

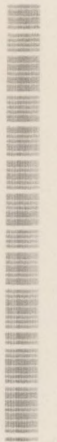
BRAGA, Astarte Pereira. 1ª Semana de Hygiene do Brasil: o elixir da longa vida. |s.n.t.]

1.a Semana de Hygiene do Brasil

O ELIXIR DA LONGA VIDA

ASTARTE PEREIRA BRAGA
da Escola Normal de Campinas

Biblioteca Centro de Memória - UNICAMP



CMUHE029603

Desde os antigos pensadores gregos até aos biologists contemporaneos dos mais eminentes, nota-se a preocupação constante, para comprehender e explicar os phenomenos que caracterizam a vida.

E' assim que vemos Ependocles localizar a vida no sangue; Lorry que affirmava estar ella situada no tubo rachidiano. Legallois, Flourens, determinaram com precisão a sede da vida no assoalho do quarto ventriculo, ao qual deram o nome de nó vital. Descartes situou-a na epyphise.

Assim, teve a vida innumeradas sedes, até que com Claude Bernard, Bethe, Lucciani, ficou provado que a vida existe em todas as partes do organismo não se fixando em determinado ponto.

Apezar de não comprehender a origem da vida, cre o homem ser ella um bem precioso, e dahi os innumerados esforços, em todos os tempos, para prolongal-a o mais possível.

Um elixir que produzisse pelo menos a longevidade matusalenica, tem sido a constante aspiração humana.

Na soberba Grecia encontramos o divino "electuario", formula maravilhosa de Mitrídates, capaz de curar todas as doenças e de servir de antidoto a todas as peçonhas. Era essa formula tão valiosa, que Pompeu, grande gerela romano, ao vencer ao rei da Grecia, apoderou-se della e enviou-a, juntamente com o mansageiro da nova victoria, á Roma. Eis o divino electuario em poder de Nero.

Entretanto, Andromaco, medico do imperador, transforma-o na triaga. O preparo da triaga que o imperador Antonino tomava diariamente, envolvia uma cerimonia complicada. Continha nada menos do que cincoenta e quatro medicamentos simples afóra os especiaes.

A triaga atravessou a idade antiga, a média e veio até ao seculo dezesete. Diz Afranio Peixoto que,

no seculo dezesete, era ella preparada em Paris com grande pompa e em presença dos magistrados, dos medicos da corte, dos delegados de medicina, dos collegios dos pharmaceuticos e do povo. Sómente depois dos estudos de Claude Bernard e de Lavoisier, perdeu a triaga o seu prestigio de elixir da longa vida.

Surgem, então, na arena da luta pelo afastamento da velhice, e, portanto, da morte, os alchimistas. E' o desejo de descobrir a pedra philosophal que transformará todos os metaes em ouro; é o elixir da longa vida; é a riqueza para completar a felicidade da existencia secular.

Procurando a vida longa, a eterna juventude e a riqueza, foi que esses sonhadores gastaram mais rapidamente em laboratorios infectos, sem alcançarem jamais o que ambicionavam.

A preocupação de viver muito caminha com as gerações e é assim que nos apparece Metschnikoff gritando: "Bebamos coalhada!" para espantar a velhice, como fazem os povos balcanicos que tomam o "yogurt", ainda mais efficaz que a coalhada. A coalhada é o elixir da longa vida.

As substancias resultantes da putrefação intestinal, chegando á torrente sanguinea, tornam-se nocivas á saude. Muitos estados pathologicos, varias affecções e ligeiros disturbios do systema nervoso, são devidas provavelmente a uma inundação do nosso organismo por productos metabolicos das bacterias intestinaes.

Primeiramente Metschnikoff expóz a theoria de que ao grande comprimento dos intestinos é que se deve a immensidade de bacillos que os habitam. Com menor comprimento dos intestinos, conseguir-se-ia muito mais vida, dizia elle, e apontava o caso das aves viverem muito mais do que todos os mamiferos em geral. Assim, um rato vive muito menos do que um canario e,

enfretanto, têm o mesmo tamanho. Se fosse possível o encurtamento dos intestinos seria optimo, pois assim ficaríamos livres do appendice que dá lugar a tantos dissabores e sofrimentos.

Emfim vejamos: se o nosso envelhecimento precoce e, portanto, curta vida, é devido ás bacterias, é necessario que ataquemos esse envelhecimento e essa morte, com os recursos possíveis. Assim como não tomamos alcool por causa das toxinas que elle produz, evitemos a velhice prematura, isto é, as toxinas produzidas pelas bacterias intestinaes.

A base da fermentação do leite está nas chamadas bacterias do leite, as quaes, ao fim de vinte e quatro horas, attingem proporções prodigiosas produzindo a fermentação da glycose. Deste assucar formase um acido que é o acido latico. E' este acido que transforma o leite em u'a massa formada de caseina e outros proteicos menos importantes. Logo que o leite se coagula, e essa coagulação pode ser natural ou produzida por algum acido ou fermentos, o caseinato de calcio é decomposto, separando-se do elemento positivo e deixando em liberdade a caseina insolúvel que se precipita. Quando o leite é coagulado pela influencia dos fermentos, a caseina do caseinato desdobra-se em duas outras substancias albuminoides, que são: uma, a paracaseina que dá com os saes de calcio do leite, um coagulo de paracaseinato basico de calcio; outra, a lactosero-proteose, que resta em solução.

A coagulação do leite pelo lactofermento, é em tudo analogá á coagulação do sangue pelo fermento fibrina sobre o fibrinogeno em presença dos saes de calcio. Ella se distingue conforme M. M. Arthus e Pagés, pelo facto da fibrina fermento não desdobrar o fibrinogeno senão em presença dos saes de calcio que formam a fibrina que se combina com um dos productos do desdobraimento do fibrinogeno. Ao

contrario o desdobraimento da caseina do leite pelo lab-fermento é independente da precipitação do paracaseinato de calcio.

Na fermentação do leite pelo acido lactico vê-se a acção dos bacillos acidilatici de Huppe, B. Lactis, aerogenos de Escherich, que produz gazes e parece pertencer ao grupo coli, e outros facultativos como, o coli communis, estaphylococcus, esquisomicetos, etc. Todos esses fermentos não resistem á 70 graus de calor.

Temos ainda os fermentos da caseina que por dyastases particulares coagulam a caseina sem azedar o leite, peptonizando em seguida o caseum e liquefazendo por um fermento especial a casease. Esses fermentos são bacterias do grupo B. subtilis, B. mesentericus vulgatus e tirothrix de Duclaux. Estes pelos esporos resistem até 120 graus de calor. Alguns são pathogenosos para os animaes de experimentação, talvez para as crianças.

A coalhada obtida naturalmente, tem então, todos os principios são do leite. Ella deve ser feita com leite bom e esse se obtem dando conveniente tratamento ás vaccas, que consiste em boa alimentação e vida livre.

Todos nós deviamos fazer uso da coalhada, tão facil de obter e de tão gostoso sabor. Teriamos assim a certeza de limpar o nosso organismo de uma certa quantidade de microbios e augmentar a nossa saude.

A coalhada é um optimo alimento, mesmo ás pessoas de estomago fraco, pois os elementos nella contido já estão todos mais ou menos digeridos.

Bebamos coalhada para que o acido lactico actue contra a putrefação baccilar. As bacterias que produzem a putrefação, em presença do acido lactico se destroem. Diz que é desta maneira que o succo gastrico se derrama sobre os alimentos no estomago, impedindo a putrefação do alimento ingerido. Só raramente

as bacterias de putrefação podem viver no succo gastrico. Só nos intestinos onde o meio é alcalino, pois a acção acida já passou, começa a putrefação dos restos alimentares.

Tomemos coalhada para expulsar de nossos intestinos as bacterias productoras de putrefação, da velhice e, por conseguinte, da morte.

Não pensem só em viver muito; é preefrível uma vida curta e suave,

a uma muito longa e cheia de preocupações. O elixir da longa vida não foi, não será jamais descoberto. Entretanto, vivendo em moradias largas, arejadas, cheias de sol, alimentando bem; não vegetando como escravos do trabalho e tomando coalhada, viveremos muito.

Todavia, não morrer é impossivel!



Astarte Pereira Braga