

Cronica medicală

— Regimul sării —

Sînt credinți, mai cu seamă în domeniul igienei și al medicinei, așa de vulgarizate, și datînd de atît amar de vreme, încît au trecut în stare de dogmă și se transmit din generație în generație, nediscutate. Veracitatea lor e în afară de ori-ce bănuială; iar cercetătorii resimt o adevărată sfială de a se atinge de ele: sînt chestiuni periculoase, își zic ei, care pot să deslănțuiască în contra noastră furia documentelor și observațiunilor științifice acumulate de veacuri, fie acestea ori cît de false.— Poporul științific nu e încă pregătît pentru ca să asiste liniștit la un astfel de eveniment, căci în știință, ca și în viața socială, nu rare ori s'a văzut revolta rutinei chiar în umbra acelor cari caută să o lumineze, s'o scoată de sub jugul minciunii, din mizeria sclaviei și a credinței oarbe.—De ce să-și risfe dar reputația cercetătorul blajin, care se bucură de simpatia oamenilor de știință, încercînd să răstoarne credinți evangelice, cînd are la dispoziția lui cîmpul inofensiv al cercetărilor originale?—Pentru aceasta trebuiesc oameni anumiți, însuflețiți de un dor special, trebuiesc revoluționari.

De pildă, cîtă vreme nu s'a crezut, ca într'o dogmă religioasă, în puterea tonică și hrănitoare a vinului? Religiunea a venit să întărească această credință asociîndu-l chiar la una din tainele ei. Nu era bolnav, atîns de orice boală, căruia pe lingă prescripția medicală, să nu i se dea și recomandația de a bea și vin vechiu negru, pentru ca să se întărească. Această recomandație era indiferentă de vîrstă, mergea la fel dela copilul de sîn pînă la bătrînul octogenar. Era indiferentă de boală, li se recomanda pînă și acelor prăpădiți bolnavi de stomac, pentru care astăzi s'a constatat că vinul e o adevărată otrăvă. Sînt copii mici care de sigur s'au prăpădit nu din cauza boalei de care sufereau, ci pentrucă li se dedea vin ca să se întărească.—E cunoscut strigătul de indignare al birjarului parizian, care după ce băuse o zi întreagă cu gîndul să se întărească, la sfîrșitul zilei s'a pomenit că nu-l mai țîn picioarele.—În contra acestei credinți greșite au trebuit să se ridice cîteva glasuri de revoluționari, între care *Lancereux*, să înjghebe o falangă puternică de lup-tători și totuși lupta continuă încă și astăzi, dovadă că mai sînt încă adepți ai vechei teorii.—Cu toate că pe fiecare zi ei pierd teren, totuși

e surprinzător, că în fața evidenței dovezilor, mai sunt încă savanți cari să persiste cu îndărătnicie în rătăcirea lor.

Acelaș lucru s'a întâmplat cu carnea, a cărei valoare hrănitore a fost așa de mult cîntată, încît s'a ajuns în scurtă vreme la o alimentație și o supra alimentație exclusiv carnivoră, fără ca cineva să prevadă neajunsurile târzii ale acestui abuz.—După o practică îndelungată în acest sens, neajunsurile cu început să se manifeste.—La început simptomele au rămas neexplicate, mai tirziu au fost grupate și descrise de *Bouchar*d sub numele de *artrism*; iar cercetările ulterioare le-au descoperit izvorul comun: alimentație și supra alimentație exclusiv carnată.—De aici campania logică în contra cărnei, mai cu seamă că această dispoziție artritică a avut timpul să se transmită deja prin ereditate la cel puțin două generații, așa că am ajuns să vedem astăzi copii de 3—4 ani cu manifestații artritice

Dacă unele din alimente au fost prea mult îmbrățișate, altele, din contra, au fost proscrișe pe nedrept; așa s'au petrecut lucrurile cu pătlăgelele roșii (tomatele), care poate timp de 100 de ani au fost considerate ca purtătoare de acid oxalic și complet îndepărtate din alimentația artitricilor, guțoșilor și a tuturor fabricanților, mari sau mici, de nisip sau de pietre, cu ficatul sau cu rinichiul,—pînă ce, anul trecut, a venit *Gautier* ¹⁾ cu o analiză minuțioasă și a arătat că aceste fructe a le paradisului, cum le numesc Nemții, nu sînt de loc vinovate în manifestațiile artritice, ne conținînd nici urme de acid oxalic.—Aceasta a făcut o revoluție în credința populară, revoluție pe care n'a încercat s'o oprime nici poliția, nici armata, pentru că e o revoluție excepțională, care convine tuturor stomacurilor.

Rezultatul: Bucătarii au adus bine cuvîntări autorului pentru că a deslegat de anatemi o legumă de o așa mare resursă culinară; cartea lui *Gautier* s'a vîndut ca pînea caldă (în două luni s'a sleit prima ediție) fiindcă au cumpărat-o toți artitricii, neîncrezători în svonul ce circula cum că curtea de casație medicală, după o prigonire de atitea zeci de ani, a dat o sentință de rehabilitare a pătlăgelei roșii, din care de drept decurge amnistia pentru cei ce au păcătuit, indiferent dacă sînt în viașău sunt morți de mult; iar pătlăgica, roșie de emoție și bucurie, asistă la urcarea acțiunilor ei pe piață și își reclamă cu mîndrie rangul de altă dată; cită asemănare între fenomenele care se petrec în știință și cele sociale!

Dar cu sarea?—Cam tot așa s'a întâmplat și cu dînsa.—Credința generală este că sarea e necesară alimentației animalelor și indispensabilă alimentației omului, nu numai pentru gust, dar pentru dezvoltarea și funcționarea normală a organismului lor. Sarea e bună în toate, numai în ochi nu, și se pare că în înțelepciunea națiunilor există credința tacită, că cu cît ai mîncă mai multă sare, cu atît e mai bine. Nu voesc

1) A. Gautier.—L'alimentation et les regimes.

ori vei auzi ieșind din gura oamenilor ziși culți, sau mai bine a celor cari posed diploma unei culturi oficiale, și afita tot, axioma: „sarea este foarte sănătoasă“, pronunțată cu multă autoritate științifică, ca și cum în natură ar exista o singură substanță care să dea sănătate. În definitiv se recomandă la copii, la adulți, la bătrini, la bărbați ca și la femei, să mănince sare. Omul nu trebuie să fie nesărat, că nu place nimănui; de aceea trebuie să pue sare în toate manifestațiile vieții lui, în operele literare ca și în articolele științifice, dacă vrea să le citească cine-va; iar cînd are de învins dificultăți, mai cu seamă financiare, trebuie „să-și pue pielea în saramură“ și să facă față cheltuelilor.—Vedeți dar cită nevoie de sare are omul.

În aparență așa e, în realitate însă, vom vedea, pentru surprinderea multora, din acei care ne vor ceti și nu ne vor găsi nesărați, că nu e tocmai așa.

Dintre toate sărurile anorganice care intră în compoziția corpului nostru (fosfatele, sărurile de potasiu, etc.), numai sarea de bucătărie o luăm în stare de puritate din mediul ce ne înconjoară. Toate celelalte săruri, le încorporăm o dată cu alimentele vegetale sau animale cu care ne hrănim, fără să ne dăm seama în special de gustul lor. S'ar părea dar că alimentațiunea noastră, pentru ca să fie complectă și să ne întrefie viața și sănătatea, trebuie să fie formată din grupul alimentelor carno-vegetariene de o parte și din sare de alta.—De aici probabil obiceiul simbolic de a ieși înaintea oaspeților de distincțiune cu pine și sare.

Dar oare totdeauna a avut omul această sollicitudine pentru sare? Religiiile, istoria și observațiunile moderne dovedesc că nu. Grecii și Romanii, cînd aduceau jertfe zeilor, nu puneau nici o dată sare, dacă ele consistau din animale; pe cînd dacă erau produse de ale solului, le întovărășau totdeauna și cu o cantitate de sare.

Cercetînd obiceiurile și dezvoltarea animalelor vertebrate, descoperim explicația științifică a acestei manifestațiuni mistice.—Animalele mamifere vertebrate nu resimt nevoia sărei decît dacă ele sînt erbivore. E cunoscută, zice Bunge ¹⁾ șiretenia vînătorilor cari, în munți, se pun la pîndă mai cu seamă în locurile unde există eflorescențe de sare la suprafața solului, știînd că acolo vin caprele și căprioarele; cum iarăș e cunoscut obiceiul crescătorilor de vite, de a le da să lingă sau să mănince sare,—învăjămînt isyorit dintr'o lungă și sănătoasă observațiune că vitelor le place să lingă sare, că ele mînîncă în urmă mai cu poită și se desvoltă mai bine.

Animalele carnivore, în schimb, nu simt nici cea mai mică nevoie de sare; din contra, ele au o adevărată aversiune pentru dînsa, în cît dacă li se prezintă o mîncare gălită cu sare, alături de alta fără sare, au să o prefere pe cea din urma; iar după strîmbătura cu care își mani-

1) Bunge...—Lehrbuch der Physiologie des Menschen.

festă desgustul, poți înțelege că, numai nevoite de foame, mîncîcă bucate în compoziția cărora intră sarea. Dovada se face ușor prin observarea celor două carnivore cari se găsesc la casa fiecărui om: pisica și cîinele; și unul și altul preferă bucata de carne ne sărată, iar aversiunea lor pentru carne e așa de manifestă, încît Românul, cînd vrea să caracterizeze lipsa de plăcere a cuiva pentru a face ceva, zice: „ți-e a face cutare lucru, cum i-e cînelui a linge sare”.—O substanță pentru care are cine-va în stare normală aversiune, este o substanță de care organismul nu are nici o nevoie pentru menținerea compozițiunii sale chimice. Aceasta e adevărat mai cu seamă pentru animalele la care simțul gustului nu a suferit încă pervertirile la cari a ajuns omul.

Evoluțiunea omului sprijine și dînsa clasificarea de mai sus. În timpul sălbătăciei lui, cînd se hrănea numai din pradă, omul era exclusiv carnivor și nu cunoștea gustul sărei. Popoarele indo-germanice, zice *Bunge* ¹⁾, atîta vreme cît au trăit în sălbătăcie și se hrăneau numai din vînat, nu cunoșteau sarea, și în limbile lor nu se găsește un cuvînt pentru denumirea sărei.—Mai tirziu, cînd o parte dintr'înșii au început să se stabilească, să devie agricultori și să se dedea la alimentațiunea vegetală, au început să vorbească și de sare.—*Tacit* citează cum Germanii, cari mai înainte nu știau ce e sarea, pe măsură ce deveneau agricultori, simțeau o așa mare necesitate, că duceau războaie pentru cucerirea izvoarelor de sare. În limbile finice, zice iarăși *Bunge*, de la care facem foarte multe împrumuturi în această lucrare, până în ziua de astăzi nu există un cuvînt care să însemneze sare. Finii de răsărit, cari trăesc încă ca nomazi și vînători, nu întrebuițează nici astăzi sarea; Finii de apus, cari sînt agricultori, întrebuițează sarea, dar o numesc cu un cuvînt german.

Există în Siberia triburi de popoare nomade, de pescari sau vînători, cari nu întrebuițează sarea, și nu fiindcă nu o au la îndămină, ci pentrucă resimt o adevărată aversiune pentru dînsa. Aceste triburi conservă peștele fără sare și ajung de-l mîncîcă într'o adevărată stare de putrefacție. Cu toată intervenția guvernului rus, care le-a dăruit și împus sarea, n'au reușit încă să se împrietenească cu dînsa.—Aceste fapte sînt relatate de mineralogul *Ditmar*, care a călătorit toată Siberia pe la 1851—1856 și a fost mult timp în contact cu triburile Kamtschadale, precum și de cătră alți cercetători veniți în urmă.

Astronomul *L. Schwartz* islorisește că, el singur, în timpul unei călătorii în țara Tungujilor, s'a hrănit timp de trei luni exclusiv cu carne de ren și păseri sălbatice, fără strop de sare, și că în tot acest interval s'a simțit bine. Această indiferență pentru sare nu afirmă de latitudinea la care trăesc popoarele, pentrucă nu numai popoarele siberiene, dar chiar triburi din India ostică, cum e tribul Tudas și altele din Asia

1). *Bunge*.—Ethnologischer Nachtrag zur Abhandlung über die Bedeutung des Kochsalzes—Zeitschr. f. Biol. Bd. X 1874.

mică, cum sînt Kirgizii, nu întrebunțează nici astăzi sarea. Acelaș lucru îl istorisește Salust despre Numizi: *Numidae plerumque lacte et farina, carne vescebantur et neque salem, neque alia irritamenta gulae quaerebant.*

Pe lingă triburile citate mai sus, la fel cu Numizii, mai trăiesc chiar în timpurile noastre triburi, cari nu numai că nu resimt nevoia sărei, dar nici nu o pot suferi; așa sînt de pildă Beduinii din peninsula arabică și Boșimani din Africa de sud. Amîndouă aceste triburi sînt exclusiv carnivore. În schimb Negrii, cari locuesc centrul Africei, ling sarea cu aceiași plăcere cu care ar linge un european o bucată de zahăr. Din nenorocire pentru dinșii, acea regiune e foarte săracă în sare, pe care sînt nevoiți să o aducă din țări îndepărtate, împrejurare de îi ridică foarte mult prețul. *Mungo-Park* zice: cînd vrei să pui în evidență bogăția vre unuia dintre dinșii, spui că „mîncă sare la dessert”. Cît de mult țin ei la sare, se mai poate vedea și din următorul mare jurămînt al lor: „Să mi se prăpădească recolta, să-mi piară vitele, și să n'am parte de plăcerea de a mîncă sare, dacă nu spun adevărul”. Negrii aceștia sînt vegetariani, utilizînd pentru hrana lor pe lingă leguminoase și cereale, cu predilecțiune orezul.

Spre a nu cădea în prolixitate, mă mărginesc numai cît să citez popoarele nordamericane din sușa indiană, Mexicani, păstorii de pe Pampasul sudamerican, locuitorii din Olanda nouă, cele mai multe popoare din insulele australe și insulele ostindice, cari iarăși n'au cunoscut sarea de cît în timpii din urmă, pe măsură ce civilizațiunea a pătruns pînă la dinșii.

Rezultă dar, din cele înșirate, că în toate timpurile, sub toate latitudinile și climatele, la toate rasele omenești și popoarele cîte există, întrebunțarea sărei a fost cunoscută numai la unele, iar la altele de loc. Dacă căutăm să stabilim o relațiune între întrebunțarea sărei și felul alimentațiunii, constatăm că în mod invariabil acele popoare care se servesc de sare sînd vegetariene, pe cînd carnivorii nu-i cunosc întrebunțarea.

Intorcîndu-ne acum cu mintea la obicelul mistic al Grecilor și Romanilor de a jertfi zeilor cerealele împreună cu sare, iar animalele fără sare, vedem că el nu e dar lipsit de un fundament științific.

O explicație chimică neîndoioasă a acestui fenomen se pare că nu există, dar cea mai probabilă este că, vegetalele conținînd o cantitate mare de potasă, aceasta provoacă în organism o dublă decompoziție din care rezultă clorul de potasiu și carbonatul de sodiu, cari fiind străine compozițiunii normale a serului sanguin, se eliminază prin urină. Din cauza acestei continue deperdițiuni în clor și în sodiu, animalele nutrite cu vegetale reclamă în mod imperios clorul de sodiu sau sarea de bucătărie, pe cînd cele nutrite cu carne, nesuferind această deperdiție, nu-i simt de loc trebuința.

Statisticile moderne nu se sfîesc să demonstreze, nici chiar în ță-

rile cu impozit pe sare, nici în acelea cu monopol, că locuitorii de la țară, din cauza alimentației lor mai mult vegetariene, consumă mult mai multă sare de cit cei de la oraș, și noi o afirmăm cu tărie, că pentru țărani sarea este de o absolută necesitate alimentară. Statisticile franceze probează cu cifre că consumațiunea sărei repartizată pe cap este de trei ori mai mare la țară de cit la oraș. Nu există dar un impozit mai nedrept, din punct de vedere al claselor sociale, de cit acela asupra sărei.

Mîncăm noi oamenii, în general, prea multă ori prea puțină sare?

Consumația acestui aliment mineral se face invers de cum ar trebui; adică: acei cari ar trebui să mînce sare mai multă, mîncă prea puțină și acei care ar trebui să mînce mai puțină, mîncă prea multă. Orașanii mîncă prea multă sare comparativ cu alimentațiunea lor foarte carnată și țărani, după cită nevoie ar avea, mîncă, desigur, sub trebuință.

Insuficiența alimentațiunii țaranului cu sare se explică, până la un punct oarecare, prin tendința nelimitată ce o are de a se abține de ia alimentele pentru care trebuie să dea parale. Supra-alimentarea sărată însă la orașeni, cînd nu există o cerere fiziologică, nu s'ar putea explica dacă n'ar intra în scenă un nou element: *gustul*. Se întîmplă cu sarea ceia ce se întîmplă cu toate alimentele și condimentele cari posedă un gust foarte pronunțat: cu cit mîncăm mai mult din ele, cu atît sensibilitatea gustativă pentru acel aliment se tocește și reclamă doze mai mari ca să obție aceeași senzație. Așa e cu ardeul, piperul, oțetul, muștarul, hreanul, toate pickelsurile englezești, gustul fumului în conservele de carne afumată, alcoolul la care după ce se isprăvesc gradele de tărie i se mai adaugă ardeu și muștar pentru ca limba să simtă și mai pronunțată arsura lui; tot așa este și cu sarea. Fiindcă am vorbit de alcool, trebuie să amintim că el se bucură în această privință de un dublu avantaj corupător, anume de a provoca în același timp două abuzuri: pe al său propriu și pe acel de sare. Este știut că toți bejivii simt nevoia de a mînce sărat, ca să-și stîrnească setea, și de a bea după accia, pentru că au mîncat sarat.

Cită sare ar trebui să mîncăm ca să nu trecem de la uz la abuz?

Presupunînd că ne nutrim cu cereale, leguminoase și lapte, prin urmare cu acele alimente cari reclamă mai multă sare, 2 grame pe zi e prea suficient. Dacă ne-am nutri numai cu orez, zice *Bunge*, cîteva decigrame ne ar fi de ajuns, pe cînd cei mai mulți dintre noi, mîncăm 20—30 grame de sare pe zi!

Pentru ca această expunere să nu rămîie clasată în domeniul științelor speculative, ceia-ce nu ar atinge scopul nostru,—pentru că ea nu ar interesa decît pe cei ce sufar de curiozitate științifică, fără să putem fi folositori în mod practic cui-va,—trebuie să mai răspundem la o ultimă întrebare: Abuzul de sare, așa cum l'am văzut că se practică, este el sau nu dăunător sănătății?

Substanțele nutritive, în organismul omului, circulă ca într'un cerc care n'are decît o singură deschizătură: rinichii. În toată această circulație, a materiei alimentare, se stabilește un schimb între substanțele nutritive și serul sanguin, care schimb are de scop de a-i menține acestui din urmă o compoziție constantă. Ori ce substanță se introduce în circulația sanguină și care nu intră în compoziția normală a singelui, este în scurt timp eliminată prin rinichi. Tot așa se întâmplă și cu substanțele cari intră în compoziția normală a serului sanguin, dar cari sînt introduse în cantitate prea mare: surplusul este imediat eliminat prin rinichi. Aceasta este și soarta sărei mincată în cantitate, mai mare decît trebuie.—Veți zice, dacă natura a fost așa de inteligentă și, prevăzînd abuzurile, a pus în serviciul organismelor o supapă de siguranță prin care să se elimineze surplusul,—care mai este neajunsul?

Rinichii sînt niște laboratoare organice a căror putere de activitate are o limită, și, pentru că aici ne interesează numai chestiunea sărei: ei nu sînt organizați ca să poată elimina orice cantitate de sare, fără ca acest exces de muncă să nu-i obosească, să nu-i dezorganizeze, să nu altereze structura membranelor filtrante și să nu dea naștere cu timpul unei boale de rinichi. Mă întreb chiar, dacă nu aceasta este explicația unor boale de rinichi, pentru care cercetările minuțioase ale medicilor n'au putut descoperi o cauză plauzibilă?

Sînt cazuri însă cînd rinichii nu se alterează, dar refuză surplusul de travaliu, se pun în grevă și zic: „dacă nu reclamăm cele 8 ore de muncă fiziologică, cel puțin aveți bunul simț și nu ne dați de lucru mai mult decît puterile noastre, mai mult decît putem să facem fără ca să ne îmbolnăvim.“—Rezultatul acestei greve va fi că din 30 grame de sare, importată zilnic în cetatea federațiunii celulare pe care o numim om, rinichiul, instituțiune însărcinată cu exportul materiilor netrebuincioase, fiind în grevă legitimă, nu va expedia zilnic pe canalizarea urinară de cît 3—6 grame. Restul se va acumula în organism, unde va face depozit.—De drept, acest depozit ar trebui să se facă în plasma sanguină; cum însă tendința organismului este de a echilibra densitatea lichidelor cari intră în constituția lui, imediat legea osmozei își începe acțiunea, se stabilește un curent de la serul sanguin, mai dens prin faptul că conține în soluțiune mai multă sare, spre limfă, cere scaldă fiecare din celulele noastre. Din această cauză circulația e jenată, încep să apară edemuri (umflături), mai întâi parțiale, pe urmă generalizate, turburări în funcțiunile generale și alte cîteva simptome, în descripția amănunțită a cărora nu se poate intra fără a nu face patologie și a se trece astfel peste hotarele interesului publicului căruia mă adresez.—Toate aceste tulburări nu-și găsesc explicația în nici o leziune specială a vre-unui organ, ci sînt pur și simplu de domeniul nutrițiunii generale, cum, sînt și turburările artritice, isvorite din abuzul alimentației carnată. Ele sînt tenace și rebarbative tratamentelor obișnuite, durează ani de zile și sfidează rețetele medicilor; dispar însă ca prin minune după suprimarea sărei.

Mi-am atins scopul, care era acela de a atrage atențiunea asupra boalelor și tulburărilor la cari expune abuzul de sare. Dacă nu mi-ar fi teamă că m'am lăsat să lunec prea repede pe povârnișul entuziasmului, ași opina că tulburările nutritive, de ordin general, cari decurg din abuzul de sare, ar putea fi considerate nu ca o boală ci ca o diateză, și după cum există o diateză artritică, caracterizată prin anumite tulburări și predispoziții la anumite boale, tot așa s'ar putea numi aceasta diateză *clorurică*, caracterizată prin tulburările ce am văzut, predispunând la boale de rinichi și cine știe dacă nu și la altele, a căror cauză până acuma a rămas ne descoperită.

În goana care se pare că s'a pornit împotriva abuzurilor din toate ramurile activității omețești, medicina nu se lasă mai pe jos, ci vine să denunțe și ea, publicului, abuzurile ce se săvârșesc în domeniul ei.

Dr. Tatușescu.

