menção ao nome de um médico no periódico *O Vegetariano*¹ ocorre num artigo publicado no seu segundo número (Dezembro de 1909). Com o título “O Vegetarismo Através dos Tempos”, o texto é assinado por um dos seus fundadores² e primeiro diretor, o pedagogo do “magistério primário do ensino livre”³, Manuel Teixeira Leal, que nele evoca a autoridade médica do Dr. Louis Pascault, membro da

1 Periódico que começa a ser publicado no Porto, em Novembro de 1909, e em cuja nota, não assinada, de abertura se declara a aspiração em se tornar, “num futuro quiçá próximo, o órgão oficial dos vegetarianos portugueses, particularmente dos da região do norte”. *O Vegetariano*, Porto, 1º Ano, S/Nº, Novembro, 1909, p. 3. De facto, isso viria a suceder a partir da publicação da sua segunda série, Março de 1911, quando se torna no órgão da *Sociedade Vegetariana de Portugal* fundada no Porto nesse mesmo ano. Para facilitar a legibilidade do texto, procederemos à atualização ortográfica dos originais citados de acordo com a norma ortográfica em vigor.

2 Os outros fundadores foram Marcos Pinheiro da Fonseca, Eduardo Lima Lobo, Jerónimo Caetano Ribeiro. Ângelo Jorge é identificado como o secretário da redação. Manuel Teixeira Leal foi também o primeiro editor até Dezembro de 1911, passando essa função a ser assumida nos anos 1912/13 por João Viana Correia e, de 1914 até ao final da publicação, por um outro fundador, Jerónimo Caetano Ribeiro, que a partilha com João Machado, entre Maio e Junho de 1933 e Dezembro de 1935.

3 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., Ano XXVI, Nº 9 e 10, Setembro e Outubro, 1935, p.97.

*Société Végétarienne de France*⁴. Num dos seus escritos sobre alimentação⁵, Pascault terá judiciousa e pedagogicamente enunciado que, a par da ingestão do alimento, a outra condição necessária para se conservar a saúde e a vida é a “destruição ou expulsão dos detritos tóxicos que resultam do movimento vital”⁶.



4 A *Société Végétarienne de France* foi fundada em Paris em 1899. Sobre o processo da sua fundação, vide Ouédraogo, Arouna P., *Le Végétarisme, esquisse d'histoire sociale*, Ivry-sur-Seine, INRA, 1994, p. 100-109.

5 L. (ouis) Pascault é autor de vários tratados sobre nutrição com cariz terapêutico, de que destacamos: *De l'Hygiène alimentaire chez les arthritiques*, Paris, Société végétarienne de France, 1901; *L'Arthritisme par suralimentation*, Paris, Maloine, 1908; *Précis d'Alimentation Rationnelle*, Paris, Larousse, 1911.

6 *O Vegetariano*, Porto, 1º Ano, Nº 2, Dezembro, 1909, p.21.

Ao parafrasear o médico francês, Teixeira Leal busca subministrar um fundamento bioquímico e nutricionalmente legítimo para a dispensa do consumo de carne na dieta comum devido à deficiente atividade das células em neutralizar os efeitos excessivamente tóxicos associados à sua composição. É emblemática esta alegação de uma autoridade médica estrangeira feita por um pioneiro vegetariano português num artigo de um periódico cuja publicação se inicia antes da implantação da República e que, sem interrupções, cessará em 1935, dois anos após a institucionalização do Estado Novo. Emblemática por dois motivos: por se constituir num procedimento reiteradamente utilizado por muitos propagandistas colaboradores de *O Vegetariano* – incluindo os que exerciam uma ocupação médica ou terapêutica – sempre que visavam conferir uma legitimidade racional com caráter de cientificidade às suas teses; mas, também, por assinalar a difusão militante, à escala nacional, dos fundamentos doutrinários e dos princípios orientadores do vegetarianismo, enquanto prática dietética do naturismo, nos alvares do século XX. No essencial, os autores e agremiações naturistas que emergiram, com maior ou menor expressão social e cultural, em vários países da Europa e da América entre o último quartel do século XIX e o primeiro do século XX, proclamavam, como recurso último e eficaz para se obstar ao processo da degeneração dos seres humanos, o retorno a uma ordem vital conformada pela obediência às leis gerais da natureza. Esse naturismo vegetariano baseava-se na convicção de que o organismo humano, desde que convenientemente alimentado por um regime isento da ingestão de proteína animal e regulado pelo uso benéfico e preceituado dos elementos da natureza – da água (hidroterapia), da luz do sol (helioterapia), da terra (geoterapia)⁷ – possuía os recursos endógenos para prevenir e

7 São estas as modalidades de terapia identificadas por Amílcar de Sousa na sexta lição do seu ensaio que integra o conteúdo de uma edição especial de *O Vegetariano* correspondente aos números 1 e 2, Janeiro-Fevereiro de 1924. Vide *O Naturismo em Vinte Lições*, p. 8. Há ainda que acrescentar outras duas modalidades terapêuticas associadas ao naturismo não referidas pelo autor: a aeroterapia, (relacionada com as curas do ar da montanha) e a talassoterapia (cura com a água do mar). Vide Baubérot, Arnaud, “Naissance de la Physiothérapie” *Histoire du Naturisme. Le Mythe du Retour à la Nature*, Rennes, Presses Universitaires de Rennes, <https://books.openedition.org/pur/22872>, § 6.

debelar a eclosão de enfermidades e estados mórbidos de modo a assegurar a permanência ou a recuperação da condição psicofísica saudável.

Se bem que a linha editorial e a organização dos conteúdos de *O Vegetariano* tenham variado ao longo dos seus vinte anos de publicação⁸ – passando mesmo a denotar uma evidente inflexão temática nacionalista com a progressiva consolidação doutrinal do regime autoritário-fascizante de Salazar – o núcleo do seu ideário naturista, apesar de difuso nas suas linhas programáticas, manteve-se recetivo às propostas teóricas e funcionais do movimento internacional naturista, sobretudo nos parâmetros relativos à alimentação e à saúde. E, nessa medida, manteve o seu compromisso de difundir teses de várias fundamentações epistémicas e proveniências geo culturais por vezes contraditórias entre si, de médicos e terapeutas estrangeiros. A partir de Março de 1911, o início da publicação da sua segunda série, a orientação editorial de *O Vegetariano*, sob a direção do médico naturista Amílcar de Sousa⁹, passa a manifestar um claro empenho em se integrar no movimento vegetariano-naturista internacional. E procura fazê-lo por diferentes vias: estabelecendo correspondência escrita com responsáveis de órgãos congéneres, traduzindo artigos de incidência doutrinal e de conteúdo médico, divulgando publicações estrangeiras, monografias, artigos, anunciando congressos da especialidade, publicitando estâncias de saúde e institutos de formação terapêutica naturista. Amílcar de Sousa dá assim continuidade à ténue orientação internacionalista verificável na leitura de muitos artigos publicados na primeira série de *O Vegetariano*. É o que sucede, por exemplo, no seu número 12, o de Outubro de 1910, onde se transcreve uma passagem daquele que é muito provavelmente o primeiro estudo

8 No decurso de mais de um quarto de século, a publicação de *O Vegetariano* também variou na sua periodicidade: a sua publicação mensal decorreu de Novembro de 1909 a Dezembro de 1921, e de Janeiro de 1925 a Outubro de 1927; a bimensal, de Janeiro de 1922 a Dezembro 1924, e de Novembro/Dezembro de 1927 a Novembro/Dezembro de 1935.

9 Amílcar de Sousa assume a direção de *O Vegetariano* em Janeiro de 1912 e mantém-se nessa função até ao último número da sua publicação, partilhando-a, todavia, com o naturista A. Carvalho Brandão, entre Maio / Junho de 1924 e Dezembro de 1926, e com o médico naturista João Bentes Castel-Branco, entre Janeiro de 1927 e Dezembro de 1935.

sobre o vegetarianismo da autoria de um médico português, Francisco Maria Namorado. Apresentada ao *XV Congresso Internacional de Medicina*, que decorreu em Lisboa de 19 a 26 de Abril de 1906, essa comunicação – sob a forma de “livrinho” – tem por título “Vegetariano”¹⁰. Aí são nomeados médicos “ilustres” estrangeiros, “os drs. Nyssens, Pascault, Huchard, Danjou, Ioteyko e J. Grand”, os que “mais ciente e profundamente têm estudado o assunto, quer na clínica quer sob o ponto de vista higiénico”¹¹. No apêndice à segunda edição do seu texto, a de 1910, Francisco Maria Namorado, autodefinindo-se como um “obscuro pioneiro da civilização”, assume-se como prosélito “de uma ideia cuja realização será, no futuro, fértil em benéficos resultados sociais”¹². Anteriormente, mencionara os salutares efeitos da “ideia” do vegetarianismo, na cura de doenças categorizadas pelo glossário médico da época: “O artritismo e a uricemia têm encontrado no vegetarianismo um meio eficaz de tratamento e, na neurastenia, pelo uso constante de vegetais, tem-se visto desaparecer o cansaço cerebral e muscular e a insónia que tanto martiriza estes doentes.”¹³ O autor refere ainda que, naquele ano de 1910, tinha tido lugar em Bruxelas um congresso vegetariano em que participaram “os presidentes das diferentes secções, os Drs. Pascault, Anjou, Ioteyko e Jules Lefèvre”, e onde o “celebrado clínico Dr. Bouchard”¹⁴ demonstrou, “em frase conceituosa e com profunda erudição, as vantagens da alimentação vegetariana e a sua benéfica ação no tratamento preventivo de diferentes doenças”.¹⁵ Se bem que breve, o conteúdo precursor deste

10 De facto, o título da comunicação do Dr. Namorado é “Végétarisme”, enunciado, portanto, em francês, a língua oficial do Congresso”. Cf. *Programme du XV^e Congrès International de Médecine et Chirurgie*, Lisboa, A. de Mendonça, 19-26 Avril 1906, p.81.

11 *O Vegetariano*, Porto, 1^o Ano, N^o12, Outubro, 1910, p.166.

12 Idem, p.167.

13 Idem, p.165.

14 Charles Bouchard (1837-1915) professor de medicina em Paris, que, entre importantes estudos de neuropatologia e infetologia, formula a teoria da autointoxicação, que viria a exercer grande influência na filosofia alimentar do vegetarianismo e que se baseava em dois fatores, a deficiente eliminação pelos rins das toxinas libertadas pela morte das células e o consumo de carne nas digestões lentas.

15 Idem, p.166.

texto da autoria de um “obscuro” médico de Estremoz¹⁶ para a história do vegetarianismo-naturismo português e para a própria concepção doutrinária de *O Vegetariano* encerra, além dos tópicos da benigna potenciação da saúde individual providenciado por este regime alimentar, bem como o da sua regulação terapêutica e o da sua difusão internacional, outros dois temas constituintes da sua doutrina e da sua prática: o da sua dimensão moral e o da sua ministração profilática e curativa. Relativamente ao primeiro deles, Namorado declara judiciosamente que por “averiguações pacientes e conscienciosas reconhece-se que nos povos em que predomina o regime vegetariano existe menos crueldade nos seus instintos, mais beleza física e maior lucidez intelectual”¹⁷, e, nesse sentido, destaca a razão ética associada à escolha desse regime alimentar. Quanto ao segundo, dá conta da existência de um estabelecimento vegetariano, a “Estância do Seixoso (Lixa), fundado pela iniciativa poderosa do conhecido clínico do Porto, Dr. António Cerqueira Magro”, que, “convencido, pela experiência e pelo estudo, dos grandes benefícios do regime vegetariano, tem empregado todos os esforços para que em Portugal se possam conhecer praticamente e utilizar as vantagens de tal regime”¹⁸. Pelo emprego das suas qualidades nutricionais e, muito provavelmente, em combinação com outros recursos associados à terapêutica naturista (banhos de sol, de água, etc.), Namorado dá conta do elenco das patologias que são tratadas no Seixoso, as “do artritismo, da histeria, da epilepsia, do herpetismo, da dispepsia, da velhice prematura, das nefrites e da arteriosclerose.”¹⁹

16 É essa a informação do lugar de residência associada ao nome do médico Namorado, tal como este vem identificado programa do Congresso.

17 *O Vegetariano*, Porto, 1º Ano, nº12, Outubro, 1910, p.166.

18 *Idem*, p. 167.

19 *Ibidem*.

Estância do Seixoso

Hotel de descanso e de regimens

A TRÊS HORAS DO PORTO
LIXA
(EVIAN PORTUGUESA)

Água diurética
Hidroterapia
massagem, etc.



Clima de mais amena, sol
abundante, alizada, ventananas
suavizadas, regido pelo mar, com
abundantemente provida de pe-
squeiros e emulções. Agua potavel
sua e de rios de rios de rios,
com os seus diureticos são atribui-
das ao seu poder sanitario,
atenua a sua frigididade natural.
A Agua do Seixoso tem
por sua natureza um poder ex-
celente sanitario.
 Os seus efeitos diureticos e
sanifidatorios da natureza re-
tardada por intoxicação alimentar
ou circulacao cataplexica sendo
eficacissima demonstrada.
 Todos os cuidados com a ali-
mentação. Não se recebem habri-
tacoes.
 Custas desde 1800 a 3600 reis,
incluindo o quarto.
Regimens gerais
 1º Regime de hotel, para
queroes de, fracos e para via-
jantes.
 2º Regime medicinal
(Nutricional) para os artriticos,
do geral.
 3º Regime vegetariano, pa-
ra constituições, hereditarias, epilepticas, hepaticas, dispepticas, nervosas, velhice prematura, etc.
Regimes especiais - Le Regime de cada doçador, nervoso, dispeptico, gastro-intestinal, etc. 2º Regime
de constipação, perturbacao da circulação, etc. etc. Le Regime lacteo, idem, idem. Le Regime de leite, para a
diarria, etc. 3º Regime aditivo-fructivo-vegetario. 4º Regime para o tratamento da diabetes, para a
diabetes do periodo, assim, com os seus estudos astronomicos. 5º Regime de diurese, para a cura da Lixa, de Lixa,
de Lixa, que descrevem alguns dos Regimes especiais, são dirigidos a curar a diabetes e a diabetes.
 Direcção clinica, de edificio e do parque.
 O medico director, Dr. Eduardo de Freitas, visita as principais casas estrangeiras do Regime e de Seixoso.

PENSÃO HOTEL VEGETARIANA NATURISTA

NOMES REGISTRADOS

Proprietário: AGOSTINHO ANIBAL DE OLIVEIRA

Rua dos Caldeiros, 28 - PORTO
Primera casa, fundada em Portugal, iniciativa da Cozinha Vegetariana

Este Hotel fica situado próximo da Es-
tação Central - 8. Beito—no centro da ci-
dade, ventilado por 25 janelas de frente e
25 de fundo, para de jantar no 1.º andar
com muita luz, e decorada com gosto e
belas pinturas. Luz electrica e campai-
nhas em todos os quartos. Diaria desde
1800 a 18500 reis.

Recebem-se comensais (sem quarto),
mensalidades de 12800, 15800, 18800 e
20800 rs. Regimes dieteticos segundo as
fórmulas dos Drs. Labbé, Huchard, Hayg,
Kuhse e Colliere, (Lacteo, Farinaceo e Le-
guminoso). A cozinha é dirigida pela es-
posa do proprietário.

CASA FRUTI-VEGETARIANA anexa ao
hotel com bom e fino sortido de frutas
verdes e secas, de todas as regiões. Frui-
tas diversas, são integral e normal. Mo-
pão fino do dia, especialidade da casa.
Assado sem acidez. Café sistema Kneipp e
Café Mailland, preparado com Aveia, pre-
parado exclusivo da casa - **Morça Terro-
dos**, este café sendo o melhor conhecido
de café. Vinho Espumante de Frutas, gar-
rafa 70 e 120 reis o Simplex, os dois sem
álcool.
Camizas, camisolas e coletes para nu-
turistas. Panelas a vapor - *Hygie*.

Nos pedidos que façam aos anunciantes não deixem de mencionar sempre a revista
O VEGETARIANO

Estância do Seixoso

Clima de meia encosta, 500 metros de altitude, panoramas esplêndidos, região seca, quase exclusivamente povoada de pinheiros e eucaliptos. Água puríssima; 0,03520 de resíduo sólido, menos 10 vezes do que a de Evian, cujos efeitos diuréticos são atribuídos ao seu poder osmótico, atenta a sua fraquíssima mineralização. A água do Seixoso tem por este princípio um poder osmótico superior.

Os seus efeitos diuréticos e modificadores de nutrição retardada por intoxicação alimentar ou circulação enfraquecida estão clinicamente demonstrados.

Todos os cuidados com a alimentação. Não se recebem tuberculosos.

Diária desde 1\$500 a 2\$500 reis, conforme o quarto.

Regimes gerais

1.º Regime de hotel, para pessoas sãs, fracas e para visitantes.

2.º Regime normaliano [Monteuuis] para os artríticos, em geral.

3.º Regime vegetariano, para neurasténicos, histéricos, epiléticos, herpéticos, dispépticos, artríticos, velhice prematura, etc.

Regimes especiais – 1.º Regime de Combe, farinhas: enterites, dispepsias gastrointestinais, etc. 2.º Regime [ilegível], perturbações de circulação, rins, etc. 3.º Regime lácteo, idem, idem. 4.º Regime de uvas: Artríticos, dispépticos, etc. 5.º Regime hídrico – Guelpa-Fiessinger. Última palavra no tratamento da diabete, gota, obesidade, doenças do coração, asma, enzimas mais estados artríticos.

6.º Curas de diurese, pelo método de Cottet, de Evian.

Os hóspedes que desejarem alguns dos Regimes especiais, são obrigados a consulta médica à entrada.

Iluminação elétrica, do edifício e do parque.

O médico diretor, Dr. Eduardo de Freitas, visitou as principais casas estrangeiras de Regime e Descanso.²⁰

Se a primeira referência ao nome de um médico – o do Dr. Louis Pascault – em *O Vegetariano* possui um duplo valor emblemático, quer como índice de autoridade científica quer como representante prosélito da doutrina alimentar-terapêutica e ética-filosófica prosseguida e defendida por aquele periódico, o nome do Dr. Francisco Namorado, associado a um escrito pioneiro sobre o vegetarianismo na cultura portuguesa, reforça e duplica esse valor emblemático, a ele anexando quer a vertente moral daquele regime alimentar, quer a da sua difusão como prática médica organizada e instituída. Assim, a nomeação e a citação de escritos breves destes dois médicos, Pascault e Namorado, correspondentes a esses dois momentos, alfa e ómega, do primeiro ano de publicação de *O Vegetariano*, prefiguram a função que, no decurso de mais de duas décadas da primeira metade do século XX, uma constelação de médicos, procurando dar uma fundamentação racional e uma chave de entendimento filosófico à sua prática do vegetarianismo-naturista, desempenhou e militantemente assumiu nas páginas daquele periódico. Dessa constelação sobressaem quatro médicos portugueses, Amílcar de Sousa, João Vasconcelos, Bentes Castel-Branco, um italiano radicado em Portugal, Indíveri Colucci e dois estrangeiros Paul Carton e Monteuis.

20 *O Vegetariano*, Porto, 8º Vol., 8º Ano, Nº7, Julho 1917, s/p

Amílcar de Sousa

(1876-1940)

Amílcar de Sousa publica o seu primeiro artigo no quarto número de *O Vegetariano*, (Fevereiro de 1910) com o título apodítico “O homem é frugívoro”. A sua composição parece servir de mote aos muitos textos que, ininterruptamente e com sentido de indeclinável militância, assina durante um quarto de século até ao “Artigo Final”, com o subtítulo “A Despedida! Palavras de Fé” (Novembro e Dezembro de 1935). Nele se destacam traços temáticos que passarão a ser recorrentes na sua produção articulista.

São eles as diatribes contra os cânones médicos e os costumes dominantes, bem como a exposição e a defesa apologética de teses e modelos terapêuticos e axiológicos alternativos. Estes fundar-se-iam num princípio de razão que se pretendia lógica e moralmente superior ao do conhecimento médico convencional e ao das práticas comunitárias e de alimentação comuns. Na perspetiva de Amílcar de Sousa, emanou da “velha confusão de teorias médicas da grande época obscura do empirismo”²¹ a “fórmula errónea”, a “frase perturbante”, que declara que “*O homem é om-*



O Vegetariano, Porto, II Vol., 2º
Ano, Nº4, Junho, 1911, s/p.

²¹ *O Vegetariano*, Porto, 1º Ano, Nº4, Fevereiro, 1910, p. 45.

nívoro". No entanto, para ele, a verdadeira "equação alimentar" estatui, uma vez liberta do peso do sofisma e "da observância dessa mentira" que originou "no encadeamento das gerações muitas perversões funcionais orgânicas", que "o homem é frugívoro por destino e só carnívoro por acidente."²² Com a autoridade de assumido "médico especialista de doenças de nutrição", Amílcar de Sousa passa, então, num estilo sintético e axiomático, a descrever a morfologia dos órgãos do sistema digestivo humano, como se eles se tivessem desenvolvido funcionalmente para processarem alimentos de uma dieta vegetariana e frugívora. E conclui o seu argumento enunciando um juízo de valor ético-normativo sobre o destino da espécie humana – "O homem para ser o ente racional, que é de direito, tem de entrar de novo no seu destino" –, mas também de valor utópico-prospetivo sobre a sua potencial perfetibilidade ontológica: "E será melhor, então, menos rancoroso, mais cordial, mais humano. Em vez de ser o homem-lobo será o homem-cordeiro."²³

Num outro artigo, de Julho de 1912, "Confissão de um médico", o tom de crítica à medicina convencional dá lugar à sua total desqualificação através de argumentos que visam quer os seus fundamentos epistémicos, quer a axiologia da sua prática profissional. Invetiva, então, quer a artificialidade dos métodos convencionais de cura, redutora e depreciativamente nomeados por um rol de artefactos – "o soro e a vacina, a pílula e a poção, os chás e as lenticulas, etc."²⁴ – a que atribui uma função terapêutica ilusória, quer a ignorância médica sobre "o vício da culinária"²⁵ i.e., sobre os malefícios da dieta omnívora. Verbera ainda a displicente abdicção dos médicos, que "tinham a obrigação de aprender a viver para serem o reclamo vivo da saúde"²⁶, de se assumirem como modelos de uma conduta preventivamente sadia. Para Amílcar de Sousa, "todo o remédio é uma burla e todo o alimento cozinhado um tóxico"²⁷.

22 Idem.

23 Idem, p.46

24 *O Vegetariano*, Porto, Vol. III, 3ª Série, 3º Ano, Nº5, Julho, 1912, p.164.

25 Idem, p.162.

26 Idem.

27 Ibidem.

Em alternativa a estes métodos e práticas médicas e dietéticas, preconiza então o retorno ao ensinamento nuclear de Hipócrates fundado no postulado de que só a natureza cura – *vis medicatrix naturae*. A via terapêutica por si defendida e experienciada é, por consequência, a de confiar nos efeitos profiláticos e cuidadores dos seus elementos e das suas germinações vegetais – "Unicamente recomendamos o sol e a luz, o ar e a chuva, as nozes e os frutos, as raízes e as saladas."²⁸

Na radicalidade dos seus princípios de conceção e ação médica, o conjunto destes dois textos operam, de algum modo, como uma espécie de manifesto que contém a declaração de princípios da doutrina naturista de Amílcar de Sousa. Reiteradamente, com variações no tom e no tema expositivo, configuram um programa de pensamento e ação que serve de suporte à variedade de artigos que assina em *O Vegetariano*, e que, de modo mais analítico e sistematizado, expande na sua monografia – anunciada para impressão neste mesmo número de Julho 1912 e publicada efetivamente no decurso desse mês – *O Naturismo. Alimentação Natural. Conselhos Higiênicos. Tratamentos Racionais. Práticas Quotidianas*.²⁹ Nesse seu programa é possível identificar, no vasto conjunto dos artigos publicados em *O Vegetariano*, quatro eixos temáticos: os de finalidade médico-terapêutica, os de incidência alimentar-nutricional, os de carácter moral-axiológico e os de propensão doutrinal-propagandística. A sua comum extensão varia entre a nótula informativa ou o texto breve explicativo e a exposição alongada do assunto em análise, com frequência enunciada de forma vivaz e fluente, literariamente "cuidada, sugestiva, colorida, muito pessoal e muito portuguesa"³⁰, nos termos com que Júlio Dantas definiu o estilo

28 Idem, p.164.

29 Pela carta de Teófilo Braga a Amílcar de Sousa, datada de 24 de Julho de 1912 e impressa na edição de Setembro do mesmo ano de *O Vegetariano*, e na qual o cessante Presidente da República acusa a receção elogiosa de *O Naturismo*, inferimos que Julho foi o mês da publicação deste livro. Cf. *O Vegetariano*, Porto, Vol. III, 3ª Série, 3º Ano, Setembro, 1912, p. 290.

30 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., Ano XXVI, Nº7-8, Agosto e Setembro, 1935, p.84.

da sua monografia, *Arte de Viver. Método prático de alcançar a saúde de acordo com a natureza* (1934). Na sua sobreposição ou articulação, os dois primeiros eixos representam a faceta médica propriamente dita, enquanto os dois últimos indicam a dimensão filosófica-axiológica do apostolado naturista de Amílcar de Sousa. No entanto, na totalidade do seu conceito, esse apostolado faz dissipar aquelas distinções axiais num discurso tematicamente transitivo – mas variável na sua ordenação – entre juízos de diagnose, de terapêutica, de doutrinação e de demonstração. Leiam-se, a título de exemplo, estas duas nótulas do número de Dezembro de 1913:



A Arte de Respirar

Um dos povos que melhor cultiva a arte de respirar é o do Japão. Aí as mães são as primeiras a saber respirar e ensinam-o aos filhos desde criança. Uma das primeiras ocupações dos japoneses ao levantarem-se é respirar o ar puro na janela aberta. Esse exercício é mais importante até do que o banho diário que usam de água quente.

É conveniente saber respirar. Quem respira bem deve sorver o ar, retê-lo um pouco e expirá-lo de modo que pareça um suspiro que se solta.

É conveniente se se trabalha dentre de casa, ir donde em onde ao ar livre e respirar fundo o ar puro.

Os atletas japoneses são mestre na arte fácil da respiração. É um dos seus segredos.

Os índios praticam também processos notáveis de introduzir o ar nos pulmões. A seita dos Yoghis tem práticas próprias para desenvolver o tórax e armazenar o ar, o fluído vital, nos pulmões para se operar a limpeza do sangue.

Renovemos, pois, continuamente o ar dos pulmões, se quisermos ter saúde.

A. DE S.³¹

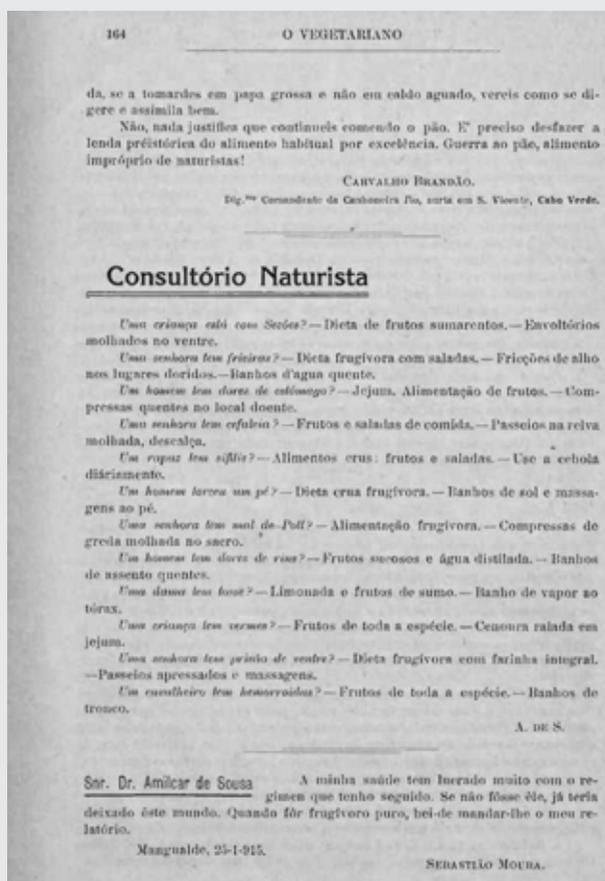
Mioterapia

Este termo médico serve para designar a reeducação muscular usada para a cura das doenças da nutrição. A maior parte dos doentes têm músculos flácidos e completamente banhados de tecido adiposo. É preciso por meio de exercícios quotidianos queimar essa gordura. O melhor processo é caminhar duas horas por dia, pelo menos duas léguas, sobretudo subindo montanhas e descendo. Não há melhor mioterapia, usando fato leve e sandálias apropriadas. A ginástica de quarto é monótona.

A. DE S.³²

31 *O Vegetariano*, Porto, IV Vol., 4ª Série, 4º Ano, N° 10 (50), Dezembro, 1913, p.356.
32 Idem, p.357.

A dominante incidência médica e terapêutica do naturismo de Amílcar de Sousa é sobretudo condensada na rubrica que intitula “Consultório Naturista”. Sob a fórmula pergunta/resposta procura aí fornecer um receituário de conselhos profiláticos e de curas para as mais diversas maleitas.



Consultório Naturista

Uma criança está com Sezões? — Dieta de frutos sumarentos. — Envoltórios molhados no ventre.

Uma senhora tem frieiras? — Dieta frugívora com saladas. — Fricções de alho nos lugares doridos. — Banhos d'água quente.

Um homem tem dores de estômago? — Jejum. Alimentação de frutos. — Compressas quentes no local doente.

Uma senhora tem cefaleia? — Frutos e saladas de comida. — Passeios na relva molhada, descalça.

Um rapaz tem sífilis? — Alimentos crus: frutos e saladas. — Use a cebola diariamente.

Um homem torceu um pé? — Dieta crua frugívora. — Banhos de sol e massagens ao pé.

Uma senhora tem mal de Pott? — Alimentação frugívora. — Compressas de greda molhada no sacro.

Um homem tem dores de rins? — Frutos sucosos e água destilada. — Banhos de assento quentes.

Uma dama tem tosse? — Limonada e frutos de sumo. — Banho de vapor ao tórax.

Uma criança tem vermes? — Frutos de toda a espécie. — Cenoura ralada em jejum.

Uma senhora tem prisão de ventre? — Dieta frugívora com farinha integral. — Passeios apressados e massagens.

Um cavalheiro tem hemorroidas? — Frutos de toda a espécie. — Banhos de tronco.³³

Em conformidade com a opção frugívora e crudívora de Amílcar de Sousa, os seus artigos de maior pendor nutricional em *O Vegetariano* dão sobretudo destaque às propriedades vitalizadoras e curativas dos frutos. Estes são por ele considerados (e tomados) como os produtos da natureza mais eficazes na prevenção e tratamento daquela que ele definia como a patologia mais debilitante do organismo humano, o “artriteismo”: um “estado mórbido” provocado pela desregramento da alimentação omnívora, “um vício na constituição do nosso organismo que afeta a nutrição, perturbando-a, atrasando-a, modificando-a para

33 *O Vegetariano*, Porto, VI Vol., 6ª Série, 6º Ano, Nº 4 (66), Abril, 1915, p.164.

provocar várias doenças, como a obesidade, a gota, as diabetes, as areias [sic], etc.”³⁴ Como epítome da sua incansável campanha em prol da disseminação da dieta frugívora, tido como a mais saudável e a menos ofensiva para a ordem harmoniosa e não violenta do mundo natural, Amílcar de Sousa enaltece, num artigo jubilante, de Janeiro de 1921, com o título “Vitaminas” – e destacado com as epígrafes “O Mérito dos Alimentos Crus. A Razão da Ciência Atual. O Fim da Nossa Campanha” –, a descoberta daqueles compostos orgânicos e da progressiva determinação das suas diferentes propriedades bioquímicas realizada pelo concurso de vários cientistas nos primeiros dois decénios do século XX. Numa nótula inserida no número de Outubro/Dezembro de 1923 resume, em estilo propagandístico contagiado pelo seu entusiasmo proselitista, o valor dessa descoberta para a causa médica naturista:



AS VITAMINAS

Mais do que nunca este assunto apaixonou os sábios, os quais (sem o pensarem) vão dando razão aos chamados empíricos naturistas quando diziam que os alimentos do homem (os frutos) ingeridos ao natural possuíam vida que o calor do lume destrói. As vitaminas encontram-se em todos os vegetais e frutos que uma temperatura superior a 60° centígrados altera, modifica e transforma.

Quantas doenças a alimentação normal do homem debela a cura, preserva e vence! Os professores Eijmann, Frasser, Stanlon, Funk e outros assim como Lumiere e Hopkins põem em realce a alta importância essencial ao perfeito metabolismo celular da nutrição vitamínica.

Este caminho visionado há tantos séculos pelos Amigos da Natureza, apaixonou os sábios e convenceu-os há.

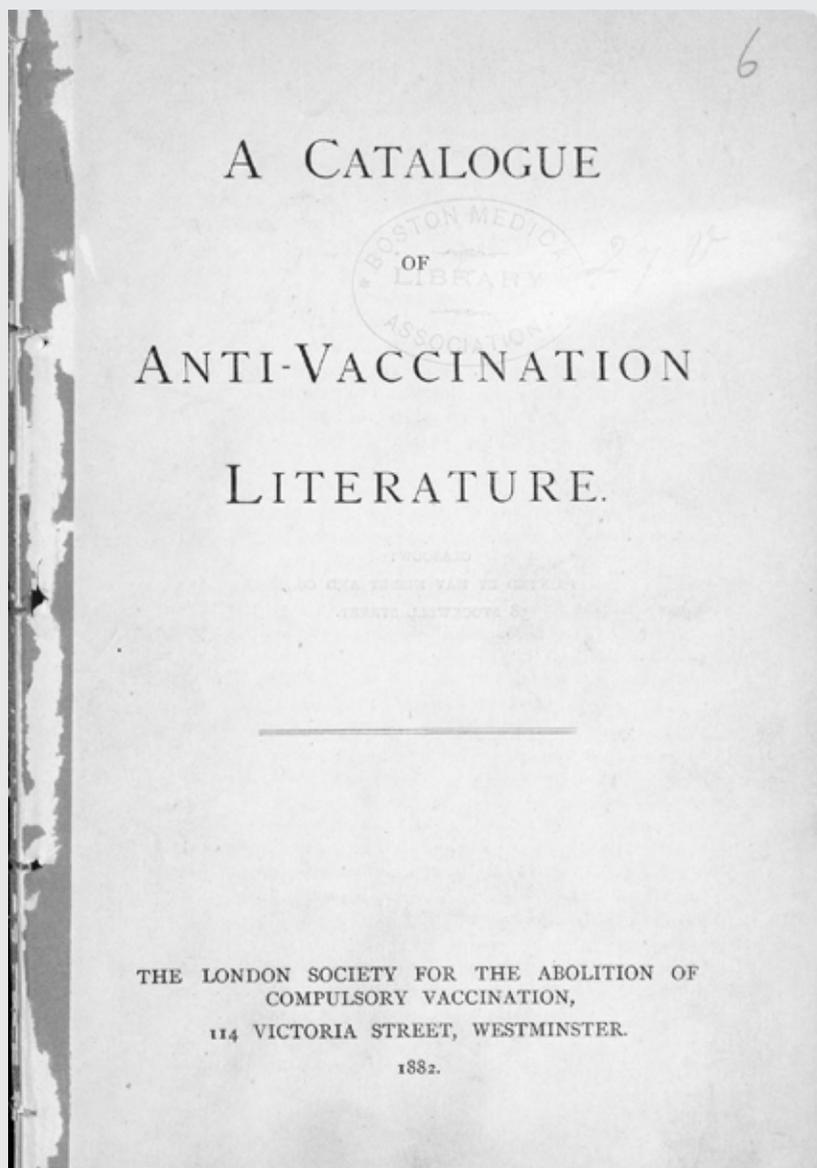
A. S.³⁵

Na perspetiva de Amílcar de Sousa, esta descoberta veio reforçar e confirmar os fundamentos irrefutáveis da doutrina naturista e das suas objeções de princípio à prática da medicina convencional, de que a campanha anti-vacina, recorrentemente abordada nas páginas de *O Vegetariano*, se constitui num exemplo paradigmático. Com uma particular incidência entre os meses de Setembro e Dezembro de 1911, essa campanha, que reflete um amplo e diversificado movimento internacional de rejeição da profilaxia médica pela inoculação no corpo humano de substâncias químicas, esteve na origem de uma deliberação da direção da SVP presidida por Amílcar de Sousa, dirigida aos “dignos representantes do povo português”³⁶, solicitando-lhes a derrogação da lei da obrigatoriedade da vacinação e revacinação anti-varíola.

35 *O Vegetariano*, Porto, 14º Vol., Ano 14º, nº 10, 11 e 12, Outubro, Novembro, Dezembro, 1923, p.86-7.

36 *O Vegetariano*, Porto, II Vol., 2ª Série, 3º Ano, Nº 11, Janeiro, 1912, p.386. Essa deliberação foi tomada a 2 de Dezembro pela direção da SVP. Cf. *O Vegetariano*, Porto, II Vol., 3º Ano, 2ª Série, nº 10, Dezembro, 1911, p.380. Note-se que esta campanha anti vacina se inscreve numa tendência internacional que tomou expressão ainda no século XIX como se pode verificar pelo inventário de artigos publicados por uma Sociedade inglesa de de anti vacinação. Cf. *Catalogue of Anti-Vaccination*. The London Society for the abolition of compulsory vaccination. Glasgow, printed by Hay Nisbet and Co., 1882.

34 *O Vegetariano*, Porto, 1º Ano, nº 9, Julho, 1910, p.116.



Catalogue of Anti-Vaccination. The London Society for the abolition of compulsory vaccination. 4
Victoria Street, Westminster, Glasgow, printed by Hay Nisbet and Co., 1882.

Nas suas práticas médicas e de aconselhamento dietético, Amílcar de Sousa parece ter prosseguido mais a via empírica da auto experimentação e da intuição perscrutadora do que a investigação teórica disciplinar. Isso não obsteu a que procurasse reforçar e ampliar a fundamentação do seu magistério e o exercício do seu “sacerdócio”³⁷, assimilando contributos e aconselhamentos, permutando teses com colegas estrangeiros, tal como se pode inferir da correspondência trocada com os seus correligionários – a quem se dirige qualificando-os de mestres –, nomeadamente com os médicos Dr. Guelpa (Fevereiro, 1912, p.465), Dr. Paul Carton (Novembro 1912, p.382) e com o professor de química orgânica da faculdade de medicina de Paris, Armand Gautier (Julho 1912, p. 181).

Esta correspondência, estabelecida sobretudo nos primeiros anos em que Amílcar de Sousa dirigiu a *Sociedade Vegetariana de Portugal* (SVP) e o seu órgão *O Vegetariano*, orientou-se, também – tal como se pode constatar por uma carta que lhe foi presumivelmente endereçada pelo famoso médico nutricionista norte-americano J. H. Kellog –, por objetivos de divulgação no estrangeiro e de inserção no movimento internacional do ideário vegetariano-naturista praticado no nosso país.

Como médico residente e itinerante, Amílcar de Sousa não só deu consultas na SVP, na Rua Elias Garcia, no Porto, como também no Sanatório do Campo Pequeno, em Lisboa, disponibilizando-se, segundo uma nota publicitária de Dezembro de 1917, a deslocar-se a “todas as localidades do país”. Nos anos de 1915 e 1916, foi também médico assistente do Instituto Vanderput, fundado pelo homónimo clínico holandês, discípulo do famoso naturista alemão Kuhne, na cidade do Porto (Fonte da Moura).³⁸

³⁷ É esta a expressão utilizada por Amílcar de Sousa para definir o exercício da atividade médica. Cf. supra, nota 24.

³⁸ Por razões várias, incluindo o reduzido número de consulentes, este instituto será transferido para Lisboa, dando-se a notícia, no número de Maio de 1917 de *O Vegetariano*, (p. 164), que o clínico holandês abandonou definitivamente Portugal para se fixar em Barcelona. O método hidroterapêutico de cura do naturopata alemão Kuhne, teve como seu principal defensor, nos meios naturistas associados à SVP e a *O Vegetariano*, o polígrafo Ângelo Jorge, autor, entre outras obras, incluindo uma utopia literária, *Irmânia* (1912), de uma brochura divulgadora daquele método, *A Questão Social e a Nova Ciência de Curar* (1912), inserida na coleção *Biblioteca Vegetariana* editada pela SVP.



O Vegetariano, Porto, 8º Vol., 8ºAno, Nº3,
Março, 1917, s/p.

O Vegetariano, Porto, VII Vol., 7º Ano, Nº1,
Janeiro, 1916, s/p

Os textos de caráter moral-axiológico e de propensão doutrinária de Amílcar de Sousa são, em geral, tributários do seu entusiasmo utopista e da sua vincada crença nos efeitos benéficos da educação moral e do aperfeiçoamento espiritual do ser humano e que, imaginária e literariamente, apresentou na sua “novela naturista” *Redenção* (1923). Não surpreende, pois, que em Novembro de 1918, ainda em plena Grande Guerra e dias antes da assinatura do Armistício, ele publique o texto “Hora Solene”. Aí, após diagnosticar as causas, detetadas no “viver geral da humanidade” – “por virtude da desordenada alimentação da generalidade, vítima da carne, que usa no regime errado, do álcool com que se intoxica e do fumo com que se desvairar”³⁹ –, e de identificar os responsáveis pela convulsão bélica em curso – “[t]odos os que vivem contrariamente às leis cósmicas e espalham o influxo alterado dos seus pensamentos cheios de orgulho e de má-fé, de ganância e

39 *O Vegetariano*, Porto, 9º Vol., Nº109, Novembro, 1918, p.322.

egoísmo somente”⁴⁰ –, Amílcar de Sousa preconiza uma “Reforma de Vida” higiénica e moralmente orientada para a consecução de uma ordem de paz universal. Numa amálgama híbrida de ideias eugenistas, filantrópicas, pacifistas, anti-especistas, ele adota também nesse texto um tom messiânico, não raro no seu discurso utopista, de pendor moralizante: “A Nova Era aproxima-se modificadora da humanidade. A ciência dos homens tem de mudar o falso rumo! Matar é um crime de lesa humanidade!! Não se devem comer cadáveres de animais! A lei cósmica não fez o homem tigre. Ele é que se tornou feroz e sanguinário por ter mudado a sua natureza.”⁴¹

Este ânimo assertivamente idealista de Amílcar de Sousa levá-lo-á a abraçar o projeto – que não se concretizará – de fundar, a convite do naturista inglês A. Watters, um Sanatório e uma Colónia Naturista no Brasil, concretamente no Grão-Pará. A permanência na sua “segunda Pátria”⁴², de Fevereiro a Agosto de 1920, acolhida e apoiada por membros da Sociedade Naturista Brasileira, se bem que frustrada no seu intento inicial, ter-lhe-á dado a oportunidade não só de viajar por um ansiado “Paraíso”, mas também de nele fazer conferências e dar entrevistas em prol da sua “ação humanitária.”

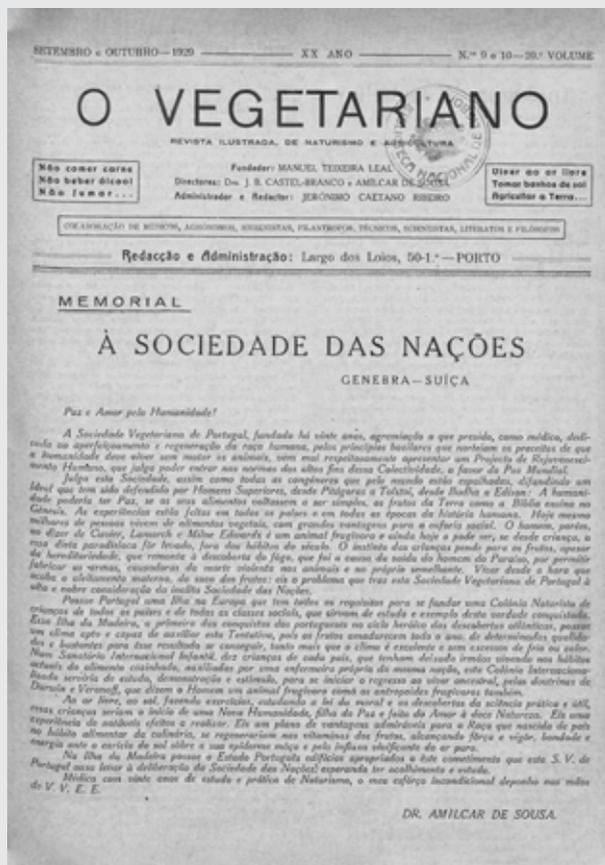
Ainda como testemunho desse impulso utopista, e na qualidade de médico e presidente da SVP, registre-se ainda a sua petição à Sociedade das Nações. Nela solicita o seu apoio institucional à instalação na ilha da Madeira de uma “Colónia Internacional” infantil governada por um programa em que “dez crianças de cada país, deixando irmãos vivendo nos hábitos atuais do alimento cozinhado”, e devidamente “auxiliadas por uma enfermeira própria da mesma nação”, demonstrassem os benefícios práticos e universais do Naturismo. Ao “ar livre, ao sol, fazendo

40 Idem.

41 Ibidem.

42 *O Vegetariano*, Porto, 11º Volume, nº 8, Agosto, 1920, p. 173. No decurso da sua viagem, Amílcar de Sousa publica três textos com o título “A Caminho do Paraíso” (de Fevereiro a Abril) e quatro intitulados “Pela América” (de Maio a Agosto), no 11º Volume de *O Vegetariano*, editado ao longo de 1920. Seis anos volvidos, em 1926/ 27, voltará ainda a publicar várias crónicas sobre essa viagem.

exercícios, estudando a lei moral e as descobertas da ciência prática e útil, essas crianças seriam o início de uma nova Humanidade, filha da Paz e feita do Amor à doce Natureza”.⁴³



43 O Vegetariano, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 9-10, Setembro e Outubro, 1929, p.131.

À SOCIEDADE DAS NAÇÕES

Genebra – Suíça

Paz e Amor pela Humanidade!

A Sociedade Vegetariana de Portugal, fundada há vinte anos, agremiação a que preside, como médico, dedicada ao aperfeiçoamento e regeneração da raça humana, pelos princípios basilares que norteiam os preceitos de que a humanidade deve viver sem matar os animais, vem mui respeitosamente apresentar um Projeto de Rejuvenescimento Humano, que julga poder entrar nas normas dos altos fins dessa Coletividade, a favor da Paz Mundial.

Julga esta Sociedade, assim como todas as congêneres que pelo mundo estão espalhadas, difundindo um Ideal que tem sido defendido por Homens Superiores desde Pitágoras a Tolstoi, desde Buddha a Edison: A humanidade poderia ter Paz, se os seus alimentos voltassem a ser simples, os frutos da Terra como a Bíblia ensina no Génesis. As experiências estão feitas em todos os países e em todas as épocas da história humana. Hoje mesmo milhares de pessoas vivem de alimentos vegetais, com grandes vantagens para a euforia social. O homem, porém, no dizer de Cuvier, Lamarch e Milne Edwards é um animal frugívoro e ainda hoje o pode ser, se desde criança, a essa dieta paradisíaca for levado, fora dos hábitos do século. O instinto das crianças pende para os frutos, apesar da hereditariedade que remonta à descoberta do fogo, que foi a causa da saída do homem do Paraíso, por permitir fabricar as armas, causadoras da morte violenta nos animais e no próprio semelhante. Viver desde a hora que acaba o aleitamento materno, do suco dos frutos: eis o problema que traz esta Sociedade Vegetariana do Portugal à alta e nobre consideração da inclita Sociedade das Nações.

Possui Portugal uma Ilha na Europa que tem todos os requisitos para se fundar uma Colônia Naturista de crianças de todos os países e de todas as classes sociais, que sirvam de estudo e exemplo desta verdade conquistada. Essa Ilha da Madeira, a primeira das conquistas dos portugueses no ciclo heroico das descobertas atlânticas, possui um clima apto e capaz de auxiliar esta Tentativa, pois os frutos amadurecem todo o ano, de determinadas qualidades e bastantes para esse resultado se conseguir, tanto mais que o clima é excelente e sem excessos de frio ou calor. Num Sanatório Internacional Infantil, dez crianças de cada país, que tenham deixado irmãos vivendo nos hábitos atuais do

alimento cozinhado, auxiliados por uma enfermeira própria da mesma nação, esta Colônia Internacionalizada serviria de estudo, demonstração e estímulo para se iniciar o regresso ao viver ancestral, pelas doutrinas de Darwin e Voronoff, que dizem o Homem um animal frugívoro como os antropoides frugívoros também.

Ao ar livre, ao sol, fazendo exercício, estudando a lei da moral e as descobertas da ciência prática e útil, essas crianças seriam o início de uma Nova Humanidade, filha da Paz e feita do Amor à doce Natureza. Eis uma experiência de notáveis efeitos a realizar. Eis um plano de vantagens admiráveis para a Raça que, nascida de pais no hábito alimentar da culinária, se regenerariam nas vitaminas dos frutos, alcançando força e vigor, bondade e energia ante a carícia do sol sobre a sua epiderme moça e pelo influxo vivificante do ar puro.

Na Ilha da Madeira possui o Estado Português edifícios apropriados a este cometimento que esta S. V. de Portugal ousa levar à deliberação da Sociedade das Nações, esperando ter acolhimento e estado.

Médico com vinte anos de estudo e prática de Naturismo, o meu esforço incondicional deponho nas mãos de V.V. E. E.

DR. AMILCAR DE SOUSA⁴⁴

44 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 9-10, Setembro e Outubro, 1929, p.131.

João de Vasconcelos

(18...-1919)

No depoimento que o Dr. João de Vasconcelos escreveu em Setembro de 1912, e publicado no mês seguinte em *O Vegetariano*, é possível assinalar os traços fundamentais do seu magistério como diretor clínico da SVP. Agradecendo o convite para assumir o “espinhoso cargo de clínico desta útil e benemérita sociedade”⁴⁵, nele estão vertidas considerações de ordem antropológica, etiológica, fisiológica, médica e dietética que serão sequencial e sistematicamente desenvolvidas nos vinte e cinco artigos que publicará, de Novembro de 1912 a Janeiro de 1914, naquele mensário. Depreende-se, portanto, que a orientação imprimida à sua atividade enquanto médico responsável pelo consultório da SVP, entre Outubro de 1912 e Março de 1915⁴⁶, tenha tido como respaldo a teorização que explicitou sob a rubrica “Transição Elementar” em *O Vegetariano*. Por razões de saúde, J. Vasconcelos tornara-se vegetariano dois anos antes de assumir aquelas funções. Foi, portanto, a partir da verificação be-



O Vegetariano, Porto, Vol. 10º, 10º Ano, Nº7, Julho, 1919, s/p.

45 *O Vegetariano*, Porto, Vol. III, 3º Série, 3º Ano, Nº8, Outubro, 1912, p.315.

46 Essa sua função deixa de figurar na publicidade que faz ao seu consultório, a partir do número de Abril de 1915 de *O Vegetariano*.

néfica dos resultados gerais que essa dieta induziu no seu estado físico e mental que, entre Setembro de 1912 e Janeiro de 1918 – um ano antes do seu falecimento⁴⁷ –, que ele se dedica a orientar os seus pacientes na prática regulada dos regimes vegetariano e frugívoro. Os seus artigos, escritos com elegância literária, sentido de moderação e sem dogmática postulação das teses que enunciam, destacam o valor nutricional, e por vezes moral, daqueles regimes. Partilhando o ponto de vista, fundado na anatomia comparada, de que o ser humano foi originariamente frugívoro, J. Vasconcelos sustenta que a escassez histórica de alimento foi razão pela qual a dieta omnívora foi adotada. Por esse facto, devia ser encarada como uma dieta “provisória”⁴⁸, até se generalizar a recuperação do primevo e equilibrado regime alimentar humano. No entanto, essa aconselhável e auspiciosa reversão só podia suceder faseadamente, “por etapas”, e de acordo com a condição física e o estado fisiológico individualmente considerados.⁴⁹ A superalimentação “moderna” não só contribuíra, segundo ele, para uma sobreexcitação e conseqüente deterioração dos órgãos digestivos do ser humano omnívoro, como também teria induzido degenerações mórbidas hereditárias. Daí a generalizada manifestação do “artrismo”, um distúrbio estrutural que estaria na origem da “quase totalidade das doenças crónicas hoje dominantes”, a saber, “o reumatismo, a diabetes, a dispepsia, a enterocolite, a hepatite, etc. ... não falando em outras como a tuberculose que, na maior parte dos casos, se implantou em terrenos por aquela diátese tornados aptos a recebê-la”⁵⁰. Antecedendo exposições técnicas, elaboradas com qualificado rigor científico, sobre a complexa fisiologia alimentar e sobre a sua adequada ou inadequada função assimiladora das propriedades quí-

47 Inferimos essa data por coincidir com o último anúncio do seu consultório identificado como naturista em *O Vegetariano*. A nota necrológica de Julho de 1919 desse mensário anunciando o falecimento de J. Vasconcelos, presta-lhe uma lastimada e respeitosa homenagem contendo, no entanto, uma nota suplementar de mágoa por ele se ter afastada daquela prática médica. Cf. *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº7, Julho, 1919, p.218.

48 Cf. *O Vegetariano*, Porto, IV Vol., 4º Série, 4º Ano, Nº 3, Maio, 1913, p.86.

49 Cf. *O Vegetariano*, Porto, III Vol., 3ª Série, 4º Ano, Nº 9, Novembro, 1912, p. 374.

50 *O Vegetariano*, Porto, III Vol., 3ª Série, 4º Ano, Nº 10, Dezembro, 1912, p. 417.

micas dos bens comestíveis, J. Vasconcelos procura num dos seus primeiros textos captar a benevolência do público não especializado. Para tanto, recorre a uma simbologia militar e bélica suscetível de descrever os efeitos nocivos provocados no organismo pelo funcionamento desregrado do sistema digestivo. O que sucede então ao doente artrítico que, devido à sua enfermidade, se expunha à debilitação física e a contrair outras maleitas fatais? Devido à má higiene alimentar, a sua e a do seus antepassados, “os primeiros órgãos a serem atacados são o estômago, o fígado e o intestino, nossas barreiras, verdadeiras linhas de defesa natural do organismo.”⁵¹ Quem ataca esses diques são “os venenos veiculados pelos alimentos”, que “pouco a pouco, de geração em geração, foram minando e corroendo”. As estratégias de defesa das malignas “afeções destas vísceras” variam conforme a sua natureza, mas todas elas se revelam infrutíferas. Todos os órgãos colapsam e, imobilizados, transformando-se “num viveiro de micróbios e numa fábrica de venenos”, do fugidio estômago que, “depois de reagir, acomodou-se, dilatando-se, insensibilizando-se”, aos vulneráveis intestinos. Estes soçobram com a transposição vitoriosa dos alimentos quer da “primeira barreira” – constituída pela boca e a “sentinela” do paladar, iludida “com o embotamento da sensibilidade gustativa” –, quer da “segunda”, a “desmoronada” bolsa estomacal. “Resta o fígado, última linha de defesa, que, atacado pelos contingentes de contínuo e sucessivamente enviados dos dois campos de manobras (o estômago e o intestino), termina também, após os esforços que as congestões desta glândula denunciavam, por se render, atrofiando-se.”⁵² Se a doença das doenças é portanto o artrismo, herdado ou adquirido pela indefesa “metralha de tóxicos” a que, pela agressiva nutrição, está exposto o organismo, há que evitar ou estancar a sua deflagração, reorganizando e redirecionando a dieta omnívora comum, convertendo-a numa dieta vegetariana e frugívora. Fundamentando-se em casos clínicos que analisa e no estudo que faz da obra teórica de mé-

51 *Idem*

52 *Idem*, p. 418.

dicos naturistas como Paul Carton, Monteuis e Guelpa, J. Vasconcelos didaticamente explica que aquelas dietas não podem ser adotadas como uma panaceia infalível e universal, sem um prévio e cuidadoso exame da história clínica e da constituição física individual, tanto do indivíduo saudável, como do paciente artrítico, esperançoso em recuperar integralmente a sua saúde. A transição alimentar deve ainda tomar em conta a “composição dos géneros alimentícios, incidindo principalmente sobre o seu grau de concentração, a natureza do solo de que provém, o clima, a humidade, a época da colheita, etc.”⁵³ A quantidade e a composição química dos legumes e dos frutos, a sua digestibilidade, o modo da sua mastigação e a sua compatibilidade com o estado fisiológico dos órgãos digestivos são, no parecer de João Vasconcelos, os fatores essenciais a serem considerados para se assegurar o sucesso dessa transição alimentar e evitar a perpetuação dos efeitos “deletérios” da sobre alimentação nos mais saudáveis regimes vegetariano e frugívoro. Nessa composição química, o “azote” ocupa um função determinante por ser “um princípio nutritivo indispensável, essencial, mas, ao mesmo tempo, suscetível de se transformar num veneno insidioso de funestas consequências”⁵⁴. Para evitar que a ingestão desregada do “azote” se transforme num veneno, J. Vasconcelos publica, no número de Junho de 1913 de *O Vegetariano*, uma elaborada tabela, para a qual fornece detalhadas explicações prévias sobre o seu consumo em diferentes produtos nas dietas vegetariana (ovo-láctea) vegetalina (vegan) e frugívora (frutos).

João Vasconcelos considera, a partir da sua observação clínica e de razões “perfeitamente concordes com o espírito científico moderno”, que a “fórmula alimentar ou terapêutica mais adaptável às nossas organizações é o vegetarianismo com predominância de frutos”⁵⁵. Já o frugivorismo é sobretudo aconselhável, por ser “fortemente enérgico”, a indivíduos plenamente saudáveis, mas somente recomendável como terapia desde que sob orientação médica. J. Vasconcelos conclui a sua série de arti-

53 *O Vegetariano*, Porto, IV Vol., 4ª Série, 4º Ano, Nº 2, Abril, 1913, p.48.

54 *O Vegetariano*, Porto, IV Vol., 4ª Série, 4º Ano Nº 4, Junho, 1913, p. 128.

55 *O Vegetariano*, Porto, V Vol., 5ª Série, 5º Ano, Nº 12, Dezembro, 1914, p. 495.

Primeira refeição (das 7 às 9 horas)

	Gramas	Proteína	Gordura	Açúcar
1. Pão torrado (integral, branco ou amarelo).....	50	—	—	170
2. Um prato de legumes verdes.....	200	3 p.	—	200
3. Um prato de sopa magra, com ou sem leite.....	100	—	12	100
4. Leite integral, com café de manhã, ou sem.....	200	—	—	100
5. Manteiga.....	—	—	—	100
Média.....	550	3 p.	12	470

Almoço (das 11 às 13 horas)

	Gramas	Proteína	Gordura	Açúcar
1. Pão torrado, branco, Longeiras.....	100	—	—	340
2. Um prato de legumes verdes.....	200	3 p.	—	200
3. Um prato de sopa magra, com ou sem leite.....	100	—	12	100
4. Leite integral, com café de manhã, ou sem.....	200	—	—	100
5. Manteiga.....	—	—	—	100
Média.....	600	3 p.	12	840

O Vegetariano, Porto, V Vol., 5ª Série, 5º Ano, Nº 8, Agosto, 1914, p. 320.

Jantar (das 17 às 19 horas)

	Gramas	Proteína	Gordura	Açúcar
1. Pão torrado, branco, Longeiras.....	50	—	—	170
2. Um prato de legumes verdes.....	200	3 p.	—	200
3. Um prato de sopa magra, com ou sem leite.....	100	—	12	100
4. Leite integral, com café de manhã, ou sem.....	200	—	—	100
5. Manteiga.....	—	—	—	100
Média.....	550	3 p.	12	470

Desjejum

	Gramas	Proteína	Gordura	Açúcar
1. Um prato de legumes verdes.....	200	3 p.	—	200
2. Um prato de sopa magra, com ou sem leite.....	100	—	12	100
3. Leite integral, com café de manhã, ou sem.....	200	—	—	100
4. Manteiga.....	—	—	—	100
Média.....	500	3 p.	12	500

O Vegetariano, Porto, V Vol., 5ª Série, 5º Ano, Nº 8, Agosto, 1914, p. 321.

gos resumindo as suas três principais recomendações sobre a transição alimentar: (i) que seja feita sob vigilância clínica; (ii) que se efetue progressiva e lentamente, “com método, prudência e ciência”; (iii) que se faça acompanhar de “todo o séquito de preceitos da higiene natural, cuja prática se torna compatível com a atual civilização.”⁵⁶

A compatibilidade dos preceitos de higiene com a atual civilização a que se refere o médico naturista João Vasconcelos significa muito provavelmente a compatibilidade desses preceitos, enquanto marcas de um certo progresso sanitário e material, com o seu ideal de civilização: o de uma nova ordem de seres humanos regenerados por uma reforma alimentar que favorecesse a erradicação da morbidez artrítica das doenças crônicas, da violência humana enquanto condição do triunfo da paz

56 *O Vegetariano*, Porto, V Vol., 5ª Série, 5º Ano, Nº 1, Janeiro 1915, p. 26.

universal. Se bem que os artigos publicados por João Vasconcelos em *O Vegetariano* tenham sido de teor predominantemente dietético, nalguns deles manifesta-se a sua visão crítica sobre a desordem social do seu tempo, em contraponto com a visão utópica que o animava a crer na perfeitabilidade das condições gerais de vida. Algo que expressou com particular veemência numa passagem do seu artigo de Setembro de 1914, dois meses após o início da Primeira Grande Guerra:⁵⁷

Será verdadeira a civilização a que devemos aspirar, esta, que reduz os nossos organismos à miséria fisiológica, por um lado, e, pelo outro, só consegue manter a paz entre os homens pela força das armas, acabando, afinal, pela ameaça, prestes a realizar-se, de tudo subverter em sangue, lágrima de assolações com o ferro e o fogo das máquinas infernais, que constituíram o principal objetivo de toda a sua atividade febril e de quase todas as suas, na realidade, maravilhosas descobertas? Os povos tendem sempre a caminhar na senda do progresso, duma maior perfeição, e várias aquisições há realmente feitas. Mas uma das maiores não será o reconhecimento, bem amargo na verdade, de certos erros que, em matéria, sobretudo de alimentação humana e de sistema de viver, tanto abalaram a nossa vitalidade, a nossa saúde e resistência?

Haverá quem duvide ainda desta asserção e de que são falsas as bases em que, baldadamente, se pretendem firmar a felicidade, o bem estar e a tranquila existência das gentes? Não há como a lição, embora por vezes dura e cruel, dos factos e a sua lógica imperecível e brilhante, para nos orientar na senda difícil e tortuosa da vida! ... E o que hoje se extrai da sua observação esclarecida e em conjunto, desde os mais íntimos recônditos atos da fisiologia nutritiva até às manifestações mais exteriores e grosseiras da nossa atividade, quer individual, quer coletiva, é que um outra e melhor estrela tem de ser procurada para norte da atribulada existência humana, porque não está nas regiões que alvejámos com a nossa civilização última, a bonança a que aspiram os homens.

57 *O Vegetariano*, Porto, V Vol., 5ª Série, 5ª Ano, Setembro, 1914, p.364.

João Bentes Castel-Branco

(1850-1940)

Na extensa e variada colaboração de João Bentes Castel-Branco em *O Vegetariano* – que viria a assumir, a partir de Janeiro de 1927, e até ao seu término, em Dezembro de 1935, a codireção com Amílcar de Sousa – pode-se discernir uma quádrupla tipologia de textos: os de carácter informativo sobre a sua especialidade hidroterapêutica, os de orientação pedagógica, os de propósitos terapêuticos e os de incidência doutrinária. Curiosamente, o seu primeiro texto publicado naquele periódico foi uma carta enviada a 17 de Maio de 1910 à sua Redação em que, na qualidade de “proprietário-diretor do Posto Médico Fisiopata de Lisboa”⁵⁸ e diretor da revista *Saúde*, reconhece após declarar que não é um “vegetariano sistemático”, que um regime de vegetais e, sobretudo, de frutos “é o que melhor se presta para o nosso organismo fabricar sangue normal e manter uma saúde vigorosa”⁵⁹. Reconhece ainda, baseando-se na sua experiência de quinze anos como terapeuta, que essa fórmula alimentar, em articulação com a hidroterapia,



O Vegetariano, Porto, Vol. IV, 4ª Série, 4º Ano, Nº5, Julho, 1913, p.159

58 *O Vegetariano*, Porto, Nº8, Junho, 1910, p.101.

59 Idem.

produz efeitos curativos rápidos e duradouros em doenças crônicas. Ou seja, os méritos que atribui aos efeitos combinados da utilização da água prescrita pelo método do hidroterapeuta Kneipp⁶⁰ e do consumo de uma dieta frugal de vegetais sem o recurso a fibra animal decorrem, à maneira do que sucede com todos os outros médicos anteriormente referenciados, não propriamente da sua apriorística adesão voluntária a princípios conceptuais, mas a procedimentos de verificação empiricamente avaliados e metodicamente examinados no quadro da filosofia terapêutica naturista.



O Vegetariano, Porto, 8ºVol., Nº8, Agosto, 1917, s/p.

60 Nesta carta, Castel-Branco afirma que “só me entusiasmei pelo método Kneipp depois de me ter curado por ele de uma bronquite antiquíssima e muito incômoda, de uma erupção purpúrea [sic] que então sofria na pele, faringite crônica e da dilatação do ventre que então sofria”. Idem, p.102”

Kneipp (1821-1897) foi um sacerdote católico alemão, diretor das termas de Bad Wörishofen, que formulou um método de cura baseado na utilização da água segundo diferentes procedimentos.

Em Julho de 1913, no seu artigo “Adaptação do tratamento e regimen natural às exigências mórbidas e sociais” dá ainda conta não só dos resultados obtidos auto experiencialmente por ter adotado uma dieta frugívora convertida ulteriormente numa ovo-lactea, como também dos cinco diferentes regimes, predominantemente baseados em frutos e legumes, prescritos aos seus pacientes submetidos à hidroterapia Kneipp. Esta combinatória, no quadro de uma plena adesão aos princípios médicos e axiológicos do naturismo, de uma dieta mista frugívora-vegetariana com tratamentos termais, foi conseqüentemente adotada por Castel-Branco numa fase ulterior da sua carreira médica, em grande medida devido à sua frustração com os resultados da medicina convencional: “Quando saí da escola cheio de crença nos livros tive de sofrer muitas desilusões; porque os medicamentos não me davam os resultados que deles esperava ...!”, afirma com genuíno sentimento de decepção profissional, para reconhecer que, na “última fase da minha longa vida médica, abriguei-me cautelosamente à sombra da higiene e com surpresa verifiquei que ela produzia muito mais efeitos benéficos do que eu esperava”.⁶¹ O “abrigo” terapêutico e axiológico que Castel-Branco encontrou na higiene do naturismo levá-lo-á a um modo de intervenção mediatizado sob a forma de um conjunto de artigos, escritos entre Março de 1925 e Dezembro de 1930, reverberantes do título, “Consultório Naturista”, e do modelo pergunta/resposta da rubrica que Amílcar de Sousa inaugurara na primeira década da circulação de *O Vegetariano*. Servem de exemplo os seguintes fragmentos do primeiro desses artigos:

61 *O Vegetariano*, Porto, 15º Vol., 15º Ano, nº9-10, Setembro e Outubro, 1924, p.5.

CONSULTÓRIO NATURISTA

PROPAGANDA NATURISTA LUSO-AMERICANA

CONSULTÓRIO NATURISTA

Sobre educação física e moral da mocidade, - higiene pessoal, familiar e profissional, - terapêutica inocente de doenças agudas e crônicas, pelos agentes naturais.

ALMA:

P. Os legumes deturpados do mólho de viciados, com bacalhão, e cozinhados à portuguesa, podem ser usados por um vegetariano?

R. A água do bacalhão peixe, além do sal, numerosos princípios salis ou ácidos e outras, resultantes do funcionamento e do cozimento de decomposição sofrido pelos laticios do bacalhão.

Esses princípios que não são nocivos, servem de estimulantes às glândulas gastro-intestinais para assegurar maior abundância de líquidos digeríveis destinados a facilitar a excreção de tais laticios do organismo.

Nas pessoas adultas e adultas, as substâncias aromáticas na água do bacalhão não portam forte estímulo a digestão.

O peixe cozinhado bem cozido, livre de suas pedrúsculas salinas e do sal da conserva, é bem digerido e suportado por qualquer adulto sadio.

Ele é especialmente nutritivo dos legumes mais gasta com a ação da água do bacalhão.

P. Pode-se dietar bicarbonato de soda nos legumes para cozinhar melhor?

R. Pode, - em pequena dose.

Mas a melhor preparação consiste em mergulhar e cozinhar os legumes em boa água de soda por 24 a 48 horas.

Não basta água de soda a que se acrescenta limão, sem pó, sal, açúcar, sem óleo, dissolva-se em água, e não deixar de deixar adormecer à parte das verduras em que se cozinhou ou se ferviu.

Essas águas fazem geralmente de terrenos graníticos, com uma fração mineralizada (dissolvida) não nociva à presença de substâncias orgânicas, sem de natureza patogénica.

As águas fortemente calcárias são, por si só, usadas no cozimento e na digestão meditada, especialmente em pessoas com problemas de soda como a do Gênes, ou determinadas águas minerais.

As águas ricas em bicarbonato de soda, quando se usam diluídas, produzem a máxima pureza alimentar, e boa orientação digestiva.

O VEGETARIANO

Para se obter bons legumes deites de ester, procure os que foram cultivados em terrenos não calcários.

O leguminoso de aqui nos beneficia não tem vantagem alguma e tem a desvantagem de fazer ingerir a mesma quantidade substância mineral, imprópria para a natureza humana.

P. É mais higiênico o uso dos suspensórios ou o do cinto como agora se usa?

R. O uso dos suspensórios apertados, durante o crescimento da mocidade, deprime os ombros e favorece a curvatura da espinha dorsal.

Nos adultos obesos, os suspensórios não prejudicam maiormente, servindo para sustentar as calças largas.

P. É permitido o carbonato de soda para a lavagem de cabeça, sendo a caspa oleosa?

R. Não vejo inconveniente neste uso numa pequena dose, visto ser apenas uma aplicação externa.

Mas a verdadeira limpeza da cabeça é a lavagem abundante, em água pura e fria, que destaca a caspa e tonifica o coiro cabeludo.

Desde haver depois o cuidado de enxugar bem e resguardar a cabeça do ar até que o cabelo esteja completamente seco.

P. Há algum livro de receitas naturistas para se fazer que realmente se dão na vida?

R. Não consigo livro algum que esteja realmente em boa situação.

Está porém no Porto o *Os Naturistas* escrito pelo significado deitar artigos onde se explica o uso higiênico e terapêutico das águas minerais e os modos de se preparar, com um formulário naturista e um formulário de medicamentos naturistas, ácidos e alcalinos.

P. As tabelas sobre a incompatibilidade dos alimentos diversos, fruta ácida, fruta doce, etc. podem ser aproveitadas pelos naturistas?

R. Os naturistas devem procurar sempre o apoio ou a razão de ser do seu procedimento, nos princípios positivos, demonstráveis como verdades da Natureza.

PROPAGANDA NATURISTA LUSO-AMERICANA

As tabelas expostas à direita de quaisquer teorias são devesse ser definitivamente aceites depois de experimentadas, e bem verificadas.

Antes disto há de se ter, mesmo as mais repetidas, devem ser usadas com as devidas reservas; porque poderão ser úteis como se fica certas e muito mais porções, que a teoria da ignorância.

P. O regime naturista admite também o tratamento das Águas de Viana ou outras, existentes com a cura vegetariante, vegetais ou frugíferos?

R. A natureza do teor dos laticios ácidos e ácido fisiológico de medicações ou águas minerais, com a observação empírica dos efeitos curativos de qualquer alimento ou medicamento, não faz mais que confirmar a verdade com a experiência, levando a boas conclusões e demonstrando, completamente, a boa orientação positiva de terapêutica naturista.

P. A fruta ácida é proibida durante a cura de água mineral?

R. Há muitas frutas e muitas águas diferentes, e muitas circunstâncias diferentes em que se podem usar umas e outras.

A pergunta não admite uma resposta simplesmente positiva ou negativa.

Só a verificação experimental pode dar elementos seguros para uma opinião firme e verdadeira.

P. Não será estranho que a minha mudança física de regime alimentar para o vegetariano não tenha produzido melhoria na saúde sem diminuição do peso?

R. O grande abalo na mudança física de regime alimentar para o vegetariano faz-se sentir, principalmente, às pessoas habitadas das regiões abundantes, onde frequentes vezes abundam os alimentos pesados, os carnes e os carnes.

Para quem estava habituado a uma alimentação moderada e saudável, a mudança de regime não produz abalo maior, e os efeitos benéficos acentuam-se na saúde.

P. Por que é que, muitas vezes, a fruta quatro horas depois de ingerida me dá a impressão de roedura no estômago?

R. Por que a comida depois de uma refeição copiosa de comida ou de carnes.

P. No regime frugífero ou naturista é permitido o uso das amêndoas?

R. Evitando bem preparadas ingerem-se com agrado e digestão em seu uso.

O VEGETARIANO

Depois de uma refeição abundante, não se imediatamente com uma dose de chá.

Para se obter a fruta e melhor, use quatro horas depois das refeições não no estômago que se começa a cozer.

Por que é?

R. Demora demasiadamente nas relações de fruta e carnes.

A maior parte das pessoas que adoptam uma vida activa e saudável é inicialmente privilegiada no que respecta à conservação da saúde.

P. Sendo o Naturismo tão eficaz, porque não é seguido por toda a gente e, tão freqüentemente, abandonado pelas que o tentam, mesmo das que começam a sentir-se os bons efeitos?

R. Por que os resultados naturistas são geralmente ou hereditários ou compensatórios.

Porque não é?

HENRI CASTEL, BELGICA

Rua Quinta de Inda, 25, 1.º Distrito - LISBOA

* * *

As correntes das opiniões e prejuízos
* * * sociais têm muita força * * *

Em Paris, como em todo o mundo civilizado, fazem-se muitas operações seguras de morte, contra as expectativas dos operadores.

De outras partes, os novos métodos altamente recomendados como os últimos progressos da ciência causam muitas mortes e heres subseqüentes nos desgraciados doentes, naturalmente contra a expectativa dos médicos que se esperavam.

O Dr. F. Carton na sua Revista Naturista vem fazendo uma série de revelações, inteiramente documentadas, de verdadeiros diagnósticos produzidos pelo uso exclusivo dos operações, e dos medicamentos físicos e ainda das novas preparações que apontam unicamente na terapêutica, como resultados maravilhosos, para o tratamento de doenças que os médicos consideram como incuráveis.

"PARA AFRICA - LES FIONNENSIS"

De todos os meios de todos os países

DESPIM MARQUES DE CARVALHO

Rua Gonçalves dos Campos, 27 - LISBOA

Sobre educação física e moral da mocidade, - higiene pessoal, familiar e profissional, - terapêutica inocente de [sic] doenças agudas e crônicas, pelos agentes naturais.⁶²

P. É mais higiênico o uso dos suspensórios ou o do cinto como agora se usa?

R. O uso dos suspensórios apertados, durante o crescimento da mocidade, deprime os ombros e favorece a curvatura da espinha dorsal.

Nos adultos obesos, os suspensórios não prejudicam maiormente, servindo para sustentar as calças largas.

Os uso dos cintos apertados e, mais ainda, das cintas alentejanas, dos espartilhos usados pelas senhoras, das calças altas na cintura e das saias muito apertadas; assim como os enfaixamentos das criancinhas de mama prejudicam e enfraquecem a digestão, causam ptoses (deslocamentos) viscerais, e produzem prisão de ventre. O cinto apertado, apenas o suficiente para manter as calças, num homem de vida ativa, não causa maior dano.

P. É permitido o carbonato de soda para a lavagem da cabeça, sendo a caspa oleosa? Em que proporção?

R. Não vejo inconveniente neste uso numa pequena dose, visto ser apenas uma aplicação externa.

Mas a verdadeira limpeza da cabeça é a lavagem abundante, em água pura e fria, que destaca a caspa e tonifica o coiro cabeludo.

Basta haver depois o cuidado de enxugar bem e resguardar a cabeça do ar até que o cabelo esteja completamente seco.⁶³

P. As tabelas sobre a incompatibilidade dos alimentos diversos: fruta ácida, fruta doce, etc. podem ser aproveitadas pelos naturistas?

R. Os naturistas devem procurar sempre o apoio ou a razão de ser do seu procedimento, nos princípios positivos, demonstráveis como verdades da Natureza.⁶⁴

62 O Vegetariano, Porto, 18º Vol., XVI Ano, Nº3, Março, 1925, p.71.

63 O Vegetariano, Porto, 18º Vol., XVI Ano, Nº3, Março, 1925, p.72.

64 Ibidem

P. Sendo o Naturismo tão eficaz, porque razão é seguido por tão pouca gente e, tão frequentemente, abandonado pelos que o ensaiam, mesmo dos que começam a sentir-lhe os bons efeitos?

R. Porque os remédios naturistas são gratuitos ou baratíssimos e compreensíveis.

Populos vull decipi.

BENTES CASTEL-BRANCO⁶⁵

As cautelas com que Castel-Branco se foi abrigoando “à sombra da higiene” naturista não o impediram de subscrever a campanha antivacina da varíola prosseguida por *O Vegetariano*, nele publicando, em Fevereiro de 1912, no auge dessa cruzada, e em resposta a um pedido da redação, o seu testemunho pessoal sobre os êxitos que obteve com processos de prevenção e cura alternativos baseados no método hidroterapêutico Kneipp⁶⁶. Castel-Branco é o médico naturista que centra a sua ação profilática e a sua filosofia terapêutica na ação salutar e tonificante do uso do elemento – ou, na sua expressão, do “agente natural” – da água. Grande parte dos resultados que ele refere foram obtidos e prosseguidos nas “águas termais hiposalinas das Caldas de Monchique, notáveis pela sua fraca mineralização, pobre de substâncias orgânicas e pela sua temperatura neutra (32º,6)⁶⁷” – tal como informa no último dos artigos da sua rubrica “Hidroterapia”, que manteve entre Fevereiro de 1926 e Outubro de 1927. “Foi lá que aprendemos, pouco a pouco, a verificar o enormíssimo valor do regimento tradicional, ou seja das práticas higiénicas seguidas durante o uso dos banhos⁶⁸”.

65 *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVI Ano, Nº3, Março, 1925, p.74.

66 Cf. *O Vegetariano*, Porto, II Vol., 3ºAno, 2ª Série, Nº 12, Dezembro, Fevereiro 1912, p. 452.

67 Cf. *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº10, Outubro, 1927, p. 219. Com instância termal, as Caldas de Monchique foram concessionado e dirigidas por Castel-Branco entre 1895 e 1920.

68 Idem.



O Vegetariano, Porto, Vol. III, 3ª Série, 3ºAno, Nº5, Julho 1912, p.192.

De facto, no início da sua colaboração regular em *O Vegetariano*, no número de Julho e Agosto de 1917, ele havia publicado uma sequência de dois artigos intitulados, respetivamente, “Maravilhas da Cura pela Água” e “Maravilhas da Hidroterapia”, nos quais explica em que medida a “água é um agente de cura tão poderoso que só por si equivale a uma farmácia inteira⁶⁹”. Em cada um deles expõe o emprego interno e externo, “segundo a dose, a temperatura, e a forma de administração” daquele elemento natural bem como a série de efeitos que dele se podem obter, “sudoríferos, diuréticos, laxantes, expetorantes,” e a ação adjuvante que ele pode exercer na facilitação da digestão e no combate à febre.

69 *O Vegetariano*, Porto, 8ºVol., Nº 7, 8º Ano, Julho, 1917, 243.

Maravilhas da hidroterapia

Continuação da pág. 244

Uso externo

A água não é, como parece à primeira vista, um agente simples, com uma acção única e bem definida sobre o organismo humano, como qualquer substância medicamentosa bem estudada, tendo apenas nasalações dependentes das doses calculares e marcadas nos livros da farmacologia.

A água é um agente *sui generis* capaz de produzir os mais variantes e extremos efeitos no organismo humano, para bem ou para mal.

Quando aplicada externamente a água pode ser estudada sob cinco aspectos diferentes.

1.º Pelas suas propriedades de embeber os tecidos e penetrar no interior das células.

2.º Pela sua propriedade de desenvolver quimicamente variadíssimo número de corpos.

3.º Pela temperatura que adquire e transporta para o interior do organismo ou para o contacto da pele.

4.º Pela pressão ou movimento que a anima nas pulverisações, duches, chamadas afusões, etc.

5.º Pelas diferentes formas da sua aplicação em banhos de imersão, loções, abluções, chuveiros, duches, afusões, enfaixamentos, compressas, cataplasmas, sobre todo o corpo ou sobre qualquer parte.

1.º Pela sua propriedade de embeber os tecidos e as células a água que constitui $\frac{1}{3}$ do peso total do corpo humano, torna-se o elemento essencial de todos os fenómenos de nutrição e de trocas asmáticas, de excreções e purificações orgânicas, formando a base do líquido intersticial dos tecidos em que vivem mergulhadas todas as células do corpo animal, exactamente como o peixe vive mergulhado na água.

É por intermédio da água que se efectuam todos os fenómenos de crescimento, funcionamento, multiplicação e regeneração das células e tecidos.

A água é essencial à vida, desde a fecundação do ovulo, até à morte do indivíduo.

2.º Pela sua propriedade de dissolver quimicamente um grande número de corpos a água adquire a capacidade para ser o veículo que transporta para o interior do organismo todas as substâncias que dissolvem: como alimentos ou como venenos.

Da mesma forma penetra as células levando ao interior destas tudo quanto necessitam para constituir as suas paredes e para formar a carga que explode ou se desdobra nas contracções funcionais.

Estas explosões funcionais que determinam imediatamente um excesso de dilatação celular, são seguidas duma contracção, durante a qual o conteúdo celular líquido é expulso, arrastando para os vasos linfáticos, pele e outras glândulas, os

Maravilhas da hidroterapia

Uso externo

A água não é, como parece à primeira vista, um agente simples, com uma acção única e bem definida sobre o organismo humano, como qualquer substância medicamentosa bem estudada, tendo apenas nasalações dependentes das doses calculares e marcadas nos livros da farmacologia.

A água é um agente *sui generis* capaz de produzir os mais variantes e extremos efeitos no organismo humano, para bem ou para mal.

Quando aplicada externamente a água pode ser estudada sob cinco aspectos diferentes.

1.º Pelas suas propriedades de embeber os tecidos e penetrar no interior das células.

2.º Pela sua propriedade de desenvolver quimicamente variadíssimo número de corpos.

3.º Pela temperatura que adquire e transporta para o interior do organismo ou para o contacto da pele.

4.º Pela pressão ou movimento que a anima nas pulverizações, duches, chamadas afusões, etc.

5.º Pelas diferentes formas da sua aplicação em banhos de imersão, loções, abluções, chuveiros, duches, afusões, enfaixamentos, compressas, cataplasmas, sobre todo o corpo ou sobre qualquer parte.⁷⁰

A sua exposição sobre a hidroterapia devém mais pormenorizada e até problematizante quando se refere às múltiplas funções, às diferentes perspectivas de estudo e até aos efeitos deletérios do mau uso da água. Esta abordagem integradora de funções opostas, predominantemente salutareas, mas também deletérias do uso da água – “não julgue o leitor que este maravilhoso agente só faz bem e que se pode abusar dele à vontade com a certeza da impunidade”⁷¹ – é uma particular expressão do princípio da “polarização”, princípio que Castel-Branco considera ser de carácter metafísico normativo por integrar um conjunto vasto de “Leis

70 O Vegetariano, Porto, 8º Vol., 8º Ano, Nº8, Agosto, 1917, p. 297.

71 O Vegetariano, Porto, 8º Vol., 8º Ano, Nº7, Julho, 1917, p. 243.

Biológicas”. No seu conjunto, estas leis, enquanto manifestação regulada de uma “força vital” de origem transcendente, mas materialmente perceptível, não só regulam positivamente a natureza e a saúde como servem de guia e fundamento à ordem social e moral da humanidade. Sobre o significado físico, higiénico, educativo, social das “Leis Biológicas” disserta Castel-Branco em diferentes tipologias de textos: aforísticos, expositivos, sob a forma de teses, para serem lidos em conferências ou apresentados em congressos (e.g. II Congresso de Educação Física, Julho 1925; Congresso Naturista Internacional de Londres, Maio de 1926).



O Vegetariano, Porto, 16º Vol., XVI Ano, Nº8, Agosto 1925, p.230.



O Vegetariano, Porto, Ano XVII, Nº5, Maio, 1926 s/p



O Vegetariano, Porto, Ano XVII, Nº10, Outubro, 1926, p.143.

(Castel-Branco está identificado com uma cruz manuscrita, por detrás da conferencista em primeiro plano com um objeto quadrangular na mão)

É, portanto, em textos de índole pedagógica e de intenção doutrinal que Castel-Branco procura dar fundamento teórico e conferir coerência epistemológica à sua conceção naturista, quer da prática médica hidroterapêutica e do regime alimentar vegetariano-frugívoro, quer da sua cosmovisão positivamente científica e religiosamente cristã. É, aliás, possível discernir uma correlação articulada entre os testemunhos escritos da sua vocação médica naturopata, do seu zelo de pedagogo, da sua propensão filosofante e da sua fé religiosa – esta última, enquanto forma de reconhecer a ininteligibilidade do mistério supra-racional da origem e do fim da vida. Essa multifacetada expressão da sua ação e do seu pensamento pode ser rastreada sob discretas mas interrelacionáveis rubri-

cas temáticas elaborados em diferentes períodos da sua colaboração em *O Vegetariano*, desde o primeiro artigo (Setembro 1917) da série que intitulou “Biocultura Humana” (1917-1918), passando pela sequência de textos identificados sob a designação “Naturismo Científico” (1919-1926), até ao conjunto de ensaios subordinados ao título “Psicoterapia” (1930-1932). A um naturismo radical “completamente irrealizável”⁷², opõe Castelo-Branco um “naturismo científico” apoiado na noção mitigada e crítica de progresso civilizacional enquanto índice material da esperança utópica – “É na aproximação gradual do sonho da felicidade humana que consistiu todo o progresso”⁷³ –, porém, realisticamente encarado como potencial causador de dano – “O progresso custa sofrimento” –, de inelutáveis desenganos – “todo o ideal conquistado é uma desilusão” – e até mesmo de antinaturais “males da civilização.”⁷⁴ A conclusão de que o “único naturismo racional é o que deriva do respeito e obediência só às leis da natureza”⁷⁵ constitui o axioma a partir do qual Castel Branco elabora uma doutrina naturista estruturada segundo duas vertentes, a médica-terapêutica e pedagógica social. A primeira, recusando a “ciência farmacológica”⁷⁶ (Fevereiro 1920, 34), tem como princípio de ação o reconhecimento de que a terapêutica “não deve ser senão a aplicação rigorosa das leis que regem a higiene ou seja conservação do indivíduo em todas as condições de existência”⁷⁷, o que implica que o médico “tem de se limitar a obedecer à natureza, buscando servi-la fielmente para a dominar”⁷⁸. A segunda, fundando-se na correlação entre leis biológicas e normas de ação cultural, a “biocultura humana”, terá como âmbito de aplicação prioritário a reorganização do sistema de educação da “mocidade” e, como fim último, a reorganização estrutural da sociedade.

A vertente pedagógica-social de Castel-Branco – de feição utopista

72 *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº 11, Novembro, 1919 p. 275.

73 Idem

74 *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº 11, Novembro, 1919 p. 275-6.

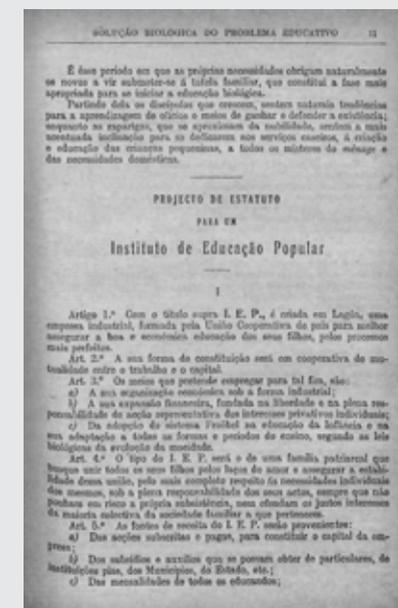
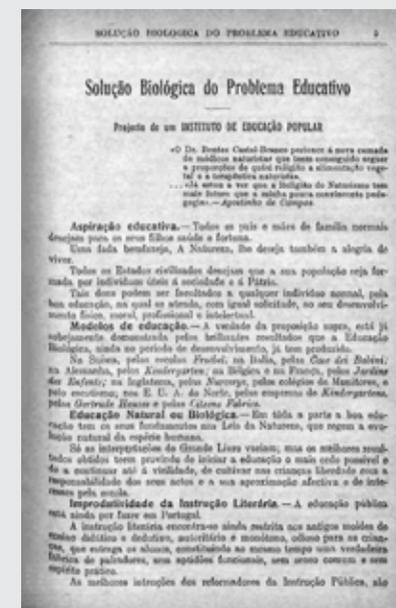
75 *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº 11, Novembro, 1919 p. 335.

76 *O Vegetariano*, Porto, 11º Vol., 11º Ano, Nº 2, Fevereiro, 1920 p.34.

77 *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº 12, Dezembro, 1919, p.350.

78 Idem

conservadora – manifesta-se orgânica e sinteticamente em dois planos consubstanciados em dois textos publicados em *O Vegetariano*. O primeiro, corresponde ao seu intento de criar um “Instituto de Cultura Intensiva da Mocidade” (Fevereiro 1918, p.50), organismo representativo da sua proposta de “industrialização do ensino” (Março 1918, p.83), i.e., de um modelo de escola constituinte de um sistema educativo à escala nacional, e para o qual, sob a designação de “Instituto de Educação Popular” (I.E.P), elaborará um projeto de estatutos que apresentará no Congresso Feminista e de Educação (4 a 9 de Maio, 1924).



O Vegetariano, Porto, 15º Vol., Ano 15, Nº5-6, 1924 Maio-Junho, 1924, p. 5.

O Vegetariano, Porto, 15º Vol., Ano 15, Nº5-6, 1924 Maio-Junho, 1924, p. 11.

O segundo, com assumidas intenções políticas, consistirá na exposição das teses fundadoras de um sistema sanitário e de assistência médica em prol de um “Portugal Naturista”, que apresentará ao I Congresso da União Nacional, em 1934, um ano após a constitucionalização do regime ditatorial do Estado Novo.



Portugal Naturista

Saúde e Assistência

1.º Congresso da União Nacional

Tese Proposta a Dr. J. Bentes Castel-Branco

Caldas de Monchique

INTRODUÇÃO

Exposição do problema

Na análise do assunto as duas proposições citam-se numa só prática:

Conhecer a Vida e saber conservá-la.

Análise

A personalidade humana, revela-se sob dois aspetos:

1.º – O organismo material;

2.º – As suas funções vitais imponderáveis;

A Vida

A vida é uma integração da Casa Primeira, na matéria inanimada, para produzir o Organismo Animado.

Na parte material, anatómica, podemos observar tudo quanto impressiona os nossos sentidos; formas, aspetos, erros, diferenças e semelhanças, posições relativas e ainda as leis das afinidades ou simpatias químicas com relação a outros corpos.

Nas funções imateriais, incompreensíveis, na sua origem e no seu funcionamento, origem e fim último: o nosso intelecto encontra-se em face do desconhecido. Só podemos constatar a sucessão das transformações, em harmonia com as ligações dos órgãos, dos objetivos vitais e ainda das funções nas suas relações antecedentes e consequentes.

Saúde e Assistência

São duas expressões vagas aplicáveis a todos os homens e a todas as mulheres; em todas as fases e circunstâncias da vida, e em todas as partes do mundo!

Tese duma complicação extrema de elementos compreensíveis e incompreensíveis.

I UNIVERSO E MUNDO

O Universo

O Universo resume-se no Espaço Infinito e no Tempo Eterno, com toda a Natureza material existente e todas as transformações que se observam nos corpos através do Tempo.

Todas as ciências concorrem para o estudo desta tese:

Na *Astronomia* estudam-se os astros e suas relações.

Na *Química* estudam-se as suas composições e transformações íntimas.

Na *Física* estuda-se as propriedades estáticas dos corpos.

Na *Mecânica* estudam-se os movimentos, velocidades, direções e relações.

Na *Dinâmica* estudam-se as propriedades da luz, do calor, dos sons, dos cheiros, das direções, das velocidades e intensidades dos movimentos relativos.

Na *Matemática* estuda-se as relações abstratas, entre as formas, as velocidades e as intensidades, direções e os efeitos respetivos.

Só a *Biologia* estuda as causas e os efeitos das propriedades e transformações que se efetuam nos organismos materiais e nas suas funções dinâmicas.

A *Biologia* tem três características diferenciais, segundo se estuda: Nos Vegetais, nos Animais, ou no Homem.

Em todos os três Reinos da Natureza encontramos uns caracteres comuns e outros diferentes.

No Reino Mineral as transformações são propriedades da matéria.

No Reino Vegetal as transformações derivam da ação da Vida sobre as ervas e árvores imóveis.

Nos Animais, as transformações provêm da Força Viva, sobre organismos móveis.

No Homem, as transformações derivam da Vida sobre organismos móveis que sentem, pensam, querem, descobrem leis da Natureza, dominam as forças materiais e dinâmicas, nas Ciências, nas Indústrias e na Religião.

Espírito Santo

Traduz, nas escrituras sagradas o facto incontestável dos progenitores se transformarem de filhos em pais, à custa do seu próprio bem-estar e de pais em filhos à custa do seu trabalho e fadigas.

Fecundação

É também incontestável que durante a menoridade dos vegetais, animais e do homem, os respetivos organismos crescem e se robustecem!

Durante a virilidade mantêm as suas forças e ainda nos animais superiores defendem e ensinam os filhos.

Na velhice decaem-lhe as forças, morrem, enquanto os filhos se transformam em pais e lhe sucedem em novas gerações que se eternizam pela sucessão.

Como explicar que a matéria limitada se torne ilimitada, infinita?

Como se compreende a razão de ser de tudo isto?

Como apareceu o primeiro Pai de todos os vegetais, de todos os animais e de todos os Homens?

Só admitindo a conceção de um Criador. Causa desconhecida de tudo quanto existe, sem o podermos conhecer, nem compreender!?

Deus invisível, imponderável e incompreensível será pois para nós um simples ideal abstrato, uma simples força poderosa e misteriosa, onnipotente, criadora do Universo!!!?

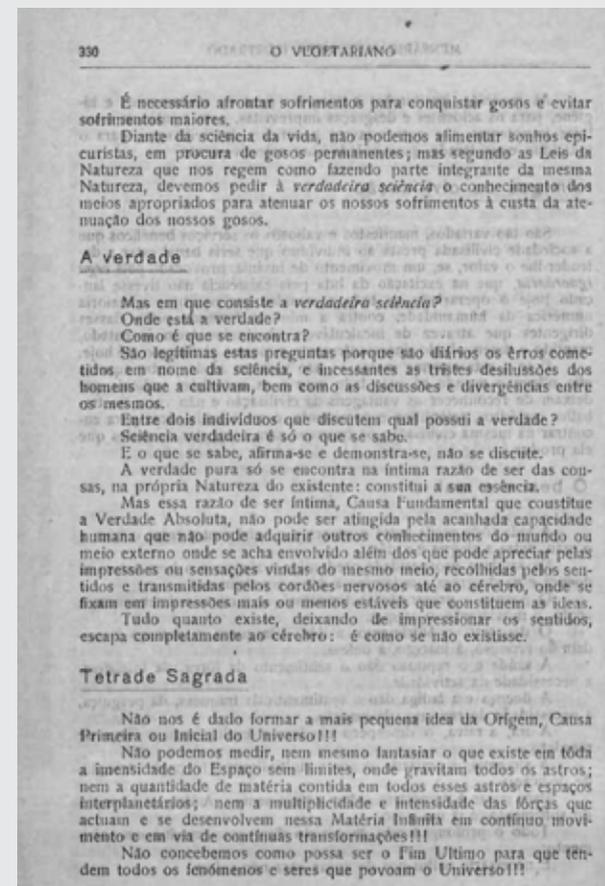
Podemos admitir-lhe a existência; – mas não O podemos negar, sem negar a existência de nós mesmo!!!⁷⁹

Os textos doutrinários de Castel Branco encerram teses que, refratárias ao simplismo das suas justificações e explanações, não deixam, por vezes, de se assumir como polémicas e, à luz de critérios culturais contemporâneos, ideologicamente problemáticas, como sucede, por exemplo, com as de teor eugenista sobre o “Aperfeiçoamento da Raça Portuguesa”. Talvez porque ele mesmo considerasse disputáveis essas teses, anexaria no último artigo da série de quatro que sobre elas publicou,

⁷⁹ O Vegetariano, Porto, 25º Vol., XV Ano, Nº 7 e 8, Julho-Agosto, 1934, p. 77.

entre Maio/Junho e Novembro/Dezembro de 1932, a seguinte nota: “Desejamos ler qualquer controvérsia dos leitores, pois só desejamos estabelecer firmemente a Verdade que deve ser Una para todos.”⁸⁰ Este apelo à crítica ou à solicitação de pedidos de esclarecimentos sobre as matérias por si versadas foi, aliás, um procedimento que, com sentido de abertura e de intuitivo reconhecimento da refutabilidade das suas teorias, por vezes utilizou no epílogo dos seus escritos, como, por exemplo, no que dedicou ao tópico “equilíbrio evolutivo”, a terceira lição da rubrica *Psicoterapia*: “A natureza desta publicação não permite maiores explicações para esclarecer o mistério impenetrável da vida. Mas receberemos agradecidos qualquer dúvida em contestação que nos mandem, que de boa mente responderemos.” (Julho-Agosto 1930, 107)

Se bem que estivesse convicto que a validade científica, social e moral do naturismo era o reflexo da funcionalidade necessária das leis físicas e biológicas da natureza, Castel-Branco reconhecia também que a falibilidade e os limites do uso da razão lhe impediam estatuir teses dogmáticas e, sobretudo, descodificar a verdade última sobre o mistério da natureza. Nesse sentido, apesar do sentido providencial dos seus juízos de fé acerca da concordância das leis positivas com “toda a doutrina cristã”, bem como do sentido nacionalista dos seus juízos conservadores sobre as condições sociais e políticas da prática médica naturista, Castel-Branco, no seu magistério e na sua doutrinação, parece ter sido guiado por uma íntima certeza sobre a validade prática e o cultivo metódico de um princípio de ação e pensamento governados pelos limites da douta ignorância, tal como se pode inferir deste fragmento:



80 *O Vegetariano*, Porto, 23º Vol., XXIII Ano, Nº 11 e 12, Novembro-Dezembro, 1932, p. 87.

A Verdade

Mas em que consiste a *verdade ciência*?

Onde está a verdade?

Como é que se encontra?

São legítimas estas perguntas porque são diários os erros cometidos em nome da ciência, e incessantes as tristes decepções dos homens que a cultivam, bem como as discussões e divergências entre os mesmos.

Entre dois indivíduos que discutem qual possui a verdade?

Ciência verdadeira é só o que se sabe.

E o que se sabe, afirmar-se e demonstra-se, não se discute.

A verdade pura só se encontra na íntima razão de ser das cousas, na própria Natureza do existente: constitui a sua essência.

Mas essa razão de ser íntima, Causa Fundamental que constitui a Verdade Absoluta, não pode ser atingida pela acanhada capacidade humana que não pode adquirir outros conhecimentos do mundo ou meio externo onde se acha envolvido além dos que pode apreciar pelas impressões ou sensações vindas do mesmo meio, recolhidas pelos sentidos e transmitidas pelos cordões nervosos até ao cérebro, onde se fixam em impressões mais ou menos estáveis que constituem as ideias.

Tudo quanto existe, deixando de impressionar os sentidos, escapa completamente ao cérebro: é como se não existisse.⁸¹

81 *O Vegetariano*, Porto, 10º Vol., 10º Ano, Nº 11, Novembro, 1919 p. 330.

Indiveri Colucci

(1879-1987)

Diferentemente do médico naturopata holandês Adrien Vanderput que, por falta de meios técnicos e presumivelmente de consulentes, teve de abandonar Portugal em 1917, três anos após se ter instalado inicialmente no Porto, o médico italiano “psico magnetorepático” Indiveri Colucci radicou-se no nosso país, muito provavelmente antes de Setembro de 1921 – a data em que publicou o seu primeiro artigo em *O Vegetariano* –, tendo nele vindo a falecer, em 1987, com 108 anos de idade. Aquele excêntrico título profissional é a designação aposta à fotografia do seu rosto que o identifica como o autor do referido artigo, “Os progressos da ciência magnética”.

Trata-se do primeiro texto de uma série de oito que, versando o tema do magnetismo humano e sob o título genérico “O Magnetismo Curativo”, que Colucci publicará, esparsamente, entre aquela data e Setembro-Outubro de 1929. Além desses artigos,



O Vegetariano, Porto, Vol., 17 Ano XVII, Nº 1, Janeiro, 1926, p.14.



O Vegetariano, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1934, p.25.

que configuram o tema principal da sua colaboração em *O Vegetariano*, Colucci é o autor de uma dissertação sobre as aplicações de um sofisticado dispositivo técnico de helioterapia artificial, e também de quatro textos de dimensão e formato diferenciado – variando entre a entrevista e o dissertativo – sobre os efeitos funestos do tratamento convencional da doença da sífilis⁸². Poder-se-á dizer que a colaboração em *O Vegetariano* deste médico praticante dos princípios da medicina naturista e do regime vegetariano é uma contida amostra da sua ampla, intensa e diversificada ação terapêutica, cujo elevado grau de eficácia pode ser aferido pela cobertura jornalística da homenagem que, a 20 de Março de 1927, lhe foi publicamente prestada num “Banquete Naturista”. O número de Maio-Junho desse ano de *O Vegetariano*, reproduzindo a “Notícia enviada à Imprensa Diária pelo representante do ‘Diário de Notícias’ que assistiu ao Almoço Vegetariano realizado no Grande Hotel de Inglaterra”⁸³, em Lisboa, dá conta do ambiente de reconhecimento e gratidão solene em que decorreu esse tributo, enaltecido pela publicação da lista nominal dos convivas – seus pacientes de destacada extração social e profissional – que nele participaram. A notícia reproduz o tom adjetivo dos discursos feitos pelos organizadores e o teor encomiástico das cartas e telegramas enviados para a ocasião por pares e admiradores de Colucci enaltecendo as suas excepcionais capacidades curativas.

82 O artigo sobre helioterapia artificial é publicado em *O Vegetariano* em Setembro-Outubro 1932. As entrevistas em que aborda a doença da sífilis datam de Maio-Junho e Setembro-Outubro 1933, enquanto os artigos dissertativos sobre esse tópico são de Março-Abril e Setembro-Outubro 1934.

83 *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº5-6, 1927, p. 98.

MAIO e JUNHO — 1927 XVIII ANO N.º 5 e 6 — 18.º VOL.

O VEGETARIANO

Órgão da Sociedade Vegetariana de Portugal e Sociedade Naturista Portuguesa

Abraça um IDEAL de CULTO à VIDA Naturismo e Agricultura: SANTA ALIANÇA

Publicador: Manuel Teófilo Leal — Director: Dr. João Santos Castel-Branco — Dr. Amílcar de Sousa (médico-naturista)
Redactor, Editor e Proprietario: José Maria Castanho Ribeiro
Colaboradores directores: Alfredo Moreira da Silva & Filhos, os subscritores e colaboradores mais importantes da Península

Redacção e Administração: Largo dos Loios, 50-1.º — Porto (Portugal)

CONFRATERNISAÇÃO NATURISTA

UMA FESTA SIMPÁTICA

A Homenagem ao Sr. Dr. P. Indivéri Colucci, reuniu muitos dos seus clientes numa Almôço Vegetariano, realizado no Grande Hotel de Inglaterra.

Este gesto de gratidão, afetuoso e simpático, resultou a efectivação de um esplêndido e memorável Banquete Naturista, cuja data — 20 de Março de 1927 — será o marco inicial do grande triunfo do naturismo na Península Ibérica.

Este facto — inavulgar e único — de uma consagração naturista, efectuada num dos melhores hotéis de uma grande capital, como a cidade de Lisboa — revela uma verdade consoladora: a debruço do naturismo nas camadas superiores da sociedade.

— Quanto nos é grato registar esse acontecimento, após uma longa jornada e uma persistente batalha, travada no berreiro da impetosa, num período de quasi vinte annos!...

Dilemnia e Vida Naturista nas classes elevadas da Família Humana, rhodamente ela se proceçerá as classes humildes da sociedade, tal o poder de suggestão que as ceter, em todos os tempos, exerceram no ambiente social.

Arquívamos, por isso mesmo, com o maior desvanecimento, todas as notas de reportagem deste grande acontecimento naturista, que despertou, em nacionais e estrangeiros, o maior interesse.

Vamos, assim, satisfazer a curiosidade dos nossos leitores, esculhados, usando em fóra, desde as praias lazitanas, até aos continhos da África, da America e da Asia.

O Vegetariano, dando a volta ao globo, nas asas do pensamento, é o mensageiro universal da Paz, do Amor e da Redenção.

O Naturismo que lhe propoz, é a promissente sãra, de colheita abundante e compensadora, irrigando de beleza e saúde que é a verdadeira Vida — a Natureza triunfante.

As Homenagens aos obreiros naturistas — que como o Sr. Dr. Indivéri Colucci, incandam do extenua seara, cujos frutos são os permes da felicidade — rejeçiam um prêmio moral, tão espontâneo e sacro, que todos os corações palpitem de gozo inefável, agradecido e bendizendo os seus promotores. Por uma feliz coincidência, em que o acaso ou talvez a Providência não fossem extranhos, reunimos ados adjectos que a Maio e Junho se referem, as novas Homenagens a Flora, à filha de oca Aniliso e ao Sr. Dr. P. Indivéri Colucci.

— Natureza, Arte e Sciencia — Trindade Naturista, que promoverá a felicidade do Povo, a riqueza da Nação e a glória de Portugal.

— As Naturistas, portuguesas de todas as latitudes! Tenhamos Fé e triunfemos nesse Ideal.



GRANDE HOTEL DE INGLATERRA — Praça dos Restauradores — LISBOA
Cada ao realisar o Banquete Naturista.

CONFRATERNIZAÇÃO NATURISTA

UMA FESTA SIMPÁTICA

A Homenagem ao Snr. Dr. P. Indiveri Colucci, reuniu muitos dos seus clientes num *Almoço Vegetariano*, realizado no *Grande Hotel de Inglaterra*.

Desse gesto de gratidão, afetuoso e simpático, resultou a efetivação de um esplêndido e memorável *Banquete Naturista*, cuja data – 20 de março de 1927 – será o marco inicial do grande triunfo do naturismo na Península Ibérica.

Este facto – invulgar e único – de uma consagração naturista, efetivada num dos melhores hotéis de uma grande capital, como a cidade de Lisboa – revela uma verdade consoladora: a difusão do naturismo nas camadas superiores da sociedade.

– Quanto nos é grato registar esse acontecimento, após uma longa jornada e uma persistente batalha, travada no terreiro da imprensa, num período de quase vinte anos!...

Difundida a *Vida Naturista* nas classes elevadas da *Família Humana*, rapidamente ele se propagará às classes humildes da sociedade, tal o poder de sugestão que as *elites*, em todos os tempos, exerceram no ambiente social.

Arquivamos, por isso mesmo, com o maior desvanecimento, todas as notas de reportagem deste grande acontecimento naturista, que despertou, em nacionais e estrangeiros, o maior interesse.

Vamos, assim, satisfazer a curiosidade dos nossos leitores, espalhados, mundo em fora, desde as praias lusitanas, até aos confins da África, da América e da Ásia...

O *Vegetariano*, dando a volta ao globo, nas asas do pensamento, é o mensageiro universal da Paz, do Amor e da Redenção.

O *Naturismo* que ele propaga, é a promitente seara, de colheita abundante e compensadora, irrigando de beleza e saúde que é a verdadeira *Vida* – a *Natureza* triunfante.

As Homenagens aos obreiros naturistas – que como o Snr. Dr. Indiveri Colucci, fecundam tão extensa seara, cujos frutos são os gérmenes da felicidade – representam um prémio moral, tão espontâneo e sincero, que todos os corações palpitam de gozo inefável, aplaudindo e bem dizendo os seus promotores. Por uma feliz coincidência, em que o acaso ou talvez a Providência não fossem estranhos, reunimos nestes números que a maio e junho se referem, as nossas Homenagens a *Flora*, à Itália de céu azulino e o *Snr. Dr. P. Indiveri Colucci*.

– Natureza, Arte e Ciência – Trindade Naturista, que promoverá a felicidade do Povo, a riqueza da Nação e a glória de Portugal.

– *Ao Naturismo*, portugueses de todas as latitudes!

Tenhamos *Fé* e triunfaremos nesse *Ideal*.⁸⁴



O *Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº5-6, Maio-Junho, 1927, s/p.



O Vegetariano, Porto, 18º Vol., XVIII Anno, Nº5-6, Maio-Junho, 1927, p.110.

Incensado como um verdadeiro taumaturgo, presume-se que o sucesso médico e prestígio social de Colucci junto dos que a ele recorreram, fosse por convicção, disponibilidade financeira ou recurso terapêutico alternativo ao insucesso do tratamento convencional, derivou, muito provavelmente, e em parte, da aplicação das suas técnicas “magnetotêrâpicas” colhidas do seu conhecimento “magnetólogo”. O sufixo deste último termo anexa-lhe uma significação que reclama e confere um princípio de racionalidade suficiente para fundamentar a legitimidade científica e, como tal, empiricamente demonstrável do seu âmbito de aplicação. De facto, se há um fundamento comum a todos estes médicos naturistas que colaboraram em *O Vegetariano* e que assumiram o naturismo e o vegetarianismo como filosofia médica, dietética e axiológica, é justamente a reivindicação da cientificidade e da eticidade do seu pensamento e da sua ação. É neste sentido que o artigo “Os progressos da ciência magnética” pode ser avaliado e analisado – justamente por incluir no seu título os termos “progresso” e “ciência” – como um texto

paradigmático da colaboração de Colucci em *O Vegetariano*. É, portanto, interessante analisar a estruturação e demonstração do argumento que ali desenvolve, representativo do quadro de princípios, valores e ideias que integraram os fundamentos da sua ação “psico-magnetotêrâpica”. Colocando em epígrafe o aforismo, a que atribui valor axiomático, de que as “verdades bem reconhecidas não perecerão jamais, o tempo não as gasta nem as debilita”, Colucci começa por declarar que o “magnetismo curativo” e a “ciência magnética”, mercê das suas comprovações empíricas, é um conhecimento fiável e válido, “laureando-se de sensacionais descobrimentos que têm assombrado o mundo intelectual e confundido os seus detratores.”⁸⁵ Versado no estudo da controversa potencialidade do magnetismo humano, muitas vezes exautorado pelo seu potencial charlatanismo, Colucci inventaria os seus aparentemente demonstrados sucessos em planos progressivamente mais complexos e subtis do mundo empírico. Nesse sentido, começa por esclarecer que o “magnetismo humano não é já tão-somente um simples agente físico capaz de dar ou imprimir movimento aos corpos brutos e inanimados (exteriorização da motricidade)”. A superação desse estágio de conhecimento das qualidades substantivas do que é o magnetismo deveu-se, segundo Colucci, às “inumeráveis e bem controladas experiências [...] feitas por uma plêiade de sábios e celebridades e por numerosos aparelhos mecânicos adrede inventados e construídos” que, com a devida competência, lograram “registrar com exata precisão a exteriorização dessa força”.⁸⁶ Esse entendimento do magnetismo também não se limitara a ser explicado pela sua manifestação fosforescente, uma “verdade cientificamente provada”, passível de ser subjetivamente observada não apenas pelos dotados, os “sensitivos”, mas, objetivamente pelas “magnetografias” ou “efluviografias”, registos fotográficos dos “eflúvios emanados ou exteriorizados do corpo humano”. Tão pouco o magnetismo humano se circunscrevera ao conhecimento de aplicações bem-sucedidas quer

85 *O Vegetariano*, Porto, 12º Vol., Ano 12º, Setembro, 1921, p.281.

86 Idem

no mundo vegetal, enquanto força indutora no crescimento de plantas, quer no sistema nervoso humano, enquanto seu “agente equilibrador”. As mais notáveis verificações por “parte do mundo científico” sobre os poderes desta “força emanada do homem” teriam sido não só os efeitos esterilizantes exercidos pelas mãos sobre os micróbios de doenças infecciosas, retardando ou impedindo a sua propagação, mas também as ações produzidas na “mumificação de cadáveres e animais.”⁸⁷



O Vegetariano, Porto, 12º Vol., Ano 12º, Setembro, 1921, s/p.

87 Ibidem

Como energia tangível, o magnetismo humano manifestava-se, então, segundo Colucci, segundo diferentes modalidades: como força motriz, luminosidade fosforescente, catalisador do crescimento vegetal, estabilizador do sistema nervoso e agente mumificador. A intenção divulgadora e o assumido tom prosélico do seu artigo são reforçados pela referência a experimentos, descobertas, dispositivos técnicos, congressos, publicações e pela invocação de autoridades médicas e professorais, todos esses recursos de justificação visando a óbvia finalidade de conferir validade intelectual e fundamento científico ao seu conteúdo. Como uma glosa histórica-doutrinal e como uma sequela de fundamentação epistémica das ideias e teses deste seu primeiro ensaio, Colucci publica, então, entre Setembro/Outubro 1922 e Setembro/Outubro 1929, uma série de oito artigos, à razão aproximada de um por ano, denominados “O Magnetismo Curativo”. No seu conjunto, esses textos apresentam uma visão unitária, diacrónica e sequencial da razão de ser e das aplicações terapêuticas de uma “força da natureza” que, sob diversas designações, se manifesta “universalmente repartida” em múltiplos campos da realidade fenoménica. Um inventário dessas designações é fornecido para explicitar transhistórica e transculturalmente o reconhecimento dessa força, um “«espírito interior [que] vivifica a matéria [sendo que] é o seu sopro o que preside aos seus movimentos»⁸⁸. Designada na cultura do antigo Egipto por *Kha*, pelos estoicos “alma do mundo”, pelos pitagóricos “veículo da alma”, pelos latinos “princípio animante”, pelos filósofos herméticos “mediador plástico” ou “mercúrio universal”, pelos cabalistas “luz astral”, por Descartes “matéria subtil”, por Newton como “o espírito muito subtil”, por Mesmer – o fundador do magnetismo animal –, como “o espírito e fluido universal”, todas estas formulações apontam para a existência de um ser ativo que “os físicos contemporâneos, apesar do seu materialismo, se têm vindo obrigados a reconhecer com o nome de Éter.”⁸⁹ E particularizando o ser humano como mediador dessa força,

88 *O Vegetariano*, Porto, 13º Vol., Ano 13º, Setembro e Outubro, 1922, p.172.

89 Idem

Colucci reconhece que a sua indisputável ação subliminar nas funções do corpo físico se presta a ser convertida nas e assimilada pelas noções esotéricas de “corpo astral pelos ocultistas contemporâneos” e “per-espírito pelos espiritas”, mas também pelas noções fisiológicas “de princípio vital por Barthez, eletricidade animal por Peletin, força nêurica radiante por Bertz, nervismo por Luce” e ainda pelas noções de fluido nervoso “por alguns fisiólogos contemporâneos e fluido magnético pelos magnetizadores”⁹⁰. Ou seja, para Colucci a evidência empírica e a comprovação, segundo ele, científica de um agente subtil universal que se manifesta e permeia todos os viventes, e em particular o ser humano, serve de princípio de explicação à cura de maleitas feita pela benevolente e dadivosa intervenção de seres excepcionais ou simplesmente empenhados pela vontade compassiva de restabelecerem a saúde dos seus semelhantes. Essa força, princípio, espírito, fluido, etc., é por ele caracterizado como um compósito “agente magnético”, constituído pela “união de numerosas e diferentes radiações, todas elas com peculiares efeitos como as inumeráveis irradiações que compõem a luz branca”. À sua natureza complexa corresponde, segundo Colucci, uma diversidade de modalidades energéticas determinadas pela variedade das fontes de que procedem e manifestadas sob diferentes formas e circunstâncias com que são emanadas e se projetam exteriormente – decompondo-se, absorvendo, refratando-se, refletindo – nos múltiplos efeitos – “físicos, químicos, orgânicos, térmicos, vitais, fisiológicos”⁹¹ que ocorrem nas interações com os corpos em que operam. Para Colucci, teria sido a motivação compassiva da manipulação e aplicação desse agente ou fluido magnético que explicaria as curas milagrosas operadas por Cristo.

90 Idem, p.173.

91 Idem.



O Vegetariano, Porto, 13º Vol., Ano 13º, Setembro e Outubro, 1922, p.172.

O reconhecimento da existência tangível, da sua harmonização, domínio e transitividade físicos para fins curativos foram objeto de codificações tratadísticas por alquimistas, fisiologistas, médicos – Pomponácio (1462-1515), Ficino (1433-1499, Agrippa (1486-1535), Paracelso (1493-1541), Van Helmont (1580-1644), Fludd (1574-1637), Maxwell (1581-1641), Mesmer (1734-1815) – que Colucci vai apresentando ao longo dos seus artigos. No essencial, a estratégia argumentativa que adotou nesses trabalhos foi a de enunciar coevos experimentos de verificação e práticas terapêuticas utilizadores do magnetismo – como as do professor francês Durville –, associando-os a teses de autores do passado que, sob designações diversas, e baseando-se na polaridade das forças de atração e repulsão do íman, sobre ele teorizaram e o aplicaram à cura das mais diversas doenças.



O Vegetariano, Porto, 14º Vol., Ano 14º, Nº 3 e 4, Março e Abril, 1923, s/p.

No seu último artigo sobre o assunto em *O Vegetariano*, Colucci comunica a sua inabalável certeza na verdade do magnetismo que, segundo ele, sob a forma de “um corpo fluídico”, mantém correspondências pragmáticas com a noção ocultista de “corpo astral”, e cuja exteriorização e influente determinação no estado de saúde psico-físico individual é empiricamente verificável.

Portanto julgo estar absoluta e insofismavelmente comprovado que no homem existe uma energia plástica capaz de se exteriorizar e manifestar-se fora do próprio organismo, confirmando, portanto, a existência do corpo astral conforme afirmam os ocultistas. E é justo deduzir-se que se este corpo fluídico que existe no homem, exteriorizando-se atua mecanicamente com energia e inteligência autónoma e vontade pessoal sobre todas as coisas animadas ou não, que se encontram perto ou longe do organismo exteriorizado, com quanta maior razão não devemos admitir que esse mesmo corpo fluídico portador da sensibilidade, da motricidade e da própria vitalidade, deve atuar com tanto maiores propriedades físicas, vitais e dinâmicas no próprio organismo a que pertence, influindo diretamente, por intermédio do sistema nervoso, nas suas funções fisiológicas e por conseguinte, no próprio estado de saúde ou de doença!?

Creio, e estou plenamente convencido, que não veem isto somente aqueles que não querem ver.

Indiveri Colucci

(Continua).

(1) A teoria exposta, da responsabilidade do autor só interessa a esta revista, pelo lado científico. *O Vegetariano* mantém-se neutro em princípios religiosos.⁹²

⁹² *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº9-10, Setembro-Outubro, 1929, p. 136-137. Contrariamente ao que nele se afirma, este artigo não teve continuação. A nota inserida no final texto é uma curiosa afirmação da política editorial de *O Vegetariano*.

Paul Carton

(1875-1941)

Data de Novembro de 1912 a primeira referência em *O Vegetariano* ao médico naturista francês Paul Carton. Sob a forma de notícia, nela se mencionam três aspetos relevantes da sua atividade como conferencista, autor e doutrinador, relacionados com três informações ali veiculadas: uma sobre o seu estatuto profissional de médico de um hospício francês de tuberculosos, o hospício de Brévannes, e duas sobre os títulos de duas das suas obras que seriam total e parcialmente traduzidas e publicadas naquele periódico,



O Vegetariano, Porto, III Vol., 3ª Série, 4º Ano, Nº9, Novembro, 1912, s/p.

Os Três alimentos assassinos (*Les Trois Aliments Meurtiers*, 1912) e a *Tuberculose por Artrite* (*La Tuberculose par Arthritisme*, 1911). A coincidência do artigo se referir à tríplice atividade de Carton parece (in)voluntariamente reverberar o que aparenta ter sido o seu recorrente modo triádico de elaborar a exposição das suas teses inscritas numa sofisticada visão dietética, terapêutica, ética-espiritual do naturismo. De facto, são várias as temáticas abordadas por Carton em *O Vegetariano* que se estruturam a partir de um modelo de ordenação e categorização triádico: e.g., os três alimentos assassinos (a “carne”, o “álcool”, o “açúcar”), os três alimentos que cumprem a sua função (“reparadores”, “combustíveis”, “vi-

talizados”⁹³), os três períodos da vida material do ser humano (“nutrição corporal intensa”, “formação genital e atividade física”, “declinar fisiológico”⁹⁴), as três categorias de apetites (os dos “grandes”, “moderados” e “fracos” comedores⁹⁵), a lei naturista dos três repousos (“anual invernal”, “matinal diário”, “ritmado”⁹⁶). Tal como os médicos naturistas portugueses que colaboraram extensivamente em *O Vegetariano*, Amílcar de Sousa, João Vasconcelos e Bentes Castel-Branco, também Paul Carton – como se infere ainda do teor daquela notícia – terá adotado os princípios doutrinários do naturismo por via endógena, auto experiencial, no devir de uma cura de uma “tuberculosa ameaçadora”.



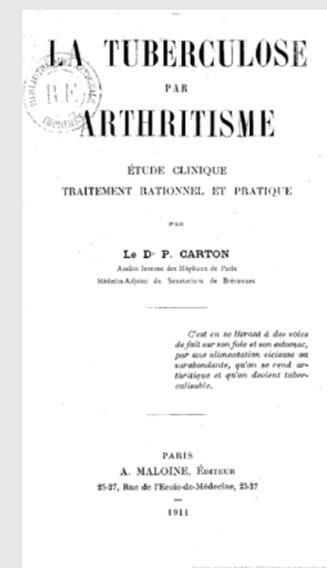
O Vegetariano, Porto, Vol III., 4ºAno, 3º Série, Novembro, 1912, p.381.

93 *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., Ano XVIII, Outubro, Nº10, 1927, p.224.

94 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., Ano XIX, Março-Abril, Nº3-4, 1928, p.54.

95 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., Ano XX, Janeiro-Fevereiro, Nº1-2, 1929, p.13.

96 *Idem*, p.22.



De facto, da sua extensa bibliografia, a primeira monografia que Paul Carton publicou foi a mencionada *La Tuberculose par Arthritisme*, em 1911, traduzida para a língua portuguesa pelo principal divulgador da sua obra no nosso país, Fernando Sá.

Uma nota da redação do número de Janeiro / Fevereiro, de 1928, de *O Vegetariano* informa que, “por deferência” do autor e tradutor, o conteúdo daquela obra passava a ser doravante reproduzida nas suas colunas. O que, sem abarcar a totalidade do livro, sucederá em artigos de extensão variável com o título “A luta contra a tuberculose”, inseridos na rubrica “Higiene Social”, até ao último número da revista, o de Novembro/ Dezembro de 1935. O propósito desse “trabalho de catequese e divulgação científica” é solenemente comunicado na referida nota: “Enfileira esta Revista no exército universal que pretende deter o avanço desse inimigo da humanidade – a tuberculose. [...] Ouçamos com atenção o grande mestre.”⁹⁷ E, essencialmente, o que “a opinião do maior tubercologista”

97 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., Ano XIX, Janeiro-Fevereiro, Nº1-2, 1928, p.18.

comunica é uma exposição sistemática, encadeada e analítica, fundada no seu conhecimento médico e na sua prática terapêutica, das causas higiénicas e do modo de prevenir e combater aquela doença bacteriana. Os pressupostos a partir dos quais Carton articula as suas teses definem um paradigma de abordagem desta enfermidade, discreto do convencionalmente medicamente, e enquadram-se nos princípios naturistas com que ele encara qualquer patologia ou distúrbio do estado geral da saúde humana. Recorrendo a uma imagem agrícola, o médico naturista francês considera que o mais importante é preservar o “terreno” incólume à germinação da “semente”, ou seja garantir que o corpo mantenha as suas defesas preparadas para se proteger do desenvolvimento dos “gérmenes microbianos” – incluindo o bacilo de Koch, responsável pelo deflagrar da tuberculose –, que, em estado latente, se encontram disseminados no organismo humano. Desta sua convicção ou, em termos mais conformes à lógica científica, desta sua hipótese de considerar que um organismo saudável é refratário à infeção tuberculosa, decorrem duas posições teóricas de princípio: (i) que “a tuberculose é mais uma consequência mórbida do que acidente infeccioso”; (ii) que a “luta antituberculosa, conduzida como um combate contra o micróbio é uma ideologia de laboratório”⁹⁸. O desenvolvimento destas teses proemiais e a sua publicitação sob a forma de fascículos em *O Vegetariano* são feitos com a especificidade argumentativa e a demonstração exemplificativa necessárias à sua sólida fundamentação teórica e credibilização epistémica. A tríplice reforma nos planos alimentar, higiénico e moral-axiológico é, pois, apresentada por Carton como a condição fundamental ou principal vetor não só da sua proposta terapêutica para a cura da tuberculose, mas também, por extensão, de toda a sua prática e teorização da medicina naturista. Ocupando uma posição inaugural na produção de um conjunto vasto e diversificado de títulos, a *Tuberculose por Artrismo*, apesar do seu objeto focalizado de estudo, compreende em filigrana as linhas estruturantes e definidoras de uma conceção profilática da prática médica naturista do

98 Idem.

pensamento médico de Carton. Assim, enquanto o vetor alimentar da luta antituberculosa “só se tornará eficaz no dia em que visar à reforma individual, ensinando todos a alimentar-se com pureza e sobriedade, a absterem-se dos venenos químicos, do álcool e dos alimentos industriais”⁹⁹, o vetor higiénico implicará que “todos” procurem “a vida fora das cidade para obterem um contacto mais íntimo com os agentes naturais, o bom ar, a água pura e a luz do sol, que são e serão sempre, com o regime e o exercício naturais, as únicas verdadeiras fontes de cura”¹⁰⁰. Já o vetor moral-axiológico, que Carton amiúde convoca no seu esforço de doutrinação, é neste enunciado resumido ao apelo ou injunção de que “todos” devem ser ensinados a “comportarem-se em tudo com sabedoria e correção”¹⁰¹. Essa tripla circunscrição da doença destituirá a supra mencionada “ideologia do laboratório”, reconduzindo a sua abordagem a um modo de intervenção positivo e preventivo, e não propriamente negativo e combativo: “Ao grito de guerra negativo: abaixo o micróbio, convém mais então contrapor os ensinamentos positivos que iluminem as pessoas sobre a génese afastada e a responsabilidade pessoal das suas perturbações de saúde, sobre as causas de intoxicação e de *surmenage* que, de longa data cegamente se impõem.”¹⁰² O reforço das “imunidades naturais” deve ser, portanto, cultivado em detrimento das “imunidades artificiais”, uma vez que estas “protegem duma maneira negativa, tarando os humores, ilusionando os espíritos e favorecendo a degenerescência da raça”¹⁰³.

É comum a todos os médicos naturistas a assunção de que uma saúde débil, induzida por fatores externos e reproduzida por maus hábitos alimentares, higiénicos e moralmente decadentes, é passível de se repercutir trans-geracionalmente, de se transmitir por via hereditária e de operar como um catalisador da degeneração progressiva da constituição psico-física dos indivíduos e das “raças”. Esta tese radica

99 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., Ano XIX, Março-Abril, Nº3-4, 1928, p.52.

100 Idem

101 Idem, *ibidem*

102 Idem, *ibidem*

103 Idem, *ibidem*

numa concepção *a contrario* da crença eugenista do aperfeiçoamento étnico, que informou teorias e ficções utópicas da primeira metade do século XX, e que teve, como se sabe, interpretações políticas racistas e experiências históricas verdadeiramente distópicas. Por problemáticas que sejam as concepções do eugenismo, somos em crer que, para os médicos naturistas cuja colaboração em *O Vegetariano* temos vindo a escrutinar, o eugenismo significava não propriamente um fator de supremacia e de exclusão étnicas, mas antes de robustecimento higiénico e sanitário dos indivíduos e das populações. É neste sentido que devem ser compreendidas as propostas de reforma ou de revolução dos costumes alimentares e higiénicos que estes médicos naturistas consideravam culturalmente atávicos e malsãos. Para eles, a demonstração do efeito deletério dessas práticas culturais estava personificada na morbidez do artrítico. Como se infere do título do seu livro, Paul Carton associa a tuberculose ao artritismo, cujas causas, sendo “gerais, numerosas e precisas”, têm agregadas a si o fator tempo, isto é uma determinação congénita que pode ser agravada ou contrariada consoante os indivíduos estejam dispostos a reproduzir os mesmos hábitos da genealogia ascendente ou a anulá-los e a reformá-los sob a direção de preceitos naturistas. A etiologia dessa predisposição humoral e orgânica é atribuída por Carton a um conjunto de fatores cuja predominância específica, adverte, pode variar de pessoa para pessoa, mas que, no essencial, são reconduzíveis às seguintes causas: (i) “a alimentação viciosa e superabundante”; (ii) a “privação ou insuficiência de exercício natural, principalmente da marcha”; (iii) a “auto intoxicação produzida pela prisão de ventre”; (iii) a “vida febril que enfraquece as forças nervosas e gasta prematuramente os órgãos”¹⁰⁴. Especificando em detalhe a patogenia do artritismo, e socorrendo-se de uma obra do médico naturista Pascault – o primeiro médico naturista estrangeiro a ser citado em *O Vegetariano* –, Carton refere os três períodos que caracterizam a evolução daquela patologia: (i) o do hiper-funcionamento do organismo, devido a um regime alimentar “demasiado

excitante” e a um modo de vida sedentário; (ii) o do hipo-funcionamento que se caracteriza “pela acidificação dos humores e dos tecidos, pelas insuficiências glandulares e pelo desarranjo dos mecanismos reguladores da nutrição”; (iii) o do envelhecimento precoce em que o indivíduo “torna-se um deficiente glandular, um asténico permanente, [e fica] em condições para cultivar os gérmenes da tuberculose ou do cancro”¹⁰⁵.

Fazendo uso do seu triádico modo de categorização e descrição dos temas sobre que disserta, Carton identifica e analisa em pormenor os três tipos de síndromas, os três grandes “sinais de alarme” que subsument uma ampla variedade de pequenos sinais provocados pelas violações de um saudável regime higiénico e alimentar – e que “constituem a base da aptidão artrítica”. São eles: “a síndrome da intoxicação digestiva, a síndrome da desmineralização, a síndrome da hipossistolia [diminuição da contração sistólica do coração] por reflexo digestivo e pletora [aumento da massa sanguínea] artrítica.”¹⁰⁶ Essa tríplice categorização na abordagem do seu particular objeto de estudo, concomitante com a ideia de degenerescência rácica por causa da sobre-alimentação induzida pelo modo de vida burguesmente desregrado, serve também como dispositivo de análise na determinação das fases do “artritismo na família”. Iniciando a exposição deste tópico com a referência aos hábitos salutarres, “mais por economia do que por virtude”, de uma família camponesa, Carton traça o percurso dos seus descendentes após terem emigrado para a cidade e, por consequência, terem modificado dramaticamente o seu regime de vida. Num tom apocalíptico, o médico naturista antevê que à terceira geração dessa família “as reações celulares estão esgotadas, a deficiência vital está definitivamente estabelecida: é a geração das grandes perturbações: diabetes, albuminúria, etc.; que traduzem lesões orgânicas profundas, irremediáveis e que marcam a degenerescência final de uma família que era bela há cinquenta anos.”¹⁰⁷

104 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., Ano XX, Janeiro-Fevereiro, Nº1-2, 1929, p.19.

105 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., Ano XX, Março-Abril, Nº3-4, 1929, p. 57.

106 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., Ano XX, Nº 7 e 8, Julho-Agosto, 1929, p.116.

107 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., Ano XX, Nº 5 e 6, Maio-Junho, 1929, p. 89.

Dois outros tópicos abordados por Carton sobre o tema da tuberculose que tiveram acolhimento em *O Vegetariano* são, por um lado, a descrição das “mais típicas” formas clínicas do artritismo causadoras da tuberculose e, por outro, a crítica às abordagens médicas convencionais dessa doença. Em relação ao primeiro, é de realçar que o reportório, de “contrastes por vezes tão frisantes”, das formas clínicas da tuberculose é feito por Carton não com o simples propósito de proceder a um inventário enciclopédico das variações daquela doença, mas de a caracterizar na diversidade específica dos seus traços patológicos e em congruência com as mais eficazes formas de tratamento. Por exemplo, “a grande economia de forças físicas deverá ser recomendada a um esgotado nervoso ou a uma criança escrofulosa ou a um desmineralizado, enquanto um sanguíneo hemoptoico [com catarro] passará melhor combatendo a sua pletora com o movimento e gastando exuberante energia”¹⁰⁸ Assim é que, a cada uma das caracterizações que enuncia das discretas formas de tuberculose – “congestivas” e “hemoptoicas” [catarros]¹⁰⁹, “florescentes” e “pseudo anémicas”¹¹⁰, “escrofulosas [gânglios]”¹¹¹, “espleno [baço] - pneumónica”¹¹² – faz corresponder a descrição dos seus mais convenientes receituários médicos. Relativamente ao segundo tópico, Carton, após censurar os métodos clássicos de observação e diagnóstico – tidos como superficiais por não inquirirem “o que poderia ter produzido a viciação nutritiva, o deficit mineral, o empobrecimento glandular e literalmente a infeção bacilar”¹¹³, – passa em revista o que, do seu ponto de vista, são “orientações terapêuticas disparatadas” por serem aplicadas com valor genérico e sem critério adequado à individualidade do paciente. E, no quadro da sua conceção naturista, aponta os inconsequentes resultados da “cura do

108 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., Ano XXII, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1931, p. 22

109 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., Ano XXII, Maio-Junho, Nº5-6, 1931, p. 41.

110 Idem

111 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., Ano XXII, Julho-Agosto, Nº7-8, 1931, p. 57.

112 *O Vegetariano*, Porto, 24º Vol., Ano XXIV, Nº 9-10, Setembro-Outubro, 1931, p.67.

113 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., Ano XXII, Nº 11 e 12, Novembro-Dezembro, 1931, p.90.

ar”¹¹⁴, da “super-alimentação”¹¹⁵, do “repouso”¹¹⁶, da “cura farmacêutica”¹¹⁷, (nesta última incluída a dos “estimulantes”¹¹⁸, a dos “antissépticos”¹¹⁹, a da “apoterapia” [massagens]¹²⁰, a das “vacinas” e dos soros”¹²¹, a da “recalcificação”¹²², a da “medicação sintomática”¹²³) e do “pneuma tórax”¹²⁴.

Uma leitura objetiva dos textos de Paul Carton permite compreender que, apesar do seu assumido proselitismo como terapeuta e da sua militância como publicista na difusão do vegetarianismo-naturista, o seu estilo e o tom geral da sua doutrinação baseados na sua prática médica revelam uma atitude assertivamente moderada e intelectualmente exigente na exposição das suas ideias e na defesa das suas teses. Isso é evidente, por exemplo, nas partes que foram traduzidas em *O Vegetariano* do seu *Traité de Médecine, d’Alimentation et d’Hygiène Naturistes* (1920), em que, prescrevendo um tratamento naturista da tuberculose, preconiza aos que padecem daquela enfermidade – e a fim de evitarem o agravamento do seu estado de saúde – uma adaptação prudente e não brusca a um regime alimentar vegetariano.¹²⁵ O método que aconselha é, portanto, o gradualismo na transição de um regime omnívoro para um vegetariano, por ele tido como mais saudável, nutritivo e eticamente justo e virtuoso, desde que devidamente equilibrado na sua composição. Definindo a alimentação como devendo obedecer a leis de composição delicada semelhantes às leis de construção

114 Idem

115 Idem

116 *O Vegetariano*, Porto, 23º Vol., Ano XXIII, Nº 11 e 12, Novembro-Dezembro, 1932, p.85.

117 *O Vegetariano*, Porto, 24º Vol., Ano XXIV, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro 1933, p.8.

118 Idem

119 Ibidem

120 Ibidem

121 *O Vegetariano*, Porto, 24º Vol., Ano XXIV, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1933, p.25.

122 Idem

123 Idem

124 *O Vegetariano*, Porto, 24º Vol., Ano XXV, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro, 1934, p.17.

125 Cf. o artigo “O Tratamento Naturista da Tuberculose”, in *O Vegetariano*, Porto 26º Vol., Ano XXVI, Nº 5 e 6, Maio-Junho, 1935 p. 56.

de uma “abóbada”, o seu conceito de vegetarianismo apoia-se num princípio de exigência alimentar racional baseado num conhecimento da química alimentar. Assim, é um facto que uma “abóbada, se não tiver a maior parte das pedras, a segurança do edifício fica comprometida. Se o fecho da abóbada ou a pedra central lhe vier a faltar, nada se manterá mais”¹²⁶. A partir dessa constatação Carton estabelece a seguinte analogia: “Da mesma maneira, num regime, se uma ou muitas categorias nutritivas necessárias não aparecem nos menus, criam-se carências; o resto do regime é mal utilizado e a construção orgânica periga.”¹²⁷ E daí a sua lição: “Todas as categorias de alimentos devem pois auxiliar-se e sustentar-se umas às outras e, acima de tudo, a ração azotada deve ser bem organizada, porque é fundamental e representa o fecho da abóbada do regime”.¹²⁸ Com alguma criatividade discursiva, Carton – que comentou o significado hermético dos *Versos de Ouro* dos Pitagóricos no seu livro *La vie Saine* (1918)¹²⁹ – não recorre apenas à arquitetura, mas também à economia para estabelecer analogias com a dietética. No seu livro *La cuisine simple* (1925) – também traduzido por Fernando Sá e editado em partes em *O Vegetariano*, sob a rubrica intitulada “Cura Alimentar Reforma Dietética. Alimentação Normal ; Regime e

Dieta; Mesa e Cozinha”¹³⁰ – o símile serve para ilustrar o compósito conceito de “síntese alimentar”, isto é, o conjunto de factores e propriedades que definem uma alimentação equilibrada, sendo construído a partir da noção económica-financeira de “balanço”, geradora da noção dietética de “balanço orgânico”. Segue-se a explicitação do seu funcionamento fisiológico aplicado à variação da condição etária: um “organismo faz receita e despesa. A receita deve ser superior à despesa na mocidade e na adolescência, enquanto a construção corporal não atingir o seu apogeu”¹³¹, após o que “a receita deve equilibrar a despesa para que a economia se mantenha em peso, em vigor, em harmonia.”¹³² Se esse equilíbrio não for mantido, as crises que daí resultam são de quatro tipos: “por excesso de receita, conduz às doenças da plethora e de gasto precoce”¹³³, mas se o “excesso de receita [for] combinado com o excesso de atividade ou de despesa, [isso] conduz ao *surmenage* intensivo, às doenças de gasto orgânico, à morte prematura.”¹³⁴ No sentido oposto, enquanto a “insuficiência de receita conduz-nos às doenças de carência e às infeções por desnutrição”¹³⁵, já a “insuficiência de des-

126 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., XIX Ano, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro, 1928, p.10.

127 Idem.

128 Ibidem.

129 Este livro foi traduzido por Fernando Sá e mereceu um a pequena recensão crítica de Amílcar de Sousa. Cf. *O Vegetariano*, Novembro 1919, 338.

130 Este extenso título perdurou entre os números de Julho de 1926 (p. 69-70) e Maio-Junho de 1929 (p.74-76) de *O Vegetariano*. Daí até ao último número, passou a designar-se simplesmente por “Cura Alimentar”. Entre os números de Julho (p.52-3) a Dezembro (p.191-2) de 1926, essa rubrica inclui receitas de Julieta Ribeiro, a autora de *Culinária Vegetariana, Vegetalina e Menus Frugívoros* (1916), o primeiro livro em língua portuguesa concebido integralmente segundo princípios dietéticos vegetarianos-naturistas. Os textos identificados como sendo traduções do livro de Carton *La Cuisine Simple* (1925), que inclui cerca de 850 receitas vegetarianas da sua autoria, são transcritos até ao número de Novembro-Dezembro 1933 (p.95). Posteriormente a essa data, a “Cura Alimentar” acolhe artigos de vária autoria, incluindo uma entrevista, publicada no número de Maio-Junho de 1935 (p.66), ao médico espanhol Dr. José de Castro, várias vezes referenciado em *O Vegetariano*, autor de obras de divulgação do conceito por si elaborado, a partir de dois radicais da língua grega *eu* (bem) *trofos* (comida), de “Eutrofologia” ou “Ciência de Bem Comer”.

131 *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº 10, Outubro, 1927, p.224.

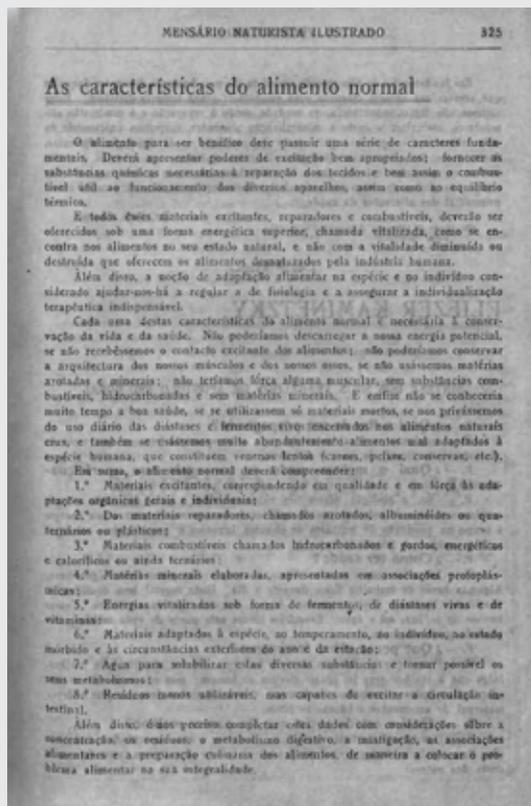
132 Idem

133 Idem

134 Ibidem

135 Idem, ibidem

pesa física (exercício) prejudica a nutrição e provoca a debilidade e fragilidade orgânicas.¹³⁶ Num exercício de síntese, e sem colocar ênfase na dieta vegetariana, Carton define no texto “As características do alimento normal” – traduzido do seu livro *Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes* (1920) – o que considera serem as características do “alimento normal”, que transcrevemos abaixo:



Em suma, o alimento normal deverá compreender:

- 1.º Materiais excitantes, correspondendo em qualidade e em força às adaptações orgânicas gerais e individuais;
- 2.º Dos materiais reparadores, chamados azotados, albuminoides ou quaternários ou plásticos;
- 3.º Materiais combustíveis chamados hidrocarbonados e gordos, energéticos e caloríficos ou ainda ternários;
- 4.º Matérias minerais elaboradas, apresentadas em associações protoplásmicas;
- 5.º Energias vitalizadas sob forma de fermentos, de diástases vivas e de vitaminas;
- 6.º Materiais adaptados à espécie, ao temperamento, ao indivíduo, ao estado mórbido e às circunstâncias exteriores do ano e da estação;
- 7.º Água para solubilizar estas diversas substâncias e tornar possível os seus metabolismos;
- 8.º Resíduos menos utilizáveis, mas capazes de excitar a circulação intestinal.

Além disso, é-nos preciso completar estes dados com considerações sobre a concentração, os resíduos, o metabolismo digestivo, a mastigação, as associações alimentares e a preparação culinária dos alimentos, de maneira a colocar o problema alimentar na sua integralidade.¹³⁷

O conhecimento de Paul Carton da fisiologia digestiva levou-o a identificar três venenos alimentares – o álcool, a carne e o açúcar – geradores de três distúrbios orgânicos – o alcoolismo, o carnivorismo e o “sacarosismo” –, por sua vez indutores do artrismo, por ele considerada a patologia matricial de toda a patologia contraída e desenvolvida devido à violação sistemática das leis higiênicas providenciadas pelo conhecimento científico e pela obediência às leis elementares da natureza. A obra proemial em que sistematicamente disserta sobre a destituição do valor nutricional daquela tríade alimentar, *Les Trois Aliments Meurtiers* (1912) – editada na íntegra em *O Vegetariano*, entre Setembro de 1916 e Abril de 1917, sob a forma de fascículos, e traduzida como *Os Três Alimentos Assassinos* pelo Dr. José Vitorino Pinto –, não deixa de ser concebida nos limites de

136 Idem, idem, ibidem

137 *O Vegetariano*, Porto, 12º Vol., Ano 12º, Nº 10, Outubro, 1921, p 325.

uma argumentação elaboradamente coerente na demonstração racional das suas teses. Tomemos como exemplo dois juízos que fundamentam a eliminação da carne da dieta racional. No primeiro, Carton, baseando-se na “filogenesia e anatomia comparadas”, procura demonstrar que o ser humano “ocupa na filiação dos seres um lugar que o classifica entre os frugívoros, [visto que] é o parente próximo dos grandes símios que se alimentam exclusivamente de vegetais e frutos”.¹³⁸ No segundo, concatenado ao primeiro, Carton postula que “o exame da fisiologia digestiva corrobora o que a anatomia estabelece. A carne é um excitante à digestão gástrica pura: produz uma sacudidela brusca de estímulo que tem o defeito de ser uma irritação fisiológica.”¹³⁹ Provoca uma “euforia passageira” e, após passar no intestino, “perde todo o valor de excitação e os seus dejetos são pretextos de fermentações pútridas que intoxicam a economia”¹⁴⁰. Acresce que, do seu ponto de vista, a estrutura das células digestivas dos humanos não “têm como as dos animais carnívoros o poder de transformar o azote em amoníaco, para neutralizar os ácidos produzidos pela digestão da carne”.¹⁴¹ Daí a conclusão de que “a alimentação de carnes realiza um mau trato, uma violação das leis fisiológicas das nossas vísceras”¹⁴². Acrescenta-se ainda que, num contexto precedente, focado no exame crítico do alcoolismo, Carton servira-se de um outro tipo de argumentação, este de teor de moral – teor que constitui, aliás, uma dimensão recorrente da sua doutrinação –, para, desaprovando o uso de cobaias na avaliação dos efeitos nocivos da ingestão de bebidas alcoólicas, concluir pela sua inutilidade devido à estrutural diferença celular entre a espécie humana e a dos animais – “nossos irmãos retardados em evolução”¹⁴³ – submetidos a cruéis experiências de laboratório.

O esforço de racionalização da prática do vegetarianismo e do naturismo dos textos de Carton publicados em *O Vegetariano* é concomitan-

138 *O Vegetariano*, Porto, 7º Vol., 7º Ano, Nº 11, Novembro 1916, p. 331.

139 *Idem*, p.132.

140 *Ibidem*

141 *Idem*, *Ibidem*

142 *Idem*, *Idem*, *Ibidem*

143 *O Vegetariano*, Porto, 7º Vol., 7º Ano, Nº 11, Outubro 1916, p. 305.

te – como vimos anteriormente, a propósito dos métodos preconizados de cura da tuberculose – de uma prudente consciência valorizadora da especificidade orgânica individual. De tal modo essa consciência assiste à sua doutrinação e à sua prática terapêutica que, para demonstrar, por exemplo, a sua tese sobre os prejuízos causados na saúde por um regime não sintético e irracional, recorreu tanto a exemplos de menus convencionais como a de menus vegetarianos.¹⁴⁴ Entre os vegetarianos naturistas franceses mais ortodoxos levantaram-se mesmo dúvidas e suspeitas sobre esta atitude ponderada e não dogmática de Carton, refratária a uma conceção sentenciosa do vegetarianismo como panaceia universal. Em dado momento foi mesmo instado por uma sua leitora a fazer uma aclaração, reproduzida em *O Vegetariano*, sobre o seu próprio regime alimentar para que servisse de meio de prova da sua lealdade para com os princípios do vegetarianismo naturista. Fê-lo com o sentido de verdade íntima de um doutrinador responsabilmente coerente, dando a conhecer a sua espartana dieta num contexto explicativo de crítica ao sectarismo dogmático e em que basicamente sustenta que “não há uma única fórmula de menu, uma fórmula de cozinha, uma variedade de regímen que seja aplicável a todo o mundo”.¹⁴⁵

144 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., XIX Ano, Nº 5-6, Maio-Junho 1928, p.82.

145 *O Vegetariano*, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº 4, Abril 1927, p. 84.



O Vegetariano, Porto, 18º Vol., XVIII Ano, Nº 4, Abril 1927, p. 84.

A racionalidade, o sentido de exigência deontológica e o anti sectarismo na denúncia das limitações de um naturismo privado de qualquer fundamentação epistemológica estão aliás bem patentes no artigo publicado no número de Novembro-Dezembro de 1928 de *O Vegetariano*, em que Carton exautora, não sem denunciar um certo chauvinismo francófono e anti-germânico, a hidroterapia muito em voga do naturista alemão Kuhne¹⁴⁶. A pergunta retórica dá o tom e a medida dessa sua, muito provavelmente justificável, posição crítica. “Que relações existem entre este pobre sistema de Kuhne, intitulado pomposamente “Novo Método de Cura”, e o Naturismo verdadeiro que é a síntese da ciência integral do homem e das leis sobrenaturais e naturais que ele deve seguir sobre todos os seus planos constitucionais, para evolucionar para o seu objetivo

146 Cf. supra nota 33.

supremo de Ordem, de Sabedoria e de Bondade?”¹⁴⁷

Carton não ignorava as dificuldades sociais, culturais, profissionais da doutrinação e prática médica do naturismo e, num artigo com um certo sentido de humor “A escravatura da medicina corrente” (Junho 1926), preconizou mesmo junto dos seus discípulos o uso de estratégias hábeis para sobreviverem como médicos naturistas. Estes deviam segui-las cautelosamente na cidade de província em que viessem a instalar-se, sobretudo junto do farmacêutico local: “adotai a linha de conduta do menor mal, aviando-o da moderação do vosso receituário e do vosso desejo de ser suave para as vísceras dos vossos doentes. Contanto que o número dos frascos e caixinhas seja suficiente para contentar a fé do cliente e as necessidades do farmacêutico, tudo irá bem.”¹⁴⁸ A convicção de Paul Carton de que o “naturismo científico” oferecia meios de cura eficazes e alternativos às terapias convencionais aliadas da química farmacêutica inscreve-se numa gnose complexa do mundo, material e espiritual, passível de ser inferida dos textos publicados em *O Vegetariano* – nomeadamente os de incidência axiológica, “A Castidade” e “A Idade Crítica”, por exemplo¹⁴⁹ – e que certamente desenvolveu na sua extensa, volumosa e multimoda obra publicada.¹⁵⁰ Essa gnose surge delineada nas conclusões que Carton enuncia em *Os Três Alimentos Assassinos* quando, ao caracterizar a medicina naturista, nela entrevê uma função salvífica, tingida de utopismo.

147 *O Vegetariano*, Porto, 19º Vol., XIX Ano, Nº 11, Novembro-Dezembro, 1928, p.168.

148 *O Vegetariano*, Porto, 17º Vol., XVII Ano, Nº 6, Junho, 1926, p.55.

149 O artigo “A Castidade” foi publicado no número de Outubro de 1927, (p.211-213); “Idade Crítica” no ano de 1928, nos números Março Abril (p.54-55), Maio-Junho (p.86) e Novembro-Dezembro (p.173).

150 Para uma leitura crítica da obra e vida de Paul Carton, vide “La médecine naturiste du Docteur Carton”, in Baubérot, Arnaud, *Histoire du Naturisme. Le Mythe du Retour à la Nature*, p.249-278.



A medicina naturista continuará o estudo da energia cósmica nas suas evoluções, nas manifestações e determinará as relações que o ser humano tem e de se guardar com esta energia; fornecer-nos-á a prova de que para vivermos alegres e robustos, como para nos curarmos dos nossos males, precisamos de abandonar os alimentos e os medicamentos antifisiológicos e fazer uso somente dos agentes físicos apropriados à nossa natureza, isto é, da alimentação vegetariana não tóxica, do movimento do sol, do ar e da água. Esta doutrina naturista pode atingir um alcance insuspeito, pois que ela conta a solução pacífica duma multidão de problemas inquietadores concernentes ao futuro do homem e dos seus agrupamentos sociais. Se a sua aplicação se generalizar um dia, parece-me que isso seria na terra a instauração da idade de ouro que os antigos sonhavam e a realização dum ideal de perfeição, do qual a humanidade se não tem aproximado até aqui, apesar de todos os esforços moralizadores.¹⁵¹

Fundada na sua conceção científica do naturismo, a aspiração do Dr. Paul Carton no advento de uma nova ordem social, cultural, moral e espiritual da humanidade terá tido as suas reverberações e conhecido os seus prolonga-

151 *O Vegetariano*, Porto, 8º Vol., 8º Ano, Nº 4, Abril, 1917, p.123.

mentos práticos entre os seus seguidores. Isso mesmo pode ser atestado na notícia inserida no número de Março-Abril de 1931 de *O Vegetariano*, na rubrica “Memorial Naturista”. Nela se dá conta da instalação, numa ilha do Mediterrâneo, de uma “nova Physiopolis”, “a mais pitoresca mansão internacional dos naturistas”, uma iniciativa, entre outras, dos “Doutores Henry e Gaston Durville, discípulos inteligentes do Dr. Paul Carton”¹⁵². Tratar-se-ia de uma réplica de uma primeira “Physiopolis”, uma espécie de comunidade intencional, “instalada na Ilha de Médan, no rio Sena, onde os naturistas de ambos o sexos praticam a Vida ao Ar Livre, com simples *cache-sexe* e *cache seins*”¹⁵³.

Ignoramos se a severa moralidade do Dr. Carton, expressa, por exemplo, no seu ensaio sobre a castidade, aprovaria esta coeva liberalidade de costumes cultivada numa utopia comunitária concebida e dirigida pelos seus discípulos. Mas essa eventual incongruência é afinal uma mera confirmação na história do utopismo de que entre a aspiração e a concretização do sonho ideal há indeterminações, desvios, incoincidências e refrações impossíveis de prever.



152 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1931, s/p
153 Idem

É da França de arraigadas tradições naturistas que surgem as mais belas iniciativas.

Os Doutores *Henry* e *Gaston Durville*, discípulos inteligentes do sábio *Dr. Paul Carton*, lançaram o grande órgão semanal «*Naturisme*» que é sem dúvida o melhor porta-voz da imprensa naturista.

Além do seu *Instituto de Medicina Naturista* e dos Restaurantes que preconizam a *Dieta Sã* e por eles recomendados, têm prosseguido com êxito, na expansão de *Physiopolis*, instalada da *Ilha de Médan*, no rio Sena, onde os naturistas de ambos os sexos praticam a Vida ao Ar Livre, com simples *chache-sexe* e *chache-seins*.

Agora uma nova *Physiopolis* vai surgir, devido ao esforço dos irmãos *Durville*, em pleno Mediterrâneo – na *Ile du Lévant* – a mais importante e surpreendente das ilhas selvagens fronteiriças a *Hyères*.

Vai ser ali instalada a mais pintoresca mansão internacional dos naturistas.

Se a Alemanha nos dá exemplos de arrojo e audácia no campo naturista – com o seu nudismo brutal – a França senhoril e supercivilizada marca atitudes mais gratas à latinidade triunfante...¹⁵⁴

Albert Monteuis (1861-19...)



Banhos de Ar, De Luz e De Sol. Edição da Sociedade Vegetariana de Portugal. 1914

Mencionado por *Carton*, mas também por *João de Vasconcelos*, o *Dr. Monteuis* (de Nice) – como nominal, profissional, nacional e topograficamente é identificado nos textos da sua autoria em *O Vegetariano* – destaca-se, no espectro das práticas terapêuticas de base naturista, por se ter especializado na aeroterapia e na helioterapia. A sua participação naquele periódico, entre Março-Abril 1929 e Novembro-Dezembro de 1935, atém-se à publicitação, sob a forma de fascículos, de um único tema desenvolvido no seu livro *Banhos de Ar, de Luz e de Sol*, publicado, em

1914, no 18º Volume da *Biblioteca Vegetariana* das edições da *Sociedade Vegetariana de Portugal*. Informa uma nota da redação de *O Vegetariano* que se optou por “arquivar nas suas páginas” aquela obra devido a um conjunto de razões: por se encontrar esgotada, por falta de condições económicas da SVP para ser reimpressa e por necessidade de se atender

154 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1931, s/p

à sua elevada procura. A tradutora da edição original de *Bains D’Air, De Lumière et De Soleil*, de 1911, a “dedicada benfeitora do naturismo”¹⁵⁵ Maria Cândida Reis Jardim – que colaborou com artigos vários no primeiro decénio da publicação de *O Vegetariano* –, assina um prefácio onde, para além do encómio que faz ao médico naturista francês, expende líricas reflexões sobre o valor nutriente e salutar do sol.

Já no prefácio da sua autoria, Monteuis dá a conhecer o objetivo eminentemente prático das razões por que reincidiu na escrita sobre o tema dos banhos de ar, luz e sol sob a forma de um compêndio prático destinado ao grande público. Para o efeito agrega, além de observações feitas por outros médicos, os seus próprios registos e considerações recolhidos junto de “clientela privada e num estabelecimento especial”, e em várias regiões do seu país, no “Norte e no sul da França, na Côte d’Azur e no clima rude de Dunquerque.”¹⁵⁶ Como os anteriores médicos naturistas, Monteuis encontrou a sua “estrada de Damasco”¹⁵⁷ quando regressou ao estudo da filosofia médica de Hipócrates e ao emprego seletivo e conhecedor das propriedades físicas e químicas da natureza enquanto meio profilático e de cura das doenças contraídas por violação dos valores higienistas. E, tal como os seus correligionários, a sua opção pelos princípios da medicina naturista em detrimento da convencional ficou a dever-se ao suposto erro estrutural desta última em prevenir e contrariar o “decair pelo tubo digestivo e sistema nervoso” do indivíduo e de “toda a raça”.¹⁵⁸ Face à mesma proclamada verificação de uma degenerescência genética generalizada, porém diferenciando-se do recurso aos métodos naturistas comuns de incidência dietética para a reabilitar, Monteuis sustenta que “no nosso século mais do que nunca é preciso adotar meios de robustecer o organismo sem fazer funcionar constantemente a atividade digestiva”, ou seja, “sem exigirmos do sistema nervoso aumento de trabalho, quando o seu estado de inferioridade fisiológica precisa de ser

poupado e repousar.”¹⁵⁹ Os princípios terapêuticos propostos são, portanto, orientados não segundo a fundamentação racional de um regime alimentar predominantemente vegetariano, à maneira de Carton, nem pela potenciação de um “fluido” subjacente à prática dirigida do psicomagnetismo, preconizado por Colucci, mas pela captação regulada dos agentes externos tangíveis, tidos como elementos nutricionais, do ar e da luz solar. Estes agentes têm, na perspetiva de Monteuis, a grande vantagem sobre os produtos comestíveis de não se lhes exigir “despesa alguma de preparação prévia”¹⁶⁰, e isto porque, nestes “estados de insuficiência funcional do sistema digestivo, a nutrição por alimentos imponderáveis é a melhor condição de curar, porque poupa o tubo digestivo e pela superfície cutânea atinge os centros nervosos, focos de energia vital.”¹⁶¹ Na intenção pedagógica que preside a esta sua obra de divulgação da aeroterapia e da helioterapia, Monteuis, reverbera o mesmo preconceito nacionalista de Carton e, num contexto de reconstituição diacrónica da prática dessas terapias entre os gregos (Hipócrates), árabes (Avicena) e romanos, alega a prioridade da sua redescoberta, no século XVIII, por terapeutas franceses (Faure, Le Conte e La Peyre) sobre os alemães. Nessa breve relação histórica conclui perentoriamente “de que está inteiramente demonstrado que a história da medicina estabeleceu a origem essencialmente francesa dos banhos de ar, de luz, de sol”.¹⁶² Apesar de referir os contributos mais relevantes dos seus compatriotas naturistas no campo da sua especialização, e de afirmar que na Alemanha a prática daqueles banhos “está submersa num empirismo grosseiro”¹⁶³, Monteuis, um tanto paradoxalmente, não deixa de mencionar os importantes exemplos empíricos dos autores germânicos – ou de influência germânica – Lahmann (1860-1925), Priessnitz (1799-1851) e Rikli (1823-1906). Neste sentido, chega mesmo a subscrever axiomas fundamentais

155 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1929, p.46.

156 *Idem*, p.47.

157 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 5 e 6, Maio-Junho, 1929, p.85.

158 *Idem*

159 *Idem*

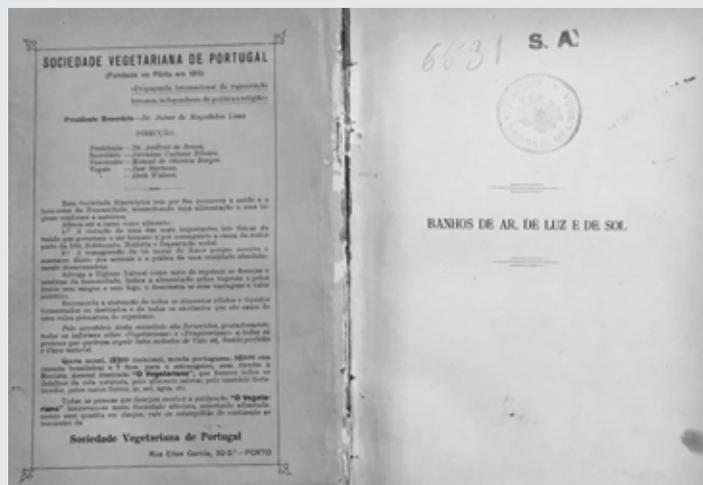
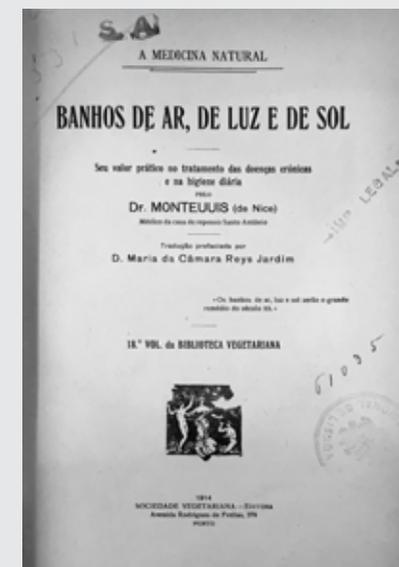
160 *Idem*

161 *Idem*

162 *Idem*, p.86.

163 *Idem*

quer de Rikli – “O organismo do homem é feito para viver na atmosfera, por isso ele entra no seu verdadeiro elemento estando exposto à ação da luz, do ar, do sol”¹⁶⁴ –, quer de Priessnitz. Este declara que na prática médica naturista “a cura faz-se sempre pelo aumento das oxidações (ele [Priessnitz] diz mais simplesmente do calor animal ou do poder calorífico)”, acrescentando que “este aumento obtém-se pelos estimulantes vitais, a saber: o ar, a luz, água, os alimentos e os medicamentos.”¹⁶⁵ Eliminando da sua dissertação os dois últimos “estimulantes vitais” – os alimentos e os medicamentos –, o Dr. Monteuis focaliza-se nos dois primeiros – o ar e a luz – como elementos constituintes do que ele designa por “medicação atmosférica em geral”. Com aquele título, Monteuis configura a parte teórica da sua monografia, complementada por outras duas de “caráter exclusivamente prático”, e que contém indicações específicas e sobre as diferentes tipologias dos banhos de ar, de luz e do sol.



Banhos de Ar, De Luz e De Sol. Folha de Rosto. Edição da Sociedade Vegetariana de Portugal, 1914.

164 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX, Nº 9 e 10, Setembro e Outubro, 1929, p.148.

165 Idem

A suspensão da publicação de *O Vegetariano*, em Dezembro de 1935, impediu que se reproduzisse na íntegra a conteúdo da monografia de Monteuis, pelo que aquelas especificações não incluíram as relativas aos banhos de sol. Dado o caráter instrutivo desta parte da monografia, as orientações fornecidas incluem no primeiro tipo de banhos, os do ar, os seguintes aspetos: os “cuidados preparatórios”, antes¹⁶⁶ e depois¹⁶⁷ do banho [de ar], a sua “reação” e “duração”¹⁶⁸, “as múltiplas maneiras de o tomar”¹⁶⁹, o “banho de ar à saída do leito”, o “banho de ar à Priessnitz”, o “banho de ar tomado com o fato”, o “passeio matinal na praia”, o banho de ar à tarde¹⁷⁰, o “banho de ar noturno”, o “caminhar descalço [...] conhecido na antiguidade por *banho de orvalho*” (e os três crescentes “graus” de dificuldade de o praticar)¹⁷¹. Já os banhos de luz são examinados nas “precauções particulares

166 *O Vegetariano*, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1934, p.35.

167 *O Vegetariano*, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 5 e 6, Maio-Junho, 1934, p.66.

168 Idem

169 *O Vegetariano*, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro 1934, p.115.

170 Idem

171 *O Vegetariano*, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 3 e 4, Novembro-Dezembro 1934, p. 139.

da [sua] aplicação”¹⁷², e nas suas diferentes modalidades, a saber, o “banho de luz à francesa”, o “banho de luz à alemã (à Rikli)”¹⁷³ e “outras maneiras de tomar o banho de luz” (de “luz à sombra”, de “luz acordante”).¹⁷⁴ Monteuis alonga-se em classificações de vária ordem para detalhar a multiplicidade de possibilidades práticas da aeroterapia e da “luminoterapia”, apresentado mesmo tabelas com o registo de dados que relacionam diferentes parâmetros, o da duração dos banhos de luz (matinais e vespertinos), o da variação de temperatura corporal registada no decurso de determinados períodos de tempo pós-banhos, o da mudança do peso dos banhistas que a eles se submeteram.¹⁷⁵ Subjacentemente à apresentação dessas tabelas numéricas radica uma evidente intenção de conferir validade científica a estes métodos naturais de prevenção e cura de doenças “crónicas”.

The image shows a page from the journal 'O Vegetariano' titled 'MEDICINA NATURAL'. The main heading is 'Banho de Luz à Francesa'. Below this, there is a table with two columns: 'TEMPERATURA DO CORPO' and 'DURAÇÃO DO BANHO'. The table contains numerical data for various subjects. Below the table, there are sections for 'Fórmula de Pó' and 'Fórmula de Pó'. The page is numbered 40 at the bottom.

172 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., XXVI Ano, Nº 7 e 8, Julho-Agosto, 1935, p.91.

173 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., XXVI Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro, 1935, p. 116.

174 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., XXVI Ano, Nº 11 e 12, Novembro-Dezembro, 1935 p. 135.

175 *O Vegetariano*, Porto, 26º Vol., XXVI Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril 1935, p. 40.

Na parte teórica da sua monografia sobre a “medicação atmosférica em geral”, Monteuis detém-se a definir escolasticamente os atributos e as diferenças tipológicas entre os banhos (o banho de ar, o banho de luz ou de sol, o banho de sol com sudação)¹⁷⁶ com base num pressuposto e em duas comparações. O pressuposto é o de que nem “só de pão vive o homem, quer dizer de alimentos que passem pelo tubo digestivo; alimenta-se igualmente de ar e este alimento penetra na economia pelas vias respiratórias.”¹⁷⁷ Daí a primeira analogia estabelecida por Monteuis ao afirmar que o ar é “verdadeiro pão da respiração, o *pabulum vitae*, como diziam os antigos, é para nós uma matéria alimentar tão substanciosa como a farinha de trigo completa”.¹⁷⁸ Isso sucede porque o ar é dotado de qualidades nutritivas vitalizantes, embora em grande parte desconhecidas: “ele não só encerra o oxigénio de que conhecemos o valor, mas toda uma série de elementos cujo papel e importância são ainda para nós um mistério”.¹⁷⁹ Ora essas qualidades não são apenas “digeridas” pela respiração, mas também pelo órgão mais extenso do corpo humano, a pele. Neste sentido, a pele desempenha também uma função nutricional, razão pela qual Monteuis, expandindo e complexificando a noção de alimentação, a diferencie e caracterize como “digestiva”, “respiratória” e “cutânea”. Sobre esta última forma de alimentação, o médico francês explica, ainda por analogias, a fisiologia do seu processamento: em contacto com a atmosfera, a superfície cutânea passa por fenómenos alternativos de contração e dilatação prolongadas e repetidas muitas vezes¹⁸⁰. O ar obriga, portanto, a pele a exercitar-se numa “ginástica vivificadora dos capilares”, que, todavia, se torna reduzida e “diminuída profundamente debaixo do fato”, com “deplorável repercussão” para o sistema nervoso e todo o organismo. A fonte transmissora de energia da pele em contacto com o ar decorre, ainda segundo Monteuis, de

176 *O Vegetariano*, Porto, 23º Vol., XXIII Ano, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro 1932, p. 4.

177 *O Vegetariano*, Porto, 21º Vol., XXI Ano, Nº 7 e 8, Julho-Agosto, 1930, p.118.

178 Idem

179 Idem

180 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro, 1929, p.148.

ela desempenhar funções orgânicas múltiplas. A pele é, ao mesmo tempo, um órgão “circulatório”, responsável pela “expansão do sistema vascular”, um órgão “nervoso”, pela “expansão do sistema nervoso”, um órgão “respiratório”, porque “absorve o oxigênio, exala o ácido carbônico e o vapor de água”, um órgão “eliminatório, cuja dupla função é a respiração e a transpiração”¹⁸¹. A ênfase colocada por Monteuuis na função “digestiva” da superfície cutânea inscreve-se na crítica da medicina naturista à doutrina unidimensional da alimentação baseada no conceito de caloria enquanto unidade de medida do valor energético dos alimentos. É neste sentido que Monteuuis, em tom perentório e superlativo – tom este que não é raro no proselitismo doutrinador dos médicos autores naturistas – declara a favor da sua tese: “considerando bem, a luz é uma fonte de força muito mais natural e fácil de transformar em energia vital do que um bife: aquela é um alimento subtil que se assimila sem esforço, este só fornece calorias depois de longo trabalho de digestão.”¹⁸² Monteuuis visa realçar com esta sua explicação sobre as funções orgânicas do tecido nervoso da pele que a sua boa saúde é vital para o equilíbrio do organismo, prescrevendo assim a necessidade de ela se expor diretamente aos banhos regulares e regulados de ar, luz e sol. Atribuindo à atmosfera qualidades nutritivas essenciais assimiladas e transformadas no contacto com a epiderme, Monteuuis estabelece por essa via os fundamentos da sua especialização médica naturista no campo da aeroterapia e helioterapia. E, prosseguindo a sua exposição, recorre uma vez mais à analogia para avaliar as diferenças, e até mesmo as vantagens, desse método de tratamento. Quando comparado com a hidroterapia, considera-o mais económico, mais facilmente administrável e mais “apropriad[o] às necessidades e ao sistema nervoso da nossa época, que reclama doravante uma estimulação mais suave, mais lenta e mais profunda que a da água.”¹⁸³ É, porém, no campo das

práticas culturais, dos costumes e da moral, configurados sob os discretos contextos históricos e geopolíticos francês e alemão, que Monteuuis estabelece uma incisiva comparação: a das práticas individuais e coletivas da exposição do corpo no “trajo de Adão”¹⁸⁴ aos banhos de ar, luz e sol. Insistindo no pioneirismo de autores franceses para a definição da epistemologia desta prática terapêutica – “Ao seu génio é que o mundo deve o conhecimento do poder dessas forças desconhecidas que o organismo tira da atmosfera”¹⁸⁵ –, mas lamentando que o seu país tivesse desbaratado esse legado – “mais uma vez, ela [a França] trabalha para o mundo, semeia e deixa aos outros o cuidado de fazer germinar e produzir as ideias”¹⁸⁶ –, Monteuuis realça o generalizado sucesso que essa medicina natural obteve na Alemanha, encarada a um tempo como apropriadora e disseminadora dessa descoberta do “génio” gálico.

No que diz respeito à questão delicada de prescrever como praticar de modo integral os banhos de ar, luz, e sol, Monteuuis elabora o seu argumento de base contrastiva e de implícita supremacia nativista em três tempos. Primeiro começa por deplorar a importação pelos terapeutas naturistas franceses dos costumes alemães – sugeridos como impúdicos, sem que tivessem tido a clarividência de os ajustar aos costumes mais decorosos dos seus compatriotas: “foi falta de tato tratar os nossos doentes à moda alemã”, e isto porque se foi “procurar o exemplo e indicações do outro lado do Reno, como se uma solução que dependia do trajo, do tato e do bom gosto pudesse, sendo de origem germânica ter probabilidades de triunfar em França.”¹⁸⁷ Num segundo momento, assumindo implicitamente a supremacia do sentido de urbanidade da sua cultura nativa relativamente à estrangeira, declara a sua frontal hostilidade à prática do nudismo reinante entre os naturistas teutónicos: “contrariando o hábito alemão, sou inimigo da nudez nos banhos de ar coletivos. A impressão que produz semelhante espetáculo nas naturezas

181 *O Vegetariano*, Porto, 23º Vol., XXIII Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1932, p.20.

182 *O Vegetariano*, Porto, 21º Vol., XXI Ano, Nº 11 e 12, Novembro-Dezembro 1930, p.176.

183 *O Vegetariano*, Porto, 23º Vol., XXIII Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1932, p. 20.

184 *O Vegetariano*, Porto, 25º Vol., XXV Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro, 1934, p. 115.

185 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro, 1931, p. 11.

186 *Idem*.

187 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 3 e 4, Julho-Agosto, 1931, p. 56.

delicadas dos franceses é razão suficiente para impedir que tal hábito se implante no nosso país”¹⁸⁸. O seu testemunho pessoal chega mesmo a ser invocado para responsabilizar as desregradas práticas alemãs pelos eventuais prejuízos causados à saúde dos seus compatriotas que, no estrangeiro, se coíbiam de tomar banhos de ar, luz e sol: “O constrangimento que a nudez produz nuns e a repugnância que desperta noutros são tão acentuados, que eu conheço franceses que têm renunciado no estrangeiro aos banhos de ar coletivos, por causa dos hábitos que vigoram na Alemanha”¹⁸⁹. Finalmente, num terceiro momento da sua argumentação contrastiva, Monteuis, detalhando as normas em uso no estabelecimento naturista que dirigia em St. Antoine, perto de Nice, expõe o modo que considerava mais seguramente eficaz de o corpo público francês se submeter à “medicação atmosférica” sem adotar os costumes impúdicos alemães.

Os pormenores dessa exposição incluem a prescrição da dosagem e da intensidade desses banhos adaptados à condição física do paciente e ainda do *design* dos trajos de banho em função do lugar – se no exterior, se no interior dum edifício concebido para o efeito –, dos níveis etários dos banhistas e, sobretudo, do género. O traje masculino recomendado para o seu estabelecimento consistia numa “espécie de tanga”: uma “peça de vestuário de vinte centímetros de largura e setenta de comprimento, ata-se de roda do corpo com um cordão que se prende nas duas extremidades da tanga e dá um laço. Coloca-se de diante para trás, passando pelos pés e vai do umbigo aos rins.”¹⁹⁰ Já a peça de vestuário feminino devia consistir “numa camisa ampla, branca ou creme, feita de tecido bem permeável ao ar, de decote largo e caída até ao joelho”, ou em alternativa “um fato de banho de mar em tecido azul, que permite tomar discretamente um banho de ar e de luz na praia passeando à beira da água”¹⁹¹. Detalhando noutro contexto expositivo as linhas e as formas

188 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 5 e 6, Setembro-Outubro, 1931, p. 70.

189 *Idem*

190 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 5 e 6, Setembro-Outubro, 1931, p. 70.

191 *O Vegetariano*, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 1 e 2, Janeiro-Fevereiro, 1931, p. 89.

do traje feminino em função da idade das banhistas, Monteuis conclui o seu argumento comparando “uma vez mais” os costumes íntegros franceses com os indecorosos alemães. Pelo carácter inusitadamente singular da sua argumentação, passamos a reproduzi-lo abaixo:



O traje feminino. – A questão do traje feminino é muito mais complexa.

Quando se trata de meninas de dez a doze anos, a cueca usada pelos homens é o mais prático para elas. As mais velhas adotam o traje feminino, pondo-lhe na parte inferior variantes engenhosas, segundo os gostos e a idade de cada uma. Há-os em feitiço palhaço, para as mais novas e em calção tufado Henrique II para as mais velhas. Esta maneira de vestir, que permite às meninas porem em ação toda a agilidade própria da sua idade, agrada-lhes muito.

Vejamos agora o traje da mulher.

A maneira mais simples de apresentar e conseguir que admitam o banho de ar é expor a situação claramente.

Quando se trata de banho de ar tomado no quarto, eis a linguagem que uso

habitualmente ao prescrevê-lo pela primeira vez. Este banho, pela razão de ser uma exposição da pele à ação de ar, não admite fato como o banho de água: atingir esta simplicidade é o ideal.

Questão de hábito: no princípio estranha-se; vai-se tirando a camisa, a flanela, fica-se sem fato um instante que se prolonga todos os dias e chega-se assim ao traje primitivo. Quando mais depressa, melhor. Algumas pessoas não se decidem a ficar nuas e persistem em conservar a camisa. Mas à camisa eu prefiro a cueca ou mesmo a tangazinha análoga às que aconselho os homens.

Depois desta explicação deixe-se-lhes liberdade; absoluta; só no fim de alguns dias se deve voltar ao assunto e discretamente, orientando a solução, tendendo para um traje cada vez mais elementar. Em suma para o banho de ar no quarto é, sempre simples.

O banho de ar familiar ou coletivo exige, por ser tomado em companhia doutras pessoas, um traje que se cobre demasiadamente a mulher, devendo ter-se constantemente a preocupação de lhe conservar o benefício do contacto imediato do ar.

Nunca os hábitos alemães que admitem a nudez nos banhos em comum, reinarrão em França; não admite dúvidas; mas o médico francês, cuidadoso de assegurar aos banhos de ar e luz o efeito máximo, deve cogitar na madeira de fazer expor o mais possível à superfície cutânea à influência direta dos raios solares.¹⁹²

Talvez como prenúncio do conflito da Primeira Grande Guerra em que a França e a Alemanha foram dois dos principais antagonistas, é efeti-vamente curioso como esta monografia de conteúdo naturista, publicada no original em 1911, projeta uma larvar animosidade política e cultural franco-germânica, contrária ao espírito eminentemente pacifista e in-ternacionalista da doutrina do naturismo, e que surge consubstanciada numa suposta superioridade da aeroterapia e helioterapia, de proveniência francesa, sobre a hidroterapia de origem alemã. Essa animosidade surge implicitamente ilustrada na passagem que citamos abaixo:

192 O Vegetariano, Porto, 22º Vol., XXII Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro, 1931, p. 70.



O homem não é um *anfíbio*, para estar sempre a servir-se da água; encarado segundo a sua verdadeira natureza, deve ser considera [sic] com uma *criatura da luz e do ar*.

O fator principal da atmosfera considerada como elemento da vida é indubitavel-mente a luz solar; os homens mais fortes e mais desenvolvidos são os que se expõem mais diretamente à ação da luz e do ar...

«Pode-se sem dúvida enrijar pela água fria, mas é bem mais simples, agradável e tónico, enrijar pela ação do ar, a luz e o ar exercem uma influência muito mais durável e natural sobre a pele e, por repercussão no cérebro, medula e todo o organismo, a atmosfera constitui para o sistema nervoso um estimulante muito mais suave que a água.¹⁹³

Sem querermos realçar esta espécie de dissídio subliminar no univer-so das práticas naturistas, polarizadas por determinações ideológicas de teor nacionalista na exposição de Monteuuis, é, todavia, importante re-ferir, em jeito de síntese, que essa divergência de concepções terapêuticas reflete, na sua dualidade, um princípio de diversidade de concepções e de

193 O Vegetariano, Porto, 24º Vol., XXIV Ano, Nº 3 e 4, Março-Abril, 1933, p. 24.

práticas médicas naturistas. Poder-se-ia então afirmar, para concluirmos esta amostragem, que as linhas de doutrinação e de intervenção terapêuticas dos médicos que mais notoriamente se destacaram em *O Vegetariano* representam não propriamente linhas de fratura e de crítica sistemática entre si – como a que pontual e assertivamente se verifica, por exemplo, na crítica da Carton à hidroterapia de Kuhne –, mas concepções discretas das suas práticas, provavelmente determinadas por idiosincrasias e percursos de vida que, em comum, exprimem uma sincera vontade de cuidar, tratar e curar. Ao longo dos seus vinte e cinco anos de regular publicação, verifica-se que a linha editorial de *O Vegetariano*, na sua errática e heteroclita coleção de matérias e rubricas, foi fundamentalmente sustentada por uma obstinada atitude prosélita dos seus principais colaboradores, médicos e terapeutas¹⁹⁴. Individualmente marcados por diferentes influências doutrinárias, autorais e culturais, os textos dos médicos portugueses cuja colaboração inventariámos e analisámos registam uma variável filiação em paradigmas naturistas provenientes tanto da cultura francesa (João Vasconcelos), como da alemã (Castel-Branco), ou de ambas (Amílcar de Sousa). A estas influências disseminadas na orientação eclética de *O Vegetariano*, há também que agregar os contributos, menos sistemáticos e contínuos, provenientes da cultura anglo-saxónica. Esta tripla receção em *O Vegetariano* das três dominantes configurações culturais do naturismo é explicitamente referida numa nota de redação que reproduzimos abaixo, inserida num *hors-texte* homenageando J. C. Livingstone e Geoffrey

194 De entre esses médicos e terapeutas, destacamos os seguintes, seus respetivos períodos de colaboração e teor de artigos publicados em *O Vegetariano*: entre os portugueses, Dr. Ardisson Ferreira (Dezembro 1912 a Outubro de 1914), com 12 artigos sobre educação física; Dr. João Honorato Ferreira (Janeiro-Febrero 1923 a Febrero de 1926), emigrado no México, com 7 artigos sobre diversas temáticas naturistas e vegetarianas; Dr. Vicente Henriques Gouveia (Janeiro-Febrero 1933 a Novembro-Dezembro 1935), 15 artigos sobre as propriedades nutritivas de diferentes frutos; o terapeuta Lion de Castro (Janeiro a Novembro 1926) 5 artigos sobre naturismo e helioterapia; entre os estrangeiros, o terapeuta brasileiro António Zácara (Abril 1914 a Janeiro 1921) com 4 artigos sobre alcoolismo, e o médico dietista espanhol José Castro, o inventor do conceito de “eutrofologia” ou a ciência de comer bem, a que dedica 2 artigos (Setembro 1925, Março 1926) e sobre cujo tema que é entrevistado por *O Vegetariano* (Maio-Junho 1935).

R. Axon, respetivamente, o presidente da *Manchester Vegetarian Society*, a “mais antiga das agremiações naturistas do mundo” – efetivamente fundada em 1847 – e o diretor do periódico, “que se publica há 81 anos”,¹⁹⁵ *Vegetarian Messenger*:



Se à França devemos as mais arrojadas teorias que têm dignificado o Naturismo; se à Alemanha reconhecemos os colossais empreendimentos, que desde Kneipp a Bilz têm valorizado a terapêutica naturista, com uma avalanche de Sanatórios, de Colónias e de cidades-jardins, etc.; à nossa fiel aliada prestamos a homenagem devida à antiguidade, ao Tradicionalismo, ao Naturismo são, equilibrado e perfeito dos anglo-saxões.¹⁹⁶

195 *O Vegetariano*, Porto, 20º Vol., XX Ano, Nº 9 e 10, Setembro-Outubro, 1929, s/p.
196 Idem

Os mais que prováveis erros, distorções ou exageros contidos nos textos dos médicos-terapeutas que mais coerente, sistemática ou assiduamente colaboraram em *O Vegetariano* convidam a que sejam lidos, não sob um indulgente, mas sob um compreensível e contextualizado exame crítico. Neste sentido, há que reconhecer que não foi de somenos relevância histórica e cultural o facto de esses textos terem contribuído, por vezes com uma notável destreza retórica, para a inserção do nosso país na corrente doutrinária internacional – mesmo que quimérica em muitos dos seus traços de teorização e de ação – do pensamento e das práticas terapêuticas do naturismo. No fundo, são textos que, na sua variável consistência epistemológica, têm de ser lidos, para utilizar uma expressão cinematográfica, como uma espécie de contra campo ao campo do conhecimento médico da época, mas também, e sobretudo, que têm de ser lidos, na sua génese motivacional, como sintomáticos do impulso utopista: aquele que, nas suas possíveis variantes e por vezes lúcidas idealizações, logra em ser reconhecido como um esboço de possíveis virtudes ontológicas e potenciais terapias socioculturais.



Projeto financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização - COMPETE 2020 e por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto POCI-01-0145-FEDER-018660-PTDC/CPOL/16762/2014.



<http://up.pt/press>



ISBN 978-989-746-235-1



9 789897 462351 >

Projeto financiado por Fundos FEDER através do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização - COMPETE 2020 e por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto PTDC/CPC-ELT/5676/2014 | POCI-01-0145-FEDER-016680.