D.C. JARVIS

# MIEREA ŞI SĂNĂTATEA NOASTRĂ

EDITURA APIMONDIA 2001

DIN TAINELE NATURII

D.C. JARVIS

# MIEREA ŞI SĂNĂTATEA NOASTRĂ

EDITURA APIMONDIA 2001

În româneşte de
*Gheorghe NĂSTASE*

Redactor coordonator *Florentina NESTOR*
Culegere computerizată *Stana MUNTEANU*

ISBN 973-605-017-3

FOLK MEDICINE
A Doctor's Guide to Good Health
By D. C. JARVIS. M.D.

# Prefaţă

Fac parte din a 5-a generaţie de când strămoşii mei, după mamă, s-au stabilit în Vermont. După ce am studiat medicina şi am funcţionat o vreme ca medic internist la Burlington, m-am instalat la Barre, pentru a practica specialitatea pe care mi-o alesesem şi anume bolile de ochi, nas, gât şi urechi. Aici m-am aflat însă în faţa unei alte medicini - cea populară - pe care trebuia să o învăţ şi să o înţeleg, pentru a câştiga încrederea şi respectul acestor oameni care trăiau la ţară, în ferme dispersate şi îndepărtate, la care ajungeai numai pe drumeaguri lăturalnice. Această medicină era departe de aceea care făcuse obiectul învăţăturii mele, dar se împletea strâns cu viaţa localnicilor şi de aceea m-am străduit să-i pătrund înţelesul şi să-i descopăr izvoarele.

M-am văzut astfel obligat să revizuiesc considerabil metodele clasice medicale. De exemplu, pe atunci nu puteam concepe că durerile în gât pot fi vindecate într-o singură zi prin mestecarea răşinii proaspete de brad. Am înţeles că era bine să învăţ principiile acestei medicini populare şi să folosesc leacurile sale practicate de veacuri, mai ales atunci, când fapte anterioare le recomandau ca tot atât de eficace sau chiar mai eficace decât cele pe care mă învăţase să le aplic medicina clasică.

În cadrul reuniunilor organizate de diverse societăţi medicale regionale şi naţionale, am discutat cu colegii mei o serie de tratamente specifice medicinei locale. Ei m-au îndemnat să continui să mă ocup de aceasta mai pe larg şi astfel am iniţiat un studiu prin corespondenţă, având la bază constatările mele progresive. Am purtat această corespondenţă timp de 20 de ani, cu 50 de colegi din 32 de state ale S.U.A., cu toţii cunoscuţi pe plan naţional, majoritatea profesori la facultăţile de medicină. Şi aşa s-a născut ideea acestei cărţi.

Iniţial, scopul ei era acela de a transmite fiicei mele şi urmaşilor săi principiile şi remediile acestei medicini populare aşa cum le-am verificat de-a lungul practicii mele. Mai târziu m-am hotărât însă să-i dau o extindere mai mare. Sper că ea va înlesni cunoaşterea şi înţelegerea principiilor medicinei populare, a aplicării lor de-a lungul vremurilor şi că va fi de folos tuturor celor interesaţi în sporirea vitalităţii, de la copilărie până la adânci bătrâneţi.

De altfel, credinţa mea este că în viitor medicul va fi în primul rând un educator. Principala lui misiune va fi aceea de a-i învăţa pe oameni cum să-şi păstreze sănătatea. Munca lui nu va fi cu nimic mai uşoară decât acum. Din contră, s-ar putea chiar să fie mai complexă, deoarece este mult mai greu să păstrezi sănătatea omului decât să-l îngrijeşti pentru a-l vindeca de o boală.

Pentru toţi aceia care refuză să considere slăbirea şi pierderea forţelor drept consecinţe inevitabile ale

bătrâneţii şi care cred că este posibil să rămână activi, sănătoşi şi energici până la sfârşitul vieţii, pentru toţi aceştia, medicina populară este o sursă de învăţăminte.

Barre, Vermont

*D.C. JARVIS*

# CAPITOLUL I

## Generalităţi

Medicina populară îşi are rădăcinile în timpuri foarte îndepărtate. Natura însăşi a fost prima farmacie. Omul primitiv şi animalele foloseau din plin plantele şi ierburile existente în natură şi astfel evitau bolile şi îşi păstrau sănătatea şi rezistenţa. Omul, ca şi animalele, se afla în continuă mişcare, dar farmacia naturii avea sucursale pretutindeni. În orice parte a lumii te-ai fi găsit bolnav, aflai pe câmp materia primă - plantele - pentru prepararea leacurilor cu care să te vindeci: ceaiurile şi unguentele necesare.

Medicina populară s-a dezvoltat în Vermont (în traducere exactă numele statului ar însemna „munţii verzi") din timpurile cele mai vechi. Ea adaptează la condiţiile de viaţă ale Vermontului legi de mult cunoscute ale biochimiei şi fiziologiei pentru păstrarea sănătăţii şi rezistenţei organismului. Deoarece aceste legi nu cunosc limite geografice, ele pot fi valabile tot aşa de bine şi în alte regiuni.

Din timpuri străvechi, idealul urmărit de oricare medicină populară a fost păstrarea rezistenţei organismului, astfel încât acesta să nu poată fi atacat de boală. Este drept că unii socotesc că „medicina populară" este un termen vag, desemnând o colecţie de poveşti despre leacuri medicale băbeşti. Era inevitabil ca de-a lungul vremii să se strecoare şi unele mituri. De exemplu, când eram copil, am văzut deseori mame punând la gâtul copiilor câte un fir de Lacrima lui Iov - un soi de iarbă cu nişte bobiţe rotunde, strălucitoare, asemuite probabil în închipuirea oamenilor cu lacrimile vărsate de personajul atât de cumplit încercat din Vechiul Testament - pentru a-i ajuta să le iasă dinţii. Şi firește că fiecare dintre noi a auzit de presupusele puteri miraculoase ale asafoetidei - o substanţă răşinoasă cu miros de usturoi - care, purtată într-un săculeţ în jurul gâtului în lunile reci de iarnă, te apără de boală! Când ne ocupăm deci de medicina populară, mitul medicamentului magic trebuie separat de adevăratul medicament.

Strămoşii noştri, pionieri în acest domeniu, au descoperit elementele medicinei populare urmărind plantele de leac căutate de animalele care sufereau de tulburări de nutriţie ori aveau febră sau răni. Observând cum animalele se vindecă cu ele, au învăţat şi ei să-şi păstreze sănătatea, aplicând mijloacele proprii ale naturii.

Eu unul am fost uimit de instinctul animalelor de a folosi resursele naturale pentru a se vindeca. Ele cunosc fără greş care anume ierburi le pot vindeca durerile. Animalele sălbatice caută, în primul rând, singurătatea şi

odihna absolută şi se bizuie pe leacurile simple ale naturii - medicamentele din plante şi aerul curat. Iată câteva exemple tipice: ursul scormoneşte pământul căutând rădăcini de ferigă când are viermi intestinali; pe vreme ploioasă, curca sălbatică îşi sileşte puii să mănânce frunzele unei mirodenii; un animal muşcat de un şarpe veninos caută şi mestecă frunze de şerpar.

Animalul cu febră caută în grabă un loc aerisit, umbrit, lângă apă şi stă acolo liniştit fără a se hrăni, bând din când în când câte puţină apă, până ce îşi revine. Dimpotrivă, un animal chinuit de reumatism caută locuri însorite, calde şi stă acolo până îi trece durerea.

Locuitorii din Vermont aplică principiile naturale de păstrare a sănătăţii şi de prevenire a bolilor, principii stabilite pe baza observaţiilor asupra animalelor; ei se conformează acestora fără a încerca să le modifice după vreun capriciu al lor. Aşa se face că deprinderile dobândite în copilărie sunt păstrate toată viaţa.

Organismul omului are nevoie de ajutor pentru a face faţă complicaţiilor, stresurilor şi eforturilor pe care i le impune civilizaţia modernă. În copilărie suntem cât de cât apăraţi de instincte. Dar părăsind lumea copilăriei suntem cu toţii foarte dispuşi să socotim aceste instincte ca demodate. Din fericire, niciodată nu este prea târziu să le reînvăţăm, observând modul în care animalele şi copiii urmează legile naturii. Urmărind cu atenţie albinele, păsările de curte, animalele domestice, se învaţă din modul lor de viaţă, se desprind aspecte ale fiziologiei şi biochimiei medicale dincolo de cărţile de medicină.

Verificată prin rezultatele constatate la animale, această medicină populară, care s-a transmis din generaţie în generaţie prin viu grai, dă posibilitatea unui mare număr de oameni să-şi continue activitatea zilnică şi să treacă cu bine vârsta de 70 de ani, păstrându-şi vigoarea fizică şi luciditatea mintală, cu funcţiile digestiei, vederii şi auzului bune, evitând astfel stările neplăcute legate de obicei de bătrâneţe.

Cartea de faţă îşi propune să discute medicina populară într-o astfel de lumină încât să ofere oricărui cititor posibilitatea de a înţelege mai bine problemele organismului viu. Sperăm astfel să venim în ajutorul omului, socotind că greutăţile pe care le are de întâmpinat în viaţă pot fi uşurate şi că se poate ajunge la ultimii ani ai vârstei cu mecanismul funcţional încă eficace.

# CAPITOLUL II

## Mediul înconjurător şi longevitatea

Medicina populară s-a dezvoltat din îmbinarea mijloacelor curative şi preventive ale naturii cu bunul-simţ şi cu situaţia neplăcută că Vermontul este, din punct de vedere climatic, una din regiunile cele mai nestabile din lume.

La latitudinea noastră, vânturile predominante sunt cele dinspre vest. Din cele 26 de furtuni care traversează Statele Unite în direcţia Oceanului Atlantic, 23 trec prin Vermont. În consecinţă, la noi vremea se schimbă foarte des de-a lungul anului, iar localnicii se află în faţa necesităţii biologice imperioase de a-şi adapta continuu organismul la rapidele treceri de la căldură la frig, de la o presiune atmosferică ridicată la una scăzută, la schimbările de umiditate atmosferică şi de ionizare a aerului din fiecare anotimp. Fiecare adaptare la climă înseamnă de fapt o schimbare în circulaţia sângelui. Într-o zi, pielea este solicitată ca un radiator, trebuind să emane căldură. A doua zi, ea poate fi nevoită să acţioneze ca

termoizolator, să păstreze căldura corpului. Aceste schimbări supun inima şi vasele sangvine la mari eforturi.

Medicina populară oferă mijloace care ajută inima, vasele sangvine şi circulaţia sangvină, astfel încât atacurile de cord pot fi evitate; aplicând aceste mijloace, inima nu se uzează aşa de repede şi deci viaţa ei poate fi prelungită.

Inima este motorul maşinii umane. Muşchii corpului, şi printre aceştia şi muşchiul care constituie inima, au nevoie de zahăr. Urmărind efectul mediului înconjurător, al hranei şi al variaţiilor de hrană asupra animalelor şi oamenilor, se poate constata că inimii nu-i este indiferent dacă primeşte zahăr natural, sub forma în care se găseşte în miere, sau zahăr rafinat. Mierea este pentru inimă un aliment de valoare, constituind o sursă puternică de energie.

Când lucrează normal, inima este capabilă să pompeze în aortă, la fiecare bătaie, circa 170 g de sânge. În total, în sânge există cam o linguriţă de zahăr. Această cantitate este foarte importantă: dacă s-ar reduce la jumătate, ţi-ai pierde cunoştinţa; dacă ar spori pentru oricât de puţin timp, şi-ar face apariţia diabetul. Este deci limpede că trebuie să fim foarte atenţi la ceea ce oferim organismului nostru ca hrană, pentru a asigura constanţa acestei cantităţi de zahăr din sânge.

Organismul nostru este alcătuit în aşa fel încât avem nevoie de zahăr nu numai pentru uzul imediat al

inimii ci şi pentru ca o anumită cantitate, mică, să traverseze pereţii intestinali. În miere există două zaharuri: unul numit *dextroză* iar altul *levuloză*. Dextroza reprezintă 40% din miere, iar levuloza 34%. Dextroza trece cu repeziciune în sânge. Levuloza, absorbită mai încet, este cea care menţine concentraţia de zahăr în sânge la un nivel constant. Datorită ei mierea nu ridică nivelul zahărului din sânge peste cel care poate fi folosit de către organism.

În Statele Unite ale Americii, Vermont este al doilea dintre state ca procent de populaţie în vârstă de peste 65 de ani. Recent, 40.000 de persoane depăşiseră această vârstă, pe care o ating în fiecare an aproximativ alte 2.500 de persoane.

Oameni în vârstă de peste 70 de ani muncesc ziua întreagă în ferme ca ceva firesc; se întâlnesc frecvent şi alţii, de câte 80 de ani, care iau parte la astfel de munci. Aceşti oameni din Vermont îşi păstrează vitalitatea aplicând legi biochimice şi fiziologice pe care le sesizează în natură.

În general, se consideră că durata minimă de viaţă a unui animal este de cinci ori mai mare decât perioada necesară pentru a ajunge la maturitate. Puiul de găină, care atinge maturitatea la 6 luni, trăieşte cu uşurinţă până la 2 ani şi jumătate. Câinele, care devine matur la 1 an, atinge cu uşurinţă vârsta de 5 ani. Viţelul, matur la 2 ani şi productiv la 2 ani şi jumătate, trăieşte 12 ani, iar calul,

care devine matur după 4 ani, trăieşte 20. Multe alte animale trăiesc şi mai mult.

Revenind la om, ce constatăm? Observăm că primii 20 de ani din viaţă sunt destinaţi dezvoltării inimii şi vaselor sangvine, funcţiei digestive şi eliminatorii, capacităţii fizice şi mintale, instinctului de perpetuare a speciei şi de autoapărare.

Conducându-ne după „legea animalelor", regula indicând 5x20 de ani, viaţa omului ar urma să fie de 100 de ani.

Or, ce se întâmplă după atingerea vârstei de 20 de ani?

Deseori constatăm că în timp ce vigoarea mintală continuă să crească, starea fizică începe să se şubrezească. Linia ascendentă, reprezentând vigoarea mintală şi esenţa vieţii, şi cea descendentă, reprezentând degradarea constituţiei fizice a omului, se încrucişează la 50 de ani. Pe la 60 de ani, constată deseori el însuşi că se află într-o stare de semiinvaliditate, incapabil să-şi desfăşoare munca în condiţiile cele mai bune.

Vermontezii învaţă să-şi menţină puterea de muncă. În loc ca linia ascendentă şi cea descendentă amintite să se încrucişeze la vârsta de 50 de ani, ele ajung să se întretaie abia după vârsta de 80 de ani. Astfel, omul poate continua să dea randament maxim în perioada dintre 60 şi 80 de ani. El îşi păstrează intacte atât forţa intelectuală cât şi robusteţea fizică, ceea ce-i permite

să-şi desfăşoare în continuare activitatea profesională, sau - în cazul că iese la pensie - să se bucure de aceasta. Medicina populară urmăreşte să asigure omului o viaţă de cinci ori mai lungă decât perioada necesară pentru maturizarea sa, aşa cum se întâmplă cu animalele.

Posibilitatea de a prelungi durata vieţii peste 70 de ani este pe deplin dovedită de studiile făcute asupra populaţiei rurale. Cu cât am studiat-o mai mult, cu atât m-am convins că între durata vieţii şi hrana zilnică există o strânsă legătură. Cunoştinţele vermontezilor despre hrană nu au fost culese din cărţi ci din observarea îndeaproape a animalelor din jur, care ne învaţă că alimentaţia trebuie să fie bogată în hidraţi de carbon - care se găsesc în fructe, frunze şi rădăcini comestibile - şi săracă în proteine - conţinute în carnea de vită, de pasăre şi ouă.

Aceşti oameni compară corpul cu solul. Gospodărirea inteligentă a solului presupune înţelegerea şi aplicarea legilor naturii şi o atenţie deosebită pentru a-l întreţine în bune condiţiuni şi a-l reface.

Bunul-simţ, bazat pe principiile înţelepte ale naturii, îi fac să asemuiască organismul cu o casă şi comparaţia este splendidă. Pentru a o putea locui multă vreme, aceasta trebuie să fie bine întreţinută. Eficienţa şi durata organismului nostru depind deci de selecţia judicioasă a alimentelor şi a lichidelor consumate, ca şi a aerului pe care îl respirăm.

Când pornim să construim o clădire pentru locuit, comandăm oare pur şi simplu orice fel de lemn? Firește că nu. Începem prin a ne da seama că pentru diferitele părţi ale clădirii este nevoie de un anumit lemn, care să corespundă diferitelor eforturi la care sunt supuse. Pentru pardoseală comandăm brad, pentru tâmplărie comandăm lemn de castan, iar pentru şindrilă avem nevoie de cedru.

Pentru a construi şi reface organismul nostru, pentru a-i menţine forţa şi pentru a ne prelungi viaţa, trebuie să ţinem seama de elementele minerale care predomină în corp. Aceste elemente, permanent prezente în organism, îi asigură o funcţionare liniştită, uniformă şi continuă, ceea ce „face viaţa demnă de a fi trăită". Numărul elementelor minerale incluse în funcţionarea organismului uman este unul din miracolele vieţii. În afară de argint şi aur, participă aproape toate elementele cunoscute.

Pentru aprovizionarea organismului cu elementele minerale trebuitoare, medicina populară recomandă o metodă extrem de simplă: două linguriţe de miere şi două de oţet de mere* într-un pahar cu apă, o dată sau de câteva ori pe zi, în funcţie de durata efortului fizic şi intelectual. Acest amestec are un gust plăcut, aromat, asemănător cidrului de mere. Oţetul aduce conţinutul de minerale din măr, iar mierea aduce mineralele din nectarul florilor.

---

* Oţet din cidru de mere; de fapt, în tot restul textului, acest preparat va fi citat ca oţet de mere.

# CAPITOLUL III

## Urmărind instinctele animalelor

Omul tinde să se afle în permanentă răzvrătire faţă de natură, tinde să se îndepărteze de lumea animală. Dar aceasta are legile ei, aplicabile şi omului. Putem studia aceste legi, animalele domestice constituind un bun exemplu. În felul lor, vitele, caii, porcii şi alte animale domestice duc o viaţă tot atât de naturală ca şi cele sălbatice care colindă păşunile necălcate de om; dacă ne dăm osteneala să le studiem, putem trage multe învăţăminte. Copiii de la ţară ştiu acest lucru. Cei de la oraş, care nu vin zilnic în contact cu animalele domestice, cresc adesea fără să cunoască defel legile animalelor.

Să ne oprim de exemplu la refuzul unui animal de a mânca, atunci când este bolnav. Neatingându-se de hrană, el înlesneşte apariţia unei noi stări biochimice în corpul său, care îl ajută, grăbindu-i însănătoşirea. Când suntem bolnavi, temându-ne de interpretarea greşită a

eventualului refuz, mâncăm deseori hrana ce ni se pune dinainte. Acţionăm astfel contrar legilor animalelor. Dar dacă dorim să imităm schimbarea biochimică binefăcătoare din organismul animalului, ar trebui să ne limităm la o băutură acidă, de exemplu mustul de struguri, care conţine acid tartric, sau de afine, care conţine acid citric, malic, chinic şi acizi benzoici, sau, în fine, sucul de mere, care conţine acid malic.

Oamenii au credinţa că dacă omit o masă li se va întâmpla ceva groaznic. Ei uită că în organismul lor sunt depozitate rezerve pentru cazuri de nevoie şi că acesta ar putea să se întreţină fără hrană din afară pe toată durata unei boli obişnuite. Ei nu-şi dau seama că de-a lungul primilor 20 de ani poate fi nevoie de hrană mai multă, pentru că organismul este în dezvoltare. Dar la vârsta de 25 de ani scheletul, aparatul muscular, sistemul circulator, precum şi sistemul digestiv şi respirator sunt pe deplin dezvoltate. De aici înainte este necesară o hrană selecţionată în vederea întreţinerii diferitelor sisteme.

Pe la 50 de ani este nevoie să se refacă oarecum organismul: nu mai mâncăm după poftă, ci alegem acele alimente pe care prin instinct le socotim a reprezenta compoziţia elementară a corpului uman. Aşadar, dacă ne gândim bine, putem reface organismul aşa cum am reface o casă.

Să examinăm, de asemenea, problema dormitului cu ferestrele deschise, fie vară, fie iarnă. În trecut, am învăţat că dormitul cu fereastra deschisă tot anul ajută la păstrarea sănătăţii.

Cu ani în urmă, după ce participasem la un curs ţinut la Institutul de tuberculoză Trudeau, entuziasmat, am început a-mi sfătui pacienţii să doarmă noaptea cu fereastra deschisă, gândind că în acest fel contribui la păstrarea sănătăţii lor. Ulterior, am avut ocazia să examinez cinci sute de lucrători de la o carieră de granit; erau de 14 naţionalităţi diferite şi mulţi dintre ei emigraseră în America, aducând obiceiurile din patria lor. Pentru fiecare trebuia completat un chestionar pe patru pagini; una din întrebări era următoarea: „dormiţi noaptea cu fereastra deschisă?" şi apoi „suferiţi des de răceală la cap?"

După ce am examinat o sută dintre ei, am observat că cei care dormeau noaptea cu fereastra deschisă sufereau adesea de răceală la cap, iar cei care dormeau cu fereastra închisă nu. Am ajuns la concluzia că între dormitul cu fereastra deschisă şi răceala la cap există o legătură.

Cam în aceeaşi perioadă i-am avut în supraveghere medicală şi pe elevii unei şcoli particulare, care se pregăteau în vederea intrării la universitate. Directorul şcolii m-a rugat să studiez cauzele răcelii de care sufe-reau copiii şi care-i făcea să piardă o bună parte din orele de studiu. Printre alte măsuri, s-a pornit şi o campanie pentru deschiderea ferestrelor noaptea, socotindu-se că în acest fel se prevenea răceala la cap. S-a constatat că fe-restrele rămâneau deschise noaptea în toate camerele, afară de una - o cameră ocupată de doi băieţi de la ţară. Cum ei refuzau să doarmă cu fereastra deschisă, i-am

întrebat care era motivul. „Domnule doctor, mi-au răspuns ei, încercăm să imităm somnul găinii: ea doarme cu ciocul vârât în pene. Şi noi credem că ea ştie ce face. Am dori să ştim de la dumneavoastră din ce cauză doarme aşa".

Aveam destulă experienţă şi cunoşteam tendinţa tineretului de a glumi pe seama generaţiei mai în vârstă. Însă de data aceasta fusesem luat prin surprindere. „Ei bine, am spus, am să mă gândesc şi, de îndată ce voi găsi răspunsul, am să vi-l comunic". Am început de atunci să urmăresc comportamentele animalelor când dorm.

Singurul răspuns la întrebarea copiilor, care pare valabil, este că găina îşi vâră ciocul în pene pentru ca în timpul somnului să respire aer cald. Aerul este aspirat la suprafaţa penelor şi încălzit în timpul expiraţiei. El nu se răceşte înainte ca găina să inspire, astfel încât ea respiră un aer cald cu temperatură uniformă.

Fermierii spun că şi vulpea îşi condiţionează la fel aerul pe care-l respiră în timpul somnului. Întinsă pe pământ, ea îşi acoperă botul cu coada stufoasă, astfel încât aerul pe care-l inspiră este curat dar cald. Am observat caii la câmp, pe vreme rece. Îşi apropie capetele, unul lângă altul. După ce expiră, aerul care circulă în jurul capetelor lor nu se răceşte prea mult înainte ca ei să inspire din nou. În zilele reci şi cu vânt calul stă cu spatele spre vânt.

Firește, există oameni care se simt foarte bine dormind cu ferestrele deschise tot timpul, chiar în

anotimpul cel mai răcoros. Ei sunt la fel ca brazii de pe munte, care îndură intemperiile şi continuă totuşi să se dezvolte. Ei sunt excepţia de la regulă. În ultimă analiză, suntem însă cu toţii supuşi legilor care guvernează viaţa animalelor.

Revenind la subiect, să studiem animalele şi să observăm ce fac ele. În primul rând, ele colindă câmpiile în căutarea hranei, ceea ce înseamnă că merg foarte mult. Animalul tânăr este extrem de activ. Căţeii şi pisoii sunt mereu în mişcare: aleargă, se caţără, se încaieră, sunt în continuă căutare. O dată cu trecerea anilor, activitatea organismului este îndreptată spre căutarea hranei şi spre apărarea sa şi a descendenţilor împotriva duşmanilor. Dacă am lua exemplul animalelor, ar trebui deci să mergem mai mult pe jos. O ocupaţie ideală ar fi grădinăritul, pentru că aceasta solicită organismul omului întocmai cum străbaterea câmpiilor în căutarea hranei solicită organismul animalului.

Din observarea animalelor aflăm că originea clipelor de repaus a fost odihnirea organismului pentru ca acesta să poată fi pregătit pentru căutarea hranei sau pentru lupta de apărare. Aflăm, de asemenea, că blana animalului se îndeseşte o dată cu apropierea vremii reci, iar când se apropie lunile calde se răreşte. Şi noi la fel, ne schimbăm îmbrăcămintea o dată cu schimbarea anotimpurilor.

O dată cu aceste schimbări şi organismul necesită adaptări; instinctul, care nu dă greş, obligă animalele să-şi schimbe hrana.

Trăind în libertate, toată hrana pe care o întâlnesc este brută. Ele nu sunt pretenţioase şi o acceptă ca atare. De exemplu, toate păsările ştiu din instinct că pentru formarea cojii oului au nevoie de var: le putem vedea deseori în perioadele de împerechere în locuri unde se găsesc crustacei sau moluşte. Ele urmează deci îndreptarul naturii pentru a obţine calciul de care au nevoie.

# CAPITOLUL IV

## Sporirea fertilităţii pe cale naturală

Uneori este greu să pricepem că şi noi am fost cândva nişte particule microscopice. Oliver Wendell Holmes obişnuia să spună că viaţa individului începe cu 100 de ani înainte ca el să se nască. Existenţa noastră din punct de vedere fiziologic nu începe cu naşterea, ci ea datează cu 9 luni înainte de venirea pe lume. Particula care este începutul nostru ajunge la viaţă prin hrănire. Ea are nevoie de adăpost şi căldură constantă, de eliminarea substanţelor de prisos şi de o mamă sănătoasă care să consume alimente sănătoase pentru a-i asigura fătului un început bun.

Un bun grădinar învaţă curând că solul are nevoie să fie îmbogăţit cu azot, fosfor şi potasiu. Azotul ajută la dezvoltarea frunzelor, fosforul la formarea florilor, iar potasiul întăreşte rădăcinile şi tulpina. Lipsa oricăruia din aceste elemente face ca planta să sufere.

Tot aşa se întâmplă şi în cazul când din alimentaţia zilnică a viitoarei mame lipsesc unul sau mai

multe din mineralele de care are nevoie în perioada de sarcină: formarea organismului fătului va suferi.

Orice mamă doreşte să dea naştere unui copil viguros, robust. Ea doreşte, de asemenea, ca naşterea să dureze puţin, să fie uşoară şi după aceea să-şi recapete puterile repede. Aceasta este o moştenire din starea primitivă a omului. Viaţa de trib impunea o deplasare continuă şi nu era timp de aşteptat femeile care se ridicau şi se deplasau cu greutate.

În zilele noastre, modul de alimentaţie constituie un factor important pentru a asigura o naştere uşoară şi refacerea rapidă a puterilor mamei. Pâinea şi făinoasele trebuie înlocuite cu mămăligă şi, în general, cu mălai sau cu pâine de secară. Laptele formează în stomac un cheag, motiv pentru care trebuie înlocuit cu brânza, care nu dă loc la astfel de transformări. Carnea de vită, de miel sau de porc trebuie înlocuită cu peşte şi alte produse marine şi cu alte produse animale ca: ficat, inimă, rinichi şi alte organe. Zahărul trebuie înlocuit cu miere. Hrana zilnică trebuie să includă salată de legume, de cruditaţi în general, şi un ou. Salatele de legume şi zarzavaturi furnizează minerale de importanţă vitală, iar oul conţine toate elementele care ajută la formarea fătului şi este deci şi pentru om un aliment complet. Ficatul consumat o dată pe săptămână constituie un aliment de bază, un aliment „de depozit"; în lipsa lui, echivalentul pentru raţia zilnică se poate găsi în una sau două felii de lebărvurşt. Carnea de pasăre trebuie consumată rar, nucile dimpotrivă.

Portocalele şi grepfruturile, ca şi sucurile de citrice, trebuie înlocuite cu cele de struguri, mere sau afine, toate acestea constituind surse principale de minerale necesare dezvoltării fătului.

În ceea ce priveşte mierea, aceasta este nu numai un aliment excelent ci şi un adaos alimentar. Ea împiedică fermentaţia în tractul gastrointestinal şi se absoarbe repede. Mierea conţine elemente importante pentru refacerea sângelui. Având un uşor efect laxativ, previne, de asemenea, constipaţia şi, pentru că este şi un calmant, contribuie la asigurarea unui somn adânc şi odihnitor. Revenind la alimentele care contribuie la dezvoltarea fătului: 2 linguriţe de miere, luate fie ca îndulcitor, în hrană, fie ca atare, contribuie la dezvoltarea acestuia, asigurându-i un sistem nervos excelent.

Cât despre acizii de care are nevoie, se poate spune că viitoarea mamă îi are din abundenţă. Natura este foarte generoasă şi distribuie din plin aciditate în hrana produsă de pământ. Dacă se întâmplă să lipsească fructele de orice fel şi frunzele - sursă principală de acizi - ei bine, deficienţa poate fi compensată de o linguriţă de oţet de mere într-un pahar cu apă, luată dimineaţa imediat după sculare. De obicei se evită sau se pune capăt oricăror indispoziţii matinale. Peste zi trebuie luat un pahar de suc - fie de afine, fie de mere sau de struguri.

Dacă viitoarea mamă are grijă să-şi asigure zilnic elementele prescrise de însăşi natura, poate spera să

constate la naşterea copilului său că: acesta va avea pe cap atât de mult păr încât va trebui tuns chiar în ziua naşterii; unghiile lui vor fi tari şi destul de lungi şi poate va fi chiar nevoie să i le taie; va avea o musculatură aşa de puternică încât va ridica singur capul de pe pernă înainte de a atinge vârsta de o săptămână; pe măsură ce se dezvoltă el va prezenta o coordonare perfectă între creier şi muşchi; ea însăşi va avea lapte din abundenţă, putând să-şi alăpteze copilul; acesta va avea o digestie şi o excreţie normală; conformaţia feţei lui va fi armonioasă, ambele maxilare în formă de potcoavă, fiecare dinte având loc să crească normal, nu unul peste altul.

Dar cea mai importantă constatare va fi aceea cu privire la inteligenţa copilului. Când va veni timpul să meargă la şcoală, mama va fi încântată.

Dinţii copilului apar indiferent dacă mama a respectat sau nu regimul alimentar indicat. Dinţii, deja formaţi în timp ce copilul se află în pântecele mamei, se găsesc la naştere în gingii. Când apar, ei vor face dovada dacă sângele mamei a primit sau nu hrana corespunzătoare. Dacă regimul alimentar prenatal este corespunzător, hrănirea mai precară de după naştere nu-i va zdruncina prea mult organismul. Începutul perfect este de neînlocuit dar, din păcate, în condiţiile civilizaţiei moderne, el lipseşte deseori.

Perioada de gestaţie a vacii şi aceea a femeii prezintă o serie de elemente comune. De fapt, multe din

leacurile pe care le administrez femeilor gravide şi copiilor sugari sunt rezultatul observaţiilor mele făcute pe vaci. Îmi aduc aminte de o fătare rapidă pe care am constatat-o în curtea unui fermier care aplicase recomandarea mea de a suplimenta hrana vitelor cu o raţie zilnică de oţet de mere.

Stam de vorbă amândoi în grajd, când fermierul a privit afară şi mi-a atras atenţia asupra unei vaci care se pregătea să fete. Şi-a închipuit că va avea timp să termine curăţenia în grajd şi să se ducă la ea după aceea. Dar, după câteva minute, vaca era deja pe picioare, cu viţelul lângă ea, şi venea spre grajd. Pielea viţelului era acoperită de păr des şi picioarele erau puternice: pe scurt, o mică creatură perfectă.

Reflectând asupra corpului uman, ajungem să înţelegem că semnele de sănătate ca şi cele de boală pot fi urmărite până în cele mai mici elemente ale sale, adică *celulele.* Corpul este construit din miliarde de organisme microscopice, numite *celule.* Acestea sunt de diferite categorii. Există celule fixe, cum sunt cele musculare, cele nervoase şi cele osoase; apoi un număr foarte mare de celule care străbat tot corpul, cele mobile ale sângelui. Fiecare celulă are o misiune precisă în întreţinerea şi bunăstarea corpului ca unitate.

Toate celulele corpului trebuie să trăiască într-un mediu lichid, numit mediu intern, cum e sângele, limfa etc. Deoarece toate celulele sunt înconjurate de lichid, iar lichidul se află în continuă mişcare, niciodată două celule nu se pot găsi atât de aproape una de alta încât să-i

oprească curgerea. Lichidul ajunge în același fel la toate celulele, indiferent de situarea acestora în corp. Prin arterele care pornesc de la inimă sângele este transportat la toate țesuturile corpului. Arterele se ramifică treptat în vase de calibru din ce în ce mai mic până ce devin foarte fine, niște canale subțiri numite capilare. Acestea sunt atât de numeroase încât este imposibil să înțepi un punct al corpului cu cel mai fin ac fără să rupi unul sau mai multe dintre ele.

Fiecare celulă preia din lichid hrana și oxigenul de care are nevoie pentru a-și întreține viața și eliberează în acesta toate deșeurile rezultate din activitatea ei. Lichidul trebuie să circule continuu; în caz contrar, celulele s-ar putea atrofia și chiar ar muri, nu numai din lipsă de hrană și oxigen ci pentru că ar fi sufocate de substanțele toxice rezultate din funcționarea lor.

Medicina populară socotește că boala începe atunci când legile fundamentale ale vieții sunt nesocotite. Cu alte cuvinte, medicina populară pune la baza sănătății sau a stării de boală modul de nutriție a celulelor organismului.

Boala nu vine neprovocată, ca hoțul noaptea. Înainte de a putea să atace, să se înmulțească, să se dezvolte și să distrugă, microorganismele nocive trebuie să pătrundă în celule. Așadar, primul lucru pe care trebuie să-l facem când se declară boala este să venim în ajutorul celulelor corpului. Una din metode constă în sporirea rației de lichide cu reacție acidă cum ar fi sucul de mere,

de afine sau de struguri; medicina populară ţine seama de faptul că acidul subţiază lichidele din corp şi le menţine în această stare, în timp ce lichidele alcaline le îngroaşă, îngreunând circulaţia. O altă metodă constă în activarea intestinelor printr-un purgativ şi a pielii prin transpiraţie.

Aplicaţiile legilor naturii pentru asigurarea condiţiilor corespunzătoare dezvoltării organismului sunt nenumărate. Am ales câteva exemple de acest fel.

Într-o vreme, aveam în grijă o cireadă de 54 de vaci de lapte. Proprietarul afirma că 23 dintre ele nu vor avea viţei: unele erau sterpe de mai bine de un an şi deveniseră un fel de „pensionare", ceea ce îi dădea peste cap producţia de lapte. De aceea îmi şi ceruse să-l ajut.

I-am propus să adauge în cele două tainuri din raţia zilnică administrată fiecăreia dintre cele 23 de vaci câte 60 g de oţet de mere; acelaşi regim a fost aplicat şi taurului cirezii. Oţetul de mere conţine potasiu şi o serie de alte minerale. Acesta era introdus în hrana animalelor pentru a provoca intrarea în călduri a vacilor, aşa încât după montă să rămână gestante şi să fete în mod regulat viţei.

Administrarea raţiei cu oţet a început la 1 noiembrie. Până la sfârşitul lunii februarie din anul următor, toate cele 23 de vaci erau gestante şi la timpul potrivit au dat naştere unor viţei sănătoşi şi puternici care s-au sculat în picioare după cinci minute de la naştere, iar după o jumătate de oră sugeau. Toţi viţeii aveau părul des şi picioare solide. Dar, înainte de toate, erau vioi şi s-au de

prins singuri să bea din găleată, eliminând necesitatea de a-i învăța.

Iată o altă experiență, tot atât de interesantă. Un prieten dentist creștea câini boxer; el avea o listă întreagă de amatori, dar se afla într-o situație dificilă, deoarece - deși avea 5 cățele - în ultimul an fătase numai una.

Bazându-mă pe principiile medicinei populare, am socotit că situația se datora lipsei de potasiu și de alte minerale; în consecință, am propus ca o dată pe zi să se adauge la rația de hrană a fiecărei cățele câte o lingură de oțet de mere.

Tocmai era iarnă și după o lună prietenul meu a avut dovada că oțetul de mere produsese o modificare chimică în corpul cățelelor: urina lor nu mai păta zăpada în galben ci rămânea incoloră. În anul următor, toate cele 5 cățele au fătat căței sănătoși și viguroși. Metoda dăduse rezultate excelente.

Am făcut mai sus afirmația că mijloacele care se aplică animalelor se aplică tot așa de bine și oamenilor. Un prieten medic mi s-a plâns că nu avea copii, deși era căsătorit de 7 ani. Atât el cât și soția începuseră să se resemneze. Totuși, deoarece amândoi erau sănătoși, nu-și puteau explica lipsa copiilor.

Le-am propus ca amândoi să înlocuiască produsele și preparatele din grâu cu cele din porumb și ovăz, mălai copt și pâine de secară. În loc de zahăr, au folosit mierea. În locul citricelor, ca portocale și grepfruturi, au folosit mere, struguri și afine. La fiecare masă luau

amândoi câte o linguriţă de miere şi două linguriţe de oţet de mere diluate într-un pahar cu apă. Această cură de potasiu a fost încununată de succes: soţia a rămas gravidă şi la termenul normal a născut un copil sănătos şi robust.

# CAPITOLUL V

## Factorul etnic

Preocuparea față de diferitele caracteristici rasiale ale oamenilor se integrează firesc în medicina populară. Aceasta pornește de la interesul pentru îngrijirea și hrănirea diferitelor soiuri de animale. În Vermont există câte trei capete de vite pe cap de locuitor. Vitele sunt de rasă Holstein, Jersey, Guernsey sau altele. Dar fermierul știe că rasele Guernsey și Holstein nu pot fi hrănite în același fel și că rasa Jersey necesită, de asemenea, o anumită alimentație. Nevoia îl obligă să învețe caracteristicile rasei căreia cireada lui îi aparține și să țină seama de acestea, pentru ca cireada să fie rentabilă.

După cum fermierul adaptează rația zilnică de hrană cerințelor rasei respective, tot astfel și medicina populară pleacă de la principiul că individul trebuie să urmeze felul de hrană specific tipului etnic căruia îi aparține. Se face un pas important în prevenirea bolilor, deoarece celulele organismului primesc astfel hrana pe care o pot utiliza în condițiile cele mai bune.

De la plante învățăm că apartenența la specie se concretizează în caracteristici fizice. Să luăm de exemplu cactusul. Identificăm această plantă după anumite caracteristici fizice dezvoltate de-a lungul numeroaselor generații. Ea are o rezistență naturală pentru căldură, reține umiditatea și se dezvoltă în condiții de mediu pe care strămoșii săi au învățat să le exploateze în folosul lor. Aceleași condiții nu ar fi deloc bune pentru roșii sau piciorul cocoșului, de exemplu.

În Europa, există trei tipuri rasiale: nordic, alpin și mediteranean. Cuvântul nordic înseamnă din nord. Nordicii ocupă cea mai mare parte a regiunii de nord, trăind pe coasta de nord a Europei, unde timp de mai multe luni pe an nu există vegetație. De aceea nordicii consumă în mare măsură pește, aproape de zece ori mai mult decât carne. În ceea ce privește zarzavaturile, cultivate curent în altă parte, ei folosesc în mare măsură algele aduse de valuri la țărm și licheni culeși de pe stânci.

Cea mai izbitoare caracteristică fizică a nordicilor este culoarea blondă, de o intensitate pe care nu o mai întâlnim la nici o altă rasă. Nordicii sunt în general înalți, cu ochi verzi, cenușii sau albaștri, părul blond sau castaniu deschis, nasul fin, pielea foarte albă și sunt dolihocefali*.

Cei care trăiesc în regiunile de nord și doresc și pot să urmeze felul de hrană al acestei rase vor constata

---

* Particularități constituționale privind configurația craniului: dolihocefal - diametrul antero-posterior mai mare decât diametrul latero-lateral;

că sunt mai sănătoşi, se îmbolnăvesc mai rar, dinţii li se strică mai puţin şi îşi recapătă forţele mai repede. Dar, în hrana lor, pâinea şi alte preparate din grâu sunt înlocuite cu pâinea de secară. În loc de zahăr, mâncarea se îndulceşte cu miere. Carnea de vită, de miel şi de porc este înlocuită cu produsele oceanului, adică cu peşte, crustacei, moluşte etc. Pentru a compensa lipsa de zarzavaturi, în farmacii se pot cumpăra tablete din extract de alge, purtând chiar denumirea de tablete de alge (*Kelp tablets*). Ele conţin toate cele 45 de minerale care intră în compoziţia algelor. O astfel de tabletă, luată zilnic, furnizează conţinutul de minerale pe care organismul omului nordic a fost obişnuit să le primească de-a lungul secolelor.

Tipul alpin are ochi cenuşii sau căprui, părul castaniu sau negru şi craniul rotund, cu tendinţa de brahicefalie*. Hrana lor este alcătuită din produse agricole şi carne, pe care o procură din vânat şi de la turmele de oi şi cirezile de vite.

Tipul mediteranean are ochi negri, pielea pigmentată, părul negru şi sunt dolihocefali. Se hrănesc cu tot felul de alimente ca: *produse marine* şi *oceanice*, produse lactate, cereale şi fructe. Constituţiei lui i se potrivesc mai degrabă preparatele pe bază de porumb, struguri şi mustul de struguri.

Toate animalele, inclusiv omul, au capacitatea de a se adapta la condiţiile de mediu, dar aceasta nu se

---

*brahicefal - diametrele egale.

realizează în una, două şi nici chiar în mai multe generaţii. Trebuie să recunoaştem că în timpurile din urmă alimentaţia a suferit mari schimbări la aproape toate popoarele. Dezvoltarea mecanizării şi a transporturilor a dus la extinderea considerabilă a suprafeţelor cultivate şi în consecinţă a surselor de hrană disponibilă. Acest fapt, ca şi progresele făcute în direcţia combaterii epidemiilor, au dus la o sporire importantă a populaţiei. Caracterul alimentaţiei s-a schimbat de asemenea: de la produsele mării s-a trecut la produse agricole. Această schimbare prezintă importanţă mai ales pentru nordici.

Aşa cum pentru cultivarea diferitelor soiuri de plante este nevoie de anumite condiţii specifice, tot astfel şi oamenii au nevoie de condiţii specifice. Anumite cereale pot fi cultivate numai pe terenuri virgine, nu şi pe un sol demineralizat. Unii fermieri se orientează în acest caz spre alte culturi, care au nevoie de alte minerale, diferite de primele. Dacă în loc de a fi lucrat raţional solul este degradat şi mineralele pierdute nu sunt înlocuite, el nu va mai putea asigura rentabilitatea nici unei culturi; astfel, la miile de ferme părăsite de-a lungul ţării se vor adăuga altele.

Analiza cantitativă a alimentelor indică diferenţe mai cu seamă sub raportul elementelor minerale. O asemenea deosebire se constată mai ales între produsele marine şi cele agricole. Din cauza precipitaţiilor atmosferice, o mare parte din substanţele minerale ale solului sunt

duse în mare. Fenomenul este valabil mai ales pentru mineralele mai solubile şi sărurile lor. Deosebirea ar fi şi mai evidentă dacă solul nu ar fi permanent refăcut prin dezintegrarea rocilor. Sărăcirea solului este accelerată dacă acesta este cultivat an de an fără înlocuirea mineralelor, prin îngrăşăminte.

Tipurile constituţionale se pot clasifica după criterii somatice, nervoase şi chimice.

Din punct de vedere *somatic*, distingem trei tipuri: zvelt (*leptosom*), intermediar (*mediosom*) şi masiv (*picnic*).

Tipul zvelt (leptosom) are un schelet uşor. În general individul este sau mic şi delicat, sau înalt şi subţire. De obicei, are braţele şi picioarele lungi, iar faţa îngustă. Nu prea are grăsime suplimentară. Pielea este de obicei moale şi subţire. Pe cap are păr din abundenţă, pe care adesea îl păstrează toată viaţa.

Tipul intermediar (mediosom) este deseori denumit tip *normal*. Constituţia corpului lui este între tipul zvelt şi cel masiv (picnic).

Tipul masiv (picnic) este mai robust. Oasele lui sunt mai mari şi mai solide. Muşchii de asemenea. Pielea este în general mai groasă. Pe cap are păr mai puţin şi deseori îi cade de timpuriu. De asemenea, corpul prezintă adesea un exces de grăsime. Gâtul este scurt şi gros în raport cu trunchiul, iar umerii sunt largi şi pătraţi. Privit în ansamblu, omul este lat şi relativ scund. Are pieptul bombat, braţele şi picioarele scurte, iar faţa lată şi rotundă.

Medicina populară a adunat unele observaţii interesante asupra tipului zvelt şi tipului masiv: în general, individul de tip zvelt se îmbolnăveşte primăvara. În această epocă a anului el trebuie să acorde deci o atenţie deosebită raţiei sale de hrană zilnică. Trebuie să doarmă suficient noaptea şi să încerce să-şi limiteze activitatea zilnică. Dacă obişnuieşte să se supună anual unui examen medical, se recomandă să facă acest consult primăvara. În schimb, tipul masiv se îmbolnăveşte de obicei toamna. El trebuie să ia aceleaşi măsuri de precauţie în acest sezon.

O dată cu înaintarea în vârstă, indivizii de tip masiv, laţi în spate, slăbesc mai brusc decât cei de tip zvelt: în tinereţe, mecanismul organismului lor este foarte eficace şi în formă, iar după 50 de ani apare uzura.

Dimpotrivă, tipul zvelt poate porni în viaţă mai greoi, dar ajunge la capăt în condiţii foarte bune. Deseori el se bucură de sănătate excelentă după vârsta de 50 de ani şi este satisfăcut de puterile şi sănătatea sa până târziu în viaţă.

La tipul masiv, tensiunea arterială este, în general, mai ridicată decât la tipul zvelt. În localitatea noastră, tensiunea arterială este de obicei mai ridicată în lunile reci, când corpul încearcă să se izoleze el însuşi împotriva frigului, deplasând o cantitate mai mare de sânge dinspre periferie spre interiorul corpului.

După ce am examinat corpul în ansamblu, este util să studiem dimensiunea urechilor. În general, individului

cu urechi mari îi plac zarzavaturile şi alimentele cu aspect voluminos. Individul cu urechi mici preferă carnea şi alimentele mai concentrate. Firește că nu este o regulă, dar această corelaţie se întâlneşte destul de frecvent pentru a putea servi ca orientare atunci când sfătuim un pacient cu privire la regimul alimentar.

Oamenii care au avut posibilitatea să observe animalele sălbatice şi domestice au învăţat că, atât la animale cât şi la oameni, tipul constituţional poate fi imprimat de părinţi, prin alimentaţia zilnică a acestora şi mai cu seamă a mamei. O anumită alimentaţie este destinată formării unui cal de curse şi o alta unui cal de tracţiune. În funcţie de alimentaţie, noul născut poate fi subdezvoltat sau dezvoltat peste normal. Un fond ereditar excelent poate fi deviat printr-o alegere necorespunză-toare a hranei, cu consecinţe ireparabile.

Cele două diviziuni ale sistemului nervos vegetativ, *simpaticul* şi *para-simpaticul*, pot fi comparate cu cele două manete cu care controlăm puterea unui motor. Prin alimentaţie, părinţii pot defini viitoarea dominantă a sistemului nervos vegetativ al copilului la: *componenta simpatică* sau *parasimpatică.*

În situaţii critice intră în funcţiune o serie de schimbări menite să facă organismul mai activ. Pentru a face faţă stării de alarmă, este nevoie de o acţiune foarte energică. Printre schimbările care au loc se înscriu: încetarea activităţilor tubului digestiv; deplasarea sângelui de la organele abdominale spre cele esenţiale efortului

muscular; contracţia mai puternică a inimii; eliberarea din splină a unor contingente mărite de corpusculi sangvini; respiraţie mai adâncă; dilatarea bronhiilor; înlăturarea rapidă a oboselii musculare şi mobilizarea zahărului în circulaţie.

Teama, neliniştea, îngrijorarea inutilă, mediul neprielnic, necazurile, scăderea bruscă a temperaturii atmosferice sau anumite alimente solicită, de asemenea, mecanismele nervoase, endocrine şi chimice din corp, care-l pregătesc pentru diferite grade de efort. Când aceşti factori continuă să ţină zi de zi organismul mobilizat pentru a face faţă situaţiei critice, celulele acestuia sunt lipsite de hrana şi energia necesare pentru realizarea rezervelor în corp.

Pe individul venit pe lume cu un motor funcţionând la viteză mare medicina populară îl ajută să-şi poată trăi viaţa cu folos şi cu plăcere. Ea ne învaţă cum să reducem viteza motorului, cum să rezistăm, printre altele, la schimbările caracteristice ale vremii din mediul în care trăim şi care ne suprasolicită organismul.

Prima învăţătură este în legătură cu alimentaţia zilnică. Se impune eliminarea imediată a alimentelor care provoacă reacţia alcalină a urinei: această reacţie apare când motorul uman funcţionează cu viteză mare. Alimentele pe bază de grâu trebuie evitate şi folosite în schimb mălaiul copt, franzeluţele din făină de porumb, floricelele de porumb şi porumbul murat. Se recomandă deci ca pe masa noastră să fie cât mai multe preparate din

porumb. În loc de zahăr, trebuie folosită mierea. Şi pentru că portocalele şi grepfruturile sau sucul lor provoacă o reacţie alcalină nedorită în urină şi ele trebuie înlocuite cu struguri, mere şi afine sau sucul acestora.

Să ne obişnuim să mâncăm mai puţină carne şi mai mult peşte şi alte produse marine, pentru că acestea acţionează ca un tonic. Să observăm, de exemplu, ce bine dormim după ce mâncăm seara unul sau doi homari.

Trebuie să ne asigurăm raţia zilnică de acizi organici, pentru a preveni creşterea reacţiei alcaline a sângelui produsă de funcţionarea intensă a motorului nostru. În acest scop, dimineaţa la sculare putem lua două linguriţe de oţet de mere diluate într-un pahar cu apă; îl bem încet, în timp ce ne îmbrăcăm.

Băuturile reci trebuie evitate, dar nu cele calde. Să încercăm a ne aminti că factorul căldură este un calmant pentru organism. Există numeroase mijloace pentru a obţine căldura de care organismul are nevoie: băile de soare, băile la picioare, timp de 20 de minute înainte de culcare (care au efect calmant concretizat într-un somn adânc), perna electrică aşezată pe spătarul scaunului pe care stăm, până ce corpul se încălzeşte. În fine, o ultimă metodă constă în învelirea cu o pătură termoelectrică pe timpul somnului.

Experimentând metodele medicinei populare de schimbare a ritmului de funcţionare a motorului uman, aflăm cu timpul care din acestea este cea mai indicată pentru fiecare dintre noi.

Din punct de vedere clinic, putem deosebi două tipuri comune:

Se vorbeşte curent despre *tipul comun minus*, reprezentat de individul ale cărui date clinice sunt în majoritate sub ceea ce se consideră normal. Aceste date sunt: bătăile pulsului, ritmul respiraţiei, temperatura individului sănătos şi tensiunea arterială.

Termenul de *tip comun plus* este constituit de indivizii ale căror date clinice stabilite de medic sunt normale.

Nici un individ nu se încadrează exact în tipul obişnuit *plus* sau în tipul obişnuit *minus*. De obicei proporţia de încadrare este de 75%. Dacă datele la care ne-am referit corespund unui anumit tip în proporţie de 60-80%, se consideră satis-făcătoare pentru încadrarea individului ca atare.

Tipul obişnuit *minus* se caracterizează prin următoarele: în prima parte a vieţii, până la 25 de ani, individul este foarte energic; poate începe activitatea dis-de-dimineaţă şi o continuă până noaptea târziu fără semne de oboseală; după o reuniune sau seară de dans prelungită, a doua zi nu simte nici o oboseală; după odihna de noapte se trezeşte în dimineaţa următoare refăcut, odihnit, gata să reia activitatea cu plăcere; cei care lucrează alături de el nu-şi aduc aminte să-l fi văzut obosit vreodată.

Dar, cu trecerea anilor, dacă acesta nu respectă alimentaţia corespunzătoare tipului său specific, vine

vremea când începe să constate că după o zi de muncă se simte obosit; somnul înlătură oboseala, dându-i posibilitatea să reînceapă munca, dar seara se simte din nou obosit; mai târziu somnul de noapte nu mai înlătură oboseala, aşa încât constată că începe ziua următoare obosit. Apoi simte o permanentă oboseală; activitatea de peste zi încetează să-i mai facă plăcere; îşi pierde întrucâtva avântul şi iniţiativa şi începe să simtă nevoia unui repaus relativ îndelungat pentru a se simţi din nou bine.

Dar deşi se simte obosit fiziceşte, nu pare a suferi niciodată de oboseală intelectuală. Dacă stă pe scaun sau se întinde să se odihnească, răsfoieşte o gazetă, o revistă sau o carte ca să dea de lucru intelectului. În general nu are timpi morţi în activitatea intelectuală. Dar orice efort fizic suplimentar celui impus de activitatea zilnică obişnuită îl enervează, deoarece îl oboseşte în loc să-i împrospăteze puterile fizice şi intelectuale. În ziua următoare unui astfel de efort fizic constată că mintea nu-i este limpede.

Exerciţiul ideal pentru tipul obişnuit *minus*, dacă simte nevoia de mişcare, este munca în grădină. Aceasta nu se termină niciodată; ea întreţine interesul intelectual şi satisface nevoile de ordin fizic. Oamenii care aparţin acestui tip au nevoie în special de o relaxare intelectuală, care se realizează cel mai bine prin practicarea uneia sau mai multor ocupaţii secundare plăcute, care nu necesită multă muncă fizică. Muzica, filatelia, pictura, desenul,

croşetatul, împletitul, broderia sau prelucrarea lemnului sau a metalului pot oferi o satisfacţie interioară care să-l facă să reia munca din ziua următoare reconfortat atât intelectual cât şi fizic. Indivizii aparţinând tipului obişnuit *minus* sunt foarte sensibili la schimbarea preocupărilor intelectuale. Pe măsură ce anii trec, constată adesea că dacă se simt obosiţi fiziceşte şi intelectual vizionarea unui film, citirea unei cărţi interesante, privirea la televizor, o scurtă plimbare cu maşina sau timpul petrecut într-o ocupaţie interesantă şi plăcută îi reconfortează, tot aşa cum exerciţiul fizic îi reconfortează pe cei care aparţin tipului opus.

Când se simt bine, aceste persoane au un somn adânc, odihnitor. Nici zgomotele din casă, nici tunetele şi nici trecerea maşinilor pe stradă nu le trezesc. Când nu se simt bine, au un somn uşor. Se trezesc adesea între miezul nopţii şi trei dimineaţa şi readorm cu greu.

Timpul de la ora şase până la ora zece dimineaţa trece mai greu decât de la şase după-masă până seara. Când vine vremea de culcare, deseori nu au somn, se simt foarte bine şi vor mai degrabă să continue activitatea decât să se culce. A doua zi se trezesc cu migrenă care, în general, dispare până pe la zece dimineaţa. Dacă nu trece, ci devine o veritabilă durere de cap, ziua este irosită şi persoanele în cauză evită pe cât posibil munca pe care o au de efectuat. Uneori simt o durere în partea posterioară a capului şi au senzaţia de strângere în ceafă. Alteori au mâncărimi ale pielii capului, care pot fi potolite prin

fricţionare. Se poate să fie deranjate şi de mâncărimi la nas, ceea ce le face să-l fricţioneze continuu pentru a le înlătura. Pot avea, de asemenea, şi mâncărimi pe corp, care uneori sunt foarte puternice.

Aceste persoane au senzaţia de frig în extremităţi, care le amorţesc uşor. Dacă stau picior peste picior, în scurt timp simt că le amorţesc. Dacă dorm cu braţele încrucişate, indivizii aparţinând acestui tip se trezesc peste noapte cu mâinile amorţite şi simt nevoia sa le frece pentru a le readuce la starea normală. Uneori pot simţi chiar dureri în mâini şi picioare.

Nu le plac temperaturile extreme. Pe vreme rece, nu le place să iasă din casă pentru mai mult timp decât este absolut necesar, deoarece corpul lor se adaptează greu la temperaturile scăzute. Iar dacă ies totuşi din casă, aceste persoane sunt foarte grijulii în a se îmbrăca bine pentru a-şi păstra picioarele şi mâinile calde şi a evita durerile pe care le încearcă atunci când simt frigul. Pe de altă parte, când mercurul termometrului se ridică, în lunile de vară, ajungând până la 32°C sau mai mult, aceleaşi persoane se simt pur şi simplu obosite şi nu mai au chef să lucreze. Ele se simt bine când temperatura este fie moderat caldă fie moderat rece. Dacă însă ar fi obligate să aleagă între vreme foarte caldă sau foarte rece, acestea o preferă pe cea din urmă, deoarece suportă mai bine frigul decât căldura.

Nu le plac temperaturile extreme nici în alimentaţie. Deşi unora din indivizii aparţinând acestui tip

le plac alimentele fierbinți, majoritatea le preferă calde. Nu le plac însă nici alimentele reci. Când li se servește o supă fierbinte, de obicei așteaptă pentru a se răci puțin.

Deși pot mânca alimentele imediat scoase din răcitor, în general nu le preferă astfel. Mănâncă înghețată încet, într-un timp mai lung decât alții care consumă aceeași cantitate și le place să o încălzească puțin în gură înainte de a o înghiți. Pot bea apă cu gheață, dar o preferă pe aceea de la robinet.

Deși nu suferă prea des de răceală, atunci când o contractează aceasta se localizează la piept și durează multă vreme. Când sunt obosiți, acest lucru se observă după voce. Ei constată că trebuie să facă un efort mai mare pentru a vorbi, pentru ca vocea să pară așa cum este de obicei. Cei care îi cunosc bine pot spune cu ușurință când sunt obosiți - după voce, pentru că aceasta nu mai este clară.

Deseori acești indivizi sunt înclinați spre irascibilitate; uneori au perioade de amețeli și simt adesea o jenă în partea dreaptă sub coaste. După masă nu râgâie, fără un motiv vizibil. Alteori (cam la o oră după masă) au senzația unor arsuri în stomac. Din când în când au senzația de balonare și simt nevoia să-și deschidă îmbrăcămintea în jurul taliei. Dacă nu și-au obișnuit intestinele pentru scaun la o anumită oră, suferă adesea de constipație.

Dacă medicii pe care i-au consultat, din când în când, au pus accentul mai mult pe intervențiile

chirurgicale, aceste persoane au suferit probabil una sau mai multe operaţii: de exemplu la nas, operaţia pentru înlăturarea amigdalelor, extirparea apendicelui sau extirparea vezicii biliare.

În general, indivizii aparţinând tipului obişnuit *minus* trăiesc mult, de obicei peste 80 de ani. Se poate ca în ascendenţa lor unul sau mai mulţi indivizi să fi atins sau chiar să fi depăşit vârsta de 90 de ani.

De obicei, aceştia au în viaţă perioade bune, dar perioadele neplăcute predomină. Când au o zi bună se simt minunat şi se gândesc ce trebuie să facă pentru a se simţi bine tot timpul.

Această categorie de indivizi trebuie să dea atenţie la o serie de probleme în legătură cu hrana.

Astfel, zahărul nu le furnizează energia de care au aşa de mare nevoie pentru munca de fiecare zi. Înlocuit cu miere, aceasta redă forţele necesare. Practic ei pot suporta zaharurile aşa cum se află în miere, *dar nu pe cel industrial.* Mierea nu trebuie prelucrată de organismul uman, ea a fost deja *invertită* de către albină. Luând câte 4-6 linguriţe de miere pe zi, între diferitele mese, este suficient. Urmând această prescripţie, ei vor constata că sunt mai puţin nervoşi şi că au un somn mai bun noaptea. Mierea este un laxativ uşor şi dacă se ia în cantităţi mai mari acest efect nu va întârzia să se arate. Dar trebuie stabilită o anumită cantitate administrată zilnic.

Aceste persoane nu suportă bine preparatele din făină albă: în general le provoacă tulburări stomacale,

gaze, adesea arsuri după mese şi constipaţie, ceea ce duce la modificarea orarului intestinelor. În general, acest tip de oameni suportă bine preparatele pe bază de porumb şi secară, dar nu digeră prea bine preparatele din făină de grâu.

Trebuie să fie atenţi la raţia de proteine conţinute în carnea de vită, lapte, ouă, nuci, legume, carnea de pasăre, de peşte şi alte produse oceanice. Proteinele au rostul de a repara ţesuturile uzate sau deteriorate în cursul activităţii zilnice. În organismul uman nu există tendinţa de acumulare de proteine aşa cum se fac rezerve de grăsimi şi hidraţi de carbon. Astfel, surplusul de proteine neconsumat în refacerea ţesuturilor trebuie eliminat.

În cazul unor afecţiuni ale căilor respiratorii, răceli frecvente la cap, bronşită sau gripe întâmplătoare, sinuzite sau pneumonii, cantitatea de alimente bogate în proteine trebuie redusă. Organismul nostru poate deveni sensibil la aceste afecţiuni ori de câte ori hrana zilnică este bogată în proteine dar săracă în fructe, legume şi zarzavaturi. Să luăm exemplul plantelor de grădină: niciodată solul nu trebuie supraîngrăşat cu azot; în cantitate prea mare acesta sporeşte sensibilitatea la îmbolnăviri a plantelor. Pentru organismul uman, alimentele conţinând proteine constituie sursa de azot; la fel ca la plante şi animale, hrana cu prea multe proteine favorizează îmbolnăvirea.

Indivizii aparţinând tipului obişnuit *minus* trebuie să consume zarzavaturi, fructe, nuci şi legume. Pe lângă

acestea, ei se împacă foarte bine cu peștele și alte produse ale mării și oceanului.

În ceea ce privește structura biochimică a tipului obișnuit *minus*, aspectul cel mai important constă în metabolismul calciului. Copiii de acest tip nu se dezvoltă normal când metabolismul calciului este mai scăzut decât trebuie. Căderea dinților este frecventă, părul le cade mai mult decât normal, iar unghiile plesnesc sau se rup cu ușurință.

Oasele, dinții, părul și unghiile se formează pe seama unei substanțe ce constă din zece părți calciu și patru părți fosfor. În general, organismul dispune de fosforul necesar, însă cantitatea de calciu este deseori insuficientă.

Cantitatea de calciu din sânge poate fi sporită prin consumarea mierii. S-a constatat că după 2 ore și jumătate de la îngurgitarea mierii, nivelul calciului în sânge sporește și se menține astfel timp de 24 de ore. Consumând zilnic miere, asigurăm deci cantitatea de calciu necesară pentru a se uni cu cele patru părți corespunzătoare de fosfor.

Din punct de vedere fizic, indivizii aparținând tipului obișnuit *plus* sunt în general viguroși.

În tinerețe acești indivizi sunt foarte activi sub raport fizic, practicând și concurând în atletism și toate sporturile în aer liber și de sală. Le place drumeția, pescuitul, vânătoarea, golful și tenisul. Pentru aceștia realizarea în viață este mai degrabă pe plan fizic decât intelectual.

În cursul creşterii, individul de acest tip nu se prea îmbolnăveşte dacă poate să-şi trăiască viaţa în acest fel, evitând cât mai mult şederea în casă. El are în general poftă de mâncare, cu preferinţă spre carnea de vită, prăjituri din aluat şi dulciuri. De obicei, nu este un consumator de zarzavaturi şi salate.

Dacă în anumite împrejurări acest tip de individ este obligat să stea mai mult timp în casă, trebuind să depună o muncă intelectuală, mai devreme sau mai târziu constată o oboseală permanentă. În loc ca activitatea zilnică să-i procure o satisfacţie, aceasta se transformă într-o serie de obligaţii neplăcute. Se irită din te miri ce, devine greu de suportat pentru cei din jur şi nu se poate stăpâni. Umblă de colo-colo, este agitat şi gata oricând să explodeze. Pe la amiază, când trebuie să se simtă foarte treaz, este dimpotrivă somnoros. Când vine timpul de culcare constată adesea că-i vine greu să se culce. Repausul din timpul nopţii îi aduce o odihnă insuficientă şi începe ziua următoare puţin obosit. Timpul de la şase până la zece dimineaţa trece pentru el mai uşor decât cel de la şase la zece seara. Suferă de constipaţie, iar pielea tinde a avea un aspect uscat. Părul îi creşte ceva mai repede decât normal. În general, i se pare că singura şansă de a se simţi din nou bine ar fi un concediu îndelungat.

Ca şi în cazul indivizilor aparţinând tipului obişnuit *minus*, tipul obişnuit *plus* trebuie să ţină seama de o serie de constatări privind alimentaţia.

Ei trebuie să consume miere pentru că sistemul lor nervos este foarte sensibil la hiperactivitate, iar mierea calmează sistemul nervos. Doza ce se recomandă în acest caz este de şase linguriţe de miere pe zi, între mese.

La vârsta activităţii fizice intense, organismul acestor indivizi suportă mai bine alimentele bogate în proteine cum sunt carnea de vită, laptele, ouăle, nucile, legumele - ca mazărea şi fasolea, carnea de pasăre, peştele şi alte produse ale mării. Pe la 40 de ani, alimentaţia trebuie revizuită. Pentru a preveni efectele nedorite ale scăderii activităţii fizice, raţia de proteine trebuie redusă.

După cum putem modifica echilibrul nervos, tot astfel putem influenţa şi structura chimică a organismului animalului sau omului. Cei care urmăresc emisiunile de radio şi televizor aud mereu vorbindu-se de *acid* şi *alcalin.*

Sodiul asigură sângelui reacţia normală slab alcalină, neutralizând surplusul de acid rezultat din activitatea celulelor corpului care ard raţia de hrană şi din activitatea musculară depusă în muncă sau joc. În activitatea lor vitală, celulele organismului produc acid lactic, carbonic, fosforic şi sulfuric.

Mecanismul care reglează echilibrul chimic al organismului între acid şi bazic constă în esenţă din sânge, plămâni şi rinichi. Când secreţia de acid din stomac atinge punctul maxim, imediat după masă, sângele este mai alcalin. Rinichii, organele de filtrare folosite de

sânge pentru a se elibera de substanţele de care nu are nevoie, permit sodiului să treacă prin ei, ceea ce are drept rezultat faptul că urina trece de la reacţia normală acidă la o reacţie alcalină. Mai târziu, când hrana părăseşte stomacul şi pătrunde în intestine, aceasta este absorbită în fluxul sangvin; pe măsură ce acidul ajunge în sânge, conţinutul de sodiu al acestuia scade. Acum este rândul sângelui să se elibereze de acid. Pe măsură ce acidul trece prin rinichi, el readuce urina la reacţia acidă normală.

Plămânii reprezintă o altă cale prin care sângele poate ceda acid. Scăldând plămânii, sângele eliberează acid carbonic, reacţia sa rămânând normală, slab alcalină. Am vorbit deja de diferite emoţii care influenţează organismul nostru. În legătură cu aceasta, să examinăm raportul dintre emoţia de teamă şi reacţia urinei, care se verifică cu ajutorul hârtiei de turnesol dimineaţa la sculare şi seara înainte de cină. Hârtia de turnesol este o hârtie special pregătită care se înroşeşte în mediu acid şi devine albastră în mediu alcalin. Această hârtie se poate procura din comerţ.

Am folosit pentru verificare trei persoane voluntare a căror urină prezenta constant o reacţie acidă în probele luate dimineaţa la sculare şi seara înainte de cină, reacţie care a devenit brusc alcalină. Era o familie constituită din tată, mamă şi un fiu căsătorit, care locuia într-o casă învecinată.

Eforturile făcute pentru a descoperi cauza acestei curioase schimbări au dat la iveală faptul că un al doilea fiu, petrecăreț, era deseori adus acasă beat, fără să mai știe de el. Familia era în permanență indispusă din cauza acestor incidente.

În timp ce fiul cel mare era plecat în căutarea fratelui său, tatăl și mama așteptau acasă cuprinși de teamă și neliniște. Teama și neliniștea erau cauza reacției alcaline a urinei.

Legătura dintre sentimentul de frică și reacția alcalină a urinei a fost observată și la alți indivizi. Un exemplu: o femeie de la o fermă, în vârstă de 62 de ani, avea în mod constant o urină acidă. Brusc, un buletin de analiză sosit la birou în luna februarie indica o reacție alcalină, care a durat timp de două săptămâni. Am căutat să aflu explicația acestei schimbări și iată ce am constatat:

Se pare că, datorită vremii neobișnuit de reci, instalația de alimentare cu apă a fermei, care avea legătură cu un izvor, a început să dea semne de îngheț, cu riscul de oprire. Dacă se întâmpla acest lucru, însemna ca apa necesară pentru casă și pentru animalele fermei să fie adusă de la un pârâu situat la vreo 4 km depărtare, ceea ce necesita timp și o muncă grea pe o temperatură sub 0°C. Acest lucru se mai întâmplase o dată, cu mulți ani în urmă. Dacă s-ar mai fi adăugat și complicația unei furtuni de zăpadă, aprovizionarea cu apă a cirezii de vaci s-ar fi îngreunat foarte mult.

Teama legată de alimentarea cu apă a fermei a provocat la această femeie schimbarea reacției urinei din acidă în alcalină. Îndată ce vremea s-a schimbat și pericolul de îngheț a trecut, reacția urinei a devenit acidă.

Iată un alt exemplu: o pacientă trecută de 60 de ani fusese o cunoscută interpretă de cântece populare. Le învățase pe vremea când era copil și mai cânta și acum din când în când, pentru public. În fiecare an, în luna august, avea loc o reuniune consacrată cântecelor și dansurilor vechi. Pacienta mea, a cărei urină avusese continuu până atunci o reacție acidă, a prezentat deodată o reacție alcalină timp de trei zile. Cerându-i amănunte în legătură cu activitatea ei în acele trei zile, am aflat că fusese înspăimântată la gândul că ar putea uita textul cântecelor. Imediat după ce festivalul de folclor a trecut, reacția urinei a revenit la normal.

Alimentația poate juca un rol important în determinarea aciditații sau alcalinității urinei. Alimentația zilnică bogată în hidrați de carbon și săracă în proteine, recomandată de natură, condiționează corpul pentru o funcționare normală, dându-i posibilitatea să producă și să acumuleze rezerve pe care să le consume la nevoie. Dimpotrivă, modificând planurile naturii pentru a le potrivi dorințelor noastre, punând accentul în alimentație pe proteine și nu pe hidrații de carbon, ne pregătim organismul pentru a face față unor situații speciale.

Dacă părinții unui animal sau copil trăiesc în condiții care provoacă emoții și consumă alimente sărace

în hidraţi de carbon dar bogate în proteine, copilul care se va naşte va fi istovit de eforturile depuse şi de adversităţile învinse în perioada cât organismul mamei sale încerca să-l construiască pe al lui. Cu alte cuvinte, un fond ereditar excelent poate fi alterat de încercarea părinţilor de a ajusta planurile naturii. Această ereditate deranjată poate afecta şi afectează în mod cert creierul, sistemul muscular, aparatul digestiv, sistemul nervos şi dimensiunile corporale. Copilul va fi mic şi ca volum şi ca greutate. Din punct de vedere al intelectului, nu va avea vioiciunea pe care trebuie să o aibă.

Coordonarea creier-muşchi va fi sub normal. Născându-se cu un corp organizat pentru luptă şi nu pentru linişte, acesta va porni cu mai puţine şanse în asigurarea rezervelor trebuitoare corpului. Conţinutul de sodiu din acest organism este prea ridicat, iar reacţia urinei este de cele mai multe ori alcalină şi nu acidă, aşa cum este normal. Dacă este protejat şi încurajat, individul poate să-şi croiască drum în viaţă, însă de regulă nu are rezistenţa necesară succesului. Un astfel de organism este deseori atacat de boală. Într-un cuvânt, el întâmpină dificultăţi în adaptarea la mediu.

Să revenim la lumea animalelor. Când fondul ereditar bun al câinilor de vânătoare este tulburat, câinii tineri sunt timizi şi la dresajul pentru vânarea păsărilor este nevoie să-i impulsionăm, să-i stimulăm. Câinii tineri, cu ereditate excelentă, susţinută de o alimentaţie raţională atât înainte cât şi după naştere, sunt dimpotrivă îndrăzneţi

și în timpul dresajului este deseori nevoie să-i temperezi pentru că sunt prea iuți.

La vite, fie și selecționate, dacă fondul ereditar este contracarat printr-un regim alimentar necorespunzător, vițelul va fi slab și nervos; el nu se ridică repede în picioare; instinctele sunt slabe și este lipsit de vioiciune, astfel încât trebuie obișnuit să bea din găleată. Când intră în cireadă, acesta nu poate fi folosit la munci grele și se îmbolnăvește printre primii. Producția de lapte a unei asemenea vaci este slabă, deși descinde din părinți bine selecționați.

Dimpotrivă, dacă alimentația a fost corespunzătoare, vițelul are mărimea normală. Va avea păr des și picioare robuste. La cinci minute după naștere, el se ridică pe picioare, iar după o jumătate de oră suge la vacă. El nu privește găleata ca pe ceva necunoscut ci bea din ea imediat. Intrând în cireadă, după cum spune zicala, „face cinste familiei sale".

Fie că este vorba de animale, fie că este vorba de oameni, explicația stă în faptul că fondul ereditar deranjat produce o schimbare în tiparul chimic al acestuia, care la rândul său îngreunează adaptarea individului la mediu sau o face chiar cu neputință.

Ce putem face pentru a preveni această situație?

Să luăm exemplul câinilor de vânătoare. Fără îndoială, nu dorim să avem nici un eșec. Vrem să avem un număr normal de căței la fiecare fătare și ca aceștia să

fie viguroşi la naştere, cu însuşiri înnăscute care să-i ajute să se dezvolte în bune condiţiuni.

Ei bine, ne putem asigura de acest lucru adăugând la raţia de hrană a mamei o linguriţă de oţet de mere. Acesta aduce în organism toate elementele existente în măr, exceptând schimbarea care are loc în conţinutul de zahăr din suc. Ceea ce urmărim a lua din măr este potasiul, care condiţionează organismul pentru o funcţionare normală şi producerea şi depozitarea de rezerve în corp. În felul acesta putem ajuta mama să formeze cătelului un organism dotat cu modelul normal chimic, nervos şi anatomic.

Vacilor li se administrează, în perioada de gestaţie, de două ori pe zi câte trei linguri de oţet de mere turnat peste raţia de hrană, după ce aceasta a fost pusă în jgheab. Se continuă astfel în fiecare zi până la naşterea viţelului. În ultimele trei luni de gestaţie, din două în două zile, se adaugă la raţia de oţet câte trei picături de soluţie de iod (5% iod în soluţie de iodură de potasiu 10%).

Femeii gravide i se recomandă următoarele cantităţi pe toată perioada sarcinii: dimineaţa, la sculare, o linguriţă de oţet de mere diluat într-un pahar cu apă, pe care-l va bea încet, în timp ce se îmbracă. În fiecare zi, la una din mese, va lua câte două linguriţe de oţet şi două de miere într-un pahar cu apă.

În ultimele luni ale sarcinii, marţea şi vinerea, se va adăuga la acest amestec o picătură de soluţie de iod.

Completat cu înlocuirea preparatelor din grâu prin cele de porumb și secară de care am vorbit mai înainte și cu înlocuirea zahărului prin miere ș.a.m.d., acest program va asigura fătului o structură chimică cu care va putea face față noului mediu. Pe măsură ce evoluează către stadiul adult, avantajele acestei structuri devin vizibile.

# CAPITOLUL VI

## Un prim etalon al sănătăţii noastre

Primul etalon al sănătăţii noastre este urina. Medicina populară consideră că îmbolnăvirile pot apărea pe fondul unei reacţii alcaline a urinei.

Pentru a verifica acest lucru, am efectuat o serie de experienţe cu colaborarea a 12 copii sub 5 ani şi 12 adulţi. Timp de doi ani am ţinut o evidenţă zilnică a reacţiei urinei şi a alimentaţiei celor 24 de voluntari. Din două în două săptămâni aceştia se prezentau la laborator pentru control. De fiecare dată li se lua temperatura şi pulsul, li se controla respiraţia şi tensiunea arterială. Se examina, de asemenea, culoarea mucoasei nazale, se cerceta fundul gâtului şi se urmărea apariţia ţesutului limfoid. În afară de ţinerea evidenţei reacţiei urinei şi a regimului de hrană, s-a notat continuu numărul scaunelor şi al micţiunilor pe fiecare perioadă de 24 de ore, precum şi numărul orelor de somn pe noapte şi felul somnului: odihnitor, suficient de odihnitor sau agitat.

S-a observat curând că în reacţia urinei au apărut fluctuaţii în raport de mese. În lucrarea intitulată „Aciditate şi alcalinitate", Graham şi Morris descriu fenomenul în felul următor:

„Cu aproximativ o oră înainte de micul dejun are loc o sporire a conţinutului de bicarbonat din sânge, rezultat al pierderii clorului eliberat în sucul gastric. În acelaşi timp, urina devine mai alcalină. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „flux alcalin" şi este foarte accentuat la pacienţii cu hiperclorhidrie şi absent la cei aclorhidrici. Când hrana trece în intestin şi are loc reabsorbţia clorului din sucul gastric, bicarbonatul şi clorul din sânge revin la nivelele normale, iar reacţia urinei revine la aciditatea normală*".

Cu vremea, s-a văzut limpede că reacţia urinei de dimineaţă, după trezire, furnizează cele mai multe informaţii, data fiind durata somnului de peste noapte. Al doilea moment potrivit pentru a proceda la analiza urinei este imediat înainte de cină. Analiza urinei de dimineaţă ne arată dacă somnul de peste noapte a fost suficient pentru a-i imprima reacţia acidă normală. Analiza efectuată înainte de cină ne arată în ce măsură urina a fost influenţată de activitatea zilei. Dacă se păstrează acidă, înseamnă că totul este perfect, dar dacă a devenit alcalină trebuie să căutăm cauza acestei schimbări.

---

* Stanley Graham, M.D. şi Noah Morris, M.D. - Aciditatea şi alcalinitatea, Edinburgh, E. & S. Livingstone, 1933, p. 48.

Prima observaţie făcută asupra acestor indivizi a fost în legătură cu răceala obişnuită. Am constatat că atunci când se anunţă o răceală reacţia urinei devine alcalină şi continuă să rămână astfel timp de câteva zile înainte de declararea răcelii. O dată cu dispariţia răcelii, reacţia urinei redevine acidă. Aşadar, restabilirea după răceală poate fi dedusă după schimbarea reacţiei urinei în acidă.

S-a observat, de asemenea, că înainte de apariţia unei boli de copilărie, ca varicela sau pojarul, reacţia urinei se schimbă din acidă în alcalină. Când am aplicat măsuri terapeutice capabile să readucă reacţia urinei la acidă boala nu mai apărea sau apărea numai într-o formă uşoară urmată de însănătoşire rapidă.

Pacienţii au fost studiaţi şi sub aspectul legăturii dintre starea lor clinică şi reacţia urinei. Am constatat cu timpul că sinuzita paranazală este asociată cu reacţia alcalină a urinei. La unul din pacienţii sensibili la atacurile de sinuzită paranazală reacţia alcalină putea fi observată cu una până la două săptămâni înainte de declararea bolii. Ca şi în cazul bolilor de copilărie, dacă se luau măsuri (al căror efect se manifesta în schimbarea reacţiei urinei în acidă), boala nu apărea sau apărea într-o formă uşoară urmată de însănătoşire rapidă.

Am observat, de asemenea, o corelaţie între simptomele astmului şi reacţia alcalină a urinei. Astmul şi multe alte stări clinice au indicat aceeaşi legătură şi aceeaşi ameliorare caracteristică o dată cu schimbarea reacţiei urinei în acidă.

După trecerea a doi ani am putut da răspunsul la întrebarea inițială și anume: „Când apare boala, când reacția urinei este alcalină sau acidă"? Ei bine, boala apare atunci când reacția urinei în cele două momente ale zilei este alcalină, adică albăstrește hârtia de turnesol.

Relația dintre stările clinice și reacția alcalină a urinei ne face să bănuim că există anumite repere biochimice situate în diferite părți ale organismului. Când unul din aceste repere este atins, reacția urinei constituie un semnal de alarmă. Deoarece cauza care stă la baza fenomenului este aceeași, indiferent de reperul afectat, tratamentul este similar. Importanța diagnosticului este așadar micșorată: tot ce trebuie făcut este restabilirea echilibrului chimic și fiziologic al organismului.

A doua observație în legătură cu urina se referă la starea vremii. Am constatat că, cu două zile înainte de scăderea temperaturii atmosferice, reacția urinei devine alcalină și că revenirea la o reacție normală are loc abia după 1-2 zile de la schimbarea din nou a vremii. După ce mamele copiilor aflați în supraveghere au știut de legătura dintre scăderea temperaturii și alcalinizarea urinei, au început - iarnă fiind - să țină ferestrele închise la dormitoare. Încurajarea fenomenului de alcalinizare a urinei prin ținerea ferestrelor deschise pe vreme rece însemna încurajarea bolii. Închiderea ferestrelor contribuia, în mare măsură, la menținerea reacției acide a urinei și deci la evitarea bolilor care se anunțau prin alcalinitatea acesteia.

A apărut o întrebare firească: dacă răceala schimbă reacţia urinei în alcalină, oare prin căldură această reacţie redevine acidă? Pacienţii asupra cărora am făcut studiul amintit au fost solicitaţi să ne ajute să găsim răspunsul.

S-a constatat într-adevăr că baia fierbinte provoacă revenirea urinei alcaline la reacţie acidă. În faţa acestei dovezi, ceaiul fierbinte şi cu multă lămâie, sorbit încet, şi baia fierbinte la picioare, la care medicina populară le-a învăţat pe mame să recurgă atunci când copilul pare a fi ameninţat de boală, au început să aibă sens din punct de vedere medical.

Părerea mi-a fost confirmată cu ocazia unei vizite la un prieten medic. Acesta spunea că are obiceiul să facă baie turcească ori de câte ori se simte obosit şi că aceasta are un efect reconfortant. L-am rugat să-şi examineze urina înainte şi după baie şi a fost de acord. Mi-a comunicat apoi că înainte de baie urina avea o reacţie alcalină - ceea ce corespundea cu starea de oboseală - în timp ce după baie devenea acidă. Era limpede că baia fierbinte producea o schimbare chimică în organism.

Acest fapt mi-a sugerat ideea de a solicita celor 24 de pacienţi să controleze efectele oboselii fizice asupra reacţiei urinei. Din rapoartele alcătuite reieşea clar că împrejurările în care a apărut oboseala aveau importanţă pentru această reacţie. Un pacient adult a constatat, urmărind reacţiile zilnice ale urinei sale, că ori de câte ori urina prezenta o reacţie alcalină, o jumătate de zi petrecută la vânătoare, în pădure, o schimba din nou în acidă.

Dacă, dimpotrivă, muncea în jurul casei, urina rămânea mai departe alcalină. Această concluzie a fost întărită de un raport al unui alt pacient adult, care spunea că atunci când depunea o muncă fizică, cum ar fi curățirea garajului, reacția urinei sale devenea alcalină; dacă însă după-amiaza de duminică o petrecea la schi în munți, reacția urinei rămânea acidă sau, în cazul că fusese alcalină înainte, redevenea acidă.

Munca fizică grea, fără relație cu sportul sau recreația, producea o reacție alcalină a urinei; ce efect avea însă munca intelectuală asupra reacției urinei? Printre cei 12 pacienți adulți se aflau și 5 intelectuali; cu ajutorul lor am putut ajunge la concluzia că și munca intelectuală prelungită produce o reacție alcalină a urinei.

Pierzând treptat instinctele din copilărie care ne duc la selecționarea alimentelor celor mai potrivite nevoilor chimice și fiziologice ale organismului, ne lipsim pentru moment pe noi înșine de un important sprijin în păstrarea sănătății. Să vedem așadar dacă reacția urinei poate servi ca înlocuitor al instinctelor abandonate, ajutându-ne să selecționăm alimentația zilnică justă. La timpul potrivit, cu ajutorul acelorași voluntari, am alcătuit o listă de alimente care produc o reacție alcalină. Primul din acestea este grâul sub formă de pâine, prăjituri, biscuiți, gogoși și alte preparate, dacă constituie hrana zilnică.

Zahărul rafinat su semirafinat, zahărul de arțar și siropul de arțar produc, de asemenea, o reacție alcalină a urinei. Dimpotrivă, mierea nu are acest efect. Un număr

de indivizi care trăiau la ferme cu livezi de arţar de zahăr au fost solicitaţi să-şi urmărească reacţia urinei înainte, în timpul şi după sezonul recoltării zahărului de arţar. Am constatat că atât zahărul cât şi siropul de arţar provocau o reacţie alcalină la indivizii care înainte înregistraseră zilnic o reacţie acidă. Pe baza rezultatelor obţinute în urma acestor observaţii, am înţeles de ce în Vermont murăturile conservate în oţet sunt servite întotdeauna împreună cu spumă de zahăr de arţar. Evident, acest lucru ţine de medicina populară, căci oţetul de la murături, care produce o reacţie acidă a urinei, contracarează efectele dăunătoare ale zahărului de arţar, care produce o reacţie alcalină.

Este absolut imposibil ca în limitele acestei cărţi să intrăm în detaliile tuturor studiilor făcute referitor la reacţia urinei. Dar, înainte de a trece la alt capitol, pentru că am trecut în revistă legătura care există între aceasta şi evoluţia bolii, vreme, alimentaţie şi oboseală mintală şi fizică, să mai examinăm şi relaţiile acestei reacţii cu durerea.

Durerea provocată de sinuzita paranazală este asociată cu o reacţie alcalină a urinei. De regulă, putem schimba această reacţie în acidă şi uşura astfel durerea, luând din oră în oră, de şapte ori pe zi, câte o linguriţă de oţet de mere diluată într-un pahar cu apă.

Durerea care însoţeşte nevralgia facială este, de asemenea, asociată cu reacţia alcalină a urinei. Acelaşi

remediu uşurează de obicei durerea, pentru că reacţia urinei devine acidă. Efectul este mai bun dacă apa acidulată se bea încet şi nu dintr-o dată.

Nu toţi acizii produc acelaşi efect în organism. De exemplu acidul clorhidric, câte 5-10 picături într-un pahar cu apă, de patru ori pe zi, timp de două săptămâni, sporeşte durerea provocată de artrita articulaţiilor mici de la mâini şi picioare, în timp ce câte o linguriţă de oţet de mere la un pahar cu apă, tot de patru ori pe zi, pe aceeaşi perioadă de timp, duce la o uşurare vizibilă a durerii.

Aşa cum am spus la începutul acestui capitol, reacţia urinei constituie primul indicator al sănătăţii. Aşadar, aceste observaţii au constituit pentru mine o bază serioasă pentru continuarea studiilor în alte direcţii.

# CAPITOLUL VII

## Copilul şi instinctele

Copiii au anumite instincte de autoapărare care îi îndeamnă să caute alimentele cerute de organism la un moment dat. Pentru a stabili modul cum funcţionează aceste instincte, am efectuat un studiu asupra unor copii de fermieri, sub 10 ani. Am aflat astfel că aceştia mestecau coceni de porumb, mâncau cartofi cruzi, morcovi şi mazăre crudă, fasole verde crudă, revent crud, mere verzi şi mere coapte, struguri de viţă sălbatică ce creşte peste tot, măcriş, inflorescenţe de timoftică şi tulpina subpământeană a acestei plante. Mâncau din sarea vitelor, beau apă din jgheabul acestora, mestecau fân, mâncau din hrana viţeilor şi, pe deasupra, din aceea a vacilor de lapte, care conţinea alge marine, şi îşi mai umpleau şi buzunarele ca să aibă pentru la şcoală.

Am avut ocazia să urmăresc şi câţiva copii dintr-un sat vecin. Pe atunci studiam de câţiva ani o cireadă de 45 de vaci Jersey. Proprietarul fermei iubea

copiii şi aceştia veneau din sat la ferma lui, unde se jucau în fân, călăreau caii aflaţi la păscut, hrăneau găinile, adunau ouăle şi hrăneau viţeii.

În camionul cu nutreţuri era o găleată cu oţet de mere şi o cană pentru a măsura cantitatea ce trebuia turnată peste raţia de hrană. Când copiii au dat de oţet, au început să toarne câte puţin în cană şi să bea. Obişnuiau să bea chiar din găleata din grajd, aşa cum venea din butoi. După ce i-am urmărit un timp, am apreciat că fiecare copil bea pe zi între 25-50 de grame. De la părinţi am aflat că la masă, când se turna oţet de mere peste salata de castraveţi, ei lingeau ultima picătură din farfurie.

Nu se ştie precis de ce copiilor le plac băuturile acre, dar le plac. Am remarcat de exemplu că una din băuturile lor favorite este sucul de afine. Şi, categoric, nu datorită culorii roşii frumoase, foarte atrăgătoare, căci i-am văzut deseori bând acest suc şi din căni de porţelan gros, în care culoarea băuturii nu mai era evidentă.

Singurul lucru cert este că le plac băuturile acre. Copiii beau sucul de afine aşa de acru, încât un adult nici nu s-ar atinge de el. În părţile Vermontului, vara, copiii umblă de colo-colo, căutând tulpini de revent pe care le rup şi le mestecă. Mănâncă, de asemenea, frunzele acre ale măcrişului. Un instinct îi îndeamnă să caute hrana necesară dezvoltării corpului, şi anume hrană bogată în hidraţi de carbon şi săracă în proteine, care este acidă. Dacă am fi destul de înţelepţi şi ne-am păstra şi după ce devenim adulţi instinctele din copilărie, ar trebui să

mâncăm mai multe fructe, mai multe legume şi zarzavaturi crude.

Printre oamenii care trăiesc mai aproape de natură am găsit mulţi care fac acest lucru. Am aflat astfel că, printre altele, ei mănâncă: frunze de fag, care au gust acru; frunze de arţar, care au la început un gust acru dar apoi sunt dulci; frunze de ulm, care au gust neutru, dar care înlătură repede senzaţia de foame; de fapt, dintre frunzele tuturor copacilor acestea potolesc cel mai repede senzaţia de foame; frunze de salcie, care au un gust acru; frunze de măr, care au gust amar; frunze de vişin sălbatic, care au gust acrişor; frunze de plop, care au gust amar dar nu atât de pronunţat ca acela al frunzelor de măr; frunze de mesteacăn; frunze fragede de zmeur, care sunt consumate de oamenii de la ţară în mod curent, atât de către bărbaţi cât şi de către femei.

Localnicii şi-au dat seama cu multe generaţii în urmă de valoarea şi aroma frunzelor tinere şi fragede ale plantelor sălbatice care cresc din abundenţă în păduri; de obicei le culeg şi le mănâncă. Primăvara, când verdeţurile cultivate sunt încă prea puţine, primele frunze ale celor sălbatice sunt mult căutate, pentru că omul tânjeşte după aroma proaspătă şi calităţile hrănitoare ale legumelor care lipsesc la mesele din timpul iernii.

Frunzele de plante sălbatice fac parte evident din grupul de alimente care protejează organismul. Pe lângă valoarea lor nutritivă, aroma, culoarea şi prospeţimea lor

- care deschid pofta de mâncare - fac ca şi alimentele pe lângă care sunt servite să devină mai atrăgătoare. Sezonul majorităţii verdeţurilor sălbatice este primăvara şi începutul verii, când cele cultivate încă nu au apărut. Există un mare număr de plante care nu numai că dau poftă de mâncare atunci când sunt folosite ca salate, fie preparate, fie crude, dar au şi o mulţime de proprietăţi pe care le exploatează medicina populară. Unele din ele cresc numai în stare sălbatică, în timp ce altele sunt cultivate în grădini sau alte terenuri de cultură. Vom enumera unele din ele, indicând caracteristicile lor şi modul de folosire.

Calca calului şi ciuboţica cucului cresc prin mlaştini şi locuri umede şi mlăştinoase. Frunzele lor se fierb.

Vârful ferigii, imediat după ce a ieşit la suprafaţa solului, înainte de a se desfăşura. Aceste „gâturi de scripcă", denumite astfel din cauza asemănării lor cu gâtul viorii, sunt frunze tinere, ondulate, de ferigă. Cresc în locuri umede, deseori de-a lungul drumurilor, şi se culeg când sunt tinere şi fragede. Apar în pâlcuri şi au o tulpină de culoare verde închis, netedă şi lucioasă, cu o capsulă brună deasupra gâtului de scripcă. Pot fi preparate ca oricare alte zarzavaturi sau consumate crude în salate, având un gust asemănător sparanghelului.

Foile de hrean sunt consumate după fierbere.

Păpădii se găsesc din abundenţă. Cresc aproape oriunde, pe câmp, în pajişti, pe marginea drumurilor, în pajiştile din jurul caselor. Cel mai potrivit timp pentru a le culege şi consuma este primăvara şi începutul verii, înainte ca ele să devină tari şi foarte amare. Se recoltează cu o parte din rădăcină. Plantele tinere şi fragede de primăvară se consumă de preferinţă crude, în salate. Când sunt ceva mai bătrâne, este mai bine să fie fierte.

Brâncuţa galbenă (bărbuşoară sau cruşăţea) este o plantă obişnuită, care creşte atât în locurile cultivate cât şi în paragini, în pajişti, de-a lungul râurilor şi drumurilor şi pe câmp. Frunzele ei pot fi consumate fie crude, fie preparate, dar înainte de apariţia florilor.

Bărbuşoara de grădină (cu frunze ondulate, încreţite) creşte de obicei în grădină şi se foloseşte pentru a da aromă picantă salatelor.

Mulţi dintre noi nu ştiu că clopoţelul obişnuit (laptele cucului) este o plantă comestibilă. Acesta creşte din abundenţă aproape de-a lungul tuturor drumurilor de ţară, pe câmp şi în pajişti. Trebuie folosit numai cât este tânăr, când tulpina este fragedă. Frunzele sale tinere constituie o verdeaţă bună de preparat, iar mlădiţele tinere sunt excelente preparate ca sparanghelul. Vârful fraged al plantei se mănâncă crud şi are gustul ca mazărea verde proaspăt culeasă.

Muştarul este o plantă foarte gustoasă, fie preparată singură, fie în combinaţii cu alte legume. Frunzele tinere şi fragede ale acestei plante dau aromă salatelor. Se identifică uşor după frunzele lui păroase şi aspre.

Iarba grasă este o altă plantă care se găseşte din abundenţă, crescând atât în culturi cât şi în locuri părăginite. Se dezvoltă foarte bine pe vreme caldă şi produce mici flori galbene. Este una din cele mai delicioase zarzavaturi sălbatice. Se culege şi se prepară foarte uşor. Se consumă fie crudă, fie preparată ca spanacul.

Măcrişul este o plantă ale cărei frunze se folosesc crude, în salate, sau gătite ca orice legumă - singură sau în combinaţie cu altele. Creşte atât în terenuri cultivate cât şi în cele necultivate, de obicei în fâneţe.

Măcrişul de baltă creşte de-a lungul pâraielor. Sezonul cel mai potrivit pentru el este primăvara şi toamna. Datorită aromei sale, această plantă dă gust aproape oricărei salate sau sandviş.

Măcrişul nu place numai copiilor; cel de grădină, care creşte fie în locuri părăginite şi fâneţe, fie uneori în culturi, este savurat şi de adulţi, care îl mănâncă fie preparat, fie crud. Este deseori prezent în sandvişuri, la fel ca măcrişul de baltă.

Printre numeroasele zarzavaturi ale căror foi sunt folosite ca hrană se includ nu numai legumele pentru gătit ci şi plantele ale căror frunze sunt de obicei servite ca salată. Printre acestea, lăptuca ocupă un loc de frunte.

Apoi vin andivele. Acestea sunt de două soiuri: unele cu frunze late şi altele cu frunze creţe, ambele având o aromă caracteristică.

Frunzele de porumb au o aromă picantă, proaspătă şi constituie un ingredient potrivit pentru salate.

Hasmaţuchi este o plantă aromată care aminteşte întrucâtva pătrunjelul, dar este mai plăcut aromat; se foloseşte atât în salată cât şi ca garnitură la mâncăruri.

Arpagicul este mult folosit la salate. Acesta este un văr al cepei. Frunzele lui au o aromă delicată de

ceapă, suficientă pentru condimentarea salatei. Face o floare plăcută, mov şi se plantează deseori de-a lungul potecilor din grădină.

Frunzele de gulie se folosesc fierte; cele de spanac se consumă fie fierte, fie crude, iar cele de varză la fel. Pătrunjelul se foloseşte tot timpul sezonului, luat din grădină. Poate fi apoi plantat într-un ghiveci şi ţinut în casă toată iarna şi folosit verde.

Numeroase plante ale căror frunze sunt folosite ca hrană sunt clasificate în medicina populară ca ierburi. Unele cresc sălbatic, pe câmp şi în păduri, dar multe pot fi cultivate. Acestea pot fi folosite cel mai bine proaspete, dar sunt bune şi uscate. Ele sunt folosite în prepararea bucatelor în diferite feluri. Unele sunt asociate obligatoriu cu anumite alimente; spre exemplu, menta cu carnea de miel, mărarul cu murăturile, chimenul cu biscuiţii, busuiocul cu roşiile, cimbrul cu fasolea verde. Unele sunt neîntrecute în salate.

Anasonul are frunzele dantelate iar florile albe. Frunzele lui sunt folosite pentru a da aromă salatelor.

Busuiocul obişnuit este o plantă înaltă de aproximativ 30 de cm. Frunzele şi florile acesteia au o aromă picantă, asemănătoare cuişoarelor şi sunt apreciate ca garnitură la supe, mâncăruri şi salate şi pentru a da aromă mâncărurilor cu roşii. Recoltarea acestei plante se face când este în floare. Vârfurile fragede sunt tăiate cu frunze cu tot, legate în mici buchete şi uscate, în vederea folosirii lor în timpul iernii.

Frunzele de limba mielului, o plantă anuală, cu tulpina aspră, cu frunze multe, sunt preparate şi servite la fel ca spanacul. Face flori de culoare albastră, foarte frumoase.

Foile de sorbestrea provin de la *Sorbestrea medicinalis*, o plantă robustă, cu frunze lungi compuse. Dintre acestea se folosesc frunzele tinere care se dezvoltă din împletitura ce rămâne verde aproape toată iarna; acestea dau salatei o aromă caracteristică, asemănătoare castraveţilor.

Frunzele de chimen, cu lăstarii tineri cu tot, se folosesc, de asemenea, la salate. Această plantă creşte cam până la 60 de cm şi se întâlneşte deseori şi sălbatică.

Ştim cu toţii că frunzele de ţelină sunt folosite pentru a da gust şi aromă supelor, tocanei şi salatelor.

Foile de *Myrrhis odorata* se aseamănă cu ale ferigii şi se folosesc în bucătărie.

Mărarul şi molura sunt, de asemenea, folosite pentru condimentarea bucatelor.

Muşcata roz este socotită de obicei ca plantă decorativă, dar frunzele ei folosite în prepararea bucatelor dau o aromă de trandafir. Una din întrebuinţările ei cele mai obişnuite este pentru aromarea jeleului de mere; se mai foloseşte, de asemenea, şi pentru condimentarea budincilor şi a cremelor.

Frunzele uscate de cătuşcă sunt folosite pentru ceai în tratarea răcelii obişnuite.

Condurul doamnei este o plantă anuală care creşte în grădină. Frunzele ei au un gust picant şi se pot folosi la sandvişuri şi salate.

Frunzele de rozmarin, salvie, cimbru (*Satureja hortensis*), izmă (*Mentha spicata*), tarhon, brusture şi perişor sunt folosite curent. În afară de proprietăţile lor de a aroma alimentele ele sunt importante prin mineralele pe care le conţin, precum şi pentru alte proprietăţi.

La farmacii se vând frunze de diferite plante pentru ceaiuri antiseptice şi uşor diuretice. Ele se folosesc sub formă de infuzie, punându-se cantitatea necesară într-o jumătate de litru de apă clocotită; se lasă puţin şi apoi se strecoară. Doza pentru adulţi este de ½ de ceaşcă de două sau trei ori pe zi. Ceaiul de cătuşnică (*Nepeta cataria*) este folosit deseori, el având o reacţie foarte acidă. Frunzele de lumânărică (*Verbascum thapsus*) folosite pentru tuse, răceli, diaree şi altele au acţiune emolientă, diuretică şi calmantă. Frunzele de izmă de baltă (*Mentha pulegium*) constituie un stimulent aromatic care se foloseşte pentru uşurarea colicilor; se ia în doze de un pahar de infuzie. Frunzele de pătlagină sunt, de asemenea, din punct de vedere medical, foarte bune în infuzie.

Am discutat despre aceste plante cu un medic prieten care crescuse la o fermă. Când am trecut în revistă lista de frunze de arbori, arbuşti şi plante ierboase cunoscute mie din medicina populară, mi-a spus că el mâncase de fapt din toate acestea pe vremea când trăia la fermă.

Studiind plantele comestibile consumate de fermieri, care sunt mai legaţi de pământ, reiese clar că alegerea acestora este motivată de rolul atât de important pe care ele îl joacă în alimentaţia zilnică şi că acest obicei ţine oarecum de instinct. Dacă păstrăm instinctele copilăriei până la vârsta adultă, vom fi dintre aceia cărora le plac salatele şi ne vom convinge de multe ori că ele au o legătură precisă cu tonusul general al organismului nostru. Fiind structurat pentru a răspunde mediului de viaţă din timpurile primitive, el aşteaptă zilnic raţia de astfel de plante. Pentru a rezista mai bine stresului şi eforturilor la care viaţa modernă din timpurile actuale ale civilizaţiei îl supune, organismul are nevoie de astfel de hrană tot aşa de mult ca şi altădată. Dacă avem un organism altfel condiţionat şi nu ne-am format încă obiceiul de a include salata în alimentaţia zilnică, nu este niciodată prea târziu să o facem.

# CAPITOLUL VIII

## Nevoia de potasiu

Pe măsură ce m-am convins că observaţiile şi remediile medicinei populare sunt valabile pentru toate vieţuitoarele, mi-am dat seama de importanţa pe care potasiul o are ca mijloc de tratament obişnuit. Diferitele leacuri prescrise de medicina populară nu sunt decât mijloace de aprovizionare a corpului cu potasiu. Zarzavaturile, legumele, mugurii de arbori şi de plante, coaja de arbori, rădăcinile de plante, strugurii, afinele şi merele sunt toate surse de potasiu.

Organismul omului, ca şi al animalului, are nevoie de potasiu şi, dacă este necesar, se deplasează la mari distanţe pentru a-l obţine. Un exemplu ni-l oferă copiii. Mamele se supără deseori când copiii mănâncă murdării, dar probabil ele nu ştiu că ei caută astfel instinctiv tocmai potasiul necesar dezvoltării organismului.

Caii rod lemnul din pereţii grajdului pentru că lemnul conţine potasiu. Dacă le punem o cracă în iesle,

ei o vor roade pe aceasta şi vor înceta să roadă lemnele din pereţi. Dacă în apa care se dă viţeilor se adaugă oţet de mere, aceştia nu vor mai linge lemnele din ţarc. Dacă vacile sunt hrănite cu alge, ele vor înceta să lingă stâlpii de fier ai ţarcurilor.

În cursul studiilor mele asupra folosirii potasiului ca mijloc pentru a ajuta celulele organismului să câştige lupta împotriva bacteriilor, am administrat potasiu în asociere cu alte minerale în solul din grădina de flori. Folosisem potasiu în fiecare an, dar mi-am dat seama că produsul pe care îl procurasem era lipsit de mineralele asociate potasiului în natură.

Am hotărât să încerc să folosesc praf de granit care, aşa cum iese din aspirator, este fin, ca făina. Praful de granit conţine 5% potasiu şi asociate cu el încă 16 minerale. Când l-am aplicat la sol în jurul plantelor din grădină, s-au întâmplat o serie de lucruri.

Printre flori aveam şi 125 de tufe de *delphinum* (nemţişor de câmp, pintenaş). În fiecare an avusesem de luptat împotriva unui mic acarian din cauza căruia frunzele acestora se răsuceau şi se înnegreau. Aceşti acarieni dăunători sunt atât de mici încât a trebuit să folosesc o lupă puternică pentru a-i vedea târându-se pe frunze. Am stropit plantele cu o soluţie, dar n-am reuşit să-i distrug. Când am ames-tecat praful de granit cu pământul din jurul plantelor, acarienii au părăsit grădina şi n-au mai apărut.

Nu a mai fost nevoie să stropesc nici colecţia de trandafiri, care număra 60 de tufe, deoarece am început să folosesc praful de granit şi la aceştia, aplicându-l primăvara, la jumătatea verii şi toamna. Am ajuns la concluzia că potasiul singur nu este aşa de eficace ca atunci când este asociat cu alte minerale, dintre care unele proba-bil îl activează.

Medicina populară consideră că potasiul este cel mai important mineral, de fapt mineralul cheie. Este atât de necesar oricărei vieţuitoare încât fără el viaţa nu poate exista. Natura l-a răspândit cu atâta dărnicie încât putem spune că este unul din mineralele cel mai larg întâlnite în ţesuturi. Totuşi, în ciuda răspândirii lui pe tot pământul, potasiul nu se găseşte niciodată în stare liberă şi nici în stare pură, ci totdeauna în combinaţii cu un acid.

Solul din regiunea unde locuiesc eu este sărac în potasiu. Mineralele din sol sunt absorbite de plante şi, prin consumarea acestora din urmă, ele ajung în corpul animalului şi al omului. Când solul este lipsit de unul sau mai multe minerale, ele lipsesc şi din plantele pe care le hrăneşte. Când se consumă alimente lipsite de minerale, celulele corpului sărăcesc în mineralele de care au nevoie şi care stau la baza activităţii celulare echilibrate. Această carenţă poate duce la tulburări fiziologice şi chimice în organism, iar cu timpul la simptomele unei stări clinice de boală.

În grădină, potasiul este necesar pentru producerea substanţelor care conferă soliditate tulpinii plantelor

şi sporesc rezistenţa acestora la boală. Potasiul este energia care transformă sămânţa în floare, prin dezvoltare progresivă. Dacă el lipseşte, planta îşi întrerupe dezvoltarea într-o fază intermediară. Primul semn care indică lipsa de potasiu în plantă este încetarea dezvoltării fără nici o cauză exterioară vizibilă. Dacă nu se iau măsuri de completare a acestui element, planta începe să pălească şi până la urmă se usucă. Tot astfel, când la animal sau om observăm o dezvoltare anormală sau incapacitatea de refacere a ţesuturilor uzate, imediat trebuie să ne gândim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru a îndeplini funcţia de regulator pe care o deţine în organism.

Nevoia de potasiu a organismului este maximă în copilărie, pentru formarea ţesuturilor corpului. Dar această nevoie persistă de-a lungul întregii vieţi, el fiind de neînlocuit.

Mineralele care trebuie să fie prezente în mod normal în alimentaţia zilnică sunt necesare pentru însăşi asimilarea acesteia de către protoplasmă, fie că e vorba de plantă, de animal sau de om. Protoplasma întreţine viaţa şi controlează dezvoltarea tuturor celulelor vii. Dacă în cursul prelucrării hranei se pierde potasiul, echilibrul natural al organismului este deranjat. Ţăranii, care trăiesc mai aproape de natură, mă sfătuiesc continuu să mănânc cât mai puţine alimente conservate. Mai cu seamă cerealele conservate, spun ei, pot micşora capacitatea de efort.

Dintr-un număr al revistei *Hoard's Dairyman*, am copiat un tabel care indică înălțimea anormală a viteilor de diferite rase, la naștere și în cursul dezvoltării ulterioare. Pe baza acestui tabel am măsurat înălțimea la 25 de viței de rasă Jersey dintr-o cireadă formată din 45 de capete. Din cei 25 de viței măsurați am constatat că 17 nu aveau înălțimea corespunzătoare. Am măsurat apoi vițeii din două cirezi Jersey care fuseseră premiate și am constatat, de asemenea, că și aceștia, în majoritate, nu aveau înălțimea normală, nici la naștere, nici în cursul dezvoltării.

Aceste constatări m-au dus la o nouă întrebare: potasiul stând la baza dezvoltării normale, vițelul ar avea oare înălțimea corespunzătoare dacă vacii i s-ar administra potasiu în timpul gestației?

În dorința de a găsi răspunsul la această întrebare, am administrat vacilor gestante potasiu în patru variante:

1. De două ori pe zi, circa 60 g de oțet de mere turnat peste hrana fiecărei vaci;

2. La fiecare rație de hrană am adăugat alge marine ca supliment de hrană;

3. Fiecărei vaci gestante i s-au dat în hrană câte 60 g de oțet de mere cu trei picături de soluție de iod, începând cu primele zile ale celei de a 6-a luni de gestație, într-una din rațiile de hrană zilnică, de trei ori pe săptămână. În ultimele două săptămâni de gestație doza s-a administrat zilnic de două ori pe zi;

4. Solul a fost îngrășat cu potasiu, pentru ca în acest fel fânul, porumbul sau alte nutrețuri recoltate pe terenul respectiv să conțină o cantitate maximă de potasiu.

Toate cele patru variante au dus la obținerea unor viței viguroși, robuști, cu păr des. La naștere, aceștia au avut înălțimea normală, s-au ridicat în picioare imediat sau la scurt timp după naștere și au supt la vacă după o jumătate de oră.

Am sporit rația de potasiu și la niște capre. Această măsură a avut drept rezultat că iezii lor au fost mai mari la naștere, s-au ridicat în picioare după 15 minute, iar ongloanele li s-au întărit în 12-18 ore.

Când s-a adăugat oțet de mere în apa de băut a puilor de găină, penajul li s-a dezvoltat mai repede, inclusiv penele din coadă, și s-au obținut sporuri mai mari în greutate.

Din cele remarcate putem, în mod logic, să tragem concluzia că talia mai mică pe care o întâlnim la oamenii din Vermont este datorată lipsei de potasiu a solului și pierderii acestui element în timpul prelucrării industriale a alimentelor.

Înălțimea sub medie a individului indică nevoia de sporire a cantității de potasiu în perioada de creștere. Dezvoltarea echilibrată a organismului, controlul proceselor care au loc în acesta în condițiile dezvoltării normale și refacerea normală a țesuturilor uzate ale corpului depind de asigurarea cantității zilnice corespunzătoare de potasiu. Când observăm aspecte anormale, ca tendința de formare a calusului pe tălpile picioarelor sau incapacitatea de refacere a unor țesuturi, de exemplu

căderea părului, dinţilor, încovoierea unghiilor şi fragilitatea lor, trebuie să bănuim că este vorba de o cantitate de potasiu insuficientă pentru ca acest element să-şi îndeplinească funcţia de regulator al dezvoltării controlate.

M-a interesat foarte mult cum îşi controlează propriul ritm de dezvoltare oamenii de la ţară. Ei ştiu că pentru creşterea unghiei de la degetul mare al mâinii este nevoie de cinci luni, iar pentru unghia de la degetul mare al piciorului de zece luni. Cu o pilă, se face un semn la baza unghiei. Data când se face acest semn este notată şi păstrată pentru control. Dacă dezvoltarea organismului este normală, semnul făcut pe unghie trebuie să ajungă, la sfârşitul a cinci luni şi respectiv zece, la extremitatea acesteia. Ajungerea semnului la extremitate înainte sau după data aşteptată arată că ritmul de creştere a corpului este mai rapid sau mai scăzut decât cel normal. Dacă este mai scăzut, înseamnă că este nevoie să sporim raţia de alimente bogate în potasiu pentru a accelera ritmul de creştere.

Potasiul este pentru ţesuturile moi ceea ce este calciul pentru ţesuturile tari ale corpului. Este foarte probabil că potasiul încetineşte procesele de sclerozare care ameninţă întregul sistem al vaselor sangvine. De vreme ce potasiul prezent în oţetul de mere frăgezeşte carnea taurinelor sacrificate, suntem îndreptăţiţi să credem că una din funcţiile potasiului este aceea de a conferi ţesuturilor elasticitate şi suplеţe.

Medicina populară se preocupă de problema absorbţiei şi eliminării lichidului de către celulele organismului. Absorbţia este denumită hidratare, iar eliminarea deshidratare. Medicina populară susţine că, pentru a se dezvolta, bacteriile au nevoie de umiditate, pe care o iau din apa celulelor corpului. Dar, dacă fiecare celulă din organism are potasiu suficient, în loc ca bacteriile să ia din apa celulară, celulele vor fi acelea care vor consuma apa din bacterii. Lupta permanentă dintre celulele bacteriene şi cele ale organismului arată aşadar dacă forţa de atracţie a celulelor pentru apă este destul de mare pentru a o absorbi din bacterii sau dacă, dimpotrivă, capacitatea de atracţie a bacteriilor este destul de puternică şi extrage apa din celulele corpului. Numai consumând alimente bogate în potasiu, ca fructe, frunze şi rădăcini de plante comestibile, miere şi oţet de mere, putem asigura celulelor cantitatea de potasiu necesară pentru atragerea umidităţii şi câştigarea luptei cu bacteriile. Dacă celulele organismului par a pierde lupta, printr-un tratament adecvat putem veni în ajutorul lor, făcând imposibilă victoria bacteriilor. De altfel, principiul pe care se bazează unele medicamente folosite în mod curent de medicina clasică pare a fi tocmai puterea lor de hidratare, care dă celulelor posibilitatea să absoarbă rapid lichid în detrimentul bacteriilor existente, ducând la distrugerea acestora şi la însănătoşirea organismului.

Unul din motivele pentru care medicina populară recomandă oţetul de mere ca remediu este faptul că

acesta asociază mineralele cu potasiul şi anume: fosforul, clorul, sodiul, magneziul, calciul, sulful, fierul, fluorul, siliciul şi multe microelemente.

Dovada că animalele jinduiesc după potasiu şi mineralele asociate provenind din măr a fost oferită de următoarea observaţie. Înainte de reumplerea cu suc proaspăt de mere, în vederea transformării acestuia în oţet, orice butoi în care s-a ţinut oţet de mere trebuie spălat cu mare atenţie pentru a se înlătura drojdia acumulată şi rămăşiţele de bacterii.

Ei bine, un astfel de butoi, plin cu apa cu care fusese spălat, a fost transportat la o păşune pe care se afla o cireadă de vaci de lapte. Imediat ce apa a fost vărsată pe pajişte, vacile au început să se întreacă pentru a ajunge la ea. Au mâncat nu numai iarba ci şi pământul de sub ea care fusese muiat cu spălătura din butoi.

„Un măr pe zi te scuteşte de doctor", spune un proverb bine cunoscut. Sâmburele de adevăr pe care-l exprimă constă în faptul că merele sunt foarte indicate pentru organismul uman. Oţetul de mere reţine din măr toate mineralele menţionate mai sus. Fie că merele sunt mâncate sub formă de suc, cidru sau oţet obţinut din acest cidru, rezultatele sunt aceleaşi, deoarece fiecare constituie o sursă de aceste minerale. Dacă vom face experienţă cu diferite alte oţeturi, vom constata că ele nu au acelaşi efect ca oţetul de mere. Oţetul din vin folosit de italieni se apropie cel mai mult de efectele oţetului de mere. În scopul aplicării medicinale, oţetul de mere

trebuie obţinut din mere întregi sfărâmate. În comerţ există oţeturi obţinute din cojile, cotoarele şi sâmburii de mere, a căror pulpă a fost folosită pentru alte scopuri comerciale. De aceea pe etichetă trebuie să se specifice dacă oţetul este făcut din mere întregi.

Dacă urmărim schimbările care se petrec atunci când pentru fabricarea oţetului de mere se foloseşte mărul întreg, constatăm că proprietăţile utile ale mărului trec nealterate în oţet, singura schimbare constând în transformarea zaharurilor din fruct în acid, practic oţet. Este bine să ştim cu precizie cum lucrează oţetul în tractul nostru digestiv şi cum şi de ce două linguriţe de oţet luate într-un pahar cu apă la fiecare masă favorizează digestia şi ajută deci la păstrarea sănătăţii organismului.

Am să ilustrez acest lucru printr-un exemplu care sper să nu-l impresioneze neplăcut pe cititor. Pentru a observa ce se întâmplă cu bacteriile atunci când se foloseşte oţet, luaţi o râmă din grădină şi puneţi-o pe o scândură sau alt obiect tare, unde o puteţi observa. După aceea, turnaţi peste ea oţet de mere. Mai întâi râma se crispează ca şi cum ar simţi o durere şi câteva secunde rămâne nemişcată. Apoi, după alte câteva secunde, culoarea ei roză dispare şi devine albă. Oţetul i-a provocat moartea în cele câteva secunde. Exact la fel sunt distruse şi bacteriile din tubul nostru digestiv de către oţetul de mere.

Voi menţiona aici patru cazuri care ilustrează cele de mai sus.

Două surori au hotărât să gătească pentru prânz peşte. După ce l-au mirosit, uneia din ele i s-a părut că peştele este stricat şi trebuie aruncat. L-a mirosit şi cealaltă şi ea a socotit că peştele este bun. Aşadar, peştele a fost preparat şi servit la masă.

Din întâmplare, pe una dintre surori o învăţasem să pregătească două linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă ori de câte ori bănuieşte că un aliment pe care îl serveşte nu ar fi prea bun. Ea absolvise şcoala de menaj şi din când în când discutam împreună modalităţile de pregătire a alimentelor pentru masă.

Iată de ce, înainte de a mânca peştele, ea a amestecat într-un pahar cu apă două linguriţe de oţet de mere din care a sorbit de câteva ori. A propus şi surorii sale din Massachusetts, la care se afla în vizită, să facă la fel, dar aceasta a considerat că nu era necesar. La scurt timp după masă, gazda a avut o diaree puternică, în timp ce sora sa din Vermont, care fusese apărată de doza de soluţie de oţet de mere, a avut o digestie normală şi nu a suferit nici o neplăcere.

Într-o vară, în cursul unei excursii, s-a servit la prânz salată de homar. Din nefericire, aceasta a fost stricată şi a provocat o diaree puternică la 19 persoane, însoţită la unii şi de vomitări. Unul singur dintre meseni fusese precaut. După cum îl sfătuisem să procedeze ori de câte ori bănuia că alimentele sunt stricate, el îşi adusese o sticluţă cu oţet de mere. Înainte de a începe să mănânce şi-a turnat în paharul cu apă o cantitatea destul de mare de oţet. Fiind un mare amator de astfel de

salată, s-a mai servit de două ori. În timp ce mulţi dintre comeseni au avut de suferit din cauza homarilor stricaţi, acestuia nu i s-a întâmplat nimic; oţetul de mere sterilizase perfect hrana în tractul său digestiv.

Altă dată, participasem la o reuniune medicală naţională; un băiat de serviciu de la hotel s-a apropiat de mine şi m-a rugat să telefonez la o anumită cameră. La telefon mi-a răspuns unul din colegii mei, care mă ruga să urc imediat, deoarece se simţea rău şi avea nevoie de ajutor.

Se trezise peste noapte cu un deranjament intestinal grav. Avea diaree şi vomita. Era pe la zece dimineaţa. Am adus din cameră sticla cu oţet de mere pe care o port cu mine întotdeauna când plec într-o călătorie mai lungă. După ce am turnat o linguriţă de oţet într-un pahar cu apă, i-am dat câte o linguriţă din acest amestec din cinci în cinci minute: când este vorba de o intoxicaţie alimentară însoţită de vomitări, stomacul nu suportă tot conţinutul paharului odată; luat însă în cantităţi mici, din cinci în cinci minute, este suportat. Un pahar obişnuit conţine aproape 50 de linguriţe, aşa încât administrarea în doze de câte o linguriţă ia aproximativ patru ore. După ce conţinutul unui pahar a fost consumat, se prepară un altul, iar doza sporeşte la două linguriţe din cinci în cinci minute. Aceasta înseamnă prelungirea tratamentului cu încă aproximativ două ore. Se prepară apoi un al treilea pahar, din care se ia o mică înghiţitură din 15 în 15 minute.

Dacă ne trezim dimineaţa cu diaree şi vomitări, putem redresa stomacul şi intestinele urmând acest tratament cu oţet de mere în apă toată ziua. La vremea cinei vom putea servi puţină mâncare uşoară. Timp de două sau trei zile vom lua câte un pahar din acest amestec la fiecare masă, pentru a menţine sănătatea stomacului şi intestinelor. Respectând programul descris mai sus, seara prietenul meu a putut să mănânce.

Cred că aceste cazuri scot în evidenţă simplitatea, comoditatea şi acţiunea completă a multor tratamente folosite de medicina populara. În trecut, când nu se putea apela la doctor prin telefon, oamenii au cunoscut, prin experienţă, căile de folosire a frunzelor, ierburilor şi fructelor pentru înlăturarea bolii şi restabilirea echilibrului organismului. În orice cămară se poate păstra puţin oţet de mere, iar o sticluţă poate fi purtată cu uşurinţă în bagaj, exact ca un tub de pastă de dinţi.

Vorbind despre doza de oţet administrată atunci prietenului meu medic, am atins un punct care a constituit obiectul multor experienţe ale medicinei populare de-a lungul anilor. Încercând să aflu doza exactă, am constatat că aceasta variază de la un individ la altul. Unele persoane găsesc că doza pentru ele este o linguriţă de oţet de mere la un pahar cu apă. Altele afirmă că într-un pahar obişnuit toarnă un deget de oţet şi se completează apoi cu apă. Altele susţin că doza corectă este un strat de oţet de două degete. Am întâlnit şi persoane care preparau un amestec în proporţie de 1/1, iar o femeie de vreo 40 de ani, care spunea că simte nevoia de

acru, bea din când în când câte un pahar de oţet de mere curat. Întrebând-o ce se întâmplă după aceasta, mi-a răspuns că, în afară de faptul că nu mai poftea acru o perioadă de timp, nu simţea nici o tulburare.

Dacă pentru un motiv oarecare oţetul de mere nu este suportat de organism, încercaţi să luaţi câte un păhărel de suc de mere denumit uneori şi vin dulce, astfel ca organismul să poată primi proprietăţile dătătoare de sănătate ale mărului.

După ce am văzut cum acţionează oţetul de mere pentru a ameliora sănătatea aparatului digestiv, să ne ocupăm de efectele pe care le are asupra rinichilor şi vezicii biliare.

Dacă individul care ia câte două linguriţe de oţet într-un pahar cu apă la fiecare masă urinează noaptea într-un vas, va observa în dimineaţa următoare că pe fundul acestuia nu există nici un depozit de praf roşu; aceasta arată că în urina s-a produs o schimbare chimică importantă.

În cazuri de pielită, adică inflamarea rinichilor, însoţită de prezenţa flocoanelor de puroi în urină, afecţiunea este de obicei înlăturată luându-se un amestec de două linguriţe de oţet de mere la un pahar cu apă.

O femeie în vârstă de 48 de ani, căsătorită, suferea de pielită de 15 ani. Atacurile se repetau uneori chiar din 6 în 6 săptămâni şi pacienta nu avea intervale de linişte mai lungi de 2-3 luni. Ea a început să consume oţet de mere şi cu timpul a constatat că s-a lecuit. Când boala nu a mai revenit timp de un an, a renunţat la oţetul

de mere. După patru săptămâni pielita a izbucnit din nou, cu friguri, temperatură de 39°C şi dureri în regiunea rinichiului stâng. Reîncepând tratamentul cu oţet de mere, starea ei clinicăs-a ameliorat.

În zilele noastre auzim o mulţime de lucruri despre efectele produse asupra stării noastre de tulburări ca: oboseala cronică, dureri de cap cronice, inclusiv migrenele supărătoare, tensiunea arterială, ameţeli şi mai cu seamă depăşiri de greutate asociate cu tulburări cardiace. Potasiul şi mineralele asociate cu el joacă un rol foarte important în metodele practicate de medicina populară pentru tratarea acestor tulburări şi de aceea am să expun mai în amănunt observaţiile pe care le-am făcut în cursul studiilor mele.

## Supragreutatea

Se afirmă frecvent că „putem scădea în volum fără ca greutatea să scadă". Prin aceasta se atrage atenţia asupra faptului că unele schimbări în structura scheletului şi în ţesutul muşchilor pot compensa pierderea de grăsime. Depăşirea greutăţii normale se poate datora unei cantităţi excesive de ţesut depozitat sub formă de grăsime.

Greutatea normală poate fi apreciată şi calculată prin diferite metode. Medicina populară procedează astfel: de două ori grosimea încheieturii mâinii trebuie să fie egală cu grosimea la partea inferioară a gâtului. Dublul grosimii gâtului la partea inferioară trebuie să fie egal cu grosimea taliei.

Dacă circumferinţa taliei este mai mare decât a bustului, sau dacă bărbia tinde să facă guşă, atunci, în

general, se poate trage concluzia că fiziologia şi biochimismul organismului sunt deranjate. În asemenea situaţie, pentru a face ca surplusul de grăsime să dispară, medicina populară apelează la oţetul de mere.

Dacă o femeie a cărei rochie nu o mai încape va lua la fiecare masă câte două linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă, peste două luni va constata că poate strâmta rochia la talie cu 2,5 cm. După încă două luni va putea s-o strâmteze cu încă 2,5 cm, iar la sfârşitul celei de a cincea luni încă 2,5 cm. La sfârşitul unui an de tratament cu oţet de mere în această doză, o femeie care a purtat o rochie nr. 50 va putea purta una nr. 42, iar aceea care purta nr. 20 va purta nr. 18. La sfârşitul aceleiaşi perioade, o femeie mai tânără care a purtat nr. 16 va purta nr. 14.

Pierderea de greutate se face treptat. Dacă o femeie cu înălţimea între 1,68 şi 1,81 m cântărind 95 de kg ia câte două linguriţe de oţet de mere la un pahar cu apă la fiecare masă, după 2 ani va cântări aproximativ 81,5 kg. Un bărbat care are burtă o va pierde după 2 ani. Oţetul de mere nu favorizează depunerea de grăsimi în corp. Dimpotrivă, provoacă arderea acestora, asigurând totuşi creşterea în greutate.

Regimul alimentar nu suferă nici o schimbare, cu excepţia evitării alimentelor care s-a observat că favorizează depunerea de grăsimi în corp.

Dacă este continuat zi de zi, acest tratament pentru combaterea surplusului de greutate este foarte simplu şi foarte eficient. Dacă împrejurările sunt de aşa natură încât doza nu poate fi luată la fiecare masă, aceasta poate fi luată o dată dimineaţa, o dată în timpul zilei la o oră convenabilă şi o dată la culcare.

## Oboseala cronică

Vrând-nevrând, fiecare din noi trebuie să urmăm, de-a lungul întregii vieţi, calea care ne asigură sănătatea. Pentru a putea realiza scopul pe care-l urmărim în viaţa noastră socială, profesională şi familială, trebuie să ne bucurăm de sănătate. Ca să realizăm ceva în viaţă, trebuie ca aceasta să fie suficient de lungă pentru a ne atinge ţelul dorit şi să fim sănătoşi. Trebuie să corespundem muncii pe care o efectuăm. Fără o viaţă lungă şi fără rezistenţă nici un om nu poate trăi din plin. A fi obligat să-ţi întrerupi activitatea din cauza îmbolnăvirilor frecvente sau a unei sănătăţi mereu şubrede, privind la cei din jurul tău trecând pe lângă tine, înseamnă a pierde o bună parte din viaţă. A ieşi din cursă din cauza ruinării sănătăţii, când ai ajuns sau eşti gata să ajungi pe treapta cea mai înaltă în societate sau în profesiune, este dezastruos. Pe drept cuvânt, viaţa nu trebuie începută cu eşecuri sau cu promisiuni extraordinare, dar fără rezultate, din cauză că trebuie să-ţi pierzi timpul cu refacerea sănătăţii. În timpul uceniciei, calităţile profesionale şi cele sociale trebuie să fie încurajate pentru a se dezvolta şi a se maturiza la o dată când ai încă viaţa înainte - pentru a culege roadele şi a te bucura de acestea.

Înainte de a ne prăbuşi din cauza bolii, organismul nostru are de obicei o perioadă de avertizare, căreia trebuie să-i acordăm atenţie. Aşa cum suntem treziţi din

somn de ceasul deşteptător, tot astfel aceste avertizări sunt o reacţie a corpului în alarmă, suficiente pentru a ne da seama că avem nevoie să ne controlăm activitatea pentru a afla dacă şi unde am încălcat acele legi ale naturii care au fost stabilite pentru maşina umană.

Oboseala cronică este unul din aceste avertismente. Constatăm dintr-o dată că obosim repede. Că odihna de peste noapte nu înlătură această oboseală şi că dimineaţa ne trezim deja extenuaţi. Activitatea zilnică încetează de a mai fi o plăcere şi abandonăm activităţile exterioare una după alta. Am pierdut energia şi iniţiativa şi avem perioade când suntem foarte descurajaţi. Se poate să avem conştiinţa că am da rezultate mult mai bune decât cele obţinute dacă am reuşi să înlăturăm această senzaţie de permanentă oboseală! Dacă am putea măcar armoniza capacitatea intelectuală cu una fizică corespunzătoare, am putea progresa în activitatea principală. Din când în când avem şi câte o zi bună, când ne simţim în stare să facem orice ni s-ar cere. Cât timp această stare durează, randamentul nostru este bun şi ne întrebăm de ce nu putem să ne simţim astfel tot timpul.

Când apare oboseala cronică, în primul rând trebuie să verificăm cât timp dormim noaptea. La ce oră ne culcăm şi la ce oră ne sculăm.

Trebuie să ne amintim că iluminatul artificial după apusul soarelui a fost inventat de om. Programul actual modern al activităţilor noastre zilnice, care presupune lumina artificială, nu este cel stabilit de natură.

Orarul natural al luminii începe cu răsăritul soarelui şi se termină cu apusul. Deşi pentru cei mai mulţi dintre noi, care trebuie să trăim în pas cu viaţa, este imposibil să începem activitatea la răsăritul soarelui şi să o terminăm o dată cu apusul, trebuie totuşi să păstrăm un echilibru între muncă şi timpul nostru de odihnă, încercând să ne încadrăm cât mai bine în planul armonios al naturii. Un lucru esenţial este să te culci cât mai devreme înainte de miezul nopţii. Firește că există indivizi care au nevoie numai de câteva ore de somn pentru a fi perfect refăcuţi la începerea activităţii din ziua următoare. Dar cei care suferă de oboseală cronică şi au pierdut „voinţa de a învinge"nu fac parte dintre aceştia.

Este foarte posibil să adormim greu seara şi să avem totuşi un somn adânc, odihnitor. În acest caz, putem apela la *miere*. Având un efect calmant asupra organismului, ea constituie cel mai bun remediu pentru producerea somnului. *Conţinând un zahăr predigerat, adică invertit în guşa albinei, mierea nu mai trebuie digerată de stomacul omului, ci este gata de a fi folosită de către organism. După 20 de minute de la ingerare, zaharurile ei se găsesc deja în sânge.* Pentru a înlătura oboseala cronică, medicina populară nu cunoaşte alt tratament mai indicat decât acesta: într-o sticlă cu gâtul larg sau într-un borcan se pune o ceaşcă de miere şi trei linguriţe de oţet de mere, care se păstrează în dormitor. Din acest amestec se iau câte două linguriţe înainte de culcare. După o jumătate de oră se instalează somnul.

Dacă totuşi peste o oră nu am adormit, mai luăm încă două linguriţe. În cazul că starea de veghe se prelungeşte, se pot lua doze mai multe, iar dacă ne trezim peste noapte şi nu putem readormi repetăm doza. Acest tratament este cu mult superior somniferelor, pentru că se bazează pe infailibilitatea naturii în cunoaşterea nevoilor organismului şi pentru că, fiind inofensiv, tratamentul poate fi urmat continuu. Mierea poate fi luată şi singură pentru a provoca somn, însă medicina populară vermonteză ne învaţă că în combinaţie cu oţetul de mere este mai eficace.

Dimineaţa după ce ne sculăm, trebuie să controlăm reacţia urinei cu ajutorul hârtiei indicatoare. Reacţia normală a acesteia este acidă: hârtia indicatoare devine roşie. Verificarea acestei reacţii dimineaţa ne dă posibilitatea să ştim dacă odihna de peste noapte a fost suficientă pentru a readuce chimismul organismului la normal. La rândul său, această constatare ne dă posibilitatea să apreciem rezervele de energie disponibile în corp pentru activitatea zilnică. Organismul acumulează energie în timpul orelor de repaus şi de somn, precum şi prin înlăturarea grijilor şi evitarea alimentelor care produc o reacţie alcalină a urinei. Controlul urinei dimineaţa ne poate arăta dacă am epuizat rezervele de energie şi dacă avem cumva nevoie de noi rezerve, de un repaus şi somn mai îndelungat, de evitarea supărărilor şi de supravegherea atentă a raţiei zilnice de hrană, începând cu înlăturarea alimentelor care produc o reacţie alcalină a urinei.

Dacă suntem predispuşi la oboseală cronică, trebuie să învăţăm să ne facem un obicei din a ne odihni ori de câte ori este posibil. Dacă îmi amintesc bine, un fost preşedinte al Colegiului din Dartmouth a făcut celebre aceste cuvinte: „Nu stau niciodată în picioare dacă pot sta jos; nu alerg niciodată dacă pot să merg normal; nu stau niciodată în capul oaselor dacă pot să stau lungit". Cu toate că mulţi dintre noi vor găsi poate că este greu să-ţi disciplinezi viaţa după această maximă, ea constituie o metodă de a înlătura efortul căutând să evităm poziţia în picioare, să mergem normal şi să ne relaxăm pentru a ne economisi rezerva de energie.

Dacă reacţia urinei verificată dimineaţa arată că rezerva de energie a corpului este foarte redusă, atunci este bine să facem o fricţiune cu soluţie de oţet de mere şi apă. La o jumătate de pahar de apă se adaugă o linguriţă de oţet şi se toarnă în palmă cam o linguriţă din această soluţie. Se aplică pe un braţ şi pe umăr. Apoi o aceeaşi cantitate de soluţie este aplicată pe celălalt braţ şi pe umăr. După aceea se continuă aplicând aceeaşi cantitate pe piept, stomac, spate, jumătatea superioară şi jumătatea inferioară a piciorului şi în sfârşit pe labele picioarelor. Pentru uscarea pielii nu se foloseşte prosopul, ci se freacă pielea cu amândouă mâinile până ce soluţia este absorbită complet, ceea ce se întâmplă foarte repede.

Unii vor fi surprinşi dacă voi afirma că pentru a înlătura oboseala cronică trebuie să reflectăm serios

asupra evitării săpunului. Dacă controlăm suprafaţa umedă a unei bucăţi de săpun cu hârtie indicatoare, observăm că aceasta devine albastră, ceea ce arată că săpunul are o reacţie alcalină foarte puternică. Din această cauză el favorizează oboseala cronică pe care noi tocmai vrem să o înlăturăm. La urma urmelor, săpunul este un produs artificial: nu-l găsim crescând pe arbori sau arbuşti. Pe de altă parte, natura a distribuit aciditate cu generozitate; în plante o întâlnim sub diferite forme.

Dacă agentul pe care-l folosim pentru curăţirea pielii este acid, alimentăm în acest fel pielea cu un element normal pentru ea şi anume acidul. Când pielea este acidă, ea atrage sângele, în timp ce atunci când se foloseşte o soluţie alcalină, aşa cum este cazul soluţiei de săpun cu apă, pielea se palidează şi trebuie să folosim un machiant pentru a-i da aspectul de sănătate. Afluxul normal de sânge la piele îi dă acesteia un luciu roz; dimpotrivă, o piele palidă indică în general lipsa de acid. Dacă suntem nevoiţi să folosim săpunul pentru a înlătura murdăria, să-l folosim totuşi cât mai puţin, iar apoi să aplicăm o soluţie apoasă de oţet de mere, pentru ca pielea să-şi păstreze reacţia acidă normală.

Aceeaşi regulă se aplică şi la baie. În loc să folosim săpun, putem turna în apă circa 200 $cm^3$ de oţet de mere; stând în baie cel puţin 15 minute, suprafaţa pielii poate absorbi o parte din apa acidă. Şi de data aceasta, dacă este absolută nevoie de săpun, trebuie să-l folosim cât mai puţin şi în orice caz corpul să stea apoi

în soluţia de oţet de mere pentru ca pielea să-şi păstreze reacţia acidă.

Ne putem întreba: după ce cunoaştem că pielea are sau nu reacţie acidă? Există un indiciu foarte simplu. Pielea cu reacţie alcalină prezintă mâncărime. Mâncărimi ale pielii capului sau pe restul suprafeţei corpului indică nevoia de a întrerupe folosirea săpunului şi de a-l înlocui cu un detergent care să oprească mâncărimea, readucând pielea la o reacţie acidă normală. În cazul bărbaţilor, se pune într-un pahar cu apă o linguriţă de oţet de mere, în care se udă pieptenul şi apoi se piaptănă părul; se continuă astfel până ce părul s-a udat. Pentru femei, problema este ceva mai delicată. Dacă au părul ondulat permanent şi îl piaptănă cu pieptenul udat în soluţie apoasă de oţet de mere strică ondulaţia părului. De aceea se recomandă ca acest procedeu să fie folosit înainte de spălarea obişnuită a capului.

După ce ne-am ocupat de piele în legătură cu oboseala cronică, să ne oprim puţin asupra raţiei de hrană de care corpul are nevoie pentru a se dezvolta şi reface. Exis-tă o serie de alimente pe care trebuie să le evităm, dacă simţim o oboseală cronică. Aici putem să ne orientăm după animale. De exemplu, păsările nu mănâncă grâu. Dacă li se oferă o hrană preparată care conţine şi grâu ele ocolesc grâul şi mănâncă restul. Ţăranii spun că dacă se amestecă grâu cu o hrană fărâmiţată, găinile nu-l mănâncă sau - în caz că sunt

foarte înfometate - îl mănâncă la urmă. Dacă în raţia de hrană a unei vaci se pune prea mult grâu, aceasta nu-l mănâncă. Animalele par a şti din instinct că hrana trebuie să le întărească, ceea ce nu este cazul grâului.

Toţi cei la care apare oboseala cronică trebuie să înveţe să se hrănească cu produsele mărilor, deoarece o cauză a oboselii este lipsa de iod şi alte minerale care se găsesc din abundenţă în peşte şi alte produse oceanice. Gătită, şi fasolea este, în general, bine suportată de organismul celui care suferă de oboseală cronică; se poate consuma chiar de trei ori pe săptămână, dacă avem posibilitatea. În Vermont există obiceiul ca fasolea să fie servită cu oţet. Unora le place să toarne oţetul direct pe fasole, alţii preferă să-l dilueze cu apă (o linguriţă la un pahar cu apă) şi să soarbă din el în timpul mesei. În general, după o experienţă oarecare, oricine suferă de oboseală cronică poate să-şi dea seama care anume alimente produc reacţia acidă dorită şi care dintre ele trebuie evitate pentru că produc o reacţie alcalină nedorită.

## Durerile de cap cronice

Cefaleele cronice sunt puse pe seama ochilor, stomacului, rinichilor, ficatului şi sinusurilor. Există mai multe feluri de dureri de cap cronice. Unele sunt asociate cu boli organice, cum sunt bolile de rinichi. Altele sunt cunoscute sub denumirea de boli *psihogenice*, dureri de

cap cauzate de stări de tensiune. Acestea sunt provocate de stări emoţionale, cum sunt ura, teama, neliniştea. Cea mai supărătoare dintre toate este migrena.

Migrenele se moştenesc şi afectează persoanele aparţinând unui anumit tip fizic. Ele apar la indivizii cu multă energie şi inteligenţă. Aceştia sunt sensibili şi simpatici, dar şi nervoşi, pretenţioşi, agresivi şi ambiţioşi. În legătură cu migrenele am întâlnit folosită expresia: „ambiţiile se plătesc!"

Chiar printre medici există tendinţa de a clasifica majoritatea cazurilor derutante de dureri de cap drept migrene. Simptomele reale sau clasice sunt totuşi specifice. Bolnavul simte o „radiaţie", o „aură" sau o pre-durere care-l avertizează încă dinainte de durerea propriu-zisă. Are licăriri de lumină înaintea ochilor şi durerea este localizată într-o singură parte a capului; de altfel, cuvântul *migrenă* înseamnă durere în „jumătate de cap" şi este însoţită deseori de greaţă sau alte tulburări digestive.

Emoţiile, teama şi neliniştea declanşează procesul cefaleei de forma migrenei. Pe măsură ce individul înaintează în vârstă, crizele de migrenă scad. Migrenele după vârsta de 60 de ani sunt ceva neobişnuit. Aceasta se explică probabil, în parte, prin faptul că pe măsură ce îmbătrâneşte individul devine mai calm şi mai bine adaptat condiţiilor de mediu.

Am consacrat o bună parte din timp studiului migrenelor, cu colaborarea persoanelor la care acestea

păreau şi care au acceptat să fie voluntari. Ca şi în cazul altor numeroase stări care indicau un dezechilibru în organism, stabileam - după metoda descrisă mai sus - dacă migrena apărea asociată cu o reacţie alcalină sau acidă a urinei. Când reacţia era acidă, migrenele erau mai puţin frecvente, sau dispăreau total, sau atunci când apăreau aveau o formă uşoară. Firește că ajutarea persoanei care suferă de aceste migrene stă în cunoaşterea diferiţilor factori care provoacă reacţia alcalină şi apoi în înlăturarea acestora.

Când raţia zilnică de acid trebuie sporită, administrăm oţetul de mere - o metodă simplă şi eficace. *De multe ori, migrenele sunt înlăturate prin folosirea constantă a mierii.* Două linguriţe de miere luate la fiecare masă pot preveni reapariţia durerii de cap. Dacă totuşi aceasta reapare, se sporeşte doza la o lingură de miere la fiecare masă. Deoarece aceasta nu necesită nici un proces de digestie şi ajunge repede în circuitul sângelui, deseori după o jumătate de oră durerea începe să scadă în intensitate. Dacă totuşi nu se simte o ameliorare, se ia încă o lingură de miere. Având în vedere felul în care se manifestă acest soi de dureri de cap, efectul calmant al mierii este tocmai ce trebuie.

Pentru tratarea migrenelor medicina populară dispune şi de altă metodă de aplicare eficace a oţetului de mere şi anume administrarea acestuia sub formă de vapori. Într-un vas se pune oţet şi apă în părţi egale; vasul se pune pe sobă şi se lasă să fiarbă încet. Când din vas

încep să se ridice vapori se ţine capul deasupra vasului atâta timp cât vaporii sunt suficient de puternici. Se inhalează vaporii în 75 de respiraţii. În general se va constata că durerea dispare. Dacă se reinstalează, intensitatea ei va fi redusă pe jumătate. Folosirea pilulelor contra durerilor de cap poate fi părăsită dacă se aplică această metodă.

## Hipertensiunea arterială

Puţine probleme sunt mai importante decât tratarea hipertensiunii arteriale. Este o stare pe cât de frecventă pe atât de serioasă. Între tensiunea arterială şi adaptarea la mediu a individului există aproape sigur o relaţie.

Câtă vreme individul are reacţii bune la cerinţele mediului, el duce o viaţă intensă, plină de succese şi de perspective. Când mediul îl suprasolicită, iar individul nu reuşeşte să se adapteze, mecanismul organismului său se dezechilibrează; în acest caz, unul din simptomele clare îl poate constitui tensiunea arterială.

Hipertensiunea arterială ca problemă a sănătăţii devine din ce în ce mai importantă, deoarece constituie un factor asociat cu circa 3/4 din decesele provocate anual de bolile de inimă şi de rinichi. Se pune însă întrebarea dacă hipertensiunea arterială este o boală sau un simptom. Iată o problemă mult discutată. De regulă, când cunoaştem cauza stării clinice, considerăm

hipertensiunea arterială drept simptom; când nu cunoaştem această cauză, ea este considerată ca boală.

Indivizii cu hipertensiune arterială se pot împărţi în două categorii. Atunci când cauza nu poate fi atribuită unei boli cunoscute, se foloseşte termenul *hipertensiune esenţială* şi starea clinică este deseori denumită *hipertensiune arterială primară.* Atunci când se poate identifica o cauză organică, se foloseşte termenul de *hipertensiune arterială secundară.*

După literatura de specialitate, mecanismul prin care tensiunea arterială se transformă în hipertensiune arterială esenţială pare a fi clar. Fluxul sangvin întâlneşte în corp peste tot o rezistenţă sporită de-a lungul micilor vase denumite arteriole. În stadiul incipient al bolii hipertensive, constricţia acestor arteriole este uşor reversibilă şi în timpul somnului tensiunea arterială revine la normal, ceea ce indică relaxarea arteriolelor.

Totuşi, în majoritatea cazurilor această reversibilitate se pierde cu timpul, iar odihna nu mai readuce presiunea sângelui la normal. Potrivit medicinei şti-inţifice, în cazul hipertensiunii arteriale constricţia arteriolelor pare a avea două explicaţii principale. Una atribuie această stare suprasolicitării sistemului nervos simpatic, care condi-ţionează corpul pentru acţiune şi produce constricţia arteriolelor. A doua explicaţie stă în faptul că în sânge circulă substanţe chimice care produc o îngustare a arteriolelor.

Urmărind în mod frecvent pacienţi cu hipertensiune arterială, am ajuns la concluzia că în majoritatea cazurilor aceasta are la bază un factor personal cu valoare pregnantă. Majoritatea pacienţilor cu hipertensiune arterială esenţială sunt dinamici, foarte energici, activi, cu dorinţa şi capacitatea de a realiza mult într-un interval de timp scurt. Acesta este tipul calului de curse. Studiul atent al individului respectiv şi al rudelor sale arată în general că factorul personal nu s-a format după apariţia hipertensiunii, ci reprezintă tendinţe naturale care se manifestă la individ cu mult înainte.

Când datele privind indivizii hipertensivi culese pe baza uneia sau mai multor examinări pe săptămână timp de un an sau mai mulţi sunt comparate de la o săptămână la alta, aflăm despre această boală o serie de lucruri interesante. De exemplu, că hipertensiunea arterială nu este o constantă fiziologică fixă, ci ea variază de la o zi la alta şi de la o săptămână la alta. Variaţia este legată de activitatea fizică, de odihnă, alimentaţie, vreme, boală, stres, efort nervos şi de caracterul individului. Mai ales schimbarea vremii joacă un rol important în aceste variaţii. Punctul maxim al tensiunii sangvine este atins pe vreme rece, iar cel minim pe vreme caldă. În regiunea unde îmi desfăşor activitatea, cea mai ridicată tensiune este înregistrată în lunile ianuarie şi februarie, iar cea mai scăzută în iulie şi august. S-ar putea ca primele câteva citiri făcute în cabinetul medicului să fie foarte apropiate de tensiunea maximă,

din cauza emoţiei individului şi tensiunii, normală în timpul unui examen medical. Aceste date nu reprezintă deci, în mod necesar, nivelul tensiunii arteriale a individului în condiţiile obişnuite. Pe măsură ce pacient şi medic se cunosc mai bine, pacientul nu mai are tensiunea înregistrată la primul examen.

Ce atitudine ia medicina populară în cazul hipertensiunii arteriale?

Calea naturală, firească pentru om, recomandă o alimentaaţie constând din fructe, verdeţuri şi miere, adică bogăţie de hidraţi de carbon şi nu una alcătuită din ouă, carne, lapte, brânză, mazăre, fasole şi nuci, bogată în proteine. Primul pas pe care organismul omului îl face spre hipertensiune îl constituie încălcarea acestei recomandări, acceptarea alimentaţiei sărace în hidraţi de carbon şi bogată în proteine. Omul se îndreaptă spre alimentaţia bogată în proteine pentru a produce în organism energia necesară nevoilor din ce în ce mai mari impuse de ritmul accelerat de viaţă.

Această mobilizare a organismului o regăsim, de exemplu, la unele triburi din Africa: când pleacă la vânătoare de lei, ei ucid şi mănâncă o vacă. Carnea, bogată în proteine, îi pregăteşte mai bine în vederea unei activităţi agresive cum este vânătoarea.

Sporirea raţiei zilnice de proteine nu este dăunătoare dacă alcalinitatea sporită a sângelui este compensată de o sporire corespunzătoare de acizi organici, de exemplu sub forma de oţet de mere, struguri, mere, afine

sau sucul acestora. Sângele are totdeauna o reacţie alcalină. Dar dacă această alcalinitate sporeşte, sângele se îngroaşă, iar corpusculii sangvini precipită. Pereţii vaselor sangvine foarte fine din sistemul arterial permit unei părţi din lichidul sangvin să-i traverseze întocmai cum cerneala trece prin sugativă. Dar sângele îngroşat nu mai traversează tot aşa de uşor pereţii permeabili ai vaselor, astfel încât după câtva timp se produce aici un flux invers, care duce la ridicarea tensiunii.

Ce recomandă medicina populară în acest caz?

1. Se urmăreşte sporirea raţiei zilnice de acid organic. Aceasta se poate face prin consumarea de mere, struguri, afine sau sucul acestora. În fiecare zi, omul trebuie să înghită echivalentul a patru pahare de suc, fie în timpul meselor, fie independent de acestea. În cazul că se administrează oţetul de mere ca sursă de acid, doza este de două linguriţe într-un pahar cu apă.

2. Trebuie revizuită alimentaţia zilnică sub aspectul raportului hidraţi de carbon-proteine. În cazul că acestea din urmă predomină, trebuie să se încerce echilibrarea lor.

3. Făina de grâu trebuie înlocuită cu cea de porumb. Deoarece rinichii sunt organe de filtrare a lichidului suplimentar, reacţia alcalină a urinei, provocată de un consum mărit de produse făinoase, zahăr şi carne, este un indiciu că sângele trebuie să-şi reducă conţinutul alcalin.

4. Sarea de bucătărie atrage şi reţine lichidul din corp; de aceea persoanele cu hipertensiune arterială trebuie să renunţe la alimentele sărate. Oricine ştie că după o mâncare sărată apare nevoia de a bea apă. O parte din lichidul suplimentar cerut de sare este reţinut în sânge până ce poate fi eliminat din organism, iar acest surplus de lichid în fluxul sangvin provoacă ridicarea tensiunii. Dacă se renunţă la sare şi la alimente sărate, sângele elimină surplusul de lichid şi tensiunea scade în măsura în care a fost provocată de sarea ingerată.

Efectul mierii este exact contrariu. *Mierea este pentru apă un magnet.* Dacă este luată la fiecare masă, mierea atrage surplusul de lichid din sânge, contribuind astfel la scăderea tensiunii; fiind şi un calmant, ea uşurează tulburările nervoase provocate de tensiune.

La o clinică renumită din ţară s-a constatat că o pacientă avea tensiune arterială maximă de aproape 300 mmHg; personalul clinicii a fost surprins că ea mai era încă în viaţă. Cu toate acestea, prin prevenirea alcalinităţii din sânge în sensul indicat de medicina populară femeia a trăit până la vârsta de 84 de ani. Am controlat şi tensiunea ficei sale, în vârstă de peste 50 de ani, şi am constatat că şi ea avea 225 mmHg. Urmând tratamentul stabilit pentru mama ei, ea a trăit până la 81 de ani.

## Ameţeli

Pentru că medicina populară s-a dovedit eficace şi în tratarea ameţelilor, am studiat câtva timp această problemă.

După observaţiile făcute de-a lungul multor ani, am ajuns să stabilesc patru tipuri de ameţeli:

Tipul 1. Ameţeala momentană. Există indivizi cărora nu le plac înălţimile şi sunt înclinaţi a se prinde de balustradă atunci când coboară scările, mai ales în clădirile publice. Nu pot privi în jos de la înălţime. Coordonarea între mişcările picioarelor şi cap nu pare a fi bună şi, când coboară, ei trebuie să privească la fiecare treaptă pe măsură ce înaintează.

Tipul 2. Acest fel de ameţeală este asociată cu schimbarea poziţiei corpului. Când aceste persoane se ridică repede în picioare, sunt nevoite să se prindă de un obiect ca să nu cadă. Deseori poartă ochelari, în speranţa că în felul acesta ameţeala scade. Când se trezesc dimineaţa, aceste persoane simt nevoia să stea pe marginea patului 5-15 minute pentru a putea merge prin cameră fără ameţeli. După una sau două ore de la sculare se poate ca ameţeala să dispară. Indivizii cu ameţeli de acest gen sunt deseori trataţi pentru bilă, socotindu-se că aceasta este cauza ameţelii.

Tipul 3. Ameţelile de acest gen obligă persoana să stea în pat zile de-a rândul, deoarece ele persistă, aşa încât nu-i dau posibilitatea să se ridice şi să se îmbrace. Ea îşi pierde direcţia şi poate cădea. Aceste ameţeli nu sunt însoţite de greţuri şi nici de senzaţia că lucrurile din cameră se învârtesc.

Tipul 4. Indivizii din această categorie au atacuri de ameţeli grave, însoţite de greaţă, zgomote în urechi şi

câteodată auzul slăbit. Sunt obligaţi să stea în pat săptămâni în şir, având ameţeli însoţite de senzaţia că lucrurile din cameră se învârtesc. Nu pot să se ţină pe picioare şi cad, iar dacă trebuie să meargă au nevoie să fie susţinuţi de ambele părţi.

Cauza ameţelii este reacţia alcalină a urinei. Când această reacţie devine acidă, ameţeala scade mult în intensitate sau dispare. Pentru prevenirea ameţelilor medicina populară indică tot tratamentul cu oţet de mere - în dozele şi modul cum se aplică pentru alte tulburări. Individul care prezintă astfel de stări le poate înlătura, dacă este dispus să-şi impună un regim de viaţă astfel încât să aibă permanent o urină cu reacţie acidă.

Un sfat totuşi. Dacă luăm oţet de mere o dată sau de două ori într-o zi, nu trebuie să ne aşteptăm că începând de a doua zi ameţelile vor dispărea. Urmând regula de folosire a oţetului de mere, peste vreo două săptămâni vom observa o oarecare scădere a frecvenţei ameţelii, iar o scădere sensibilă sau dispariţia acesteia se va produce abia după vreo lună.

## Durerile de gât

Metoda cea mai obişnuită pe care o foloseşte medicina populară pentru tratarea durerilor de gât este gargara cu o soluţie de oţet de mere: o linguriţă la un pahar cu apă. Din această soluţie se ia din oră în oră câte o gură, cu care se face gargară şi apoi se înghite. Soluţia

folosită pentru gargară este înghiţită, pentru că, conform medicinei populare, în acest fel sunt atinse toate părţile profunde ale gâtului, ceea ce prin simplă gargară nu se întâmplă întotdeauna. Pe măsură ce jena din gât cedează, gargarele pot fi făcute la intervale mai mari.

Spre marea mea surprindere, am aflat că acest tratament poate vindeca o afecţiune streptococică a gâtului în 24 de ore. De regulă, pacientul se însănătoşea înainte de a fi primit de la laborator raportul indicând prezenţa streptococilor în cultura luată din gât şi trimisă spre analiză. Am constatat, de asemenea, că în cazul apariţiei unei membrane pe amigdale aceasta dispare în interval de 12 ore.

## Potasiul şi sodiul la om şi animale

Într-o vreme, umblând săptămână de săptămână în jurul unor cirezi de vaci de lapte şi studiindu-le comportamentul sub toate aspectele, inclusiv pofta lor de mâncare, am observat că la unele din ele le curgeau ochii. Uneori le curgeau atât de multe lacrimi încât păreau că plâng. De asemenea, aveau scurgeri din nas şi se vedea că această stare le deranjează, întrucât îşi lingeau mereu nările cu limba. Unele din ele tuşeau, ceea ce indica un exces de mucozităţi în gât.

Din literatura medicală ştiam că potasiul este avid de apă, pe care o atrage ca un magnet; am început să tratez vacile dându-le de două ori pe zi câte aproximativ

60 g de oţet de mere amestecat în raţia de hrană. Curgerea ochilor şi a nasului a încetat imediat. Singura concluzie rezonabilă care se putea trage era că insuficienţa potasiului în alimentaţia zilnică punea organismul vacilor în imposibilitatea de a folosi lichidele. Curgerea ochilor, a nasului şi tusea constituiau un efort spontan de a elimina apa din corp. Completarea cantităţii de hrană prin raţia de potasiu necesar a produs un proces de deshidratare. Excesul de mucozităţi nu a mai apărut, iar proporţia de umiditate din corp a devenit normală.

Când văd câte un pacient, în general unul mai în vârstă, plângându-se că i se umezesc ochii, găsesc firesc să-i recomand metoda de tratament pe care am învăţat-o din experienţă; se prepară un amestec dintr-o linguriţă de oţet de mere şi o picătură de soluţie de iod într-un pahar cu apă. Agitat bine, acest amestec se soarbe în cursul mesei în fiecare zi, aşa cum luăm cafeaua sau ceaiul. Tratamentul se continuă timp de două săptămâni.

La sfârşitul acestei perioade, un pacient a declarat că a observat un progres în sensul revenirii ochilor la starea normală. Dacă este nevoie, trtamentul poate fi continuat încă două săptămâni, iar după aceea, pentru a împiedica reapariţia acestei neplăceri, se repetă de două ori pe săptămână, de exemplu marţea şi vinerea.

Am constatat că această metodă este aplicabilă şi pentru tratarea curgerii nemotivate a nasului. În general, pentru oprirea scurgerii mucozităţilor din nas este nevoie de una sau două săptămâni de tratament. În acest timp

pacientul trebuie să întrerupă consumul de citrice şi sucuri de citrice, care pot fi ele însile cauza unei secreţii nazale abundente.

Printr-o mai bună înţelegere a rolului potasiului, nu este greu să vedem legătura dintre curgerea nasului şi proprietatea acestui element de a atrage lichidul din corp şi a-l elimina pe cale renală, reducând în mod natural această scurgere. Dacă pe lângă ingerarea raţiei de potasiu pacientul evită şi preparatele din grâu, înlocuindu-le cu cele din secară şi porumb, precum şi citricele şi sucurile lor, multe cauze ale curgerii nasului pot fi înlăturate repede.

Dar, ne putem întreba, cum constatăm lipsa de potasiu în organism?

1. Se observă o oarecare pierdere a vioiciunii intelectului. Individul ia hotărâri mai greu iar memoria lui nu mai este bună;

2. Oboseala fizică se instalează mai frecvent şi mai uşor. Rezistenţa musculară scade şi obosim repede;

3. Suntem mai sensibili la răceală. Preferăm hrana caldă în locul deserturilor reci. Foarte adesea simţim mâinile şi picioarele reci;

4. Apar foarte des calozităţi pe tălpile picioarelor şi se formează bătături;

5. Suntem foarte predispuşi la constipaţie;

6. Suntem mai sensibili la boală şi răcim foarte repede;

7. Câteodată nu avem poftă de mâncare, iar alteori avem greaţă şi vomismente;

8. Tăieturile şi zgârieturile se vindecă greu;

9. Avem deseori mâncărimi ale pielii;

10. Dinţii se strică mai frecvent decât ar trebui;

11. Pe piele pot apărea coşuri;

12. Suntem predispuşi la a avea contracţii tetanice ale pleoapei şi ale colţului gurii;

13. Pot apărea cârcei în muşchii corpului şi mai ales în muşchii picioarelor şi în special noaptea;

14. Ne odihnim mai greu;

15. Se poate ca noaptea să nu avem somn bun;

16. Putem avea dureri la una sau mai multe încheieturi, ceea ce ne face să bănuim un început de artrită.

Cu cât înaintăm în vârstă, cu atât raţia zilnică de potasiu trebuie să sporească. În general, trebuie să ingerăm de două ori mai mult potasiu - sub formă de miere, zarzavaturi proaspete şi fructe - decât sodiu, introdus în corp sub forma alimentelor sărate şi a sării de bucătărie. Datorită funcţiilor pe care le îndeplineşte în corp, potasiul este important nu numai pentru păstrarea sănătăţii ci şi pentru păstrarea echilibrului atât de fin care trebuie menţinut între el şi sodiul din corp.

Cantitatea de potasiu poate fi sporită prin mai multe căi destul de uşoare:

1. Ardeiul iute este bogat în potasiu şi poate fi servit la o masă o dată sau de două ori pe zi;

2. Amestecul de oţet de mere şi miere într-un pahar cu apă, despre care am vorbit mai înainte, este o altă sursă de potasiu;

3. Un pahar de must de struguri de două ori pe zi, sau de suc din mere ori afine, ne oferă într-o formă plăcută potasiul necesar.

Pe măsură ce experimentăm diferitele surse de potasiu, ne putem da seama care anume ni se potriveşte mai bine şi o vom prefera celorlalte.

Mustul de struguri este pentru mulţi deosebit de plăcut şi constituie o sursă de potasiu. Am încercat să stabilesc o serie de date despre acest suc.

Compoziţia chimică a părţii comestibile din strugure, fără pieliţă şi seminţe, este următoarea: apă 77,4%; proteine 1,3%; grăsimi 1,6%; hidraţi de carbon 19,2%; cenuşă 0,5%.

Analiza conţinutului de minerale din mustul de struguri prezintă următoarele elemente: potasiu 11,49%; sodiu 0,97%; calciu 1,63%; magneziu 1,21%; fier 0,36%; fosfor 7,08%; sulf 1,01%; clor 0,42%.

Mustul de struguri potoleşte setea imediat, chiar luat în cantităţi mici. Acţiunea rapidă a acestui suc se datoreşte faptului că zahărul din el intră imediat în circulaţie, fără a fi supus nici unui proces de digestie. Din această cauză, organele aparatului digestiv şi de asimilare nu sunt supuse nici unei suprasolicitări.

Este bine să cunoaştem legătura dintre potasiu, pe de o parte, şi fier, calciu şi sodiu, pe de altă parte.

Când se cultivă porumb pe un sol sărac în potasiu, rădăcinile lui putrezesc şi este năpădit de diferite ciuperci şi mucegaiuri. Nodurile sunt blocate de un precipitat roşiatic care opreşte circulaţia sevei dinspre rădăcini spre frunze şi invers. Dimpotrivă, când solul este îmbogăţit cu potasiu, porumbul creşte înalt, viguros

şi sănătos; mucegaiul şi ciupercile nu mai apar, vârful şi rădăcinile plantei nu mai putrezesc şi nici mineralele precipitate nu mai blochează vasele la noduri şi la frunze.

Examinând nodurile blocate, vom vedea că dacă turnăm peste ele câteva picături de acid clorhidric diluat şi apoi câteva picături de soluţie de ferocianură de potasiu nodurile devin roşii, aceasta înseamnând că blocarea vaselor de sevă a fost provocată de depunerea fierului. De asemenea, dacă punem câteva vârfuri de tulpină într-o soluţie de albastru de metilen, constatăm că vasele sunt aproape complet blocate de depunerile de fier.

Să părăsim acum lumea vegetală şi să ne întoarcem la organismul animal şi uman. Ştim că şi unul şi altul prezintă o circulaţie limfatică similară şi că această circulaţie se face prin vase, lacune, noduli şi ganglioni. Din contactul cu pacienţii, ştim, de asemenea, că aceşti ganglioni se blochează şi se umflă. Din băşicarea şi umflarea ţesuturilor ştim că limfa este incoloră, la fel ca seva plantelor, şi că aceasta este nu numai hrana care susţine viaţa ţesutului dar îi procură şi oxigenul de care are nevoie şi antrenează reziduurile ce rezultă din activitatea vitală a ţesuturilor.

Ne vin astfel în minte o serie de întrebări. Nu s-ar putea oare bloca vasele limfatice din organismul animal şi al omului aşa cum am văzut că se întâmplă la porumbul bolnav? Se poate depune fierul în lacunele şi nodulii limfatici şi din diferite organe ale corpului? Când în

organismul animal sau uman apare o carenţă de potasiu, poate fi acesta invadat de ciuperci şi alte microorganisme dăunătoare? Depinde imunitatea faţă de invazia acestora de un anumit echilibru al mineralelor din corp?

Când ne aflăm în faţa unei dovezi chimice a blocării vaselor limfatice manifestată prin mărirea nodulilor, trebuie să ne gândim la precipitarea fierului datorită lipsei de potasiu în cantitatea necesară cerută de organism. Când potasiul este suplimentat în mod corespunzător, blocarea limfatică dispare, iar ganglionii limfatici revin la volumul normal.

Nu voi uita niciodată cât de multe am învăţat din observaţiile pe care le-am făcut asupra vacilor. Când m-am hotărât să urmez, ca să zic aşa, „şcoala lor" pentru a descoperi natura şi practica medicinei populare, am luat şi hotărârea de a nu interveni în nici un fel ci doar de a le observa.

Studiul pe care l-am efectuat asupra unei cirezi de 45 de vaci de lapte de rasă Jersey ilustrează influenţa potasiului asupra invaziei ciupercilor şi a microorganismelor dăunătoare în corpul animalului. Înainte de a începe aceste observaţii, îngrijirea veterinară a acestei cirezi necesita anual sume de peste 150 $. După ce s-a început tratamentul cu potasiu în mediu acid de asociaţie (fiecare vacă primea câte aproximativ 12 g de oţet de mere turnat peste hrana zilnică), în cele 14 luni de observaţie s-a apelat la serviciile medicului veterinar numai

de două ori. Este limpede că potasiul oferit a asigurat organismului vitelor un chimism care l-a apărat de invazia microorganismelor dăunătoare.

Dorind să obţin o dovadă în plus, am hotărât să mă folosesc de ciori şi vulpi drept test, la prima ocazie. Această ocazie a apărut când o vacă din cireadă a început să piardă din greutate şi putere. Ea avea poftă de mâncare şi se hrănea, însă se vedea limpede că nu asimila nimic.

Medicul veterinar consultat nu a putut stabili cauza precisă a stării animalului ci numai că acesta suferea de carenţă de minerale. Vaca a slăbit din ce în ce mai mult şi în cele din urmă a murit de inaniţie (fapt stabilit prin autopsia cerută de către medicul veterinar). Nu s-a constatat nici o altă boală afară de inaniţie.

L-am rugat pe proprietar, care mi-era prieten, să ducă cadavrul pe un deal unde ştiam că erau vizuini de vulpi. Mai înainte, propusesem ca animalului să i se administreze potasiu şi i se dăduse în mari cantităţi. Acum aveam ocazia să văd atitudinea ciorilor şi vulpilor faţă de acest cadavru saturat cu potasiu.

De obicei ciorile năvălesc imediat pe cadavrul unei vite şi-l devorează. De acest cadavru ele au stat însă departe, vulpile de asemenea. Rezultatul a fost că de la 11 februarie până la 5 iunie cadavrul a rămas neatins. Apoi viermii s-au pus pe lucru şi în scurt timp au rămas doar oasele.

Când am început să studiez raportul dintre potasiu şi calciu, din cireada de 54 de vaci de care mă ocupam mi-a trezit interesul una care avea genunchii umflaţi. Din greutatea cu care se culca şi se ridica în

picioare se vedea clar că articulaţiile de la genunchi nu-i funcţionau bine. Asemeni celorlalte animale din cireadă, a început şi aceasta să primească raţia zilnică de 60 g de potasiu. Trebuie să mărturisesc că la început nu am crezut că folosirea oţetului de mere va influenţa asupra inflamaţiei genunchilor.

Pe măsură ce trecea timpul, am observat însă că animalul putea să se aşeze şi să se ridice în picioare cu mai mare uşurinţă. După un an, articulaţia genunchilor a revenit la normal. Firește că ne-am întrebat dacă potasiul şi acidul din oţetul de mere puteau fi agenţii care influenţaseră depunerea de calciu în mod favorabil, la ambele încheieturi ale genunchilor.

Cam în această perioadă un fermier a venit la cabinetul meu să mă informeze despre experienţa pe care o făcuse cu o vacă în vârstă de 7 ani. Aceasta avea încheieturile anchilozate, umbla, se culca şi se ridica greu, iar laptele de la un sfert din uger se îngroşase aşa de mult încât nu putea fi muls nici cu maşina.

Pentru a subţia din nou laptele îngroşat, el a administrat vacii de două ori pe zi câte 60 g de oţet de mere, pe care-l turna peste raţia de hrană. Vaca a acceptat uşor oţetul. Cantitatea de oţet a fost mărită la 120 g pentru fiecare raţie de hrană. Acest tratament nu numai că a readus laptele la consistenţa normală, dar a vindecat animalul şi de artrită. Când a început tratamentul cu oţet de mere, vaca dădea 5 l de lapte pe zi; după ce a fost vindecată de artrită, producţia de lapte s-a ridicat la aproximativ 15 l pe zi.

Într-o zi un alt fermier mi-a povestit despre artrita de care suferise el însuşi. Înainte de a începe tratamentul cu oţet de mere în doze de câte zece linguriţe la un pahar de apă la fiecare masă, suferea de anchiloză la toate încheieturile corpului. În prima zi după ce a început tratamentul infirmitatea lui se redusese cu 20%, iar în ziua următoare se simţea şi mai bine. În a patra zi, apreciase că starea lui se îmbunătăţise în proporţie de 50%, iar după o lună cu 75%. În afară de anchiloză, avea şi dureri la încheieturi, dar acestea s-au redus pe măsură ce anchiloza a cedat. Până la urmă, durerile au dispărut complet, chiar şi cele pe care le simţea în partea posterioară a capului şi gâtului.

M-a interesat foarte mult influenţa oţetului de mere asupra metabolismului calciului în organismul animalului şi al omului şi am început să fac observaţii în această direcţie pentru a înţelege mai bine rezultatele constatate în cazurile de artrită.

Din cauza marilor depozite de marmură din sol, apa potabilă din părţile Vermontului, fie din izvoare, fie din râuri, este foarte bogată în oxid de calciu (calcar). Conţinutul de calciu este aşa de mare încât, din două în două luni, ceainicul trebuie curăţat de stratul care se depune pe pereţi. Locuitorii care folosesc în bucătărie „boilerul", arzătorul de petrol cu o serpentină pentru apa caldă, trebuie să schimbe serpentina în fiecare an, din cauza blocării acesteia prin depunerea calciului. Pe pereţii interiori ai cazanului de apă caldă din clădirea

unde este instalat cabinetul meu se depune, în cinci ani, un strat de calciu gros de 2,54 cm. Din experienţă şi greşeli, oamenii au învăţat să înlăture depunerile de calciu din ceainic adăugând o ceaşcă de oţet de mere la un litru de apă, care se fierbe în ceainic. Prin fierbere, calciul depus se dizolvă şi la golire ceainicul rămâne curat. Câteodată este nevoie ca operaţia să se repete.

Am urmărit apoi metodele aplicate de către instalatori pentru curăţirea interiorului cazanelor de calorifer de calciul depus pe pereţii acestora. Când se constată că apa din cazan nu mai fierbe repede, ei adaugă la aceasta doi litri de oţet de mere. Soluţia rămâne în cazan timp de două zile, în care calciul depus se dizolvă şi este eliminat o dată cu evacuarea apei fierbinţi.

Aceste observaţii arată cum calciul este dizolvat atunci când lichidul în care se află are reacţie acidă. Am voit apoi să stabilesc condiţia în care calciul iese din soluţie, se precipită şi se depune pe interiorul pereţilor unui recipient. Când apa a fost controlată înainte de fierbere cu hârtie de turnesol, s-a constatat că apa era neutră. După ce a fiert, apa a prezentat o reacţie alcalină evidentă. Este limpede deci că acest element începe să se depună în momentul când reacţia soluţiei devine alcalină şi se dizolvă atunci când solventul are reacţie acidă.

În Vermont, precipitarea calciului în mediul alcalin este demonstrată în fiecare primăvară cu ocazia fabricării zahărului de arţar. Într-adevăr, perforarea arborilor şi colectarea sevei au loc primăvara. Seva este

transportată la uzină, unde este fiartă până ce capătă consistența unui sirop. Din cauza depozitelor de marmură din sol, seva arborilor este foarte bogată în calciu, sub formă de malat de calciu. Când seva este fiartă pentru a obține siropul, malatul de calciu precipită și formează ceea ce numim „nisip de zahăr de arțar". Pentru înlăturarea acestui nisip, siropul este trecut printr-un filtru de pâslă gros de 1,25 cm. De remarcat este faptul că atunci când se fierbe seva alcalinitatea ei este suficientă pentru a precipita malatul de calciu.

Medicina populară folosește frecvent un liniment obținut prin dizolvarea unei coji de ou în oțet de mere. Într-un borcan de sticlă se pune o coajă de ou, peste care se toarnă apoi oțet de mere cât să o acopere și se pune capacul. Foarte curând se va vedea cum din coji încep să se ridice la suprafața lichidului bule de gaz. Exteriorul cojii se acoperă repede cu numeroase băşicuțe de diferite mărimi. După o zi sau două coaja dispare, rămânând din ea numai o membrană subțire. Calciul din coajă s-a dizolvat în mediul acid oferit de oțetul de mere.

Am ales aceste cinci exemple pentru a arăta că, în afara organismului, calciul se dizolvă într-un mediu acid; dimpotrivă, precipită și se depune când se găsește în mediu alcalin. Avem oare vreo dovadă că în organism lichidul care scaldă celulele acestuia, practic lichidele din sânge și din limfa ce se află între pereții celulelor, își poate spori alcalinitatea și în acest caz să devină un mediu favorabil precipitării și depunerii de calciu?

Literatura medicală ne informează că întreaga gamă fiziologică de reacţie a lichidului extracelular se află în domeniul alcalin al neutralităţii. Sângele reprezintă un sfert din lichidul extracelular. Reacţia lui este slab alcalină. Când alcalinitatea sporeşte, depăşind reacţia normală slab alcalină, calciul este precipitat şi se depune în ţesuturi.

Răsfoind un exemplar din lucrările reuniunii din 7 iulie 1937 (12: 424-432) a personalului clincii Mayo, am dat de un articol intitulat „Indicaţii pentru alcătuirea şi pregătirea alimentelor cu conţinut scăzut de potasiu" semnat de sora Mary Victor, asistentă în secţia de nutriţie la Fundaţia Mayo. Articolul se ocupă în primul rând de reducerea cantităţii de potasiu în cazul bolii lui Addison, după care prezintă o listă de alimente bogate în potasiu, care m-a interesat foarte mult.

Lista era însoţită de o informaţie interesantă: „Valorile prezentate pentru zarzavaturile şi legumele fierte special au fost determinate prin analiză după fierbere. Când sunt fierte într-o cantitate mare de apă, conţinutul de potasiu se reduce în medie cu 70% în cazul morcovilor, cepei, guliei, păstârnacului, cartofului, dovleceilor şi spanacului; cu 60% în cazul conopidei, verzei, mazării, sparanghelului, fasolei verzi şi al verzei de Bruxelles; la porumb, sfeclă şi roşii potasiul se reduce cu 50%".

Din experienţă şi din articolul menţionat ştim că, atunci când mediul îşi schimbă reacţia din acidă în

alcalină, o anumită cantitate de calciu şi potasiu se pierde. Există dovezi că potasiul controlează folosirea calciului în organism. Dacă un os rupt nu se sudează, se poate provoca sudarea prin administrarea unei tablete de alge la fiecare masă. Aşa cum vom arăta mai departe în amănunt, algele constituie o excelentă sursă de potasiu.

Dacă în timpul mesei bem câte un pahar de suc de afine sau de must de struguri, constatăm după aceea că urina a devenit din alcalină acidă. În 23 de secunde sângele face circuitul complet al organismului şi astfel acesta este invadat de acid. În această situaţie, sângele având un conţinut normal de acid şi potasiu, tot calciul depozitat trece din nou în soluţie. Repetat zi de zi, tratamentul acesta previne depunerea calciului pe pereţii vaselor sangvine.

Pentru a înţelege raportul care există între potasiu şi sodiu, trebuie să ştim că lichidul din celulele corpului reprezintă 50% din greutatea acestuia. Lichidul din sânge reprezintă 5% din greutatea corpului. Lichidul care se găseşte între pereţii vaselor de sânge şi celule reprezintă 15% din această greutate. Restul de 50% din lichidul din organism se găseşte în exteriorul celulelor acestuia. Atât potasiul cât şi sodiul au proprietatea de a atrage lichidele. În interiorul celulelor corpului cantitatea de lichid este reglată de potasiu. În exteriorul acestora cantitatea de lichid este reglată de sodiu. Cele mai bogate surse de potasiu pentru noi sunt ardeiul iute, folosit deseori la salată, mierea, zarzavaturile, legumele

proaspete şi fructele. Principala noastră sursă de sodiu este sarea de bucătărie.

Potasiul şi sodiul sunt într-un duel permanent pentru lichidul existent. Când sodiul pare a învinge, are loc un transfer de lichid dinspre interiorul celulelor corpului spre exteriorul acestora. Când potasiul pare a domina, transferul de lichid are loc dinspre exteriorul celulelor spre interior. Sporirea cantităţii de sodiu prin ingerarea lui sub formă de sare de bucătărie înseamnă scăderea cantităţii de potasiu din interiorul celulelor corpului, având ca urmare o pierdere de potasiu în organism. Individul nu-şi poate permite să piardă potasiu, pentru că acesta este elementul absolut necesar activităţii normale a celulelor sistemului nervos.

Orice om care doreşte să profite cât mai mult de viaţă trebuie să înveţe să-şi controleze echilibrul între cantităţile de sodiu şi potasiu din corp. La urma urmelor, deoarece corpul este compus în parte din substanţe minerale, individul trebuie să dea atenţie mineralelor. Din felul cum se simte de-a lungul zilei el poate spune care sunt mineralele de care organismul său are nevoie pentru menţinerea echilibrului, iar dacă l-a pierdut, pentru a-l restabili cât se poate de repede.

# CAPITOLUL IX

## Multiplele întrebuinţări ale mierii

Cele mai multe lucruri pe care le facem în viaţă sunt rezultatul obişnuinţei. Chiar şi faptul de a mânca este în mare parte o obişnuinţă. Locuitorii din Vermont au un adânc respect faţă de albină, pentru înţelepciunea ei în materie de hrănire; în câmp ea alege florile care au cel mai bun nectar pentru fabricarea unui aliment perfect. Datorită unui instinct infailibil, albina posedă o oarecare metodă pentru a controla calitatea florilor pe care le vizitează pentru a colecta nectar. Ea ştie dacă şi când florile nu corespund „normelor" sale şi trece la altele.

Auzim uneori spunându-se: „Trebuie să avem încredere în cineva, şi de ce nu în albină?". În această zicală este mai mult adevăr decât poezie. Mierea umple toate golurile care ar putea apărea în hrana zilnică. Cei care cunosc valoarea alimentară a mierii sunt mai dispuşi s-o consume în mod regulat decât cei care au

numai cunoştinţe vagi despre ea. Medicul care ştie ce poate oferi organismului uman mierea o include deseori în regimurile alimentare ale pacienţilor.

Nu este deloc simplă teorie, ci s-a dovedit neîndoielnic că bacteriile nu pot trăi în miere, pentru motivul că aceasta constituie o excelentă sursă de potasiu. Potasiul extrage din bacterii apa esenţială existenţei lor.

Dr. W.G. Sackett, bacteriolog de la Institutul Agricol din Colorado, s-a hotărât să facă unele experienţe cu mierea. Practic, el nu credea că mierea poate distruge bacteriile patogene. În consecinţă, în laboratorul său a introdus diferiţi agenţi patogeni într-un mediu cu miere pură şi a aşteptat. Rezultatele l-au uimit. În câteva ceasuri, sau cel mult în câteva zile, toate microorganismele patogene au fost distruse. Agenţii patogeni ai febrei tifoide au fost distruşi în 48 de ore. Alţi microbi asemănători, denumiţi typhosus A şi B, au pierit în numai 24 de ore. Un microorganism care se găseşte în fecale şi în apă şi care seamănă cu bacilul febrei tifoide a fost distrus în 5 ore. Agenţii patogeni care produc bronhopneumonia cronică au fost anihilaţi în a patra zi. La fel s-a întâmplat şi cu alte bacterii asociate cu un număr de stări patogene cum sunt: peritonita, pleurita şi abcesele supurative. Agenţii patogeni care produc dizenteria au fost distruşi în 10 ore. Toate aceste constatări pot fi citite în Buletinul nr.252 publicat de Staţiunea Experimentală unde Dr. Sackett şi-a efectuat experienţele. Dar

aceste experienţe nu au fost făcute numai de doctorul Sackett, ele au fost reluate şi confirmate de Dr. A.P. Sturtevant, bacteriolog la Biroul de entomologie de la Washington, D.C., de A.G. Lockhead, de la Secţia de bacteriologie din Ottawa, Canada, şi de către mulţi alţii.

Dovezile despre folosirea mierii datează încă din zilele când omul trăia în peşteri. Cineva a găsit un cuib de albine şi, curios, a gustat din lichidul auriu pe care-l conţinea. I-a plăcut şi l-a dus acasă familiei sale, iar atunci când şi-au dat seama de valoarea acestui produs oamenii au început să caute sistematic cuiburile de albine pentru a recolta mierea din ele.

Timp de milenii mierea produsă de albine din nectarul florilor a fost singurul aliment dulce la dispoziţia omului. În anii din urmă au apărut numeroşi concurenţi ai mierii sub formă de zaharuri, tinzând să o înlocuiască. Aceasta rămâne totuşi singurul produs dulce care oferă calităţi dătătoare de viaţă ce nu se găsesc în nici un alt aliment.

Majoritatea dintre noi am început abia acum să ne dăm seama că alimentaţia obişnuită este vădit lipsită de elementele minerale necesare. Ne-am obişnuit cu prea multe alimente sărăcite prin prelucrare şi care deci nu mai posedă proprietăţi vitalizante. Pentru acest motiv trebuie să stabilim ce minerale lipsesc din regimul nostru alimentar obişnuit şi cum pot fi ele recuperate.

Ţinând seama de faptul că organismul are nevoie de minerale pentru a susţine şi întreţine sănătatea, să examinăm conţinutul de minerale al mierii.

În miere se găseşte fier, cupru, mangan, siliciu, clor, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu şi magneziu. Toate provin din solul în care cresc plantele; prin vasele acestora, ele trec în nectar, substanţa de bază pentru albine în producerea mierii. Este aşadar firesc ca mineralele din miere să varieze în funcţie de nectar, adică în ultimă analiză de resursele minerale ale solului pe care creşte flora respectivă.

Până nu de mult, personalităţi cu autoritate în materie de alimentaţie au desconsiderat mineralele conţinute de miere pe motiv că acestea se află în cantităţi prea mici pentru a prezenta importanţă. Acum însă se ştie că numeroase minerale sunt necesare organismului uman în foarte mici cantităţi, dar acestea îi sunt suficiente pentru a-i asigura echilibrul mineral. Or, mierea le conţine în cantităţi aproape corespunzătoare pentru a satisface nevoile unui individ normal.

Profesorul H.A. Schuette, de la catedra de chimie a Universităţii din Wisconsin, spune următoarele despre conţinutul de minerale din miere:

„Dintre aceste elemente esenţiale mai noi, cuprul, fierul şi manganul par a se afla în cantităţi mai mari în mierea de culoare închisă decât în cea de culoare deschisă. Din punctul de vedere al nutriţionistului, fierul

este important pentru că stă la baza substanţei colorante din sânge, hemoglobina. Această substanţă, pe care noi o extragem din alimente, are o anumită proprietate şi anume de a transporta spre ţesuturile organismului nostru oxigenul atât de important. Dacă hemoglobina nu ar conţine fier, nu ar avea proprietatea de a reţine oxigenul.

Cuprul pare să pună în valoare proprietăţile terapeutice ale fierului în restabilirea conţinutului de hemoglobină din sânge la pacienţii care suferă de anemie. Cu alte cuvinte, cuprul favorizează acţiunea fierului.

Nu cunoaştem pe deplin avantajele includerii manganului în regimul nostru alimentar, dar cunoaştem îndeajuns acest element pentru a aprecia că este un valoros accesoriu în alimentaţia noastră. Unii sunt de părere că el funcţionează oarecum alternativ cu cuprul sau ca supliment la acesta, ajutând la formarea hemoglobinei în sânge. Alţii susţin însă că fierul este secondat numai de cupru în acţiunea de formare a hemoglobinei. Din relaţii tangente, găsesc totuşi dovezi care sprijină părerea lor că manganul are o funcţie foarte specifică proprie în nutriţie.

Care sunt vitaminele conţinute în miere? Fiind un produs perfect al naturii, ne putem aştepta în mod firesc ca ea să conţină şi vitamine. Polenul multor flori conţine o cantitate mai mare de vitamina C decât aproape orice fruct, zarzavat sau legumă. Mierea conţine polen şi fireşte că sorturile de miere care conţin o cantitate mai mare de polen vor avea şi mai multă vitamina C decât altele.

Unul din cele mai importante fapte bine stabilite este întrucâtva surprinzător, şi anume că mierea este un excelent mediu de conservare pentru vitamine. Nu tot astfel stau lucrurile cu zarzavaturile şi fructele. De exemplu, după 24 de ore de la culegerea lui, spanacul pierde 50% din conţinutul de vitamina C. Fructele pierd o mare parte din conţinutul lor de vitamine prin depozitare. Ca majoritatea alimentelor bogate în zahăr, mierea are un conţinut scăzut de tiamină, dar este destul de bogată în riboflavină şi acid nicotinic. Cu toate acestea, mierea conţine toate vitaminele pe care nutriţioniştii le consideră necesare sănătăţii.

În timp ce zahărul de trestie şi amidonul trebuie să fie supuse unui proces de invertire enzimatică în aparatul digestiv pentru a fi transformate în zaharuri simple, în cazul mierii acest proces a fost deja efectuat de către albină cu ajutorul secreţiei glandelor salivare (zahărul din nectar este transformat în zaharuri simple - levuloză şi dextroză), astfel încât aparatul digestiv al omului nu mai este obligat să depună acest efort. Cu alte cuvinte, această predigerare a mierii de către albină scuteşte stomacul de o muncă suplimentară. Faptul că mierea este un zahăr predigerat nu este aşa de important pentru organismul sănătos, capabil să digere zahărul. Dar este foarte important pentru un individ cu digestie greoaie sau unul lipsit de cele două enzime - *invertaza* şi *amilaza* - care intervin în procesul de invertire.

Lăsând la o parte faptul - de importanţă secundară - că mierea constituie o variaţie bine venită şi un delicios

accesoriu la meniu, ea rămâne un aliment constructiv, plin de elemente de care corpul are nevoie pentru dezvoltare şi refacere. Ea este o sursă rapidă de energie, ceea ce o face plăcută ca accesoriu la micul dejun, asigurând organismului energia necesară pentru a începe cu bine activitatea zilnică. Iată avantajele pe care le are mierea faţă de alte zaharuri:

1. Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv;

2. Este asimilată uşor şi repede;

3. Satisface repede cererea de energie a organismului;

4. Pentru atleţi şi alte persoane care au nevoie de multă energie constituie o sursă de refacere rapidă a forţelor după efort;

5. Dintre toate zaharurile, rinichii o suportă cel mai bine;

6. Este un calmant, care linişteşte organismul;

7. Se procură uşor;

8. Este un articol relativ ieftin.

Totuşi, pentru mine, *cea mai mare importanţă a mierii stă în valoarea ei medicinală*. În calitate de medic, firesţe că mă interesează această substanţă despre care studiul şi experienţa m-au convins că este un real ajutor de-a lungul întregii noastre vieţi, de la naştere până la moarte.

Unde am mai putea găsi un supliment alimentar care, servit la fiecare masă, să fie *un calmant pentru tipul de individ nervos, hipersensibil ca un cal de curse, să*

*facă numai bine şi să nu fie niciodată dăunător pentru organismul uman? Unde am mai putea găsi o substanţă dulce care produce somn, noaptea?*

Mierea este un calmant pentru stomac; potoleşte tusea sâcâitoare şi uşurează durerile artritice.

Îmi aduc aminte cu câtă plăcere povestea o învăţătoare despre efectul extraordinar pe care mierea l-a avut asupra artritei de care suferise timp îndelungat. Boala îi provoca mari dureri de multă vreme şi începuse să se resemneze; la un moment dat, fiind transferată la o şcoală dintr-un alt district, a fost obligată să stea în pensiune la o familie de fermieri. Mijlocul principal de îndulcire folosit în gospodărie era mierea; la sfârşitul anului şcolar, artrita dispăruse. Acest fapt ar putea fi atribuit completării unei lipse de potasiu prin intervenţia mierii.

Printr-o serie de efecte pe care le produce asupra organismului, mierea face ca bătrâneţea să fie mai uşor de suportat. Mă mâhneşte când oamenii din jur îmi spun că nu consumă miere pentru că este mai scumpă decât zahărul. Încerc să-i fac să înţeleagă că sănătatea nu este ceva care se obţine la comandă. Sănătatea se plăteşte. În cele din urmă trebuie să plătim fie băcanului, fie farmacistului. Abia când ne îmbolnăvim vedem că trebuie să cheltuim pe medicamente banii pe care i-am economisit pe socoteala hranei.

Cumpărând alimente corespunzătoare, cum este mierea, înlăturăm nevoia de medicamente şi, ceea ce

este şi mai important, scutim organismul de încercările la care l-ar supune boala.

## Mierea în alimentaţia sugarului

Firește, toată lumea este de acord că laptele mamei este cea mai bună hrană pentru sugar, dar această hrană naturală devine deseori pentru copil insuficientă, atât calitativ cât şi cantitativ, mai cu seamă pe măsură ce creşte. Atunci, laptele mamei trebuie înlocuit sau suplimentat cu laptele de vacă modificat. Pentru a face acest lapte cât mai corespunzător nevoilor sugarului, se folosesc diferiţi agenţi de îndulcire. Zaharurile cel mai obişnuit folosite în acest scop sunt *glucoza* şi *dextrimaltoza*. Unele investigaţii recente arată că mierea, deşi mai scumpă decât glucoza, este mult mai ieftină decât dextrimaltoza şi superioară amândorura în modificarea laptelui de vacă.

În zilele noastre, multe mame nu pot să-şi alăpteze copiii aşa cum este natural. Acest fenomen impune medicului sarcina de a alcătui regimul alimentar potrivit nevoilor copilului. Fiind foarte delicaţi, unii sugari necesită o grijă şi atenţie infinite; unii sunt alergici la anumite alimente, în timp ce alţii sunt robuşti şi pot mânca relativ orice. Deosebirile în toleranţă creează probleme uneori greu de rezolvat.

În lipsa laptelui mamei, baza pentru hrana sugarului este laptele de vacă modificat, îndulcit. Or, tocmai

în îndulcire stă deseori marea dificultate. În acest scop se folosește de cele mai multe ori siropul de zahăr din porumb, însă mulți copii nu suportă acest agent artificial de îndulcire. Apare din ce în ce mai evident că îndulcitorul natural este cel mai bun.

*Mierea este un excepțional îndulcitor natural. Ea este suportată de cei mai mulți copii; pe lângă faptul că este un îndulcitor, furnizează mineralele care se adaugă celor ce se găsesc deja în lapte, precum și o cantitate mică de proteine; are o acțiune ușor laxativă și antiseptică; în afară de aceste avantaje, are o aromă plăcută, care-i sporește gustul. Dar avantajul principal constă, firește, în aceea că furnizează copilului complexul de minerale de care are nevoie pentru dezvoltarea corpului.*

Studiile mele în legătură cu hrana sugarului și-au găsit confirmarea în lucrările recent publicate de către Dr. M.H. Haydak și Dr. M.C. Tanquary de la Universitatea din Minnesota și Dr. Schultz și Dr. Knott de la Catedra de pediatrie de la Universitatea din Chicago. Iată ce scriu Dr. Schultz și Dr. Knott în „Revista de pediatrie" (Journal of Pediatrics) din octombrie, 1938, 13: 465-473:

„Studiind valoarea comparativă a hidraților de carbon în alimentația sugarilor, am folosit mierea alături de alte zaharuri. Pentru a stabili efectele diferitelor zaharuri am constituit două grupe de copii: una de patru

copii în vârstă de 7 la 13 ani iar alta de nouă sugari în vârstă de 2 la 6 luni. Am hrănit copiii mai întâi cu zaharuri diluate, după care am analizat conținutul de zahăr din sângele lor la 15, 30, 60, 90, 120 de minute după terminarea mesei. Când zaharurile sunt absorbite din intestin, ele intră în circuitul sangvin și sunt transportate la ficat unde se depun ca glicogen. Dacă consumul de hidrați de carbon depășește capacitatea ficatului de a-i depozita sub formă de glicogen, excesul este transformat în țesuturi în grăsime și depozitat ca atare.

Rezultatele obținute cu mierea sunt foarte interesante. Dintre toate zaharurile experimentate, cu excepția glucozei, mierea a fost absorbită cel mai repede, adică în primele 15 minute. Mierea nu a invadat circuitul sangvin cu exces de zahăr. Această reacție la miere se presupune a fi datorată combinației celor două zaharuri ușor asimilabile, *dextroza* și *levuloza*. Mierea este asimilată rapid de către organism din cauza conținutului său de dextroză, în timp ce levuloza, absorbită oarecum mai încet, are proprietatea de a păstra zahărul din sânge.

Mierea prezintă un avantaj asupra zaharurilor conținând cantități mai mari de dextroză, deoarece aceasta nu sporește zahărul din sânge peste nivelul pe care organismul îl suportă cu ușurință.

Dată fiind ușurința și larga posibilitate de a o obține, ca și aroma și proprietatea de a fi ușor digerată, *mierea ni se prezintă ca forma sub care hidrații de carbon ar trebui să fie mai larg introduși în alimentația copiilor*".

Înarmaţi cu aceste constatări, Dr. Schultz şi Dr. Knott au început să studieze posibilitatea de a folosi mierea ca agent edulcorant în alimentaţia sugarilor. Observaţiile preliminare pe care le fac în raportul lor asupra acestui studiu merită să fie reproduse.

„Cu toate că mierea a fost cunoscută ca aliment din cele mai vechi timpuri de când avem date istorice, importanţa ei pentru om pare a fi scăzut pe măsură ce civilizaţia a progresat. Având în vedere faptul că mierea este un produs care poate fi folosit fără intervenţia vreunui tratament artificial şi că este compusă din *două zaharuri foarte uşor suportate de organism, este ciudat că nu s-a bucurat de o întrebuinţare mai largă şi mai cu seamă în hrana sugarilor şi a copiilor*".

Pentru a valorifica numeroasele avantaje ale mierii în alimentaţia sugarilor, ea poate fi folosită în proporţie de 1-2 linguriţe la 200 g de hrană preparată. Dacă sugarul este constipat, se sporeşte cantitatea de miere cu jumătate de linguriţă. Dimpotrivă, dacă sunt semne de diaree, doza de miere trebuie redusă cu aceeaşi cantitate.

Sugarii care primesc miere suferă mai rar de colici, pentru că asimilarea ei rapidă previne fermentaţia.

Am reţinut aici câteva exemple de situaţii în care am constatat că tratamentul cu miere este salutar.

## Mierea şi controlul vezicii urinare

Se poate ca unii să fie surprinşi de faptul că medicina populară găseşte în miere un remediu eficace contra udării patului la copii. Când acest fenomen

continuă după vârsta de 3 ani, devine o problemă; cu toate acestea, este foarte frecvent la copii şi este neplăcut atât pentru ei cât şi pentru familie.

Multă vreme, când medicii erau întrebaţi ce s-ar putea face pentru a împiedica copiii de a se uda noaptea, răspundeau că necazul se rezolvă de la sine cu timpul, ceea ce înseamnă că nu există nici un remediu precis, cunoscut.

Simptomele udării patului noaptea sunt clare; în majoritatea cazurilor, fenomenul este asociat cu urinări frecvente în timpul zilei. În general, aceşti copii sunt foarte sensibili la excitaţii sau emoţii. Majoritatea copiilor reuşesc să-şi asigure înainte de 2 ani controlul vezicii urinare pe timpul zilei, iar câteva luni mai târziu cei mai mulţi dintre ei reuşesc să păstreze aşternutul uscat peste noapte. Udarea patului are loc, de obicei, în fiecare noapte, o dată sau de două ori, şi poate începe şi după ce a fost instalat controlul vezicii. Dar acest fapt se petrece de obicei pe nesimţite, ca o continuare a lipsei de control al vezicii pe timpul nopţii, frecventă la copiii mici.

Unii copii se udă cam la o oră după culcare; la alţii acest lucru se întâmplă abia spre dimineaţă. Unii copii se trezesc în timpul acestui act sau imediat după acesta; alţii continuă să doarmă fără întrerupere. Când se trezesc dimineaţa, se poate să nici nu-şi aducă aminte, însă foarte adesea ei au vise precise despre acest act înainte sau în timpul când are loc; în loc să fie trezit de

senzația vezicii dilatate, copilul adormit visează că se află pe oală sau la baie. Visele sunt atât de aievea încât la trezire ei susțin că au fost la baie.

La copiii care udă patul în timpul nopții constatăm totdeauna o stare de nervozitate. Pe lângă aceasta, se mai poate ca ei să-și roadă unghiile, să aibă accese de furie, să-și sugă degetul mare și să vorbească asemenea copiilor mici.

Medicina populară prescrie pentru toate aceste cazuri un tratament preventiv și unul activ. Uneori tratamentul preventiv este eficace. El consta în formarea obișnuinței de a controla vezica și trebuie început cam la vârsta de un an. Copilul este dus la toaletă la intervale regulate - cum ar fi la deșteptare, după fiecare masă și din trei în trei ore la început, iar apoi la intervale mai mari, pe măsură ce capacitatea vezicii și controlul ei sporesc - și încurajat să urineze. La vârsta de doi ani, cei mai mulți copii spun când vor să urineze.

În tratamentul activ, căutăm un agent terapeutic care să aibă capacitatea certă de a atrage apa și a o reține, precum și un efect calmant asupra organismului. Acest agent trebuie să fie potrivit pentru un tratament îndelungat și să nu fie dăunător copilului. Trebuie să fie adecvat întrebuințării zilnice, fie continuu, fie la anumite ore, când este necesar; cel mai important lucru este ca agentul să fie suportat de către copil. Medicina populară găsește că aceste cerințe sunt îndeplinite de miere.

Mierea fiind higroscopică, poate absorbi și condensa umiditatea din atmosferă. Dintre toate zaharurile,

levuloza din miere are cea mai mare capacitate de a atrage umiditatea. Acest fapt se poate uşor observa la pâinea şi produsele de patiserie preparate cu miere, care rămân umede şi cu gust timp nelimitat. Pentru ca mierea să-şi păstreze capacitatea maximă de absorbţie, condensare şi reţinere a umidităţii, ea nu trebuie ţinută sau depozitată în frigider sau pivniţă; locul uscat şi nu prea cald şi închiderea etanşă a recipientelor cu miere sunt condiţiile optime pentru această depozitare. Una din aplicaţiile practice ale capacităţii mierii de a atrage umiditatea este evitarea udării patului la copiii mici; mierea atrage şi reţine lichidul din corpul lor în timpul orelor de somn.

Totuşi, presupunând că copilul are obiceiul de a uda patul noaptea, ce recomandă medicina populară?

La ora culcării, se dă copilului câte o linguriţă de miere. Aceasta va acţiona în două direcţii. În primul rând ca un calmant pentru sistemul nervos, apoi, după cum am mai spus, mierea atrage şi reţine lichidul în timpul orelor de somn. Lichidul fiind atras şi reţinut, rinichii sunt scutiţi de o parte din munca pe care ar trebui să o depună.

Pe măsură ce se continuă folosirea mierii în acest scop, se află şi momentul când trebuie administrată. Se vor întâlni situaţii care vor crea dificultăţi. De exemplu, în cazul participării copilului la o reuniune de copii, cu emoţia de rigoare şi cu răcoritoarele care li se dau cu această ocazie, trebuie să-i administrăm o linguriţă de miere înainte de culcare. De asemenea, orice sporire a

cantității de lichid, mai cu seamă după ora cinci după amiază, ne face să prevedem că în timpul nopții se poate întâmpla un accident, dacă nervii și rinichii nu sunt protejați.

După ce reușim să controlăm fenomenul prin lingurița de miere la ora culcării, încercăm să vedem dacă fără tratament este posibil să menținem controlul vezicii pe timpul nopții. Vom observa astfel curând nopți bune și nopți proaste. Ținând seama de circumstanțele nopților bune, putem încerca mai întâi să reducem doza de miere iar mai târziu să o suspendăm. Vom avea grijă să avem totuși la îndemână mierea pentru împrejurări care prevestesc o noapte riscantă. În orice caz, faptul că o măsură atât de simplă ca folosirea mierii este eficace pentru a rezolva o veche problemă contribuie la liniștirea atmosferei din casă.

## Mierea și combaterea insomniei

Ca să adoarmă, unii oameni se așază în pat și închid ochii închipuindu-și o mare tablă neagră în față. Își imaginează că desenează pe tablă, cu mare grijă, cu o pensulă înmuiată în vopsea albă cifra trei mare cât tabla. Cifra este desenată foarte încet, iar când termină încep alta. Majoritatea celor ce încearcă această metodă adorm după trei cifre sau chiar mai înainte. Un alt mijloc este concentrarea asupra relaxării fiecărei încheieturi a corpului, pornind cu încheieturile fiecărui deget, apoi ale

mâinii şi în susul braţelor, continuând astfel pentru tot corpul. Multe persoane găsesc că această metodă dă rezultate.

Medicina populară consideră că cel mai bun remediu pentru producerea somnului este mierea. Dacă adormim greu seara, sau dacă după ce adormim ne trezim uşor şi readormim greu, trebuie să folosim miere. Dacă luăm câte o lingură de miere după fiecare cină, vom constata că începem să aşteptăm cu plăcere timpul de culcare şi uneori ne vine chiar greu să alungăm senzaţia de somn, atunci când din anumite motive suntem obligaţi să ne culcăm mai târziu decât de obicei. Vom observa în dimineaţa următoare că am adormit foarte curând după ce am pus capul pe pernă.

Se poate ca acest procedeu să nu dea rezultate la toată lumea. Dacă vedem că o lingură de miere luată la fiecare cină nu este de ajuns pentru a produce un somn adânc sau dacă după-amiază a intervenit ceva care ne-a produs agitaţie, atunci recurgem la aplicarea procedeului descris la capitolul VIII.

## O reţetă contra tusei

Dacă ne supără tusea, aplicăm următorul remediu recomandat de medicina populară; folosit de generaţii, el este astăzi tot aşa de eficace ca şi în trecut.

Se fierbe o lămâie la foc moale timp de 10 minute. Prin fierbere lămâia se înmoaie, astfel încât se va

obţine din ea o cantitate mai mare de suc şi în acelaşi timp se înmoaie şi coaja. Lămâia se taie în două şi se stoarce bine într-un pahar. La sucul obţinut se adaugă două linguri de glicerină; din punct de vedere farmaceutic două linguri echivalează cu 30 g. Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere.

Vorbind despre folosirea lămâilor pentru a obţine leacul contra tusei, îmi aduc aminte de observaţia unui fermier. În timp ce explica cât de bine acţionase remediul recomandat, a râs şi a adăugat: „de fapt nu am avut lămâi şi atunci am folosit oţet de mere, care a fost tot aşa de bun".

Doza de sirop contra tusei se fixează după nevoi. Dacă avem un acces de tuse în timpul zilei, luăm o linguriţă de sirop, după ce amestecăm bine conţinutul. Dacă suntem treziţi noaptea de tuse, luăm câte o linguriţă de sirop la culcare şi una noaptea când ne trezim. Dacă suferim de o tuse rebelă, luăm 6 linguriţe de sirop pe zi şi anume: dimineaţa după sculare, înainte de prânz, după masa de prânz, la câteva ceasuri după aceasta, apoi la cină şi la culcare. Pe măsură ce tusea cedează, micşorăm numărul dozelor pe zi.

În cursul tratamentului cu acest sirop am observat câteva lucruri care mă obligă să-l consider a fi cel mai eficace dintre toate siropurile de tuse şi anume: nu deranjează stomacul, aşa cum se întâmplă cu multe siropuri de tuse; poate fi luat atât de copii cât şi de adulţi; uşurează tusea pe care toate celelalte siropuri nu reuşesc s-o potolească.

## Combaterea cârceilor

Uneori suntem chinuiţi de tremurături sâcâitoare ale pleoapelor sau ale colţului gurii. Cu două linguriţe de

miere la fiecare masă, aceste tulburări dispar de regulă în timp de o săptămână.

Alteori apar cârcei ai mușchilor corpului, cel mai frecvent la picioare și în laba piciorului. În general, aceștia pot fi preveniți prin administrarea a două linguriţe de miere la fiecare masă. De obicei, după o săptămână de tratament dispar, dar mierea trebuie menținută continuu în regim, pentru că ea constituie mijlocul de împiedicare a reapariției cârceilor.

## Mierea și arsurile

În medicina populară, mierea a fost de multă vreme folosită ca un tratament foarte eficace pentru arsurile pielii.

Aplicarea ei pe rană face să dispară usturimea, împiedică formarea de băşici și produce o vindecare rapidă a pielii în regiunea arsurii.

## Alimentația sportivilor

Un articol din revista American Bee Journal din octombrie 1955, publicat de Lloyd Percival de la Institutul de Educație Fizică din Canada, prezintă foarte bine ceea ce oamenii mai aproape de natură știu deja despre miere. Voi reda mai jos o parte din concluziile la care ajunge domnul Percival, deoarece sporturile au devenit foarte importante în prezent, în școli și universități, iar antrenorii de sport sunt continuu preocupați să găsească

metode pentru sporirea forţelor, a energiei şi rezistenţei la oamenii din echipele lor.

„Începând din 1951, Institutul de educaţie fizică din Canada a manifestat un viu interes pentru stabilirea pe bază ştiinţifică a valorii mierii în alimentaţia sportivilor. Mai înainte ne interesase mierea ca aliment energetic, dar nu făcusem nici un fel de experienţe sistematice sau controlate pentru a stabili cifre precise. Aşa cum se întâmplă de obicei, am acceptat mierea ca un aliment sănătos, datorită largii ei utilizări. Cu toate acestea, pe măsură ce cercetările noastre generale în probleme ca: hrana ideală înainte de efort, mijloace de refacere după efort şi metode de susţinere a efortului, au devenit o parte importantă din activitatea noastră generală, ne-a interesat foarte mult stabilirea alimentelor şi băuturilor cele mai eficace în aceste situaţii.

Una din întrebările care prezentau cel mai mare interes pentru noi se referea la alimentul energetic ideal. Ne interesa să aflăm ce aliment sau combinaţie de alimente furnizează cel mai repede cea mai mare energie, fără complicaţii pentru aparatul digestiv sau alte reacţii secundare dăunătoare. Pentru a obţine informaţii valabile, am pus la punct o serie de studii, observaţii şi teste.

Am iniţiat, de asemenea, o acţiune pentru culegerea informaţiilor din experienţa acumulată în domeniul sporturilor de cei care se antrenează şi îşi păstrează condiţia fizică, hrănindu-se cu diferite alimente şi băuturi. În urma acestor experienţe şi cercetări,

am stabilit pentru câteva alimente și băuturi energetice comune următoarea scară de valori (scară de la 1 la 10): miere, 9; glucoză, 7,5; sirop de porumb, 7; zahăr nerafinat, 6; zahăr rafinat, 4,5. În clasarea acestor alimente energetice comune am ținut seama de următorii factori: 1) reacția măsurabilă; 2) digestibilitatea; 3) reacția chimică (aciditate etc.); 4) toleranța generală a organismului sportivului pentru alimentul respectiv; 5) conținutul de calorii; 6) gustul; 7) multilateralitatea; 8) costul; 9) ingredientele de bază.

Din analiza experienței noastre reies următoarele: 1. în măsura în care se poate aprecia, mierea satisface în chip ideal toate nevoile energetice ale sportivului, atât în perioada de pregătire a efortului, cât și pentru susținerea efortului în sine și refacerea rapidă a forțelor după efort; 2. având un conținut ridicat de calorii chiar și administrată în porții mici, mierea poate furniza energia necesară; 3. datorită gustului său plăcut, mierea este, pentru sportivi, un aliment foarte mult folosit; 4. mierea este tolerată de sportivul obișnuit în cantitate mai mare decât oricare alt aliment sau băutură energetică experimentală; 5. din cauza aplicațiilor ei multiple, mierea poate fi folosită în multe feluri și în combinație cu alte alimente sau băuturi; 6. este un aliment curat, lipsit de microbi și substanțe iritante.

În consecință, recomandăm mierea: 1. inclusă în mesele din perioada premergătoare efortului; 2. după efort; 3. ca fortifiant în întreruperile din perioada

efortului; 4. în masa zilnică, mai cu seamă la micul dejun, pentru a furniza energia necesară; 5. ca îndulcitor și ingredient în sosuri; 6. în combinație cu alte alimente ca: salata de fructe, iaurt, creme din ouă și lapte, budinci de orez etc.; 7. ca îndulcitor în preparatele culinare; 8. în fabricarea bomboanelor; 9. în general, în locul altor agenți edulcoranți de uz curent.

*Rezistența.* Sportivii care au fost supuși la teste de rezistență au realizat performanțe mai bune când, cu 30 de minute înainte de începerea probei, au primit câte două linguri de miere. Ori de câte ori s-a renunțat la acest tratament s-a constatat o scădere netă a randamentului. Aceasta s-a confirmat în testele următoare: sprinturi repetate pe distanță de 50 m cu pauze între ele de câte cinci minute; cursă continuă la viteza de 1600 m în șase minute; parcurgerea înot a distanței de 100 m în mod repetat, cu pauze de câte zece minute între reprize.

*Observație*: atunci când concurenții primeau miere și la jumătatea drumului randamentul sporea.

*Refacerea forțelor.* Când după un efort intens sportivii au primit miere, ei și-au refăcut forțele mai repede și au putut relua efortul mai curând.

*Observație*: date fiind aceste reacții, recomandăm alimentația cu miere a sportivilor care, după antrenamente sau meciuri grele, trebuie să treacă la studiu. Experiența noastră arată că includerea mierii în alimentația studenților le dă posibilitatea să învețe mai bine, deoarece aceasta le restabilește forțele.

*Susținerea efortului.* Sportivii cărora li s-a dat miere în pauzele dintre reprize la jocuri, hockey, baschet și fotbal și în pauzele dintre serii la probele de alergări și sărituri au afirmat că s-au simțit mai puternici și mai puțin obosiți în ultima parte a activității desfășurate.

*Program încărcat.* Sportivii care trebuiau să susțină două meciuri în două zile consecutiv au arătat că au suportat mai bine efortul celui de-al doilea meci atunci când li s-a dat miere pentru restabilirea forțelor după primul meci și înainte de cel de-al doilea.

*Pierderea de energie.* Când sportivii, care trebuiau să facă antrenament sau să joace după orele de școală sau muncă, au primit miere la dejun, ei nu s-au mai simțit obosiți ca de obicei, în timpul efortului. Cei care de obicei pe la orele 10 dimineața își „pierdeau forțele" au declarat că starea lor s-a îmbunătățit simțitor când în micul dejun a fost inclusă mierea.

*Problema greutății.* Alimentația cu miere (12 până la 16 linguriță de miere pe zi luate la mese și la culcare) a împiedicat pierderea în greutate datorită muncii grele sau unei activități neîntrerupte. Sportivii care sunt supuși la un regim de slăbire, luând câte o linguriță de miere la sfârșitul mesei au senzația de satisfacție și de putere, făcându-i să suporte regimul mai ușor.

*Concluzii generale.* Institutul de educație fizică și sport consideră că - ținând seama de experiența, timp de 4 ani, cu miere - aceasta constituie o sursă ideală de energie și de recuperare a forțelor. Recomandăm așadar

acest aliment tuturor sportivilor, precum și celor care trebuie să-și păstreze forțele la un nivel ridicat tot timpul zilei*.

## Calitățile terapeutice ale fagurilor de miere

Fagurii de miere constituie un excelent tratament pentru tulburările aparatului respirator. Sunt folosite în același scop și căpăcelele obținute la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor. Fagurii cu miere ca și căpăcelele se sug prin mestecare. Aceasta ajută în special mucoasei aparatului respirator. În afară de mestecarea bucățelelor de fagure, consumul zilnic de miere face, de asemenea, parte din acest tratament. Deși este preferabilă mierea în faguri, când ea lipsește o lingură de miere lichidă ca desert la fiecare masă produce rezultatele dorite.

În măsura în care am putut-o studia, medicina populară folosește fagurii ca agent desensibilizator: rezultatele obținute cu ajutorul lor arată că au o acțiune antialergică. Farmaciștii care îi prepară sunt albinele, iar medicina populară are încredere deplină în înțelepciunea acestora.

Observațiile medicinei populare în legătură cu fagurii de miere arată că tulburările aparatului respirator sunt stări deficitare și, indiferent de principiul activ din

---

* „Experience with Honey in Athletic Nutrition" de Lloyd Percival, American Bee Journal (Hamilton, III, Octombrie 1955).

fagure, acesta este esenţial pentru o dezvoltare şi întreţinere normală a mucoasei aparatului respirator.

Nu am descoperit încă principiul activ din fagurele de miere. După câte ştiu, nici una din întreprinderile producătoare de medicamente care au studiat această problemă nu au reuşit să dea un răspuns. Am cercetat literatura de specialitate pentru a înţelege mai bine atât acţiunea fagurilor de miere cât şi a mierii în faguri. Din aceste cercetări am aflat că nectarul colectat din flori de către albine constituie sursa principală de hidraţi de carbon care sunt transformaţi în *dextroză* şi *levuloză*, zaharuri uşor digestibile. Acest nectar transformat se numeşte miere. Pe lângă dextroză şi levuloză, ea mai conţine în diferite cantităţi: zaharoză, dextrină, maltoză şi alte zaharuri mai rare, precum şi mineralele menţionate mai sus în acest capitol. Conţine, de asemenea, acid formic, acetic, malic, citric, succinic şi aminoacizi, carotină şi pigmenţi xantofilici, albuminoide şi enzime ca: invertaza, diastaza, catalaza şi inulaza. În miere găsim, în sfârşit, componente ale complexului vitaminic B în proporţie de micrograme la 1 gram, după cum urmează: acid pantotenic - 0,55; riboflavină - 0,26; acid nicotinic - 1,1; tiamină - 0,044; piridoxină - 0,10; biotină - 0,00066; acid folic - 0,03.

Altă componentă necesară hranei albinei este polenul, care se găseşte, de asemenea, în faguri. Analiza chimică a polenurilor arată că acestea sunt bogate în

proteine şi grăsimi şi conţin diferite hidrocarburi ca: zahar, amidon şi celuloză. Compoziţia polenului nefiind deloc uniformă, analiza polenurilor provenind din diferite surse prezintă o largă variaţie a conţinutului de grăsimi, amidonuri, minerale şi proteine.

Solzii de ceara secretaţi de albine au o compoziţie uniformă. S-a constatat că ceara este produsă numai în urma consumului de zaharuri. Dacă acest lucru este adevărat, atunci putem afirma fără teamă că ea conţine cel puţin câţiva din componenţii nectarului consumat.

Rezultatele obţinute prin aplicarea tratamentului cu faguri de miere şi „căpăcele" arată că este foarte eficace. Aproape 90% din cazurile tratate cu această combinaţie reacţionează satisfăcător în interval de câteva zile şi deseori chiar într-un timp mai scurt. Medicina populară afirmă cu certitudine că indivizii care au inclus în alimentaţia lor miere în faguri până la vârsta de 16 ani răcesc rareori şi nu au alergii sau alte tulburări nazale. Această medicină ne învaţă, de asemenea, că mestecând faguri de miere omul îşi creează o imunitate a aparatului respirator care durează patru ani. Evident, dacă consumul de miere în faguri nu a figurat în alimentaţie până la vârsta de 16 ani, el poate fi introdus oricând după aceea, cu acelaşi efect, restabilind funcţionarea normală a mucoasei aparatului respirator.

În perioada de recoltare a mierii, putem obţine de la un apicultor cantitatea de căpăcele necesară pentru un an, pentru că oricum el trebuie să înlăture căpăcelele

fagurilor pentru a extrage mierea pe care aceştia o conţin. Dacă constatăm că sunt prea greu de mestecat căpăcelele, adăugăm puţină miere; aceasta le înmoaie şi le face uşor de mestecat.

Pentru că am consacrat foarte mult timp verificării acestui tratament, voi menţiona câteva din cazurile interesante pe care le-am întâlnit.

## Înfundarea nasului

Un băiat în vârstă de opt ani a fost adus la cabinetul meu. Timp de cinci luni avusese o răceală continuă la cap, căreia nici un tratament nu reuşise să-i pună capăt. Avea o bogată secreţie apoasă în nas şi trebuia să şi-l sufle frecvent.

Băiatul fusese operat atât de amigdale cât şi de polipi încă de la vârsta de trei ani. Examinându-i nasul am constatat că prezenta simptomele unei alergii. Mucoasa nasului era foarte decolorată şi acoperită de secreţii. Băiatul respira pe gură, pentru că respiraţia normală era împiedicată de inflamarea mucoaselor. După examenul general şi examenul special al nasului, i-am dat să mestece o bucată de fagure de miere, ca să văd ce se întâmplă. Am preparat picăturile pe care i le recomandam şi am început să scriu instrucţiuni pentru acasă. Înainte de a fi terminat - deci după vreo cinci minute - băiatul a spus deodată: „mi s-a desfundat nasul, acum pot respira pe nas". I-am dat mamei medicamentele ce

urmau să fie folosite acasă și i-am explicat instrucțiunile scrise. Apoi am examinat din nou nasul copilului pentru a vedea ce efect avusese fagurele.

Țesuturile nazale se dezumflaseră, ca și cum aș fi folosit o substanță astringentă. În loc de decolorată, mucoasa era acum roz deschis. Peste o săptămână, la următoarea vizită, nasul copilului funcționa normal și el respira cu gura închisă.

Altă dată am dat unei femei, care avea nasul mare dar înfundat, o bucată de fagure pentru a-l mesteca; voiam să văd dacă aceasta va strânge țesuturile nasului de ajuns pentru a face posibilă respirația pe nas. Amândouă nările sale erau foarte îngustate. După cinci minute femeia respira pe nas cu mult mai bine și această bucată de fagure i-a ținut nasul desfundat timp de două săptămâni.

Mestecarea unui cocoloș de căpăcele a dat rezultate bune și la alți pacienți care se plângeau de înfundarea nasului.

## Sinuzitele

Sinusurile constituie o parte importantă a aparatului respirator pentru că sunt legate cu conductele nazale și ajută la filtrarea, umezirea și încălzirea aerului pe care îl respirăm. Fiind de fapt niște cavități în os, ele influențează, de asemenea, vocea și reduc din greutatea craniului.

Când unul sau mai multe sinusuri se inflamează, fenomenul apare însoţit în general de o reacţie alcalină a urinei. Când se mestecă o bucată de fagure, reacţia urinei devine acidă, arătând astfel cât de rapidă este schimbarea produsă de aceasta în chimismul organismului. De aceea individul care suferă de sinuzită trebuie să cunoască ce alimente îi produc reacţia alcalină a urinei şi să le evite până la dispariţia afecţiunii sinusale.

Cantitatea de fagure mestecat o dată poate fi stabilită prin asimilare cu guma de mestecat. O asemenea raţie de căpăcele se ia în fiecare oră timp de 4-6 ore; se mestecă timp de 15 minute, după care se aruncă. Dacă afecţiunea sinusală este acută, 4-6 raţii duc la dispariţia simptomelor în interval de 12-24 de ore. Nasul se desfundă şi durerea dispare. Corpul îşi recapătă energia, iar sinusurile revin la normal. Pentru a evita reapariţia tulburării, este bine ca tratamentul cu faguri să continue o dată pe zi timp de încă o săptămână. Recomandăm tratamentul cu faguri de miere o dată pe zi, de la deschiderea şcolilor, toamna, până la închiderea lor în iunie şi, în plus, câte două linguriţe de miere la fiecare masă, controlându-se în acelaşi timp şi alimentaţia zilnică. După acest tratament, este foarte puţin probabil să mai apară afecţiunea sinusală, gripa sau răceala la cap. Studiile pe care le-am făcut m-au condus la concluzia că fagurii conţin o substanţă care oferă aparatului respirator o serioasă protecţie.

## Guturaiul fânului

Cei care suferă de alergie afirmă că sunt puţine boli mai supărătoare decât aceasta. Medicina populară

împarte alergiile în trei categorii: ușoară, moderată și gravă. Pentru combaterea ei există un tratament preventiv și unul curativ. Dacă se mestecă o dată pe zi căpăcele de faguri timp de o lună înainte de data la care se așteaptă apariția alergiei, aceasta sau nu se mai produce sau va avea o formă ușoară.

În cazul alergiei ușoare tratamentul urmat o dată pe zi, lunea, miercurea și vinerea, în fiecare săptămână, menține nasul desfundat și uscat. Dacă nu se pot procura bucățelele de faguri, se recurge la cele două linguriță de miere lichidă la fiecare masă.

Alergia moderată se tratează cu cinci doze de fagure pe zi, în primele două zile și trei doze pe zi după aceea, tot timpul cât este nevoie. Dacă se poate, este bine să se mănânce miere în faguri în fiecare zi; în lipsă, două linguriță de miere sunt de asemenea eficace.

În tratamentul alergiei moderate s-au observat următoarele efecte:

1. lăcrimarea ochilor dispare în 3 minute;

2. nasul începe să se desfunde în 3 minute; după 6 minute este complet desfundat și respirația se poate face cu gura închisă;

3. curgerea nasului încetează în 5 minute;

4. iritarea gâtului cedează în 3-5 minute.

În cazul alergiei grave, medicina populară recomandă următoarele:

1. Cu 3 luni înainte de data presupusă a declanșării afecțiunii, se ia câte o lingură de miere după

fiecare masă. Mierea în faguri este mai bună, dar şi mierea lichidă are efect; aceasta este denumită uneori miere filtrată. La culcare, se ia de asemenea câte o lingură de miere într-o jumătate de pahar cu apă;

2. Timp de două săptămâni înainte de data la care se aşteaptă declanşarea alergiei se iau câte două linguriţe de oţet de mere şi două de miere, amestecate într-o jumătate sau un pahar întreg cu apă, înainte de micul dejun şi la culcare. Acest tratament se continuă pe toată durata sezonului de alergie;

3. Se continuă să se ia câte o lingură de miere după masa de prânz şi cină, iar paralel se administrează şi amestecul de oţet de mere şi miere înainte de micul dejun şi de culcare;

4. Dacă este necesar, se mestecă zilnic cocoloşi de faguri, destul de des, pentru a păstra nasul desfundat şi uscat.

Cu acest tratament am obţinut următoarele rezultate:

Combinaţia de oţet şi miere împreună cu mestecarea fagurilor de miere este mai eficace decât injecţiile. În timp ce injecţiile nu împiedică secreţia mucozităţii în nas, aceasta dispare când se aplică tratamentul indicat de medicina populară. De asemenea, indiferent de gravitatea alergiei, cu mâncărimi la ochi şi nas, când acest tratament este urmat strănuturile se împuţinează iar secreţia apoasă dispare.

Deşi nu am controlat personal aceste constatări, cei care au o experienţă în medicina populară depăşind-o pe a mea afirmă că chiar din a treia zi se obţin rezultatele

următoare: 1. strănutul încetează; 2. lăcrimarea ochilor încetează în trei minute; 3. mucoasa nasului devine normală în 5-6 minute; 4. pacientul poate mângâia câinele, pisica etc.; 5. poate hrăni puii de găină; 6. poate mulge vaca; 7. poate călări; 8. poate dormi învelit în pătură de lână; 9. poate dormi pe pernă de fulgi; 10. poate lucra în grădina de flori; 11. poate tăia ambrozie; 12. poate mirosi florile trandafirului. Alte rezultate arată că fagurele mestecat de trei sau patru ori pe săptămână vindecă alergia în trei ani.

Am văzut efecte deosebit de interesante obţinute cu acest tratament în cazuri când munca prestată de cei ce sufereau de alergie îi adusese într-o stare consi-derată extrem de gravă. Iată, de exemplu, cazul unui elev de liceu care lucra la o fermă. Când vacile urmau să primească raţia de grăunţe, el trebuia să golească sacii în camionul ce transporta hrană pentru cireadă. Ori de câte ori efectua această muncă, nasul începea să-i curgă şi să se înfunde iar ochii îi lăcrimau abundent. I s-au dat căpăcele de faguri din care trebuia să mestece câte o porţie de trei ori pe zi. După o săptămână, băiatul putea să-şi efectueze munca fără a mai suferi din cauza nasului sau ochilor.

Un alt elev de liceu, care lucra de asemenea la o fermă, observa o ameliorare substanţială a stării sale alergice atât timp cât urma tratamentul cu căpăcele de faguri de trei ori pe zi. I-am cerut să suspende acest tratament când era în plină perioadă de alergie, pentru a

putea controla dacă mestecarea fagurelui era într-adevăr cauza ameliorării. Aşadar, tratamentul a fost întrerupt. Timp de şapte zile nu s-a întâmplat nimic, chiar atunci când băiatul lucra în praful care provoca alergia. Dar în a opta zi alergia s-a declanşat din nou cu aceeaşi gravitate din trecut, aducându-l rapid într-o stare mizerabilă. A reînceput imediat tratamentul cu faguri. După o săptămână m-am dus la fermă să-l văd din nou cum se simte. L-am găsit pe un stog de fân pe care aranja palele transportate de încărcător. L-am întrebat cum se simte şi mi-a răspuns zâmbind. „Foarte bine. N-am mai strănutat, nasul mi s-a desfundat şi este în permanenţă curat. De acum nu mai întrerup niciodată tratamentul cu faguri".

Pentru ca cititorul să nu creadă că aceste rezultate sunt limitate la Vermont, unde oamenii au o vastă şi veche experienţă în leacurile medicinei lor populare, voi menţiona câteva date asupra unei întâmplări care s-a petrecut în Texas. La spitalul general William Beaumont din El Paso s-a început, în aprilie 1936, experimentarea tratamentului unei asemenea alergii. În sezonul de polen care începe în martie şi atinge punctul maxim în luna august la El Paso şi în împrejurimi au apărut atât de multe cazuri de alergie a fânului şi cu forme atât de grave încât s-a început o adevărată campanie publică împotriva ierburilor care o provocau, campanie care a fost dusă şi în oraş. Personalul armatei care era cazat acolo a avut de suferit foarte mult din cauza alergiei şi

dorința de a se proceda la experiențe a fost provocată tocmai de aceste cazuri și de încă un fapt ce a fost dat la iveală pentru prima dată în primăvara anului acela.

Căpitanul George D. McGrew scrie în revista „The Military Surgeon"* următoarele: „Printre multele leacuri pentru tratarea febrei fânului care au fost aduse în discuție cu această ocazie unul singur se pare că s-a dovedit eficace. Mai multe persoane au declarat că în urmă cu un an sau doi, când sufereau de alergie, simțiseră o ameliorare a stării lor - variind de la un caz la altul - mâncând miere și mai ales mestecând faguri".

Mulți dintre cei care cunoșteau studiile mele asupra medicinei populare mi-au atras atenția asupra unei substanțe lipicioase de pe mugurii plantelor și scoarța copacilor. Nu de mult a venit la cabinetul meu un om care mi s-a adresat cam așa:

„N-am putut să vă aduc arborele întreg, dar am găsit o creangă ruptă de vânt și m-am gândit că ați dori să o vedeți. Pe ea se vede bine rășină de molid". Pe partea curbată a crenguței se puteau vedea într-adevăr niște „bășicuțe" de rășină ca niște „mărgele". Omul mi-a explicat că rășina de molid variază la culoare, fiind cafenie, roz sau cenușie.

Această substanță lipicioasă are rostul de a proteja mugurii de plante și arbori; datorită ei, mugurii de bujor de grădină sunt cercetați de furnici și de viespi;

---

* „Time and Money Saved in the Treatment of Hay Fever" de Capt. George D. McGrew, M.C., U.S. Army. The Military Surgeon, May 1937, Col. 80, No. 5, pp.371-72, 374.

albinele sunt de asemenea atrase de această substanţă, care se formează pe scoarţa de pin şi molid. Aşadar fermierului, observând că vacile de lapte şi caprele mănâncă muguri de plante pentru că le place învelişul lor lipicios, i-a trecut prin minte că această substanţă i-ar ajuta şi lui să-şi aducă aparatul respirator la normal ori de câte ori ar avea vreun necaz de acest gen.

Aşa se face că micile ramuri de pin cu muguri şi cu câteva ace pe ele sunt culese, puse într-un vas cu apă atât cât să le acopere şi fierte înăbuşit la foc mic timp de trei zile. În acest timp apa devine brună. Lichidul brun este strecurat printr-o sită şi îngroşat cu miere. Prin administrarea unei linguriţe din acest amestec, de mai multe ori pe zi, se pune capăt afecţiunii aparatului respirator.

Pe coaja de brad se pot vedea nişte băşicuţe ovoidale. Înţepate cu cuţitul, lichidul din ele curge şi se colectează într-un vas. Acest lichid, luat câte o linguriţă de trei ori pe zi, duce, de asemenea, la vindecarea aparatului respirator.

# CAPITOLUL X

## Utilitatea algelor

Civilizaţia are multe avantaje, dar prezintă şi dezavantaje. Dezavantajul cel mai mare stă în hrana lipsită de minerale. Corpul uman având o compoziţie minerală, păstrarea acesteia - prin asigurarea mineralelor necesare - este de importanţă primordială. O astfel de sursă de minerale sunt algele marine.

Apa mării este un lichid foarte complex, conţinând 3,5% compuşi anorganici dizolvaţi. Algele crescând în mare transformă aceşti compuşi anorganici în substanţe organice.

Ocupând porţiunile cele mai joase ale suprafeţei pământului, oceanul constituie un bazin în care se adună substanţe chimice de tot felul, transportate de multiplele forţe în mişcare ale naturii. Substanţele libere şi transportabile sunt mânate direct şi rapid sau indirect şi treptat spre apele mării. Sub formă de particule solide, ele sunt purtate de vânt, râuri şi gheţari. Altele sunt dizolvate în apă şi transportate spre mări şi oceane, unde sunt prinse ca

într-o capcană şi devin astfel permanent disponibile. În acest fel, oceanul constituie un rezervor de bogăţii acumulate sub forma unor substanţe chimice, în comparaţie cu care rezervele uscatului par fără importanţă.

Această acumulare de substanţe utile constituie o puternică tentaţie pentru chimişti. Se poate spune fără risc că generaţiile viitoare vor cunoaşte inepuizabilele bogăţii adunate în apele oceanului şi vor şti să valorifice la maximum această gamă completă de substanţe chimice.

Suprafaţa totală a globului pământesc este de 510.100.000 $km^2$. Din această suprafaţă, 70,8%, adică 361.500.000 $km^2$, este ocupată de ocean. Adâncimea medie a oceanului este considerată a fi de aproximativ 3.800 m, iar cea mai mare adâncime cunoscută până acum este de aproximativ 10.800 m şi se află în groapa Filipinelor lângă Mindanao. Mai mult de patru cincimi din suprafaţa oceanului este acoperită cu un strat de apă adânc de peste 1.600 m, iar două treimi din ea cu un strat adânc de peste 3.500 m.

Nu cunoaştem compoziţia mărilor primare. Ştim însă că, de-a lungul timpurilor, diverse forţe ale naturii au adus în apele oceanului substanţe din spaţiul extraterestru, din interiorul pământului şi de pe sol. Meteoriţii sau praful cosmic care ajung pe pământ au şansa de 7:10 de a cădea în apele oceanului. Pe fundul mărilor şi oceanelor se găsesc împrăştiaţi numeroşi meteoriţi de rocă, precum şi meteoriţi de fier şi nichel. Şi vulcanii au

contribuit mult la îmbogăţirea oceanului - fie direct fie prin praful azvârlit la înălţimi în atmosferă, purtat apoi de vânt peste ocean şi adus de ploi în apele acestuia. Faliile şi izvoarele submarine cară substanţe din interiorul pământului. Gheţarii răzuiesc şi duc cu ei roci, noroi şi alte resturi, iar când ajung la ţărm se transformă în aisberguri care plutesc pe mare şi, prin topire, eliberează încărcătura de minerale care se lasă la fund.

Poate că cel mai important şi continuu transport de substanţe spre mări şi oceane este efectuat de apă. Se apreciază că anual apa oceanului se evaporă în medie pe o adâncime de 0,82 m. Vaporii constituiţi din apă pură, fără nici un fel de minerale, se ridică în atmosferă, sunt transportaţi de vânt asupra uscatului şi se transformă în ploi. Dacă presupunem că 29,27% din ploi cad pe sol, înseamnă că pe tot uscatul cade un strat de apă gros de 55 cm. Această apă erodează şi surpă uscatul, care sub formă de noroi şi mâl este transportat din nou de pâraie, râuri şi fluvii în mări şi oceane. O parte din această apă pătrunde în pământ până la oarecare adâncime, dizolvând substanţele solubile şi apare din nou sub formă de izvoare, gheizere şi fântâni arteziene şi, împreună cu substanţele dizolvate şi suspendate, se întoarce iarăşi în ocean, unde din nou lasă o încărcătură de minerale, pentru a se întoarce iarăşi spre uscat. Substanţele cele mai solubile se dizolvă primele şi aproape complet. Orice sporire a solubilităţii substanţelor însemnează sărăcirea uscatului şi îmbogăţirea mărilor. Printre compuşii cei mai solubili se numără azotaţii, compuşii halogenilor

- clorurile, iodurile şi bromurile - apoi sodiul, potasiul, calciul, magneziul şi altele. Substanţele mai puţin solubile, cum sunt siliciul sau nisipul şi argilele sau aluminiul, rămân la urmă. În prezent solul este constituit în cea mai mare parte din aceste substanţe mai puţin solubile.

La procesul de scurgere a mineralelor spre mare contribuie diferiţi agenţi. Fiecare fulger sau trăsnet oxidează o parte din azotul atmosferic, transformându-l în acid azotic. Adus de ploi pe sol, acesta dizolvă unele minerale, formând azotaţi. O parte din aceştia sunt folosiţi de plante iar o altă parte sunt dizolvaţi şi antrenaţi de ape spre mare. Bioxidul de carbon din atmosferă se dizolvă în apa de ploaie şi sporeşte solubilitatea calcarului. Acesta este transportat de râuri şi fluvii spre mare, în mari cantităţi. Cu toate că substanţele menţionate mai sus sunt transportate în cantităţi imense spre mare, mineralele sunt solubile numai într-o oarecare măsură, iar unele se dizolvă mai încet; siliciul sau nisipul, aluminiul, fosfaţii şi alte substanţe asemănătoare sunt transportate în cantităţi mici, dar de-a lungul erelor geologice se acumulează în cantităţi uriaşe. Agenţii de eroziune precum vântul, frigul, expunerea la schimbarea temperaturii şi soarele tind toţi să ajute la scurgerea de substanţe dinspre uscat spre mare. Munţii şi dealurile se fărâmiţează încetul cu încetul, văile se lărgesc, rocile se dezintegrează şi se descompun, apoi sunt dizolvate şi duse de ape.

Omul însuşi contribuie la jefuirea solului; pădurile primitive cu frunzele şi rădăcinile lor şi cu plantele agăţătoare reţineau solul, pentru a nu fi luat de ape, reducând într-o oarecare măsură forţa acestora şi împiedicând în acest fel erodarea solului. Acum, când omul a defrişat pădurile şi a lăsat solul descoperit, substanţele solide sunt mult mai repede dislocate şi transportate decât înainte. În timpurile vechi, apele murdare, resturile şi murdăriile de orice fel erau dirijate de om spre sol. Acum, mai civilizat, omul deşartă ceea ce provine din sol în râuri şi fluvii şi eventual în ocean.

Omul sapă în pământ pentru a extrage fier, cositor, cupru, zinc şi alte minerale, transformându-le în automobile, cutii, clădiri şi aşa mai departe. Când acestea se uzează, sunt fie aruncate, fie adunate în grămezi mari, unde ruginesc, se distrug, ard, sunt dizolvate şi, în sfârşit, duse de ape în mare. Mari cantităţi de materiale sunt distruse prin folosirea drept combustibil sau pentru a rezolva problema deşeurilor. Cărbunii, cea mai mare parte din petrol şi mare parte din produsele pădurilor sunt uneori consumate prin ardere. Fumul şi praful produs se ridică în atmosferă, cenuşa lor este spălată de ploi, iar substanţele transportabile duse spre mare.

La trecerea lor din apa fluviilor în apa mărilor, diferite substanţe intră imediat în vastul angrenaj al schimburilor chimice, intră în reacţie, sunt dizolvate, precipitate, preluate de plante şi animale, intrând în ciclul vieţii şi apoi din nou eliberate. Este posibilă aproape

orice fel de reacţie, deoarece oceanul este continuu agitat de vânt, de curenţi orizontali şi verticali, expus schimbărilor de temperatură, îngheţului şi dezgheţului şi luminii de diferite intensităţi şi culori. Compoziţia actuală a oceanului este rezultatul acestor reacţii timp de milioane de ani. Tot ce există, fie în pământ fie pe suprafaţa acestuia, îşi găseşte până la urmă drum spre mare. În mare, toate elementele necesare vieţii sunt prezente peste tot. Apa mării şi sângele omului sănătos au o compoziţie chimică aproape identică.

Apa mării nu are şi nu poate avea nici o lipsă. Orice element necesar vieţii este prezent în ea oriunde, iar animalele şi plantele care trăiesc în ocean selecţionează din ele pe cele de care au nevoie. Produsele mării ne pot furniza toate elementele necesare în alimentaţie, indiferent dacă ştim sau nu care sunt acestea. În hrana de origine marină elementele necesare nu numai că au fost selecţionate şi asimilate adecvat nevoilor naturale ale ţesuturilor vii, dar sunt şi depozitate la îndemâna noastră sub forma unei hrane naturale foarte apropiată de aceea care constituie alimentaţia omului.

Chimiştii ştiu de secole că în imensul ocean planetar se găsesc dizolvate aproape toate elementele chimice importante. Se apreciază că fiecare $m^3$ de apă conţine câteva zeci de kg de compuşi chimici, inclusiv aur, argint, magneziu, aluminiu, radiu, bariu, brom, iod, sulf şi multe altele. Ştiind că oceanul este ca un imens recipient unde elemente minerale aduse de ape de pe uscat se amestecă continuu, este uşor de înţeles de ce

plantele şi animalele marine nu prezintă deficienţe. De-a lungul vremii ele iau din apa mării aceste elemente şi le asimilează, transformându-le în substanţe organice: la rândul lor, acestea sunt necesare locuitorilor de pe uscat pentru a preveni şi vindeca bolile de nutriţie. În mare, viaţa atinge maximum de abundenţă şi cea mai mare diversitate de forme.

Fauna marină cuprinde de la fiinţe invizibile cu ochiul liber - care mişună cu milioanele într-un $m^3$ de apă - până la balenele imense. Mările tropicale şi subtropicale conţin comunităţi de viaţă, aşezate straturi peste straturi, începând de la fundul mării până la suprafaţă.

Flora marină este şi ea tot atât de bogată în forme şi mărimi ca şi fauna. Şi ea începe de la forme microscopice şi continuă până la imensul arbore de mare, algele gigantice.

Hrănindu-se în pajiştea lor acvatică, animalele marine au atât de multă hrană la dispoziţie şi atât de bogată în elemente vitale încât ritmul lor de dezvoltare este incomparabil mai rapid decât acela al fiinţelor care trăiesc pe uscat. De ce este viaţa mărilor mult mai abundentă decât cea a uscatului? De ce oamenii a căror alimentaţie include multe produse marine sunt realmente feriţi de anumite tulburări, în timp ce ceilalţi nu sunt cruţaţi?

Răspunsul stă în faptul că produsele mării oferă toate mineralele necesare sănătăţii. Plantele marine se

dezvoltă într-un mediu bogat în minerale. Ele își iau cele necesare din această sursă și le depozitează. La consumarea produselor marine, fie plante fie animale, aceste minerale sunt reabsorbite și își îndeplinesc minunatele funcții chimice de reglare și corectare. Numeroasele elemente care provin din mare, printre cele mai importante numărându-se iodul, constituie veriga esențială finală a unui regim alimentar echilibrat.

Cele mai necesare elemente minerale din compoziția corpului sunt - în ordinea importanței lor - iodul, cuprul, calciul, fosforul, manganul, sodiul, potasiul, magneziul, clorul și sulful. Toate, în afară de iod, care este de origine marină, își au izvorul în sol. Consumând produse ale solului ne aprovizionăm, desigur, în bună măsură cu aceste elemente. Dar omul a desființat pădurile și alte plante, permițând ploilor să erodeze solul, să spele elementele esențiale și prin intermediul pâraielor și râurilor să le ducă în apa mărilor. Rezultatul acestei acțiuni este sărăcirea solului de minerale, iar un sol sărac nu poate da decât alimente sărace. Rezultatul final este limpede: omul, care depinde în ceea ce privește mineralele tocmai de aceste alimente sărăcite în minerale, se află literalmente muritor de foame în mijlocul belșugului.

Este ușor să știm când vrem să mâncăm dulciuri, amidon sau grăsimi. Organismul emite semnale de alarmă aproape imediat și, dacă suntem sănătoși, pofta noastră ne spune de ce avem nevoie.

Îndată ce învățăm să le cunoaștem, semnalele nevoii de minerale sunt foarte clare, iar urmările - în cazul când semnalul de alarmă al organismului este ignorat multă vreme - sunt cu mult mai serioase.

În ultimele câteva generații, și în special la noi în Statele Unite, unde hrana se găsește din belșug iar omul de stare mijlocie se hrănește din plin, au apărut o serie întreagă de „boli carențiale". Se știe acum că fiecare din aceste boli este datorată lipsei de elemente vitale în alimentație, iar elementele de bază de care ne privăm cel mai frecvent sunt tocmai mineralele esențiale. Glanda tiroidă are nevoie de iod. Paratiroida are nevoie de cobalt și nichel. Glandele suprarenale necesită magneziu. Pancreasul, cobalt și nichel. Glanda pituitară anterioară are nevoie de mangan. Cea posterioară de clor. Glandele sexuale de fier.

Fierul, cuprul, manganul, zincul și aluminiul se bucură în ultima vreme de o atenție deosebită, deoarece s-a descoperit că aceste elemente exercită o mare influență, prin funcția lor de catalizatori sau demarori automați, în procesele din organismul nostru în general și asupra formării abundente a sângelui sănătos în special.

Fierul intră direct în alcătuirea hemoglobinei și a globulelor roșii, care sunt vectorii oxigenului în sângele nostru. Anemia este o boală de nutriție care poate apărea dacă sângele nu este aprovizionat suficient cu fier. Din nefericire, corpul omenesc nu poate depozita mult fier și, de aceea, este nevoie să-l aprovizionăm încontinuu.

Chiar dacă alimentația noastră este lipsită de minerale pentru că solul din care provin alimentele este el

însuşi sărăcit, ştim din fericire unde s-au îngrămădit bogăţiile de minerale. În fiecare an şi în fiecare zi, pe măsură ce solul sărăceşte, mările devin tot mai bogate în minerale. Astfel, învăţăm să facem un lucru foarte firesc şi, fără îndoială, foarte înţelept şi anume să încercăm să luăm din mare mineralele de care uscatul nostru a fost prădat. Se manifestă astfel un viu interes pentru produsele mării, însă cum acestea sunt consumate atât de puţin în prezent este greu să suplinim lipsa de minerale de care suferim numai prin folosirea acestor produse.

Cu toate acestea, în ocean se găsesc nişte alge a căror denumire ştiinţifică este *Macrocystis pyrifera.* Deseori li se dă şi numele de „salată de mare" şi servesc foarte bine drept supliment de hrană.

Algele cresc din abundenţă în apele din regiunea Californiei. Se dezvoltă cel mai bine în apele adânci între 10 şi 18 m şi numai acolo unde fundul oceanului este stâncos. Nu au nici un fel de rădăcini, însă sunt ancorate de roci prin nişte legături tari ca nişte funii denumite crampoane şi îşi extrag hrana exclusiv din apă. *Macrocystis pyrifera* este una din cele mai mari plante existente, ajungând deseori la o lungime de 230 m şi creşte cu peste 15 m pe an. Planta are un trunchi sau o tulpină purtând de o parte şi de alta mari frunze lanceolate. Frunzele cresc în şiruri alterne, câte şase, opt sau mai multe, fiecare frunză fiind susţinută de un flotor situat la punctul de legătură cu tulpina plantei. Frunzele, de culoare măsliniu-cafenie, sunt frumos dar neuniform crestate şi mărginite cu câte un şir de spini mici şi moi.

Biochimia ne învaţă că plantele sunt singurele organisme care pot fabrica hrană organică din substanţe

anorganice şi că elementele hrănitoare principale pe care omul le primeşte din carnea animală provin în ultimă analiză din plante. Fireşte că produsele marine, cum sunt algele, sunt bogate în elementele nutritive de care omul şi animalele au nevoie, de vreme ce toată materia primă cu elementele necesare vieţii plantei este la îndemâna lor. Mineralele, pe care algele le absorb din apă în mari cantităţi, sunt prezente în stare coloidală organică, uşor de folosit şi direct transmisibile corpului omenesc.

Înainte vreme, multe popoare s-au folosit de produsele mării ca atare numai în mod indirect, prin consumarea peştelui şi a anumitor crustacei. Unele popoare maritime, cum sunt japonezii şi irlandezii, sunt totuşi mari consumatoare de alge. Remarcăm că, datorită modului de alimentaţie, la aceste popoare sunt foarte rare anumite boli de nutriţie sau pur şi simplu lipsesc. De exemplu, japonezii mănâncă aproximativ zece tablete de alge uscate pe zi (0,648 g), iar pe vapoarele japoneze care vin spre California, printre provizii, se găsesc întotdeauna 6-7 soiuri de alge.

M-am adresat fostului profesor Cavanaugh de la Universitatea Cornell pentru a obţine alge bine preparate, care să poată fi administrate bolnavilor; algele pe care le folosea el pentru experienţe asupra vitelor şi păsărilor, precum şi cele sub formă de tablete şi granule oferite oamenilor, le obţinea de la firma R. Park Inc. din San Pedro, California.

Aflându-mă în California cu ocazia unei reuniuni medicale, am vizitat şi fabrica acestei societăţi. Voiam să cunosc modul de recoltare a algelor şi metoda de preparare a lor pentru consumul oamenilor şi animalelor.

Niște secerători recoltează algele din apele coastelor insulei San Clemente și din bancurile de alge aflate între Redondo și Digul San Pedro.

Secerătoarea de alge este o invenție interesantă. Ea este montată la capătul unui șlep pe care transportoarele încarcă algele pe măsură ce acestea sunt tăiate. Dispozitivul de tăiat funcționează ca o secerătoare obișnuită care, pe lângă cuțitul orizontal, mai are de o parte și de alta și câte un cuțit ce funcționează vertical. Este coborât în apă până la adâncimea de un metru, unde tunde vârfurile algelor. Autoritățile nu permit ca acestea să fie tăiate mai jos.

Secerătorile mai mari lasă în urmă o brazdă de 6 m și în 6 ore reușesc să taie până la 200 de tone. Sunt acționate de un motor cu benzină instalat la capătul opus al șlepului.

Algele sunt descărcate la fabrică cu ajutorul a două furci uriașe de fier acționate de o macara. Acestea ridică până la 450 kg de alge o dată, pe care le lasă într-un coș în care sunt tocate în mai puțin de un minut. De la tocător sunt duse de un transportor la macerator, unde sunt transformate într-o pastă ce se scurge într-un rezervor uriaș. Printr-un sistem de pompe, pasta este transportată apoi spre uscător.

În această stare, pasta de alge curge foarte repede. Apa pe care o conține, împreună cu nămolul care este prins de plantă și care o face extrem de alunecoasă, amestecat cu particule fine de alge, îi dau aspectul unei

paste semilichide cu consistenţă asemănătoare unei zemi vâscoase. Procesul de uscare este astfel dirijat încât elementele constitutive ale algei rămân intacte.

Uscătorul - firma de care vorbim avea trei dispozitive - constă dintr-un tub rotativ de oţel; are o lungime de 20 m cu diametrul de 2 m. La capătul tubului pe unde intră algele macerate se află un cuptor încălzit cu gaz care asigură căldura necesară. Acest capăt este cu câţiva metri mai ridicat decât celălalt. La capătul inferior este instalat un ventilator puternic. Înclinaţia uscătorului, învârtirea lui şi curentul de aer produs de ventilator fac ca pasta să curgă încet prin tub, în care timp se produce deshidratarea. În drumul pe care-l parcurge, pasta de alge trece printr-o temperatură de 760°C la intrarea în tub şi 150°C la punctul de ieşire.

Când iese din uscător produsul se prezintă sub formă de mici particule asemănătoare întrucâtva cu fine floricele de porumb. După aceea, trece printr-o moară de unde ies transformate într-o pulbere grosieră. În această formă este folosit pentru preparatele întreprinderii amintite.

Vastul laborator al firmei este bine dotat, are la dispoziţie un mare număr de iepuri, găini şi şobolani albi pe care se testează preparatele din alge. Rezultatele importante obţinute în diferite direcţii sunt riguros clasificate şi înregistrate. Întreprinderea produce preparate din alge sub formă de tablete de 325 mg pentru uz uman şi, de asemenea, granule.

Cu ani în urmă, regretatul Dr. Weston A. Price din Cleveland, Ohio, cunoscut în lumea întreagă pentru lucrarea lui referitoare la cauza cariilor dentare, a venit la Barre pentru a discuta cu mine despre observaţiile îndelungate pe care le făcusem asupra medicinei populare. Tocmai se întorsese dintr-o călătorie în Peru, unde studiase şi fotografiase starea dinţilor la indivizii care trăiau la mari altitudini în Munţii Anzi. Studiase dinţii la toate populaţiile primitive din lume, în scopul stabilirii cauzelor care duc la cariile dentare şi voise să-şi completeze studiul cu situaţia sub acest raport a oamenilor care trăiesc la mari altitudini.

El personal nu putuse urca mai sus de 3900 m, dar se informase asupra oamenilor care trăiesc la altitudinea de 4800 m. A aranjat în aşa fel încât câţiva dintre aceştia au coborât până la el şi astfel a putut să-i studieze şi să le fotografieze dantura.

În timp ce lucra, a observat din întâmplare că fiecare din aceşti oameni purta câte un săculeţ de care avea mare grijă. Curios, s-a uitat în aceşti săculeţi şi a văzut alge. Când i-a întrebat de unde le procuraseră la o aşa de mare depărtare de ocean, ei au răspuns calm că erau adunate din ocean. Drumul până la ocean şi înapoi le lua o lună. Întrebaţi pentru ce foloseau algele, au răspuns că erau bune pentru întărirea inimii.

Curând după vizita Dr. Price, a venit la cabinet un pacient care suferise mai multe atacuri de inimă; avea acum o afecţiune la urechi. Era într-o vineri şi l-am rugat

să revină lunea următoare. Mi-a spus că nu știa dacă va putea să mai vină a doua oară, pentru că urcând scara până la cabinet fusese nevoit să se oprească de trei ori pentru a se odihni, din cauza durerilor de inimă. A adăugat că era nevoit să stea liniștit în fiecare dimineață pentru a putea eventual să depună o activitate moderată după-amiaza și seara.

I-am dat câteva tablete de alge recomandându-i să ia câte una, fie înainte fie în timpul sau după fiecare masă, după cum va crede de cuviință.

Lunea următoare a venit din nou la mine și, întinzându-mi mâna, m-a rugat să-i iau pulsul. Acesta număra 72 de bătăi pe minut. L-am întrebat de ce dorise să-i iau pulsul. Atunci omul mi-a răspuns că după ce luase prima tabletă durerea de la inimă îi dispăruse complet. De data aceasta urcase scărilă fără a se mai opri să se odihnească. I-am spus să continue să ia câte o tabletă la fiecare masă, iar rezultatul a fost că omul a devenit mult mai activ decât fusese înainte.

Un pastor care locuia împreună cu soția în California se afla în vizită la noi. În cursul discuțiilor, deodată, pastorul s-a schimbat la față, indicând o gravă suferință, și cu mâna dreaptă și-a prins pieptul în regiunea inimii. Când am rămas singuri, l-am întrebat dacă suferea de inimă și mi-a răspuns afirmativ. Din când în când simțea această durere trecătoare și era foarte îngrijorat.

I-am vorbit despre experiența Dr. Price cu băștinașii din Peru care trăiau la 4800 m altitudine și i-am dat câteva tablete de alge cu indicația de a lua câte una la fiecare masă. Mai târziu am aflat că tratamentul pusese capăt atacurilor de inimă.

La Universitatea Cornell, prof. Cavanaugh mi-a arătat rezultatele experienţelor sale cu alge asupra găinilor Leghorn alb, care demonstrau cât de mult poate ajuta sănătăţii acestora un supliment de hrană sub această formă şi cum ouăle lor erau mult mai bune. El a arătat că acestea aveau o coajă mai tare şi că gălbenuşul putea fi purtat dintr-o mână în alta fără a se sparge. Îl interesa foarte mult înlăturarea din producţie a ouălor cu coaja moale.

Prof. Cavanaugh mi-a mai vorbit şi de unele cazuri de fracturi ale oaselor care nu se sudau; discutase cu prietenii săi medici, întrebându-se ce dezechilibru se întâmplă în chimismul organismului, care împiedică formarea osului nou şi ce-i trebuie acestuia pentru a asigura sudura. În fiecare caz el fusese de părere că bolnavilor trebuie să li se dea tablete de alge şi a recomandat acest lucru cu insistenţă, deoarece acestea constituie o sursă de minerale în formă organică de care organismul are nevoie. Informaţiile primite mai târziu arătau că imediat după începerea tratamentului cu alge oasele s-au sudat. Mai târziu, prof. Cavanaugh a studiat influenţa algelor asupra perioadei de timp necesară pentru vindecarea fracturilor, atunci când algele sunt administrate zilnic. S-a procedat la stabilirea cantităţii de calciu, fosfor, fier şi iod la pacienţii cu fracturi, la diferite intervale, precum şi în timpul convalescenţei. Acest studiu a arătat că timpul necesar pentru vindecarea fracturilor poate fi redus cu 20% dacă pacientul ia alge în fiecare zi şi că acestea sporesc calciul din sânge.

Compoziţia corpului omenesc şi compoziţia a 25 de litri de apă de mare sunt identice. Ţinând seama de acest fapt, ar fi bine să ne întoarcem privirile spre mare pentru a alimenta corpul cu mineralele de care avem nevoie. Desigur că într-o anumită măsură facem deja acest lucru, consumând peşte şi alte produse ale oceanului. Dar acest proces va fi realmente accelerat dacă vom lua câte o tabletă de alge în fiecare zi. Este un mijloc simplu şi eficace de a evita lipsa de minerale care se creează în organism atunci când consumăm numai alimente produse de un sol sărăcit în minerale.

Mulţi localnici din Vermont usucă algele şi le sfarâmă cu o vergea. Ei prepară din acestea un desert, amestecând o linguriţă de alge sfărâmate într-o ceaşcă cu apă. Amestecul este lasat să fiarbă încet la foc mic până ce ia consistenţa mierii. După ce este luat de pe foc şi lăsat să se răcească, se adaugă frişcă şi este servit ca desert.

În acelaşi scop este folosit şi muşchiul, care este recoltat de pe stâncile de pe ţărmul mării, după trecerea fluxului. După ce se usucă, se consumă fără nici o preparare prealabilă. De mulţi ani încoace am văzut că în băcăniile de la Barre se vinde o algă marină denumită „dulce". Este foarte căutata şi cred că algele în general, precum şi alte produse similare ale mării, posedă unele substanţe de care organismul omului are mare nevoie, pentru că altfel nu s-ar explica de ce acestea sunt atât de căutate.

# CAPITOLUL XI

## Importanţa iodului

Medicina populară se ocupă de cei 3 R - *Rezistenţă, Reparaţie* şi *Refacere.* În primul rând, individul se întreabă dacă el rezistă la boală aşa cum ar trebui; apoi, dacă este capabil să-şi repare rănile pe care le-ar suferi în cazul vreunui accident; şi în sfârşit, dacă s-ar îmbolnăvi, este organismul lui capabil să se refacă?

Omul a învăţat întrucâtva de-a lungul anilor că iodul stă la baza capacităţii lui de a rezista la boală.

Iodul este necesar glandei tiroide pentru a-şi îndeplini funcţia normală. Glanda este situată în partea anterioară la baza gâtului. Din 17 în 17 minute, tot sângele din corpul nostru traversează glanda tiroidă. Deoarece celulele acestei glande au o afinitate pentru iod, în timpul celor 17 minute cât sângele trece prin glandă iodul pe care aceasta îl secretă ucide germenii slabi - care au putut pătrunde în sânge printr-o rană a pielii, prin mucoasa nasului sau a gâtului, sau prin

absorbția hranei ingerate ajunsă în tubul digestiv. În timpul acestei treceri prin glanda tiroidă germenii puternici și virulenți devin mai slabi. Dacă glanda are o secreție de iod normală, după fiecare 17 minute ei devin din ce în ce mai slabi și în cele din urmă sunt distruși. În caz contrar, germenii dăunători care circulă în sânge nu pot fi uciși așa cum ar trebui să se întâmple în mod firesc.

Este bine stabilit că conținutul de iod al glandei tiroide depinde de cantitatea de iod furnizată de alimentele și apa pe care le ingerează individul. Când conținutul de iod al acestora este scăzut, glanda este lipsită de un element de care are absolută nevoie pentru a-și îndeplini funcția.

Din medicina populară aflăm ceva mai mult, și anume că această glandă mai are și alte funcții în afară de aceea de a nimici microbii dăunători din sânge. Prima din aceste funcții este recâștigarea energiei de care avem nevoie pentru activitatea zilnică. Între energia de care dăm dovadă și cantitatea de iod din corp există o legătură precisă. Prima întrebare care se pune unui om cu organismul epuizat este aceea dacă solul regiunii în care trăiește este sărac în iod. A doua întrebare este dacă această lipsă poate fi compensată prin mijloace auxiliare. Ori de câte ori energia și rezistența sunt mult scăzute în raport cu activitatea zilnică ce trebuie desfășurată de către individ, trebuie să ne gândim dacă nu este cazul să-i prescriem administrarea de iod.

O a doua funcție a iodului constă în calmarea organismului și liniștirea sistemului nervos. Când tensiunea nervoasă este accentuată, individul devine agitat, somnul nu mai este odihnitor noaptea și întregul organism se află continuu în alarmă, în agitație. Toate aceste simptome indică nevoia de iod a organismului pentru a reduce tensiunea nervoasă, a relaxa corpul și a-i da posibilitatea de a se reface prin fabricarea și depozitarea de rezerve pe care să le folosească la nevoie. Din medicina populară am aflat că de multe ori putem schimba starea de agitație, de nerăbdare și de neastâmpăr a unui copil sub 10 ani, redându-i calmul și liniștea în interval de două ore, prin administrarea unei picături de soluție de iod în suc de fructe sau legume, sau într-un pahar cu apă amestecat cu o linguriță de oțet de mere. Am prescris această formulă în repetate rânduri pentru a potoli un băiețel sau o fetiță cu temperament nervos și a reda liniștea mamelor acestora. Această rețetă a dus totdeauna la calmarea copilului nervos.

O a treia funcție a iodului în organismul uman este în legătură cu gândirea. Creierul nostru funcționează mai bine când organismul este alimentat cu cantitatea de iod de care are nevoie.

În sfârșit, apare și problema depozitării grăsimii nedorite. Iodul este unul din cei mai activi catalizatori de oxidare. Catalizatorul este scânteia care declanșează în corp focul ce arde hrana pe care o ingerăm în fiecare zi.

Dacă această hrană nu este arsă complet, se poate depune în corp sub formă de grăsime nedorită.

Deşi glanda tiroidă reuşeşte să facă rezerve de iod din sângele care trece prin ea la fiecare 17 minute, ea poate să le şi piardă dacă, de exemplu, consumăm apă care conţine clor sau folosim prea multă sare de bucătărie.

Există o lege bine cunoscută a înlocuirii corpurilor halogene. Grupul acestor elemente cuprinde: fluorul, clorul, bromul şi iodul, a căror greutate atomică relativă este respectiv: 19, 35,5, 80 şi 127.

Activitatea chimică a fiecăruia din aceste patru elemente este invers proporţională cu greutatea lui atomică. Aceasta înseamnă că fiecare din ele poate înlocui elementul cu greutatea atomică mai mare, dar nu-l poate înlocui pe cel cu greutate mai mică. De exemplu, fluorul poate înlocui clorul, bromul şi iodul, pentru că are o greutate atomică mai mică decât celelalte. De asemenea, clorul poate înlocui bromul şi iodul pentru că ambele au o greutate atomică mai mare. Bromul, la rândul său, poate lua locul iodului din organism pentru că acesta are o greutate atomică mai mare. Fenomenul invers nu este posibil. Cunoaşterea acestei legi chimice importante ne obligă să reflectăm asupra clorului care se adaugă la apa potabilă ca agent purificator. Asigurăm astfel o apă potabilă care nu mai este dăunătoare organismului prin germenii nocivi dar este dăunătoare prin conţinutul de clor care face ca organismul să piardă iodul atât de necesar.

Dacă trăim într-o zonă săracă în iod, dacă apa potabilă este tratată cu clor, dacă ne îmbolnăvim frecvent, ne lipseşte energia şi rezistenţa, facem tensiune nervoasă, suntem lipsiţi de capacitatea de a gândi limpede şi acumulăm grăsime mai mult decât trebuie, cum vom putea proceda pentru a readuce conţinutul de iod din corp la nivelul necesar?

Pentru aceasta există trei metode:

1. Consumând alimente a căror analiză arată că sunt deosebit de bogate în iod. Printre acestea se numără: toate produsele alimentare ale oceanului, ridichile, sparanghelul, morcovii, roşiile, spanacul, reventul, cartofii, mazărea, căpşunile, ciupercile, lăptucile, bananele, varza, gălbenuşul de ou şi ceapa;

2. Aplicând tinctură de iod pe o mică suprafaţă a corpului;

3. Consumând preparatele cunoscute a fi bogate în iod. Unul din acestea este untura de peşte. Altul este soluţia de iod, care se poate obţine de la farmacie. Şi în fine, tabletele de alge despre care am vorbit mai înainte.

Soluţia de iod este un preparat ieftin. În anul 1880, un medic francez numit Lugol a realizat o soluţie care conţine 5% iod şi 10% soluţie de iodură de potasiu. Aceasta se foloseşte de atunci încoace continuu şi orice farmacist ştie cum se prepară. Orice farmacie o are în stoc permanent.

Când se foloseşte pentru menţinerea conţinutului de iod din corp, soluţia se administrează în doze mici şi

numai în anumite zile ale săptămânii. Analiza pentru identificarea mineralelor din corp arată că iodul se găseşte în cantitate foarte mică: zece picături de iod sunt mai mult decât tot iodul din corp. În consecinţă, doza de soluţie Lugol este de una sau două picături, în funcţie de greutate. Dacă avem de exemplu 75 kg sau mai puţin, doza pentru menţinerea cantităţii normale de iod din corp este o picătură la una din mese, marţea şi vinerea. Dacă greutata corporală depăşeşte 75 kg, doza este de două picături. Este bine să nu uităm că organismul uman funcţionează în bune condiţii când dispune de minimum din ceea ce are nevoie. Dacă o epidemie ia proporţii în regiunea unde locuim, este bine să luăm soluţie Lugol de trei ori pe săptămână, de exemplu lunea, miercurea şi vinerea, pentru a da posibilitatea organismului sa-şi facă rezerve.

Cum urmează a fi administrată soluţia în zilele indicate? În general, medicii recomandă ca aceasta să fie luată pe stomacul gol, de preferinţă cu 20 de minute înainte de masă.

De-a lungul anilor, medicina populară a elaborat o altă metodă şi eu o prefer. Am amintit de ea în altă parte a acestei lucrări. Ea constă din administrarea unei linguriţe de oţet de mere amestecată într-un pahar cu apă, care devine astfel acidă, la care se adaugă o picătură cât mai mare de soluţie Lugol (se obţine prin ţinerea pipetei orizontal). Conţinutul se amestecă bine şi se bea încet în timpul mesei.

În legătură cu folosirea suplimentară a iodului, studiile mele asupra vacilor de lapte au furnizat dovezi interesante despre raporturile dintre gazdă şi microorganisme, virusuri, insecte şi alţi paraziţi.

La una din cirezi am adăugat câte trei picături de soluţie Lugol la cele 100 g de oţet de mere administrate zilnic. Cu acest tratament, nevoia de a apela la medicul veterinar survenea la opt luni o dată, când se întâmpla să fie câte o vacă bolnavă. Dimpotrivă, la o altă cireadă formată din animale care nu au primit acest tratament, cazurile de boală erau frecvente. Într-o perioadă de opt luni era necesar să recurgem chiar la penicilină pentru a salva vacile grav bolnave.

Am mai observat că păduchii de pe pielea vacilor care primesc raţia de oţet de mere cu iod dispar. De asemenea, nici muştele nu le mai înţeapă atunci când se află la păşune, în timp ce vitele tinere care nu sunt tratate astfel continuă să fie atacate.

La o altă cireadă, în care vacile lepădau viţeii - datorită microorganismului *Brucella abortus* care se dezvoltă într-un mediu alcalin şi provoacă avortul infesto-contagios la vitele mari, cunoscut sub numele de avort Bang sau bruceloză - avorturile s-au rărit foarte mult după ce la fiecare raţie de hrană s-au adăugat câte trei picături de soluţie Lugol la fiecare 60 g de oţet de mere.

Când am studiat cirezile amintite, m-a interesat şi problema coşurilor în piele la vite. Acestea sunt produse

de niște larve ale muștei streche, *Hypoderma bovis*. Adultul nu înțeapă dar provoacă teamă și deranjează mult vitele.

Am încercat să îndepărtez aceste larve folosind o soluție de iod și oțet de mere. Rezultatele îmi demonstrează, mie cel puțin, că combinația folosită a acționat în așa fel în organismul gazdei încât l-a transformat într-un mediu defavorabil dezvoltării microorganimelor, virusurilor, insectelor și altor paraziți.

Într-adevăr, prin aplicarea acestui tratament, în interval de un an, într-o cireadă de 45 de vaci Jersey nu s-au mai găsit decât 10 viermi. Am mai observat că prin aplicarea suplimentului de hrană cu mult iod numărul de bacterii din lapte scădea; când administrarea iodului era întreruptă, numărul bacteriilor sporea, însă putea fi imediat redus prin reluarea tratamentului cu iod.

De la Dr. William Weston din Carolina de Sud și din experiențele lui asupra cailor de curse, aduși acolo pentru iernat, am obținut date interesante care m-au ajutat să înțeleg valoarea iodului pentru organismul uman și legătura lui cu rezistența acestuia. În regiunea amintită sunt iernați aproximativ 100 de cai de curse. Cu doi ani înainte de una din vizitele pe care le-am făcut doctorului Weston, îngrijitorul cailor venise la el să-i comunice că unul dintre aceștia avea toate calitățile necesare pentru a câștiga derbiul Kentucky. Dacă se putea stabili cu precizie regimul alimentar pentru acest cal în așa fel încât să-și păstreze viteza, omul spera să realizeze cu el o

performanţă extraordinară; apela deci la Dr. Weston pentru a stabili regimul de hrană adecvat.

Cererea îngrijitorului a fost întâmpinată cu mult interes de către Dr. Weston, care a consimţit să se ocupe de această problemă. Prima măsură pe care a luat-o a fost obţinerea de probe din tot ce i se dădea calului ca hrană. Probele au fost trimise pentru analiză la Laboratorul de cercetări dietetice alimentare din Carolina de Sud. În urma acestei analize, Dr. Weston a recomandat sporirea conţinutului de iod în hrana calului, incluzând în aceasta elemente nutritive bogate în iod. Prescripţia a fost respectată întocmai, iar în sezonul următor calul a câştigat toate cursele la care a luat parte.

În urma acestei reuşite, Dr. Weston a fost invitat de doi mari proprietari de cai de curse pentru a stabili regimul de hrană al cailor lor. S-a procedat din nou la includerea de elemente nutritive bogate în iod în hrana obişnuită de până atunci; toţi caii supuşi unui regim de hrană bogată în iod au câştigat cursele la care au participat. Acest fapt pare a demonstra în întregime legătura dintre iod şi energia şi rezistenţa pe care le dobândeşte organismul.

Am primit ulterior de la Dr. Weston o copie după o scrisoare ce-i fusese adresată în calitate de preşedinte al Comisiei de cercetări dietetice din Carolina de Sud. Aceasta scoate în evidenţă necesitatea de a respecta obligaţiile faţă de natură prin adoptarea unui regim alimentar din care să nu lipsească iodul. Scrisoarea avea conţinutul următor:

„Stimate domnule Dr. Weston,

Acum, când ne aflăm la jumătatea sezonului de curse, aş dori să vă comunic câteva din observaţiile în

legătura cu rezultatele iernării cailor noştri în Carolina de Sud şi hrănirii lor cu furajele preparate conform recomandării dumneavoastră.

După şase ani de experienţă cu câteva sute de cai, suntem mai convinşi ca oricând că hrana din regiunea dumneavoastră, bogată în iod şi echilibrată din punctul de vedere al mineralelor pe care le conţine, constituie factorul decisiv pentru mulţi din caii noştri. Permiteţi-mi să vă dau un exemplu. În vara aceasta, în zona hipodromurilor de la New York a izbucnit, printre caii de doi ani, o epidemie de gripă şi tuse care s-a extins foarte repede de la un grajd la altul, şi toate vechile metode de tratament s-au dovedit fără rezultat.

După cercetări amănunţite, am constatat că această epidemie nu a afectat pe nici unul din caii care iernaseră în Carolina de Sud. Firește că noi am vorbit deseori despre acest lucru şi în felul acesta am atras atenţia multora din Carolina de Sud asupra meritelor pe care le au ideile şi constatările dumneavoastră.

Am constatat astfel că toţi caii noştri, care au iernat în Carolina de Sud, sunt aproape imuni la bolile de piele şi alte boli contagioase care fac ravagii în raza câmpurilor de curse şi în împrejurimi. Aţi remarcat ce repede putem vindeca aceste boli la caii tineri. Credem că sângele lor este atât de purificat prin acţiunea iodului din hrana şi apa de la dumneavoastră încât orice infecţie obişnuită este înlăturată, iar organismul lor este atât de întărit încât este capabil să lupte şi să respingă orice

boală, afară de cazul vreunei infecţii directe datorată unei răni deschise. Acum câţiva ani, un antrenor era considerat priceput când reuşea să aducă la curse cai bine hrăniţi, cu musculatura dezvoltată şi antrenaţi. Însă structura acestor muşchi şi conţinutul fluxului de sânge care-i hrăneşte sunt factorul hotărâtor pentru a avea un cal cu adevărat în formă.

Apreciind bunele rezultate pe care le-aţi obţinut cu caii noştri, precum şi ceea ce am învăţat din munca dumneavoastră, suntem convinşi că veţi găsi şi în sezonul următor timpul necesar pentru continuarea acestor experienţe".

Pentru a stabili dacă instinctul joacă un rol în orientarea vacilor de lapte spre hrana bogată în iod, proprietarul cirezii de 45 de vaci pe care le avusesem sub observaţie mai înainte a confecţionat la cererea mea o iesle specială la capătul aleii pornind de la grajd. Această iesle era împărţită în patru compartimente acoperite, pentru a fi protejate de ploi.

Într-unul din compartimente s-a pus suplimentul de hrană care se bucura de o largă publicitate pe plan naţional şi care conţinea iod şi alte minerale sub formă anorganică. Al doilea compartiment conţinea făină de oase, iar al treilea hrană conţinând alge, în care se găsesc, în formă organică, toate mineralele. În al patrulea compartiment s-a pus sare.

Ne-am aşezat lângă iesle pentru a observa ce se va întâmpla când vacile vor trece pe lângă ea prima dată.

Fiecare vacă a mirosit fiecare compartiment şi toate au trecut pe lângă hrana constând din minerale sub

formă anorganică fără a o atinge. Câteva din ele au mâncat puțin din făina de oase și alte câteva din sare. Ceea ce le-a atras însă în mod deosebit a fost hrana din alge, care, după cum am spus, conține mai mult iod decât oricare alte furaje. Oricât de repede umpleam compartimentul, ele îl goleau imediat. Acest fapt a lămurit problema pentru noi. Vacilor le place iodul, dar în formă organică, adică așa cum se găsește în stare naturală. După aceea, am dat alge și la doi tauri de rasă Jersey din grajd. Aceștia le-au consumat foarte repede și ar mai fi vrut încă.

Unul din prietenii mei se ocupă și cu creșterea câinilor de vânătoare și anume cu prepelicari englezi. După ce îi dresează pentru vânătoare, îi vinde.

Impresionat de efectele binefăcătoare ale oțetului de mere asupra stării sănătății și rezistenței proprii, m-a întrebat dacă n-ar fi bine să încerce să dea oțet și câinilor săi. El considera că oboseau prea repede când vânau. Am stabilit astfel un program. În perioada când câinii nu vânau, în rația lor de hrană se adăuga zilnic câte o lingură de oțet de mere. În sezonul de vânătoare li se dădea câte două linguri pe zi. Folosind această metodă timp de trei ani, am ajuns la concluzia că dacă unui câine de vânătoare i se adaugă: 1. o dată pe zi, în rația de hrană, o lingură de oțet de mere în perioada când nu este folosit la vânătoare; 2. câte o lingură de oțet de mere de două ori pe zi, în perioada de vânătoare; 3. o lingură de oțet de mere la apa pe care o bea în timpul vânătorii;

4. o lingură de oţet de mere nediluat când câinelui îi este sete şi apa lipseşte, se obţin rezultatele următoare:

1. Câinele nu oboseşte repede. Câinele de condiţie medie, care nu a primit oţet, este bun de vânătoare timp de 3-4 ore pe zi. Cel care a primit oţet vânează câte 8-10 ore pe zi, neîntrerupt. Este deci limpede că oţetul sporeşte rezistenţa câinelui de vânătoare;

2. Câinele poate fi folosit de patru vânători deodată, descoperind şi aducând păsările vânate;

3. Câinele nu dă semne de oboseală în respiraţie niciodată în timpul vânătorii;

4. Acest câine îşi păstrează pofta de mâncare şi mănâncă foarte bine în timpul vânătorii;

5. În fine, în timpul vânătorii câinele nu pierde din greutate.

Am încercat să adaptez ceea ce am învăţat pe caii de curse şi câinii de vânătoare pentru menţinerea sănătăţii omului cu activitate zilnică intensă.

Dimineaţa, el trebuie să bea încet, în timp ce se îmbracă, un pahar cu apă în care se diluează două linguriţe de oţet de mere. Pentru ce?

Pentru că acizii diluează lichidul din corp, aşa cum se ştie încă din vremea când practica sângerării era o formă obişnuită de tratament. Noi am constatat că laptele unei vaci normale are o reacţie uşor acidă. Când devine alcalin, acesta este gros ca supa. Totuşi, această îngroşare dispare şi laptele îşi recapătă aspectul normal

fluid ca apa, dacă vacii i se administrează 120 g de oţet de mere şi 120 g de apă, seara şi dimineaţa.

Mai există şi alte mijloace pentru urmărirea efectelor acestui tratament, dar considerăm că este suficient ceea ce am spus până acum. Important este că nici un om care desfăşoară o activitate nu doreşte ca sângele lui să fie gros; el ştie că acesta trebuie să fie subţire, pentru a putea circula uşor în tot corpul, uşurând astfel funcţia inimii în pomparea sângelui cu fiecare bătaie a ei.

La micul dejun această persoană trebuie să evite alimentele cu făină din grâu, zahărul rafinat, citricele şi sucurile de citrice, deoarece la majoritatea oamenilor aceste alimente schimbă reacţia acidă normală a urinei în alcalină. Alcalinitatea este semnul care arată că sângele este mai gros decât trebuie, că acesta nu circulă uşor în corp şi presupune un efort mai mare din partea inimii pentru a-l pompa. De aceea, individul trebuie să înlocuiască aceste alimente neindicate prin produse din porumb şi secară; în loc de zahăr, să consume miere; poate consuma suc de mere, de afine ori de struguri, după preferinţă.

La prânz, trebuie să ia un pahar cu apă amestecat cu două linguriţe de oţet de mere şi două linguriţe de miere. În acest fel el aprovizionează organismul cu acid preluat din sol prin intermediul fructelor, legumelor, zarzavaturilor şi cu energie solară prin intermediul mierii. Se poate lua înainte, în timpul mesei sau după masă.

Când cineva se pregătește pentru o zi de acțiune dinamică, efortul depus schimbă reacția acidă normală a urinei în alcalină. Nu este deci recomandabil ca în dimineața acelei zile să mănânce alimente care, ca să zicem așa, vor dubla schimbarea. De aceea, preparatele pe bază de făină de grâu, zahărul și citricele ca și sucurile lor trebuie evitate, pentru ca seara omul să se întoarcă acasă mai puțin obosit mintal și fizic.

La cină va lua, de asemenea, două lingurițe de miere cu două lingurițe de oțet de mere diluate într-un pahar cu apă; poate fi luat fie înainte de cină ca aperitiv, fie în timpul cinei.

Este, de asemenea, bine să înceapă masa cu o salată verde pentru a obține acidul din sol și energia solară depozitate în foile de salată.

După o zi de muncă excesivă, care a creat organismului o stare agitată sau o oboseală puternică, trebuie să consume pește sau alte produse marine, pentru că acestea îi furnizează iodul și potasiul care calmează sistemul nervos.

Trebuie să încerce reducerea cărnii de vacă, de miel sau porc la numai de două ori pe săptămână și anume în zilele cu program ușor, deoarece consumul de carne este recomandabil înaintea eforturilor. Trebuie reținut că organele interne cum este ficatul reprezintă un depozit al animalului pentru vreme de nevoie. Este deci bine să consumăm ficat sau lebărvurșt o dată pe săptămână. Treptat, urmărind programul expus mai sus,

se pot face schimbări în alegerea regimului alimentar, astfel încât cantităţile ingerate să echilibreze pierderea de forţă şi energie.

Să presupunem că recomandările schiţate mai sus au fost urmate şi omul constată totuşi că uneori greutăţile întâmpinate în activitatea lui îi scad capacitatea de refacere. În acest caz este bine ca la micul dejun să ia un pahar de suc de struguri sau de mere în care se pune o picătură de soluţie Lugol; aceasta se poate lua însă şi într-un amestec de oţet de mere cu apă. Potasiul din soluţie acţionează ca un calmant asupra organismului, ducând la destinderea acestuia şi dându-i posibilitatea, atunci când are ocazia, să se odihnească şi să se relaxeze. Iodul declanşează mecanismul care organizează corpul pentru linişte, pentru formarea şi depozitarea de rezerve. Când se lucrează în tensiune, doza de soluţie Lugol trebuie luată zilnic până la trecerea acestei perioade. Când corpul devine saturat cu iod, se observă o sporire a umidităţii în nas. În acest caz, se suspendă iodul până ce nasul revine la normal.

Pe măsură ce ne studiem, învăţăm să cunoaştem când avem nevoie de iod. Când observăm că somnul de noapte nu ne aduce reconfortarea pe care eram obişnuiţi să o simţim dimineaţa, trebuie să ne gândim la reluarea tratamentului cu iod. Dacă învăţăm să-l folosim, el reda organismului capacitatea de a se reface şi a se păstra în formă bună.

# CAPITOLUL XII

## Uleiul de ricin şi uleiul de porumb

Nu poţi studia medicina populară ani de-a rândul fără să te loveşti de uleiul de ricin, care are o serie întreagă de aplicaţii în terapeutică. Nu mă refer aici la întrebuinţarea lui obişnuită ca laxativ ci la acţiunea lui locală asupra pielii şi ţesuturilor de sub aceasta.

Primele mele cunoştinţe despre întrebuinţările externe ale uleiului de ricin le-am aflat de la un bun medic de ţară, care mi-a spus că el îl folosea pentru vindecarea nevilor. Am început, aşadar, să cercetez şi să inventariez cazurile în care se aplică extern acest ulei, în scopuri medicinale:

1. Metoda de tratare a nevilor constă în ungerea acestora cu ulei de ricin seara şi dimineaţa, frecând uşor, cam de 20 de ori, pentru ca uleiul să pătrundă în excrescenţă;

2. Uleiul de ricin se foloseşte cu bune rezultate pentru ulceraţiile pielii;

3. Moaşele mai în vârstă obişnuiau să aplice ulei de ricin pe ombilicul noului-născut, atunci când se constata că se vindeca greu;

4. Cu ulei de ricin se masează, de asemenea, pieptul femeilor pentru sporirea abundenţei de lapte;

5. Când ochii se înroşesc sau sunt iritaţi, o picătură de ulei de ricin slăbeşte iritaţia şi aduce uşurare;

6. La copiii mici, dacă părul nu creşte normal, se aplică ulei de ricin de două ori pe săptămână, seara, înainte de culcare. Pielea capului se masează bine cu ulei, care rămâne aşa până dimineaţa, când se înlătură prin şamponare. După ce, prin folosirea uleiului de ricin de două ori pe săptămână, se restabileşte creşterea normală a părului, întreţinerea sănătăţii acestuia poate fi asigurată prin aplicarea tratamentului o dată la două săptămâni sau o dată pe lună;

7. Uleiul de ricin aplicat pe gene înainte de culcare de trei ori pe săptămână duce la îndesirea lor şi le face să crească mai lungi. Acelaşi tratament se aplică şi la sprâncene;

8. Uleiul de ricin se foloseşte şi pentru tratarea ochilor câinilor de vânătoare, tulburaţi în urma alergării prin iarbă;

9. În cazuri de bronşită se aplică pe piept un amestec de două linguri de ulei de ricin şi o linguriţă de ulei de terebentină. Se încălzeşte uleiul de ricin şi i se adaugă apoi uleiul de terebentină. Cu acest amestec se masează puţin pieptul şi apoi se acoperă cu o pătură.

Dacă afecțiunea este ușoară, tratamentul se aplică seara la culcare; dacă este gravă, de trei ori pe zi;

10. În multe case de fermieri se păstrează întotdeauna la îndemână câte o sticlă cu ulei de ricin. Cei care cunosc remediile medicinei populare aplică acest ulei, cu o pană, pe orice tăietură, jupuitură sau rană;

11. În cazul hemoroizilor externi, ungerea lor cu ulei de ricin îi înmoaie și astfel pot fi retrași;

12. Poate fi aplicat pe picioare de două ori pe săptămână sau mai des, dacă picioarele au fost suprasolicitate. Tratamentul constă în ungerea și frecarea picioarelor cu ulei de ricin seara la culcare, după care se pun șosete de bumbac. În dimineața următoare pielea este catifelată și în general senzația de oboseală și durere dispare. Uleiul de ricin poate fi folosit în același fel, seara și dimineața, pentru înmuierea bătăturilor și calusurilor, înlăturând durerile. Acest tratament este un remediu specific împotriva bătăturilor moi.

Posedând aceste date despre diferitele întrebuințări ale uleiului de ricin în medicina populară, am început să-l experimentez și eu, obținând rezultatele următoare:

Un pacient, de profesie avocat, în vârstă de 64 de ani, avea un nev pe marginea nării drepte; a aplicat ulei de ricin seara și dimineața, frecând ușor cu degetul pentru ca uleiul să pătrundă mai adânc. După trei săptămâni nevul a dispărut.

Pe când potriveam ochelarii unei paciente în vârstă de 62 de ani, am observat că aceasta avea un papilom de 3x3x3 mm pe partea externă a sprâncenei stângi. Avea o suprafață netedă și aspectul unui mic ciorchine de strugure, de culoarea pielii. Întrebând-o de când avea papilomul, am aflat că apăruse cu trei luni în urmă. I-am recomandat ca la fiecare masă să aplice pe papilom ulei de ricin și să mă țină la curent cu cele ce se întâmplă. După șase săptămâni papilomul a dispărut complet și fără urme, astfel încât nu mai puteai ști unde fusese.

O altă femeie, în vârstă de 49 de ani, avea un papilom pe obrazul drept; apăruse cu cel puțin 10 ani în urmă, dacă nu mai mult. Era destul de jenant, pentru că atunci când se ștergea pe față se agăța de prosop. Am măsurat papilomul și am găsit că avea o bază de 6x6 mm și înălțimea de 5 mm. După două săptămâni de tratament cu ulei de ricin, aplicat așa cum prescrisesem și în celelalte cazuri, papilomul a scăzut în dimensiuni într-atât încât acum nu mai era prins de prosop când femeia se ștergea pe față. După o lună, l-am măsurat din nou și am constatat că baza se redusese la 4x4 mm iar înălțimea la 3 mm.

O tânără femeie, căsătorită, în vârstă de 30 de ani, avea o aluniță de culoare bruna în mijlocul obrazului drept, cam de mărimea unghiei de la degetul mic. Aceasta era atât de brună încât se distingea de fard. Mi-am exprimat părerea că uleiul de ricin ar putea avea

efect, dacă ar fi dispusă să încerce. Spunându-mi că o are de când era copil, a acceptat recomandarea mea. În fiecare seară înainte de culcare, după ce își înlătura fardul, ungea aluniţa cu ulei de ricin, ştergând pielea din jur. După o săptămână a observat că aluniţa a început să se deschidă la culoare. După alte trei săptămâni, aluniţa a dispărut complet. Locul unde fusese a rămas neted, iar culoarea pielii era la fel ca restul.

M-a interesat, de asemenea, problema aşa-numitelor „pete de ficat", de culoare brună, care apar pe faţă şi pe mâini la persoanele vârstnice. M-am întrebat dacă nu cumva ar putea da rezultate favorabile tratamentul cu ulei de ricin. Am dat de un pacient care avea vreo 12 pete de acest fel pe dosul fiecărei mâini şi i-am recomandat să aplice ulei de ricin seara şi dimineaţa. Pacientul a acceptat bucuros să mă asculte, având în vedere că şi el dorea să scape de ele. După o lună de tratament, petele au dispărut complet; dacă nu le-aş fi văzut, n-aş fi ştiut niciodată că le avusese.

Am extins apoi studiile mele la uleiurile vegetale obţinute din boabele de porumb matur. Deşi produs pentru scopuri culinare, am constatat că acest ulei are şi proprietăţi medicinale preţioase. Printre avantajele pe care uleiul de porumb le prezintă este în primul rând acela că se produce uşor; în plus, este ieftin şi se ia cu plăcere, fiind aproape insipid.

Uleiurile din porumb constituie o bogată sursă de acid. Analiza completă a unuia din aceste uleiuri, cu

fiecare acid calculat pe baza cantității totale de grăsimi, indică: acid linolenic - 1,85%; acid linoleic - 38,24%; acid oleic - 42,78%; acid palmitic - 7,56%; acid stearic - 4,82%; acid arahic - 0,22%; acid lignoceric - urme.

Prescriind ulei de porumb, am obținut următoarele rezultate:

Când la tratamentul general indicat mai sus se adaugă câte o lingură de ulei de porumb, la una sau la toate cele trei mese, se obțin rezultate pozitive în alergii, astme și migrene, deoarece el ajută la menținerea reacției acide a urinei. Uleiul de porumb contribuie substanțial la schimbarea chimismului organismului din alcalin în acid.

S-au mai înregistrat și alte rezultate:

Dacă pe marginile pleoapelor se formează solzișori și mici granule, o lingură de ulei de porumb înghițită la micul dejun și alta la cină, timp de o lună, readuc de obicei pleoapele la normal. De asemenea, tratarea în același fel a petelor de eczemă uscată sau solzoasă de pe corp duce deseori la dispariția lor în interval de 1-2 luni. Folosit pentru curățirea zonei eczematoase, uleiul de porumb înlătură solzii, lăsând pielea moale și suplă.

O lingură de ulei de porumb luată zilnic la una din mese, sau la toate trei, s-a dovedit a fi foarte eficace în combaterea edemului angio-nervos, care se caracterizează prin umflarea subită a uneia din buze, a unei părți

a feței sau a frunții. În aceste cazuri, uleiul administrat oral duce de obicei la dispariția umflăturii.

Am aflat, de asemenea, de la pacienți că acest tratament dă rezultate și în afecțiunile părului și ale pielii capului. Administrat de două ori pe zi, oral, dimineața și seara, în cazul când părul este fără vitalitate și nu se poate folosi peria și pieptenele, uleiul de porumb restabilește luciul acestuia și îl face ușor de aranjat. De obicei acest tratament înlătură mătreața în decurs de 1-2 luni.

Uleiul de porumb este bun și pentru fricțiuni. În acest scop dau pacienților mei următoarele instrucțiuni. Se încălzește uleiul și se masează cu el tot capul. Apoi se înfășoară capul cu un prosop care a fost înmuiat în apă fierbinte și stors. Această operație se repetă de 5-6 ori. După aceea, se fricționează capul cu săpun cu lapte. Părul devine atât de lucios încât strălucește. Unele mame au venit la cabinet pentru a-mi arăta ce frumos și moale este părul copiilor lor după un șampon cu ulei de porumb; părul stătea drept și strălucea de parcă ar fi fost poleit.

În general, m-am convins pe deplin din propria-mi experiență că întrebuințările uleiurilor în medicina populară au la bază temeiuri serioase. Acestea ne reamintesc că medicina populară s-a dezvoltat folosind substanțele cu proprietăți preventive și curative naturale, care au fost totdeauna la dispoziția omului. Uleiurile se găsesc în plantele de pretutindeni. Dacă reflectăm suficient, pentru a ne aminti că natura este înțeleaptă, nu mai este nevoie să ne întrebăm: „Oare vor avea vreun efect?". Natura garantează pentru ele.

# CAPITOLUL XIII

## Importanţa medicinei populare

Acum câţiva ani, o pacientă în vârstă înaintată mi-a adus o carte publicată în 1824: „Eu fiind ultimul descendent al familiei, mi-a spus ea, cartea nu va mai fi de nici un folos după moartea mea şi de aceea doresc să v-o dăruiesc dumneavoastră". Cartea poartă titlul : „Botanistul american şi medicul familiei"; ea tratează despre proprietăţile medicinale ale elementelor vegetale, animale şi minerale din natură şi folosirea lor în practica medicală şi chirurgicală.

Aruncând o privire asupra observaţiilor şi experienţei mele în domeniul medicinei populare, mă întreb care sunt metodele ei de rezolvare a problemelor puse medicinei de individul uman.

Din cauza instabilităţii vremii, primul lucru pe care medicina populară din Vermont îl ia în considerare la declanşarea bolii este influenţa vremii. Când temperatura exterioară scade, reacţia sângelui devine

imediat mai alcalină, glandele suprarenale sunt mai active şi tensiunea arterială urcă; când sângele devine mai alcalin înseamnă că chimismul ţesuturilor s-a schimbat. Dimpotrivă, când temperatura exterioară urcă timp de câteva zile, sângele devine mai puţin alcalin, activitatea glandelor suprarenale scade, iar tensiunea arterială coboară, de asemenea, ceea ce înseamnă că chimismul ţesuturilor se schimbă în raport de condiţiile predominante din mediul înconjurător.

Cum ne învaţă medicina populară să protejăm corpul împotriva schimbărilor frecvente ale vremii, care suprasolicită organismul uman? În principiu, această protecţie se obţine prin menţinerea la pH acid a reacţiei organismului.

Dar cum se poate realiza acest lucru? Prin asigurarea organismului cu o raţie zilnică de acid, în funcţie de răcirea vremii. Care este forma ideală a raţiei de acid? Oţetul de mere, care este produs din mere întregi, reprezintă o formă pură de elemente ideale. Cum se ia această raţie de acid? Foarte simplu: câte una sau mai multe linguriţe într-un pahar cu apă, o dată sau de două ori pe zi.

După ce rezolvă problema influenţei vremii asupra organismului, medicina populară îşi îndreaptă privirile spre influenţa mediului. Potasiul este pentru sistemul nervos ceea ce calciul este pentru oase. Lipsa de potasiu poate fi compensată prin adăugarea unei picături de soluţie Lugol la raţia zilnică de oţet de mere.

Aceasta satisface nevoia de iod şi potasiu a organismului.

Un exemplu de influenţă a mediului asupra organismului este senzaţia de ţârâit, bâzâit, şuierat sau de alte zgomote într-una sau în ambele urechi. Această stare neplăcută poate fi înlăturată prin tratamentul indicat mai sus.

„*Factori de mediu*" nu este o simplă expresie. Factorii de mediu pot fi asemuiţi instrumentelor care alcătuiesc o orchestră simfonică. Fiecare instrument în sine produce o melodie, dar fiecare melodie are un sunet al său propriu. Laolaltă, instrumentele creează muzica dacă notele sunt executate corect. Pentru bunăstarea organismului, fiecare factor provoacă rezultate clinice specifice. Ca şi instrumentele folosite în muzica simfonică, numai interacţiunea factorilor de mediu, care produc rezultate clinice prin intervenţia lor în mecanismul corpului, „armonizează" organismul spre bine sau rău.

După ce a verificat influenţa vremii şi a mediului, medicina populară se ocupă de influenţa hranei asupra organismului. Ea susţine că noi clădim şi reclădim această „*casă umană*" prin alimentele şi lichidele pe care le consumăm şi aerul pe care-l respirăm. Ţinând seama de tipul rasial dominant al individului, care constituie un factor important, se apreciază regimul alimentar al tipului respectiv şi, pe cât se poate, se încearcă a se readuce individul la acest regim. De-a lungul secolelor, rasa a elaborat, prin metoda încercării şi erorii, regimul

alimentar adecvat; la rândul sau, acest regim a creat un tip de organism a cărui funcţionare optimă se bazează tocmai pe el.

După ce rezolvă problema influenţelor hranei şi mediului asupra organismului, medicina populară îşi îndreaptă atenţia spre străvechiul duel dintre celulele organismului şi microorganismele dăunătoare. Firește că este greu să colaborezi cu natura dacă nu cunoşti schema pe care ea o aplică pentru păstrarea sănătăţii. Când ştim că microorganismele nocive se dezvoltă într-un mediu alcalin şi că natura ne-a dăruit cu generozitate acizi, conţinuţi în fructe, rădăcini şi frunze de plante comestibile, putem aprecia mai bine nevoia de a urma sfatul naturii. Acesta nu cere altceva decât să asigurăm organismului o cantitate suficientă de acid pentru a evita ca ţesuturile lui să devină un mediu alcalin propice dezvoltării microorganismelor patogene.

Nu există om care să nu dorească să se bucure de sănătate, energie şi rezistenţă suficienta, singurele condiţii ce ne fac atât munca cât şi distracţiile plăcute şi productive. Vă asigur că, dacă veţi urma drumul schiţat aici, puteţi ajunge la sfârşitul vieţii cu o digestie, vedere, auz, intelect şi rezistenţă fizică bune - cu un cuvânt, păstrând integritatea tuturor facultăţilor.

Suntem înclinaţi să credem că ştim o mulţime de lucruri despre organismul nostru şi cum să-l păstrăm în bună stare. Într-o oarecare măsură este adevărat. Suntem

însă departe de a şti tot ceea ce am putea şti. Personal am avut nevoie de mulţi ani de observaţie pentru a înţelege medicina populară din Vermont şi raţiona-mentul terapeutic după care procedează ea. Într-un fel s-ar putea numi medicina demodată. Desigur că a fost multă vreme aplicată în practica zilnică de sute şi sute de generaţii şi are în primul rând un *caracter preventiv*; originile ei ţin de vremurile primitive când oamenii şi animalele aflaţi în continuă mişcare pur şi simplu nu aveau timp să zacă bolnavi: se mişcau sau mureau.

Civilizaţia cu stresurile şi eforturile pe care le impune a adus multe şi noi forme de tulburări şi boli, dar principiile care stau la baza medicinei populare continua să fie un mijloc permanent de lărgire a orizontului cunoştinţelor asupra acestora. Civilizaţia nu a adus nici o lege nouă a biochimiei şi fiziologiei şi nici nu a îmbunătăţit vreuna din cele vechi. Natura s-a îngrijit de toate acestea de la început, creând organismul cu un echilibru ideal. Boala reprezintă o dificultate în restabilirea echilibrului deranjat cu sau fără ştiinţa. Boala este un semnal care ne avertizează că am încercat să ne depărtăm de drumul principal trasat de natura.

Educat în spiritul medicinei ştiinţifice şi cunoscând metodele acesteia, am avut totuşi o mare curiozitate pentru acest bogat izvor de cunoştinţe şi practici - medicina populară din Vermont. În studiile şi cercetările mele mi-am propus anumite scopuri. În multe privinţe, în nici un mediu nu putea fi mai greu de studiat

şi experimentat medicina populară decât acela al Vermontului. De aceea cred că măsurile care dau rezultate bune în condiţiile riguroase ale Vermontului pot funcţiona chiar mai uşor în condiţi climatice mai blânde şi mai puţin capricioase.

Cu aceste consideraţiuni, am ajuns la capătul studiilor şi cercetărilor pe care mi-am propus să le fac. Pot să mă dau acum deoparte, lăsând locul altora să le continue, dar voi urmări întotdeauna, cu viu interes, rezultatele ce se vor obţine.

# ANEXA A

## Câteva observaţii asupra animalelor

În creşterea puilor de găină se obţin efecte surprinzătoare dacă în apa de băut a acestora se pune o anumită cantitate de oţet de mere. Aceştia cresc mai repede, penajul apare mai timpuriu, sunt mai viguroşi şi mai mari, au mai multă carne şi, pregătiţi, sunt foarte gustoşi.

Am scris unui prieten medic care se ocupă, în timpul liber, cu creşterea curcilor, împărtăşindu-i rezultatele observaţiilor mele asupra puilor de găină. Astfel, s-a hotărât şi el să adauge puţin oţet de mere în apa de

baut a curcilor. Mai târziu, mi-a comunicat constatările sale: carnea curcilor era foarte fragedă iar oasele aveau o măduvă mai roşie, ceea ce indica un ritm intens de formare a globulelor roşii care ajută la regenerarea sângelui.

Nurca este un animal de pradă şi se hrăneşte deci cu carne. Am urmărit cu atenţie o crescătorie de nurci care număra 200 femele şi 300 masculi. Împerecherea lor are loc în fiecare an în luna martie şi de la tot efectivul se obţineau 3500 de pui. Aceştia devin maturi în trei luni şi sunt sacrificaţi în noiembrie şi decembrie, când pielicelele iau drumul pieţii.

Asupra acestor nurci am făcut următoarele observaţii. Nurca tolerează în raţia sa de hrană cel mult 11% proteine. Când conţinutul de proteine s-a ridicat la 20%, nurcile au început să moară. La autopsie s-a constatat că vezica urinară era plină cu pietre, despre care buletinul de analiză arăta că erau pietre de uraţi. Din această cauză au murit 40 de nurci, iar laboratorul afirma că moartea se datora cantităţii prea mari de proteine din alimentaţie. Când conţinutul de proteine din raţia de hrană a fost redus din nou la 11%, nici o nurcă nu a mai murit din cauza pietrelor la vezica urinară. Această observaţie ne face să credem că între hrana prea bogată în proteine şi formarea de pietre la rinichi sau în vezica urinară, la om, ar putea exista o legătură.

Nurcile manifestă o formă gravă de ameţeli care se poate asemăna cu sindromul Ménière. Se clatină şi merg în cerc, mai târziu se învârtesc în jurul cozii

apucând cu botul vârful acesteia şi muşcându-l continuu, într-un gest disperat de a se calma. Dacă ameţeala durează, ele continuă să-şi muşte coada în timp ce se învârtesc, până ce o mestecă toată pe cei 30 de cm. În acest caz masculul devine fără valoare deoarece, pentru a se menţine în poziţie de împerechere, el trebuie să se sprijine în coadă. Literatura de specialitate pe care am consultat-o arată clar că această boală este cauzată de cantitatea prea mare de proteine din alimentaţie. Am aflat, de asemenea, că în stare sălbatică nurca obţine acidul de care are nevoie mâncând fructe şi frunze.

Am recomandat proprietarului crescătoriei să adauge un sfert de linguriţă de oţet de mere la raţia fiecărei nurci care prezenta simptomele descrise mai sus şi care par a fi foarte frecvente la nurcile de culoare pastel. Tot acestea poartă capul într-o parte, cu o ureche mai sus decât cealaltă. După câte ştiu, nu există nici o explicaţie a acestui comportament.

Câteva din nurcile de culoare pastel de la această crescătorie au fost vândute ca reproducătoare. Noii proprietari nu au adăugat oţet de mere la raţia de hrană, iar rezultatul a fost că simptomele descrise au reapărut. Acest fapt întăreşte ideea că animalul care primeşte hrană bogată în proteine trebuie să primească şi acid în cantitate corespunzătoare pentru a păstra echilibrul său metabolic.

Iată alte observaţii. Într-o turmă de capre a apărut o deficienţă de cobalt. Cobaltul există în corp în cantitate foarte mică. Până la această întâmplare, niciodată nu mi-am dat seama în ce măsură poate fi ruinat organismul

când este lipsit de un microelement, chiar atunci când este necesar în cantitate infinitezimală. Observațiile mele ilustrează cât de importante sunt microelementele pentru desfășurarea normală a proceselor din organism.

1. În luna februarie, uneia din caprele acestei turme au început să-i apară solzi pe corp. Am fost întrebat care este cauza, dar nu am putut da un răspuns.

2. Caprele au început să fie neliniștite la mâncare: într-o zi mâncau bine, în altă zi aveau mai puțină poftă de mâncare, dar o recăpătau în zilele următoare.

3. Părul li s-a schimbat. Acesta nu mai avea luciu, a devenit mai fragil și a început să cadă.

4. Caprele nu rămâneau gestante la prima montă, cum se întâmpla înainte, ci era nevoie de câte trei monte.

Au apărut și alte tulburări foarte greu de explicat. Un număr de 17 capre au murit prezentând simptomele unor boli ce nu au putut fi identificate. Medicul veterinar local neputând pune un diagnostic, s-a apelat la un specialist în boli de nutriție ale animalelor. Diagnosticul pus de acesta a fost lipsa de cobalt.

A fost consultat și dr. Walter, medic veterinar în Ministerul Agriculturii, care a confirmat diagnosticul, arătând că starea fizică a caprelor se datora lipsei cobaltului din organism.

A fost nevoie de patru ani de zile pentru ca simptomele lipsei de cobalt în alimentația caprelor să apară. Aceasta ne face să credem că la om lipsa unui element trebuie să se instaleze cu mult înainte de apariția

simptomelor care-l aduc în starea de a apela la consultul medicului. Organismul cu deficit de cobalt este foarte sensibil la pneumonie şi la orice fel de infecţie.

Aproximativ 8 g de cobalt la o tonă de fân sunt suficiente pentru evitarea lipsei acestui element. Tratamentul caprelor s-a conturat pe baza a numeroase încercări şi anume: în aproximativ 3-4 litri de apă s-au dizolvat bine aproximativ 28-30 g de cristale de sulfat de cobalt; din această soluţie s-a administrat fiecărui animal în primele zece zile câte o linguriţă, de două ori pe zi; după aceea, s-a continuat să se administreze câte o linguriţă, timp de 13 săptămâni, după care tratamentul a fost întrerupt, deoarece caprele au început să scadă în greutate. Concluzia logică nu putea fi decât că animalele primiseră cobalt într-o cantitate care devenise toxică. Dacă în timpul administrării cobaltului caprele pierdeau pofta de mâncare, li se dădea 1/4-1/3 ceaşcă de zahăr tos de două ori pe zi, care în 24 de ore le restabilea pofta de mâncare.

Cobaltul este într-adevăr un microelement, ca şi borul, magneziul, cuprul, fierul şi iodul. Acţiunea precisă a acestor microelemente în nutriţia plantelor, animalelor şi omului nu este uşor de explicat. Înţelegem nevoia de azot, potasiu, fosfaţi, apă şi soare, atât la om cât şi la animale, dar despre microelemente credem doar că au rolul de catalizatori, care dau posibilitatea plantei, animalului sau omului să valorifice mai bine elementele din hrana obişnuită.

Când m-am hotărât să iau în observaţie cirezi de vaci cu lapte în legătură cu efectele proteinelor, m-am

adresat unui prieten pe care l-am rugat să-mi recomande câteva. Prima a fost o cireadă de 54 de vaci, de diferite rase. Înlocuirea vacilor în cireadă nu se făcea prin creşterea viţeilor ci prin cumpărare de la alţi fermieri. Viţeii cirezii erau la rândul lor vânduţi. Prietenul meu, bacteriolog la un centru de prelucrare şi desfacere a laptelui, mi-a spus că proprietarul cirezii avea cea mai mare producţie de lapte pe cap de vacă din cei 250 de fermieri care furnizau lapte centrului. Dar centrul urmărea atent laptele provenit de la aceasta cireadă, din cauză că acesta conţinea deseori streptococi.

O a doua cireadă recomandată pentru observaţii număra 45 de vaci de rasă Jersey. Tânăra femeie care le îngrijea obţinea permanent premii la târgurile şi expoziţiile de vite Jersey. Vacile din cireadă erau întreţinute în special pentru selecţie şi reproducţie, astfel încât vânzarea viţeilor constituia principala sursă de venituri.

Pe lângă cele două cirezi amintite, mai aveam în observaţie o cireadă de 50 de vaci Holstein care aparţinea cumnatului meu şi care fusese deseori premiată.

Proprietarul primei cirezi m-a primit bucuros, manifestând mult interes pentru „problema proteinelor" în hrana vitelor. Acesta avea doi fraţi, amândoi medici cu renume, cărora le ceruse sfatul asupra rezolvării dificultăţilor pe care le întâmpina cu vitele din cireadă, dar nici unul nu putuse să-l ajute.

Pentru a mă pune în temă, i-am cerut să alcătuiască o listă cu problemele pe care le avea de soluţionat, pe care o reproducem mai jos:

1. Mamita (=mastita) acuta și cronica. În timpul vizitei mele, tocmai se vindeau șapte vaci pentru tăiere, din cauza mamitei cronice și prezenței streptococilor în laptele lor;

2. Din cele 54 de vaci care formau cireada, 20 rămăseseră sterpe. Unele erau deja sterpe de un an de zile. Această situație compromitea întregul plan de reproducție și de producție de lapte;

3. Bruceloză. Prezența avorturilor datorate brucelozei însemna pierderea viteilor necesari pentru împrospătarea cirezii. La fătare, viteii erau slabi și de obicei după două săptămâni mureau. Acest fapt crea imposibilitatea realizării unui efectiv de vite tinere pentru înlocuirea pierderilor, iar avorturile întrerupeau succesiunea normală a perioadelor de lactație a vacilor;

4. Taurii nu erau destul de viguroși și din această cauză era nevoie de monte repetate pentru ca vacile să prindă vițel;

5. Vacile nu aveau poftă de mâncare;

6. Fătările erau grele;

7. Pentru că nu putea crește viței pentru completarea cirezii, proprietarul trebuia să-i cumpere. Aceasta însemna vaci cu anomalii, pentru că de obicei fermierii nu le vând pe cele mai bune;

8. Unele vaci sufereau de artrită, ceea ce le făcea să se culce și să se ridice cu greu;

9. Vacile prezentau o mare sensibilitate la răceli;

10. Sufereau de boli ale căilor respiratorii în lunile de iarnă;

11. Paralizia membrelor la unele vaci, simptom al febrei vitulere, care apare după fătare;

12. Vacile sufereau de constipație.

Iată deci tulburări observate, care cereau să fie înlăturate.

Am cerut și domnișoarei Stone, care avea în grijă cireada de 45 de vaci de rasă Jersey, să întocmească și dânsa o listă cu problemele ridicate de cireadă, pentru a avea de la început unele date precise în studiul proiectat. Această listă cuprindea următoarele constatări:

1. Avorturi, ceea ce reducea numărul vitelor tinere oferite spre vânzare;

2. Mari variații în talia viteilor la naștere;

3. Slăbiciunea acestora la naștere;

4. Viteii nu semănau cu părinții, ceea ce avea importanță când vițelul era oferit mai târziu spre vânzare pentru prăsilă;

5. Vacile de prăsilă nu rămâneau gestante de la prima montă.

După alcătuirea listei cu constatările făcute la cele două cirezi, mi-am procurat un aparat de tocat frunze, flori și iarbă cu ajutorul căruia obțineam suc. M-am aprovizionat, de asemenea, cu hârtie de turnesol cu o largă gamă de reacție, de la pH acid 4,5 la pH alcalin 7,5. Înarmat cu această mașină, cu hârtie de turnesol, cu un carnet, o găleată cu apă și o cană pentru a clăti după fiecare extracție aparatul cu care produceam suc, am început urmărirea acestor două cirezi la pășune, în

lunile mai calde ale anului, și am reușit să constat lucruri interesante.

Prima cireadă pășuna pe un deal cu foarte puțini arbori sau arbuști. Ferma căreia îi aparținea cealaltă cireadă, de 45 de vaci Jersey, se întindea pe o vale străbătută de un pârâu. Pe toate pășunile acestei ferme se întâlneau destul de des arbori și arbuști.

Contrastul dintre cele două ferme era deci favorabil studiului.

Am urmărit mai întâi cireada fermei de pe deal. Când am extras sucul din plantele preferate de vaci, am constatat că acestea aveau o reacție acidă. Când am extras sucul din plantele pe care vitele le ocoleau, trecând peste ele, am constatat că acestea aveau o reacție alcalină. Acolo unde pășunea fusese îngrășată în mod natural, iarba era mai mare și de un verde mai închis. Înălțimea și culoarea o făceau atractivă. Dar vacile nu o mâncau, evitând aceste zone cu grijă. Când am controlat sucul ierbii din aceste locuri îngrășate, am constatat că era totdeauna alcalin. Refuzul instinctiv al vacilor de a paște iarba al cărei suc avea reacție alcalină arăta că acestea încercau să-și refacă echilibrul chimic din organism. Timpul petrecut în a le observa nu era deloc pierdut. M-am deplasat apoi la ferma cu cireada de vaci de rasă Jersey pentru a le observa și pe acestea la pășunat. Ceea ce m-a impresionat imediat a fost atracția specială a acestora pentru frunzele anumitor plante din pășune. Am luat probe din acestea și, controlând sucul

extras, am constatat că avea o reacţie acidă. Am observat, de asemenea, că în general vitele preferau să pască iarba mai tânără.

Discutând cu domnişoara Stone, îngrijitoarea cirezii, preferinţa vacilor pentru anumite plante, ea a confirmat observaţiile mele, adăugând că centrul de colectare şi prelucrare nu sesizase niciodată indicii de mamită în laptele vacilor.

Domnişoara Stone a manifestat foarte mult interes pentru studiul meu şi mi-a promis că va încerca să facă chiar unele observaţii care îmi puteau fi de folos. Într-o zi mi-a telefonat să mă anunţe că era în curs de a duce cireada într-o păşune unde era în floare varza creaţă (furajeră) şi, dacă doream, să fiu şi eu acolo.

Când cireada a intrat în această zonă, primul lucru pe care l-am observat a fost că vacile mâncau florile acestei verze înaintea oricăror altor plante din jur. Am controlat sucul lor şi am constatat că era acid.

Într-o altă zi cireada a fost dirijată spre un câmp de trifoi după coasa a doua.

De-a lungul anilor, în jurul acestei păşuni răsăriseră cireşi sălbatici care acum erau mari. Când vacile au fost aduse în păşune, nici nu s-au atins de trifoi, dar s-au îndreptat direct spre cireşii sălbatici şi au început să le mănânce frunzele, sprijinindu-se chiar cu picioarele anterioare pe tulpină, pentru a ajunge la cregile mai de sus. Vacile evitaseră, aşadar, trifoiul care avea reacţie alcalină, preferând frunzele cireşilor sălbatici.

Altă dată, aceeaşi cireadă a fost dusă într-o tarla de pe care se recoltaseră cartofii. Am fost surprins de faptul că vitele scormoneau cu copitele cuiburile rămase nerecoltate, mâncând toţi cartofii pe care îi găseau şi cred că nu le-a scăpat nici unul. Ceea ce le atrăgea spre cartofi era tot reacţia acidă a sucului lor.

Am rugat-o pe domnişoara Stone să mă ajute la o altă experienţă: să îngraşe o parte din păşune cu bălegar şi imediat ce vegetaţia va apărea să aducă vacile acolo pentru a vedea dacă, mânate de instinct, vor evita zonele de teren îngrăşate sau vor paşte ierburile crescute acolo.

Astfel, în toamnă, aproape un sfert dintr-o păşune a fost îngraşată cu bălegar de vaci, iar în vara următoare au fost dirijate spre această porţiune 10 vite tinere. Balegarul fusese deja ţinut sub şopron timp de un an de zile, aşa că pe această parte a păşunii pe care fusese răspândit iarba era mai verde şi mai înaltă decât în rest. Linia de demarcaţie a porţiunilor fertilizate şi nefertilizate ale păşunii era, aşadar, uşor de observat.

Din cele 16 vite numai două au păscut în zona păşunii fertilizate. Acestea aveau în jur de 6 luni. Chiar în timpul când le urmăream, au părăsit acest sector îngrăşat şi s-au dus să pască în altă parte.

La aceeaşi fermă am avut ocazia să văd ilustrat în mod deosebit instinctul animalelor. Această fermă avea o vacă cu numele de Bobby, în vârstă de 20 de ani şi, pentru acest motiv, i se rezervase locul ei special sub şopron, fiind lăsată să umble liberă în cadrul fermei. Am

petrecut mult timp urmărind-o pe Bobby când colinda în jur, deoarece voiam să-i aflu felul de a se hrăni. Astfel am constatat că îi plăceau foarte mult frunzele de ulm. Despre compoziţia acestor frunze nu ştiu decât că au o reacţie acidă. Am observat însă că atunci când ţăranii se află la câmp şi îşi dau seama că le este foame mănâncă câteva frunze de ulm, dacă sunt la îndemână. Acestea le potolesc senzaţia de foame şi se simt bine.

În mod obişnuit, Bobby era legată cu un lanţ destul de lung în şopron, pentru a-i fi mai uşor să se culce şi să se ridice. Într-o zi, scăpată din lanţ, am văzut-o îndreptându-se repede spre camionul cu hrană, încercând să-şi bage botul în găleata cu oţet de mere. Domnişoara Stone a auzit zornăitul găleţii şi s-a dus să vadă ce se întâmplase. Pentru a-şi da seama ce vrea să facă bătrâna Bobby, i-a pus găleata cu oţet de mere mai aproape. Bobby a sorbit aproximativ o jumătate de litru de oţet şi apoi a plecat mulţumită. Acest fapt arată că şi organismul animalului bătrân are nevoie de acid şi că animalul acţionează ca atare.

Laptele predat de fiecare furnizor centrului este supus analizei în fiecare săptămână. Laptele obişnuit, nepasteurizat, din comerţ, poate conţine până la 400.000 de bacterii la $cm^3$, pentru cel pasteurizat limita permisă fiind de 20.000 de bacterii la $cm^3$.

Cu toate acestea, cele două cirezi pe care le-am studiat la vremea aceea produceau lapte de calitatea întâi, care trebuia să răspundă unor norme superioare. Furnizorilor de lapte de calitatea întâi li se cere ca

laptele nepasteurizat să aibă cel mult 50.000 de bacterii la $cm^3$, iar laptele pasteurizat cel mult 5.000 de bacterii la $cm^3$. Când laptele predat de un furnizor conține un număr mai mare de bacterii decât cel fixat, i se dă un termen de două săptămâni în care el trebuie să clarifice situația.

Număratoarea bacteriilor se face în felul următor:

Din laptele ce trebuie controlat se ia 1 $cm^3$. La acesta se adaugă 99 $cm^3$ de apă distilată. Din acest amestec se depune pe o placă Petri 1 $cm^3$ și se adaugă 10 $cm^3$ de mediu de cultură steril. Se pune în termostat la temperatura de $33^0C$, unde se ține timp de 48 de ore. Fiecare grup de bacterii va dezvolta o colonie, care poate fi văzută cu ochiul liber. Se numără coloniile de bacterii, iar rezultatul se înmulțește cu 100 pentru a se obține numărul de bacterii pe $cm^3$ de lapte. Coloniile de bacterii pot fi numărate cu un microscop cu obiectiv slab.

După cele două scrisori adresate proprietarilor acestor cirezi, prin care erau felicitați pentru numărul redus de bacterii din laptele de la cirezile lor, am continuat experiențele și am constatat că atunci când oțetul de mere nu mai este adăugat în hrana vacilor numărul bacteriilor din lapte crește, iar atunci când primesc zilnic rația respectivă de oțet numărul de bacterii scade. Cred că cifrele de mai jos sunt elocvente:

## Numărătoarea bacteriilor din laptele provenit de la cireada mixtă de 54 de vaci de lapte

| Data | Lapte nepasteurizat Calitatea I Toleranța de bacterii 50.000/cm$^3$ | Lapte pasteurizat Calitatea I Toleranța de bacterii 5.000/cm$^3$ |
|---|---|---|
| 12 aprilie | 20.000 | 800 |
| 28 aprilie | 3.500 | 1.000 |
| 13 mai | 30.000 | 500 |
| 18 mai | 30.000 | 800 |
| 25 mai | 3.000 | 600 |
| 30 mai | 10.000 | 800 |
| 14 iunie | 48.000 | 2.300 |
| 21 iunie | 40.000 | 1.200 |
| 29 iunie | 22.000 | 600 |

După cinci ani de studii şi observaţii făcute asupra acestei cirezi de 54 de vaci de lapte - în timpul iernii, în grajd, şi la păşune în lunile mai calde - am cercetat împreună cu prietenul meu fermier lista în care consemnase tulburările constatate iniţial la vacile din cireadă, pentru a vedea ce progres se realizase prin metodele aplicate şi a încerca să tragem învăţăminte din experienţa de până atunci. În urma măsurilor aplicate, am constatat următoarele:

1. Trecuseră doi ani de când nici o vacă nu mai fusese sacrificată din cauza apariţiei mastitei. Mastita cronică dispăruse complet;

2. Cât despre vacile care rămâneau sterpe, am constatat că în cei cinci ani, datorită prevenirii mastitei, cireada sporise la 70 de capete. Din acestea, în anul

precedent rămăseseră sterpe numai 8 capete. Toate cele 20 de vaci care fuseseră sterpe la data când am început studiul asupra cirezii prinseseră viței în primele patru luni de zile;

3. În legătură cu bruceloza, cireada încă mai avea de suferit. Cu toate acestea, și în această direcție se făcuseră progrese. Avorturile scăzuseră; în ultimul an se înregistraseră numai trei cazuri. Oricum, avortul era acum amânat mult, până la ultima lună a gestației. În fine, vacile care avortau nu mai pierdeau perioada de lactație și aceasta decurgea normal, ca și cum perioada de gestație se consumase în întregime;

4. Taurii își regăsiseră vigoarea;

5. Vacile nu mai prezentau simptome de pierdere a poftei de mâncare;

6. Fătările grele în cireadă dispăruseră total; dacă se întâmpla ca placenta să nu fie eliminată imediat după vițel, în orice caz eliminarea ei avea loc în următoarele patru zile, iar vacile nu aveau nici un miros sau supurație, așa cum se întâmpla în trecut;

7. Viteii nou-născuți erau robuști și vioi;

8. Artrita a apărut la o singură vacă, dar a dispărut repede;

9. Răceala la cap a vacilor a dispărut;

10. Nu s-a mai semnalat nici un caz de afecțiune a căilor respiratorii;

11. Febra laptelui însoțită de paralizia picioarelor, după nașterea vițelului, nu a mai apărut;

12. Nu s-a mai semnalat nici un caz de constipaţie. În cazul apariţiei diareei, aceasta era înlăturată repede.

În acelaşi fel am examinat şi lista afecţiunilor din cireada domnişoarei Stone. Rezultatele obţinute în urma măsurilor aplicate au fost următoarele:

1. Avorturile dispăruseră;

2. Viţeii erau de mărime normală;

3. Se năşteau viguroşi şi robuşti, cu picioare puternice şi cu păr des. Ei se ridicau în picioare la circa 5 minute după naştere şi sugeau la vacă după maximum o jumătate de oră;

4. Viţeii născuţi erau uniformi şi aveau instincte bune; nu mai era nevoie să-i înveţi să bea din găleată, deoarece se pare că moşteniseră acest lucru de la mama lor;

5. Reproducerea nu mai ridica probleme. Nevoia de monte repetate dispăruse.

Crescătorii de vite ştiu acum că prea multe proteine pot duce la afecţiuni ale ugerului. Un anumit procent de proteine inclus în hrana vacilor pare să dea rezultate bune. Dar dacă furajele sunt completate cu fân de curând cosit, deja bogat în proteine, rezultă o cantitate prea mare, care poate provoca deseori tulburări funcţionale ale ugerului.

Între regimul de hrană al vacilor şi cel al omului există multe asemănări. Când la raţia de hrană a vacii se

adauga de 2 ori pe zi o cantitate convenabila de oțet de mere, vaca consumă mai puține furaje și graunțe. În ceea ce privește omul, daca acesta consumă în timpul mesei un pahar cu apă amestecat cu una sau două linguriță de oțet, se mulțumește cu hrană mai puțină. Explicația stă în faptul că cerințele naturale ale organismului pentru hrană bogată în acizi sunt astfel satisfăcute.

Am citit cu mult interes o carte intitulată The Jersey (Rasa Jersey), publicată de Asociația americană a crescatorilor de vite (American Jersey Cattle Club). Aceasta face istoricul rasei de vaci Jersey, descriind mediul ei originar - insula cu același nume. Dintre toate datele m-au interesat îndeosebi cele privind solul insulei și îngrășămintele folosite.

Se pare că întreg solul acestei insule are o reacție acidă. Nu conține nici piatră de var și nici cretă, iar ca îngrășământ se folosesc algele aduse pe țărm de furtunile oceanice și adunate după retragerea apelor. Pe lângă humus și potasiu, algele adaugă la sol sodiu și iod, precum și toate celelalte 46 de minerale pe care le conțin.

La scurt timp după ce am citit această carte, am aflat că se importase o cireadă de vaci Jersey direct din insulă. Am profitat de prima ocazie ce mi s-a oferit pentru a vizita această cireadă și primul lucru care m-a impresionat a fost lungimea corpului acelor animale. Nu văzusem niciodată vaci Jersey așa de lungi. Taurul, care la data importării era cel mai bun de pe insula, avea, de

asemenea, un corp neobișnuit de lung. Pentru mine, dezvoltarea corpului reflecta influența conținutului de potasiu din algele marine folosite pentru fertilizarea solului. Fara îndoiala ca pe insula lor straveche animalele gasesc un sol acid, cu potasiu, iod și alte elemente necesare organismului, pe care vacile Jersey aduse in Vermont le caută cu staruința.

M-am adresat apoi fostului profesor de chimie agricola de la Universitatea Cornell, George W. Cavanaugh, rugându-l sa-mi înlesneasca vizitarea cirezii de la Overbrook Hospital din New Jersey, care câștigase premiul Statelor Unite.

În timpul acelei vizite am discutat multe lucruri: despre producție, modul de hrană, îngrijirea și sanatatea vacilor din aceasta cireada. Am aflat astfel că fermierul folosea ca supliment de hrană un preparat din alge și faină de pește, care se numea „manamar". Preparatul avea avantajul că oferea o alimentație bogata în proteine, fara riscul ca vitele sa fie afectate de boli. Au decurs de aici o serie de întrebări. Oare proteinele erau acelea care constituiau problema nr. 1 în îngrijirea cirezilor de vaci de lapte? Oare aciditatea și potasiul neutralizau toate efectele proteinelor așa încât se putea obține o producție maxima de lapte, fara a dauna cu nimic sanatații vacilor? Aceasta vizită m-a condus așadar în mod firesc la abordarea studiului proteinelor.

Laptarii știu acum, dupa cum am mai remarcat, atât de multe lucruri despre proteine încât sunt conștienți

de importanţa lor. Astfel, când cumpără nutreţul, prima lor întrebare este: „Ce procent de proteine are?". De cele mai multe ori este singura întrebare. Mai mult nu-i interesează. Hrana poate conţine un procent de 16, 18, 20, 24% sau alt procent. În orice caz preţul şi rezultatele scontate sunt în bună parte apreciate pe baza procentului de proteine specificat pe eticheta de pe sac.

Iată un exemplu despre interesul, valoarea şi rezultatele combinaţiei acidului cu raţia de proteine. Proprietarul cirezii mixte de 54 de vaci cu lapte mi-a vorbit despre vaca lui preferată, de rasă Jersey, în greutate de 360 kg. Cu doi ani în urmă, bacteriologul de la centrul local de prelucrare a laptelui, precum şi medicul veterinar, îl sfătuiseră să nu o mai păstreze. Dar pentru că ţinea foarte mult la această vacă amâna mereu vânzarea ei pentru sacrificare. Vaca suferea de o mamită cronică. De fiecare dată când laptele ei era controlat de bacteriologul centrului se găseau streptococi. Iată de ce în cele din urmă se ajunsese la concluzia că nu era utilă şi trebuia să se renunţe la ea.

Această soluţie se impunea, cu atât mai mult cu cât vaca urma să fete la începutul lunii noiembrie şi se aştepta deci ca mamita de care suferea să se agraveze. O dată cu naşterea vițelului, cantitatea de lapte sporea, dar nu putea fi folosit.

Am sugerat prietenului meu că mamita s-ar putea datora unui deranjament al echilibrului natural al organismului. Poate că el nu ţinea seama de o veche regulă a

nutriției referitoare la grăunțe. Această prescripție cere ca atunci când se folosesc grăunțe să se asigure suplimentar și cantitatea de acid necesară; și poate că această vacă nu primise suficientă celuloză, practic nutreț care conține acid. În mod normal, vaca trebuia să fie hrănită cu frunze tinere și fragede.

S-a căzut astfel de acord ca peste rația de hrană a vacii să se toarne câte o linguriță de oțet de mere pentru fiecare 45 kg de greutate vie a vacii și, cum aceasta cântărea aproximativ 360 kg, însemna că se adăugau opt lingurițe de oțet de mere la fiecare rație de hrană. Primind două rații de hrană pe zi, i se administrau așadar zilnic 16 lingurițe de oțet de mere.

În ziua următoare administrării primei rații de oțet de mere am telefonat prietenului meu pentru a mă informa despre modul cum a reacționat vaca. Aceasta a mirosit hrana de câteva ori și pe urmă a mâncat-o cu lăcomie. După ce a terminat hrana, a mai revenit să lingă ieslea timp de o jumătate de oră. Aceasta dovedea că oțetul de mere reprezenta ceva necesar vacii în mod instinctiv; am găsit că era foarte indicat să se continue tratamentul.

Administrarea oțetului de mere a început cu două săptămâni înainte de nașterea vițelului, care a avut loc la 5 noiembrie. Ugerul vacii s-a normalizat și mamita a dispărut. După nașterea vițelului, toate sfârcurile ugerului au rămas normale, fără ca mamita să mai apară. Mai înainte, se încercase tratamentul cu sulfonilamide.

În cei doi ani anteriori, spunea amicul meu, îi administrase animalului câteva kg din acest medicament: parea să înlăture afecțiunea pentru o scurtă durată, după care apărea din nou.

După ce vaca a început să fie tratată cu oțet de mere, s-a putut schimba și compoziția rației de hrană: primea jumătate din rația de hrană cu 16% proteine și jumătate cu 14%. La aproximativ 4 kg de grăunțe, această vacă, în greutate de 360 kg, da acum câte o găleată de 13 l de lapte la fiecare din cele două mulsori zilnice, ceea ce însemna de două ori mai mult decât înainte, ameliorare datorată, fără îndoială, oțetului de mere.

Sacrificarea ei a fost astfel amânată fără termen. La 4 februarie, întreg ugerul era în stare perfectă. Vaca mânca bine și cu poftă. La aproape 3 kg de hrană corespunzătoare, conținând 14% proteine, dădea acum peste 17 l de lapte pe zi.

În mai, vaca continua să se prezinte normal, fără reapariția mamitei.

Iată concluziile la care am ajuns în urma folosirii oțetului de mere pentru tratarea mamitei la vaci:

1. După dispariția mamitei, partea din uger care fusese afectată își recapătase consistența normală. Aceasta se apreciază prin palpare, precum și pe baza cantității de lapte produsă de partea respectivă de uger;

2. După vindecare, partea sau părțile de uger care au fost afectate sunt mai mici la început, dar după două luni revin complet la normal;

3. Vaca Jersey, a cărei mamita cronica fusese tratată cu oțet de mere cu doi ani în urmă, avea acum un uger perfect sănătos și a devenit una din cele mai productive din cireadă;

4. Când este vorba de un caz obișnuit de mamită, de exemplu umflarea unui sfert din uger, acesta revine la normal după o săptămâna de la începerea tratamentului cu oțet de mere. În cazurile de mamită grava, revenirea la normal a ugerului necesită două luni de zile;

5. În ceea ce privește vacile afectate de mamită cronica, 75% dintre ele pot fi recuperate pentru producție.

În urma experienței cu acea vacă Jersey, am hotărât generalizarea tratamentului, dând pentru fiecare vacă din cireadă câte aproximativ 60 g de otet de mere, turnat peste rație imediat după ce aceasta era pusă în iesle. Dacă potasiul era într-adevăr cel care ajutase foarte mult primei vaci, fără îndoială că solul putea fi tratat cu potasiu, în speranța că se vor obține rezultate similare.

Primul lucru care s-a observat după punerea în aplicare a metodei a fost sporirea producției de lapte pe cireadă. Tabelul următor ilustrează acest lucru.

## Date asupra producţiei de lapte obţinute de la centrul de colectare

| | 1943 | 1944 | 1945 |
|---|---|---|---|
| | 52 vaci (fără tratament cu oţet de mere) | 54 vaci (tratament cu oţet de mere) | 54 vaci (tratament cu oţet de mere) |
| 1-15 ianuarie | 5426 litri | 8000 litri | 7945 litri |
| 16-31 ianuarie | 6134 litri | 8025 litri | 8000 litri |
| 1-15 februarie | 6428 litri | 7358 litri | 7481 litri |
| 16-29 februarie | 5843 litri | 6434 litri | 6419 litri |
| 1-15 martie | 6955 litri | 6725 litri (fără oţet) | 8299 litri |
| 16-31 martie | 7429 litri | 7118 litri | 10089 litri |
| 1-15 aprilie | 6708 litri | 6683 litri (reînceput trat.oţet) | 9887 litri |
| 16-30 aprilie | 6471 litri | 7208 litri | 9084 litri |
| 1-15 mai | 7136 litri | 8525 litri | 8455 litri |
| 16-31 mai | 8479 litri | 10514 litri | 10076 litri |
| 1-15 iunie | 8302 litri | 9903 litri | 8993 litri |
| 16-30 iunie | 7693 litri | 7910 litri | 8999 litri |
| 1-15 iulie | 7510 litri | 6915 litri (fără oţet) | 8283 litri |
| 16-31 iulie | 8352 litri | 6023 litri | 8730 litri |
| 1-15 august | 7335 litri | 5932 litri | 9152 litri |
| 16-31 august | 7970 litri | 7668 litri (reînceput trat.oţet) | 8997 litri |
| 1-15 sept. | 8086 litri | 8137 litri | 8034 litri |
| 16-30 sept. | 7515 litri | 8892 litri | 8847 litri |
| 1-15 oct. | 7354 litri | 9025 litri | 7780 litri |
| 16-31 oct. | 7917 litri | 9805 litri | 7617 litri |
| 1-15 nov. | 7550 litri | 8662 litri | 8624 litri |
| 16-30 nov. | 7190 litri | 7897 litri | 7852 litri |
| 1-15 dec. | 6776 litri | 7836 litri | 7812 litri |
| 16-31 dec. | 7867 litri | 8839 litri | 8818 litri |

În luna martie 1944 fermierul nu s-a putut aproviziona cu oţet de mere. Explicăm prin această lipsă scăderea producţiei de lapte care rezultă din cifre. Ulterior, a obţinut 5 barili (1 baril S.U.A. = 158 l, n.trad.) de oţet de mere. Producţia de lapte a sporit dar, după cum se vede din tabel, a fost nevoie de două săptămâni pentru sporirea cantităţii peste aceea a anului precedent. În luna iulie şi primele două săptămâni din august 1944, vacile au fost din nou lipsite de raţia de oţet de mere, pentru că se aflau la păşunat şi, în plus, nici nu s-a considerat necesar. Dar imediat s-a înregistrat o scădere a producţiei de lapte, ceea ce demonstra clar că oţetul de mere era cel care furniza animalelor elementele care lipseau din hrană. Aşadar, pentru menţinerea producţiei de lapte era necesar să se continue tratamentul atât vara cât şi iarna.

Să vedem acum ce influenţă au cele 60 g de oţet de mere adăugate zilnic în hrana vitelor asupra conţinutului de grăsime din lapte.

Cireada pe care o aveam în observaţie era în evidenţa Asociaţiei de ameliorare a cirezilor de lapte şi era controlată în mod regulat de un expert al acesteia. Expertul mi-a spus că din cele 23 de cirezi pe care le controla cea de care mă ocupam şi eu, compusă din vaci Jersey, avea laptele cu cel mai ridicat conţinut de grăsime. Adăugarea oţetului de mere la hrana vitelor a început la 1 noiembrie. În aprilie următor, laptele de la cireadă indica un procent de grăsime de 5,1%. În luna

mai, această cireadă, de 45 de vaci Jersey, avea 27 de vaci clasa record. Această clasa cuprinde exemplarele care dau aproximativ 500 de litri de lapte pe luna și 18-20 kg de unt. Cifra de 27 reprezinta cel mai mare număr de vaci recordiste pe care aceasta cireada le-a avut vreodată; înainte de aceasta, cel mai mare număr fusese 19. În septembrie urmator, controlul laptelui indica 5,61% grasime, ceea ce reprezenta procentul cel mai ridicat de grăsime în lapte înregistrat pentru cireada.

Expertul mi-a mai spus că vacile din toate celelalte cirezi aflate în evidența Asociației consumau fiecare între 10 și 15 kg de fân pe zi, în timp ce vacile din această cireada de Jersey rareori au depășit 10 kg în perioadele când li se adauga la hrana ratia de oțet.

Consumul de hrană pe cap de vita este următorul:

ianuarie-martie 1942 - 0,54 tone;

ianuarie-martie 1943 - 0,51 tone;

ianuarie-martie 1944 - 0,31 tone.

Din experiența tratamentului cu oțet, prietenul meu a tras concluzia următoare: între 1 kg de hrană fără supliment de oțet de mere și jumatate de kg de hrană cu 60 g de oțet de mere adaugat în cele doua rații zilnice el a preferat cea de a doua varianta, deoarece aceasta ajuta la dezvoltarea maximă a cirezii într-o perioadă de timp dată. În ceea ce mă privește, sunt absolut convins că o bună parte din efectele pozitive obținute se datorase potasiului din oțetul de mere, deoarece, așa cum s-a afirmat adesea în aceasta lucrare, între cantitatea de

potasiu din organism şi dezvoltarea acestuia exista o strânsă legatură.

În orice caz, trebuia sa stabilim precis dacă ceea ce a ajutat vacilor să-şi echilibreze raţia de proteine a fost numai oţetul de mere sau rezultatele obţinute au fost cauzate de ceva asociat cu acestea.

Or, s-a constatat ca atunci când cireada a fost dusă pentru prima dată pe o păşune din care numai o porţiune fusese îngrăşată cu fosfaţi vacile au păscut numai iarba din această zonă, neglijând complet restul păşunii. S-a mai observat, de asemenea, că unele vaci mănâncă chiar fosfaţi, dacă li se oferă. Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă, adăugându-se fosfacid raţiei lor de hrană, s-ar obţine aceleaşi rezultate ca şi prin adăugarea oţetului de mere.

Pentru această experienţa au fost alese cinci vaci, cărora li s-a înlocuit raţia de oţet de mere cu acid fosforic, câte o linguriţă de două ori pe zi.

Timp de aproape două săptămâni nu s-a semnalat nimic deosebit. Apoi, una sau mai multe părţi din ugerul vacilor a început să se umfle. Administrarea de acid fosforic a fost imediat întreruptă şi s-a trecut la suplimentul de oţet de mere, după care ugerul vacilor a revenit la normal.

# ANEXA B

## Câteva reţete de medicină populară vermonteză

### Liniment pentru uşurarea durerilor musculare şi articulare

Se bate un gălbenuş de ou împreună cu o linguriţă de terebentină şi o lingură de oţet de mere. Unguentul se aplică pe locul dureros şi se masează bine. Aceasta duce la uşurarea durerii.

### Otrăvirea cu iederă

Se prepară un amestec din oţet de mere şi apă în părţi egale. Cu acest amestec se tamponează locul afectat şi se lasă să se usuce pielea. Se aplică de mai multe ori.

### Zona zoster

Pe suprafaţa pielii afectate se aplică oţet de mere de patru ori pe zi şi de trei ori pe noapte, dacă ne trezim. Senzaţia de arsură şi mâncărime dispare în câteva minute după aplicarea oţetului. Tratamentul ajută la vindecarea mai rapidă a afecţiunii.

### Transpiraţia în timpul nopţii

Prin frecarea uşoară a pielii cu oţet de mere înainte de culcare se evită transpiraţia în timpul nopţii.

**Arsuri**

Oţetul de mere aplicat pe arsuri înlătură usturimea şi durerea.

**Varice**

Tratamentul indicat mai sus nu este specific medicinei populare din Vermont. Am aflat de la pacienţi că el se aplică, de asemenea, în Scoţia, Anglia şi Germania. Pe zona cu varice se aplică oţet de mere dimineaţa şi seara şi se masează uşor. După o lună de tratament se va observa că venele se micşorează. Pe lângă acest tratament, se iau de două ori pe zi câte două linguriţe de oţet de mere într-un pahar cu apă.

**Pecinginea** (Impetigo)

Fără îndoială că pecinginea este o boală dintre cele mai contagioase. Aceasta se poate lua prin simpla atingere a unui deget sau a prosopului folosit de bolnav. De obicei, începe prin apariţia unei pete sau coş roşu de mărimea unei jumătăţi de bob de mazăre. Apare deseori pe obraz sau în jurul nasului şi poate fi confundată cu o erupţie însoţită de senzaţia de frig sau febră. Curând începe însă să se mărească, se băşică, supurează şi se întinde la alte părţi ale corpului. În cele din urmă, erupţia cu băşici se usucă şi ia forma unei cruste galbene, care se desprinde uşor.

De fapt, pecinginea este o infecție a pielii cu streptococi și stafilococi. Poate fi luată de oricine și la orice vârstă, însă copiii par a fi deosebit de sensibili la această infecție. Într-adevăr, dacă pacientul nu se abține de a atinge cu mâna rănile, afecțiunea poate dura la infinit. Dacă însă este atent și se ferește de a atinge părțile afectate, el se poate vindeca în două săptămâni.

Pentru tratamentul pecinginii, se folosește oțet de mere: se udă degetul în oțet și se aplică pe fiecare loc afectat. Tratamentul se face de șase ori pe zi, la intervale regulate, începând de dimineață până la culcare. De obicei, pecinginea tratată astfel dispare în 2-4 zile.

## Chelia

Această afecțiune este foarte frecventă. Zonele afectate au formă rotundă, cu solzișori, care la prima vedere par a fi niște pete fără păr pe ele. Examinându-se atent, se descoperă totuși resturi de fire de păr rupte aproape de piele. Petele pot fi însoțite și de inflamația pielii. În acest caz, inflamația variază ca aspect, de la o formă ușoară, de obicei cu crustă pe alocuri, până la o roșeață accentuată cu unele umflături ale țesutului și puncte supurate. Glandele apropiate de zona afectată pot fi mărite. Petele apar câte una sau mai multe și de obicei pe partea superioară sau posterioară a capului, dar pot apărea în orice loc unde crește părul. Deși se pot vindeca și în mod spontan, în majoritatea cazurilor leziunile tind să persiste continuu, dacă nu sunt tratate.

Băieţii sunt afectaţi în proporţie de 6-9 ori mai mult decât fetele. Boala este cauzată de o ciupercă ce se transmite direct de la un copil la altul. Ea se poate transmite şi de la pisici şi câini. Mijlocul cel mai obişnuit de răspândire a acestei boli pare totuşi a fi schimbarea pălăriilor, a şepcilor sau a scaunelor cu spătar înalt, din sălile de teatru sau vehiculele de transport, unde copiii îşi pot freca capul de tapiserie.

Pe zona afectată se aplică cu degetele oţet de mere de 6 ori pe zi, începând de dimineaţă până la culcare. Oţetul de mere este un antiseptic excelent.

# ANEXA C

## Mierea, antidot în alcoolism

De-a lungul anilor, medicina populară vermonteză a stabilit empiric, prin metoda încercărilor şi erorilor, cum trebuie să se procedeze pentru dezintoxicarea alcoolicilor. Un individ în vârstă de peste 40 de ani a băut de la 27 decembrie până la 10 ianuarie, astfel încât ajunsese pur şi simplu paralizat. I s-au administrat şase linguriţe de miere, după 20 de minute i s-au mai dat încă şase linguriţe, iar după încă 20 de minute o a treia

doză în aceeaşi cantitate. În 40 de minute i s-au dat deci 18 linguriţe de miere. Lângă patul lui se afla o sticlă cu o înghiţitură de băutură. Trei ore mai târziu băutura era încă neatinsă. Tratamentul a continuat, administrându-se 3 doze de câte 6 linguriţe de miere fiecare, la interval de 20 de minute.

În dimineaţa următoare a fost vizitat la ora 8.30. Dormise toată noaptea, până la orele 7.30. Aceasta nu i se întâmplase de 20 de ani. Între timp totuşi luase şi ultima rămăşiţă de băutură. Mai întâi i s-au dat încă trei doze de câte şase linguriţe de miere din 20 în 20 de minute. Apoi a servit un ou fiert moale. După 10 minute a primit şase linguriţe de miere. Prânzul a constat din patru linguriţe de miere luate înainte de masă, un pahar de suc de roşii şi o bucată de carne tocată. Ca desert i s-au dat încă patru linguriţe de miere.

Un prieten i-a adus o sticlă de o jumătate de litru cu băutură, care i-a fost servită o dată cu cina. El a împins-o deoparte, spunând că nu mai doreşte aşa ceva. Şi într-adevăr, nici nu a mai băut după aceea. Acest om, care era beat turtă la ora 8 p.m., a fost trezit după 24 de ore, prin administrarea a aproximativ 0,9 kg de miere.

Medicina populară vermonteză socoteşte că înclinaţia exagerată spre consumul de alcool este semnul lipsei de potasiu din corp. Mierea, conţinând în bună parte potasiu, contracarează setea de alcool şi ajută substanţial la procesul de dezalcoolizare.

În legătură cu cele de mai sus, am procedat la stabilirea reacţiei băuturilor alcoolice cu ajutorul hârtiei de turnesol. Cu sprijinul unui barman prieten care mi-a adus probe din diferitele băuturi alcoolice ce se vindeau la bar, am controlat reacţiile acestora, precum şi ale apei gazoase care era folosită pentru prepararea lor. Reacţiile constatate prezintă următorul tablou:

| Băuturi | reacţii | Băuturi | reacţii |
|---|---|---|---|
| Whisky | pH 6,0<br>uşor acid | Vin de Jerez | pH 4,5<br>foarte acid |
| Rom | pH 5,5 acid | Vin de Porto | pH 4,5<br>foarte acid |
| Apă de Vichy | pH 7,0<br>uşor alcalină | Vermut | pH 4,5<br>foarte acid |
| Bere | pH 4,5<br>foarte acidă | Lichior de<br>mentă | pH 6,0<br>uşor acid |
| Apă gazoasă | pH 5,5 acidă | Gin | pH 6,0<br>uşor acid |

Dacă ne amintim de instinctul animalelor şi al oamenilor care îi fac să caute hrana acidă, putem înţelege mai bine de ce, după o zi de muncă grea, muncitorul poftеşte la o sticlă de bere, care are un pH foarte acid, de 4,5. Putem înţelege mai bine de ce atât omul de afaceri cât şi cel cu o profesie definită simt deseori plăcerea de a lua parte la un cocteil înainte de cină. Băutura alcoolică, având o reacţie acidă, satisface dorinţa instinctivă de acid. Este interesant de reţinut că vinul şi berea sunt cele mai acide băuturi alcoolice.

Faptul că atât cafeaua cât şi ceaiul sunt băuturi foarte acide, având reacţia pH=4,5, ne face să înţelegem uşor de ce au devenit băuturi populare. În medicina populară vermonteză singurul lichid care se recomandă în caz de boală este ceaiul.

ANEXA D

## Analiza chimică a algelor

M-am deplasat anume la Universitatea Cornell, unde am petrecut o zi întreaga împreună cu regretatul profesor de chimie agricolă George W. Cavanaugh. El s-a ocupat mult cu cercetările asupra algelor şi am discutat de multe ori împreună despre acestea. Părerea lui era că organismul uman are nevoie de un supliment de hrană energetică pentru a face faţa cerinţelor extenuante ale mediului şi ritmului nostru actual de viaţă.

În primul rând mi-a prezentat următoarele rezultate ale analizei asupra algelor*:

**Conţinut**: Apa 6%; Proteine (brute) 7,50; Fibre (brute) 7,20; Azot (extract liber) 45,28%; Grasimi (extracţie cu eter) 0,34%; Cenuşa 33,68%; total 100,00%.

### Compoziţia aproximativă a cenuşii

**Elemente minerale**: Calciu 1,00%; Fosfor 0,34%; Magneziu 0,74%; Sodiu 4,00%; Potasiu 12,00%; Clor 13,37%; Sulf 1,00%; Fier 0,04%; Iod 0,19%; Neidentificate 1,00%; total 33,68%.

---

* Îmi exprim recunostinta fata de George W. Cavanaugh, profesor de chimie agricola la Universitatea Cornell, pentru cele doua tabele reproduse aici.

Tabelul de mai jos cuprinde elementele identificate în alge (*Macrocystis pyrifera*) de către Biroul național al pescuitului din SUA, prin aplicarea analizei spectrografice.

**Analiza calitativă spectrografică a probei de cenușă din alge**

**Elemente**: Sodiu peste 10%; Potasiu peste 10%; Calciu peste 10%; Fier 0,1%; Aluminiu 0,1%; Magneziu 0,1%; Stronțiu 0,1%; Siliciu 0,01 la 0,1%; Mangan 0,01 la 0,1%; Cupru 0,001 la 0,01%; Cositor 0,001 la 0,01%; Plumb 0,001 la 0,01%; Vanadium 0,001%; Zinc 0,001%; Titan 0,0001 la 0,001%; Crom 0,0001 la 0,001%; Bariu 0,0001 la 0,001%; Argint 0,0001%.

În ceea ce privește vitaminele, algele sunt o sursă excelentă de vitamine A și E. Ele sunt, de asemenea, o bună sursă de vitamina B, conținând și vitamina D.

Datele nepublicate de prof. Cavanaugh la data vizitei mele arătau că algele conțin mari cantități de manitol, care este un purgativ ușor și un stimulent al bilei, mici cantități de lecitină, un compus cu fosfor socotit a fi de mare importanță în sudarea oaselor rupte, mai cu seamă în cazul bătrânilor, și carotină, o substanță apropiată de vitamina A (provitamina A).

**Compoziția unei linguriţe de alge**

| Elemente | g | Elemente | g |
|---|---|---|---|
| Iod organic | 0,00643 | Fier organic | 0,00144 |
| Calciu organic | 0,0388 | Cupru organic | 0,000036 |
| Potasiu organic | 0,4536 | Fosfor organic | 0,0108 |
| Sulf organic | 0,0324 | Sodiu organic | 0,0260 |
| Magneziu organic | 0,0324 | | |

## Microbii şi alcalinitatea

Un prieten de la o facultate de medicină mi-a trimis spre informare o listă de bacterii dăunătoare organismului uman împreună cu reacţia mediilor foarte favorabile dezvoltării acestora. Lista a fost întocmită de către catedra de bacteriologie, la cererea mea, şi conţine următoarele date:

### Medii cu reacţie foarte favorabilă dezvoltării bacteriilor patogene

| Microbi | Reacţie | Microbi | Reacţie |
|---|---|---|---|
| Stafilococi | 7,4 alcalin | Gonococi | 7,0 la 7,4 alcalin |
| Streptococi | 7,4 la 7,6 alcalin | *Corynebacterium diphteriae* | 7,2 alcalin |
| Pneumococi | 7,6 la 7,8 alcalin | *B. abortus* | 7,2 la 7,4 alcalin |
| Gripa H. | 7,8 alcalin | *B. tularemiae* | 6,8 la 7,3 alcalin |
| Meningococi | 7,4 la 7,6 alcalin | *Clostridium tetani* | 7,0 la 7,6 alcalin |

Studiind această listă, se vede clar că microbii dăunători pentru organismul omului se dezvoltă într-un mediu alcalin. Acest fapt este deosebit de interesant şi constituie dovada că la animale, ca şi la oameni, există un instinct care-i îndeamnă să caute hrana acidă.

În lumina dovezilor de mai sus, suntem îndreptăţiţi să presupunem că bacteriile patogene, care sunt dăunătoare organismului, există în lume pentru alte scopuri decât pentru a cauza boala la om sau la animale.

Natura a răspândit vegetaţia acidă peste tot, cu mare generozitate, tocmai pentru a apăra corpul împotriva microorganismelor patogene, împiedicându-le astfel de a se transforma într-o sursă de infecţie. Instinctul, care face ca animalele şi omul să caute să consume plante şi lichide acide, a fost dat acestora ca un mijloc de protecţie.

## ANEXĂ SUPLIMENTARĂ

### Modul de preparare a oţetului din cidru sau din mere (fructe)

Băuturile obţinute din produsele fermentate anaerob din mustul de fructe, în special din mere, pere şi gutui, sunt cunoscute, în general, sub denumirea de cidru.

Prepararea cidrului este aproape identică cu aceea a vinului.

Dintr-un cidru inferior de mere, pere, gutui etc. sau din mustul acestor fructe, prin fermentare aerobă, se poate obţine un oţet alimentar superior de cidru din mere, pere, gutui sau alte fructe.

Oţetul preparat direct din mere se poate obţine în condiţii gospodăreşti după următoarea reţetă:

Merele se spală, se înlătură părţile putrede sau viermănoase, după care se strivesc sau se rad pe

răzătoarea mare, folosindu-se și cotorul (carcasa). Se pot întrebuința cojile de mere, resturile rămase cu ocazia pregătirii dulcețurilor, a compoturilor etc. sau a celor rezultate din presarea merelor pentru facerea cidrului.

Merele crude astfel strivite se pun într-un vas potrivit cantității de mere de care dispunem. Peste acest terci se toarnă apă călduță, care în prealabil a fost fiartă (0,5 l apa la 0,4 kg terci de mere).

Pentru prepararea oțetului de mere destinat consumului uman se adaugă pentru fiecare litru de apă 100 g de miere (sau 100 g de zahăr). De asemenea, pentru a grăbi fermentația acetică, pe lângă miere sau zahăr se mai adaugă, la fiecare litru de apă, 10 g de drojdie de bere (pentru panificație) și 20 g pâine neagră uscată.

Vasul conținând acest amestec se păstrează descoperit într-o cameră cu temperatura de 20°-30°C.

Fermentația acetică este favorizată de existența unui lichid cu conținut scăzut de alcool (sub 20% substanțe zaharoase), de o temperatură cât mai constantă în jurul a 20°C și de o suprafață cât mai mare de contact a amestecului cu aerul (fermentație aerobă).

Vasul va trebui să fie din sticlă (borcane), din lemn (butoiașe fără capac) sau din ceramică smălțuită.

Pentru ca procesul de oțetire să decurgă în bune condițiuni, vasele nu trebuie expuse la lumina soarelui ci trebuie să fie așezate la întuneric, întrucât razele ultraviolete împiedică fermentarea.

Pentru prima faza de fermentare, vasul se ţine la cald timp de 10 zile (temperatura 20°-30°C), terciul de mere amestecându-se cu o lingură de lemn de 2-3 ori pe zi, după care se pune într-un săculeţ de pânză rară şi se strecoară prin presare.

Sucul obţinut se strecoara din nou prin tifon, se măsoară şi se pune într-un vas larg la gură.

Se mai adaugă eventual, pentru fiecare litru de suc, câte 50-100 g de miere sau zahăr şi se amestecă până la completa omogenizare.

Pentru a doua fază de fermentaţie se procedeaza în continuare astfel:

Se leagă borcanul la gură cu tifon şi se păstrează la căldură pentru continuarea fermentaţiei.

Fermentaţia s-a terminat când lichidul se linişteşte şi se limpezeşte.

În funcţie de pregătirea corespunzătoare a sucului, a temperaturii etc., oţetul de mere va fi gata în 40-60 de zile, după care se trage cu furtunul în sticle, filtrându-se printr-un tifon aşezat deasupra unei pâlnii.

Sticlele vor fi bine astupate, ceruite şi se păstrează în loc răcoros.

# CUPRINS


Pag.

Prefaţă 3

**Capitolul I**
GENERALITĂŢI 7

**Capitolul II**
MEDIUL ÎNCONJURĂTOR ŞI LONGEVITATEA 11

**Capitolul III**
URMĂRIND INSTINCTELE ANIMALELOR 17

**Capitolul IV**
SPORIREA FERTILITĂŢII PE CALE NATURALĂ 23

**Capitolul V**
FACTORUL ETNIC 33

Pag.

**Capitolul VI**
UN PRIM ETALON AL SĂNĂTĂŢII NOASTRE 59

**Capitolul VII**
COPILUL ŞI INSTINCTELE 67

**Capitolul VIII**
NEVOIA DE POTASIU 77

Supragreutatea 91

Oboseala cronica 93

Durerile de cap cronice 100

Hipertensiunea arteriala 103

Ameţeli 108

Durerile de gât 110

**Capitolul IX**
MULTIPLELE ÎNTREBUINŢARI ALE MIERII 127

Pag.

Mierea în alimentaţia sugarului 135

Mierea şi controlul vezicii urinare 138

Mierea şi combaterea insomniei 142

O reţeta contra tusei 143

Combaterea cârceilor 144

Mierea şi arsurile 145

Alimentaţia sportivilor 145

Calităţile terapeutice ale fagurilor de miere 150

Înfundarea nasului 153

Sinuzitele 154

Guturaiul fânului 155

**Capitolul X**
UTILITATEA ALGELOR 163

Pag.

**Capitolul XI**
IMPORTANŢA IODULUI 181

**Capitolul XII**
ULEIUL DE RICIN ŞI ULEIUL DE PORUMB 197

**Capitolul XIII**
IMPORTANŢA MEDICINEI POPULARE 205

**Anexa A**
CÂTEVA OBSERVAŢII ASUPRA ANIMALELOR 210

**Anexa B**
CÂTEVA REŢETE DE MEDICINĂ POPULARĂ VERMONTEZĂ 236

Liniment pentru uşurarea durerilor musculare şi articulare 236

Otrăvirea cu iederă 236

Zona zoster 236

Transpiraţia în timpul nopţii 236

Pag.

Arsuri 237

Varice 237

Pecinginea (*Impetigo*) 237

Chelia 238

**Anexa C**
MIEREA, ANTIDOT ÎN ALCOOLISM 239

**Anexa D**
ANALIZA CHIMICĂ A ALGELOR 242

**Anexa E**
MICROBII ŞI ALCALINITATEA 244

**Anexă suplimentară**
Modul de preparare a oţetului din cidru sau din mere (fructe) 245

Tipărit la I.I.T.E.A. APIMONDIA

**" De altfel, credinţa mea este că în viitor medicul va fi în primul rând un educator. Principala lui misiune va fi aceea de a-i învăţa pe oameni cum să-şi păstreze sănătatea. Munca lui nu va fi cu nimic mai uşoară decât acum. Din contră, s-ar putea chiar să fie mai complexă, deoarece este mult mai greu să păstrezi sănătatea omului decât să-l îngrijeşti pentru a-l vindeca de o boală ".**

**D.C. JARVIS**