

# HRANĂ SAU MEDICAMENT: TERAPIILE NATURISTE LA ÎNCEPUTUL SECOLULUI XX\*

CRUCIȚA LOREDANA BACIU\*\*

## FOOD OR MEDICINES: NATURAL THERAPIES IN EARLY TWENTIETH CENTURY.

**ABSTRACT:** *Due to their content, rich in vitamins and minerals, some foodstuff can influence the health of the human organism, especially in what concerns the metabolic and the respirators diseases. This fact was demonstrated by recent studies, but deep down into the human conscience, such thought existed from millennia ago.*

*In rural Romania, at the beginning of the XX century, only naturopathic therapies were used. In the urban space, foodstuff had continued to have that privilege to be seen as a medicine. In order to explain that ability that some foodstuffs have in the organism's recovery, some doctors conducted experiments which to reveal if their efficiency was real and what chemical compound was responsible with it.*

*This study aims to show how Romanian townspeople relied to those beliefs in the beneficent power of food, foods that were recommended by doctors and diets customized for each disease. Of course, if some foodstuffs have power to heal, they had also the power to poison the human organism. In addition, we intend to show in what circumstances foods can become harmful.*

*To do so, we used as primary sources the press and some studies meant to teach their readers elements of hygiene and healthy behavior.*

**KEYWORDS:** *food, medicine, health, diet, diseases.*

**REZUMAT:** *Datorită conținutului lor în chimic, anumite alimente pot influența starea de sănătate a organismului uman, în*

*special în ceea ce privește bolile metabolice și respiratorii. Acest fapt a fost demonstrat de studii recente, dar adânc impregnate în cultura populară asemenea credințe dăinuiesc de veacuri.*

*În mediul rural, la începutul secolului XX, doar terapiile bazate pe proprietățile terapeutice ale alimentelor erau folosite. Mediul urban a preluat aceste credințe pe care le-a perpetuat datorită resurselor financiare limitate deținute. Medicii și igieniștii practicanți din această perioadă s-au preocupat de aflarea misterului din spatele alimentelor medicament. Ei au făcut experimente pentru a determina eficiența reală a alimentului și compusul chimic responsabil pentru efectele acestuia.*

*Așadar, studiul de față își propune să arate maniera în care orașenii începutului de secol XX s-au raportat la credințele în puterea binefăcătoare a alimentelor, alimentele care erau recomandate ca medicamente de doctori și dietele recomandate pentru diferite boli, așa cum apar ele în presa vremii. În contrapondere, dacă unele alimente au puterea de a vindeca, altele pot otrăvi. Ne propunem așadar să arătăm și în ce condiții alimentele devin dăunătoare.*

*În demersul acesta, vom folosi drept surse primare articole din ziare și din lucrări de specialitate, îndrumări ale medicilor vremii pentru o viață lungă și sănătoasă, dar și îndrumări elementare de igienă.*

**CUVINTE-CHEIE:** *alimente, medicină, sănătate, dietă, boli*

„Sănătatea se află în pâinea neagră și băutura albă, nu în pâinea albă și băutura neagră.”<sup>1</sup>

\* Cercetare finanțată prin proiectul „Minerva – Cooperare pentru cariera de elită în cercarea doctorală și post-doctorală”, cod contract: POSDRU /159/1,5/S/137832, proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007–2013.

\*\* Doctorand la Facultatea de Istorie și Filosofie a Universității Babeș-Bolyai, Școala Doctorală „Istorie, Cultură, Civilizație”. Adresă de e-mail: loredanabaciu26@yahoo.com.

<sup>1</sup> Victor Braniște 1934, p. 2.

Ca o imagine remanentă înregistrată în memoria colectivă, având rădăcinile în cultura populară, cultura urbană continuă să folosească alimentele ca alternativă a unui regim medicamentos care să amelioreze sau să vindece diferite boli.

În cultura populară, fiecare aliment a primit un rol: castravetele vindecă durerile de cap, ceapa se considera a fi utilă în dizenterie, febră tifoidă, holeră, eczeme, arsuri, hernie, tuse; laptele vindecă bolile pulmonare și intoxicațiile, hreanul vindeca micozele și bolile pulmonare, muștarul vindecă reumatismul, morcovul vindecă hepatita și rahitismul, usturoiul vindecă parazitozele, iar varza e medicament contra arsurilor, degerăturilor și durerilor reumatice.<sup>2</sup> Acestea sunt doar câteva exemple ale utilizării medicale a alimentelor.

Ca o dovadă a permanenței credinței populare, cultura urbană interbelică nu a abandonat utilizarea alimentelor ca medicamente. Mergând mai departe, nici societatea actuală nu abandonează acest set de credințe. Imaginea alimentelor, creată în vremuri imemorabile, se păstrează și azi în lumea satului, iar cercetătorii, prin eforturile lor constante, descoperă uneori adevăruri ascunse în practici străvechi. Eforturile contemporanilor se înscriu în încercarea de a găsi alternative medicamentelor de sinteză cu multiple efecte secundare, iar eforturile medicilor interbelici se înscriu încercarea de a găsi alternative medicamentelor mult prea scumpe într-o societate mult prea sărăcită să și le poată achiziționa.

Luând în considerare incidența bolilor într-o societate în curs de civilizare, putem determina cu ușurință importanța acordată alimentelor – medicament. Studiul de față își propune să determine sursa credințelor igienistilor în efectele binefăcătoare ale alimentelor, indicațiile terapeutice identificate și posologia lor făcând referire la societatea românească interbelică.

Pentru creionarea acestor aspecte, vom folosi literatura medicală interbelică și revistele de popularizare ale acestora.

În ceea ce privește abordarea subiectului, vom trata inițial fiecare aliment în parte cu proprietățile sale terapeutice, iar apoi vom reda câteva dintre regimurile recomandate în diferite afecțiuni.

## 1. PROPRIETĂȚI TERAPEUTICE ALE ALIMENTELOR

Datorită conținutului lor de vitamine și minerale, unele alimente pot influența starea de sănătate a organismului uman, mai ales în ceea ce privește bolile metabolice sau cele respiratorii<sup>3</sup>, afirmă cercetătorii epocii neo contemporane. Calitatea curativă a alimentelor determină ierarhii între acestea. În perioada interbelică, cel mai apreciat aliment văzut prin prisma calităților sale nutritive este laptele.

### a) Laptele

Acest aliment, cu o compoziție complexă<sup>4</sup> este recomandat atât copiilor, convalescenților și celor în vârstă, cât și adulților sănătoși pentru prevenirea eventualelor dezechilibre în nutriție sau pentru ameliorarea ori tratarea diferitelor boli.

În cazul curențelor de vitamine sau minerale, prof. dr. Constantinescu consideră că este suficientă includerea lui în alimentație pentru a echilibra starea organismului. Apatia, lipsa de voință, de energie, de atenție se combat prin alimentația cu lapte, afirmă el.<sup>5</sup>

Recomandări cu privire la bolile în cadrul cărora ar putea avea efect benefic o alimentație preponderent lactată sunt, conform doctorului Filip: cele „de mațe”, cele de stomac, rinichi, inimă, gută, reumatism și boli de piele.<sup>6</sup>

<sup>2</sup> Valer Butură 1979, passim.

<sup>3</sup> Massimo Livi Bacci 1991, p. 32–37.

<sup>4</sup> Conform Constantin Banu 2005, pp. 102–103, compoziția laptelui este: apă – 86,6%, grăsime – 4,1%, proteină – 3,6%, lactoză – 5%, cenușă – 0,7%. Sărurile minerale ce se găsesc în compoziția lui sunt: Ca, P, Na, K, Cl, I, Fe, Co, Mn, Cu, Mo, Se, F, Cr, Zn și conține aproape toate vitaminele liposolubile și hidrosolubile: A, β – caroten, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, D, E, C, biotina, niacina, acid pantotenic, riboflavină, tiamină, folacină, colină.

<sup>5</sup> G. K. Constantinescu 1940, p. 393.

<sup>6</sup> N. Filip 1913, passim.

Vasile Bianu adaugă la acestea diareea, dizenteria, otrăvirea cu diferite substanțe, febra tifoidă, scarlatina, pojarul și vărsatul.<sup>7</sup>

Insomnia poate fi tratată cu lapte cu miere, afirmă Neagu Djuvara în jurnalul său de amintiri.<sup>8</sup>

Multe dintre efectele terapeutice ale laptelui și influența lui benefică în cazul recuperării bolnavilor se studiază și astăzi. Cercetătorii au descoperit că acesta poate oferi protecție împotriva unor tipuri de cancer, poate influența sistemul imunitar al organismului, are o influență benefică asupra celor suferinzi de boli cardiovasculare și în multe alte afecțiuni au refuzat să se pronunțe până la obținerea unor rezultate imbatabile.<sup>9</sup>

Derivaților acizi ai laptelui li se recunoaște o largă utilizare în ceea ce privește tratamentul și prevenirea unor boli, în special a celor legate de tractul digestiv.<sup>10</sup> Astfel, pentru digestie îngreunată este recomandat chefirul din lapte din care s-a prelevat grăsimea, pentru balonări se recomandă iaurtul, la fel și pentru constipație, gastroenterită, infecții cu bacteria e-coli. Alte boli în care derivatele acide ale laptelui și-au dovedit eficacitatea, conform medicilor epocii interbelice sunt: afecțiunile hepatice, eczemele, furunculoză, plăgile. Contraindicații se impun doar în cazul maladiilor de origine renală. În cazul maladiilor pulmonare, nu s-a putut dovedi științific nici un efect în ceea ce privește ameliorarea simptomelor, însă s-a constatat o creștere în greutate a celor bolnavi și o întărire a sistemului imunitar. Pe aceleași considerente, derivatele acide ale laptelui sunt indicate convalescenților.

În curele de îngrijire sunt recomandate iaurturile și chefirul obținut din lapte integral, iar în cele de slăbire, cele din laptele smântânit.<sup>11</sup>

În ceea ce privește brânzeturile, niciunul dintre studiile consultate nu fac referire la vreo calitate terapeutică, însă Mircea Petrescu și Aurora Suțianu recomandă ca brânzeturile fermentate să nu fie consumate de către cei ce suferă de afecțiuni digestive, hepatice și renale deoarece le pot produce tulburări.<sup>12</sup>

Zerul este produsul rezultat în urma extragerii brânzei și a urdei prin procedee termice. Îl includem în acest studiu deoarece este recomandat ca medicament, numai alături de aerul de munte în offică (tuberculoză pulmonară).<sup>13</sup>

#### b) Pâinea

A constituit baza alimentației orășeanului. Cu toate acestea, doar carbohidrații și mineralele și oligoelementele sunt cei ce îi întăresc poziția. Pâinea neagră și cea de extracție redusă conțin vitaminele B<sub>1</sub> și B<sub>2</sub> precum și vitamina PP, iar cea albă este complet lipsită de elemente nutritive. Un alt beneficiu pentru sănătate adus de pâinea de extracție redusă este prezența fibrelor care reglează tractul intestinal.<sup>14</sup> Dr. Abate consideră că pâinea albă este cea mai hrănitore, iar cea neagră este utilă doar în ceea ce privește prezența fibrelor<sup>15</sup>, pe când alți dieteticieni recomandă cu căldură folosirea pâinii integrale, cea care conține și germeii și endospermul din bob.<sup>16</sup>

În cazul bolilor tubului digestiv, se recomandă o cantitate redusă de pâine. Diabeticilor li se recomandă pâinea de gluten, iar în constipație pâinea de seară.<sup>17</sup>

#### c) Carnea

Carnea nu apare nici ca leac al medicinei empirice, nici ca parte al vreunui tratament prescris de nutriționiști. Recomandări pentru utilizarea ei se fac în virtutea compoziției sale chimice. Proteinele de

<sup>7</sup> Vasile Bianu<sub>1</sub> 1921, p. 6.

<sup>8</sup> Neagu Djuvara 2010, p. 137.

<sup>9</sup> În privința efectelor terapeutice ale laptelui recunoscute astăzi vezi: Viorica Maria Macovei, G. M. Costin, 2006 și Constantin Banu 2005.

<sup>10</sup> G. K. Constantinescu, *op. cit.*, p. 394.

<sup>11</sup> Dr. I. Dumitru 1939, p. 71–78.

<sup>12</sup> Mircea Petrescu, Aurora Suțianu 1940, p. 119.

<sup>13</sup> Vasile Bianu<sub>1</sub> 1921, p. 6.

<sup>14</sup> Constantin Banu 2005, p. 86–87.

<sup>15</sup> I Abate 1934, p. 13.

<sup>16</sup> Victor Braniște<sub>1</sub> 1937, p. 2.

<sup>17</sup> Vasile Bianu<sub>2</sub> 1921, p. 6.

origine animală se constituie ca substanțe necesare pentru creșterea și repararea țesuturilor uzate, prin urmare, pentru întărirea organismului carnea și supele de carne sau bulionul sunt indicate.<sup>18</sup> Carnea crudă, un tabu alimentar în societatea românească este adoptată ca adjuvant în bolile tractului digestiv, însă doar sub supravegherea strictă a medicului.<sup>19</sup>

#### d) Ouăle

Datorită compoziției lor chimice complexe, ouăle sunt recomandate în alimentația lăuzelor, copiilor de peste 9 ani, bolnavilor, convalescenților, anemicilor, intelectualilor și adulților de toate categoriile. Acest fapt se datorează calității superioare a componentelor, digestibilitatea lor atingând procentul de 97%.<sup>20</sup>

În ceea ce privește consumul curativ de ouă, amintim folosirea ouălor crude pentru întreținerea vocii artiștilor, a coji de ou pisată împotriva excesului de aciditate al stomacului, a albușului pentru limpezirea produselor farmaceutice, prepararea apei albuminoase și în caz de otrăvire.<sup>21</sup>

#### e) Legumele

Varza deține proprietăți nutritive excepționale potrivit nutriționiștilor contemporani. Varza roșie și cea de Bruxelles este bogată în provitamina A, în vitamina C și E și în fibre. Complexul B este și el reprezentat (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>), iar minerale conținute sunt: calciul, magneziul și fierul. Oligoelementele cuprinse în compoziția sa sunt: iodul, cuprul, manganul și sulful. Ca proprietăți nutritive, îi sunt recunoscute efectele de protejare a organismului împotriva cancerului de colon, efectele cicatrizante, este considerat antiseptic în bolile pulmonare, reglează glicemia în cazul diabetului și ameliorează stările astenice.<sup>22</sup>

Dietoterapia interbelică recunoștea verzei importante beneficii pentru sănătate, cum ar fi: combaterea reumatismului, astmului și constipației, în special în varianta murată.<sup>23</sup>

În ceea ce privește compoziția sa chimică, în componența sa au fost identificate minerale și oligoelemente ca: sodiul, calciul, sulful, iodul și arsenicul. Dintre vitamine, fuseseră identificate vitaminele B<sup>24</sup> și C.<sup>25</sup>

Morcovul, aliment bogat în vitamina A, a fost folosit sub formă de zeamă în tratarea tusei, infecțiilor aparatului excretor și pentru stoparea lactației la femei. Crud, este recomandat împotriva limbricilor; sub formă de ceai de semințe este indicat în vindecarea bubelor dulci și a lipsei apetitului. Morcovii și mierea, combinate, au proprietatea de a purifica motiv pentru care sunt recomandate în cazul bubelor și „spurcăciunilor”.<sup>26</sup>

Măcrișul, plantă utilizată sporadic în alimentație, este recomandată în tratarea anemiilor datorită cantității mari de fier din compoziție, a scorbutului, a lipsei apetitului și a constipației. Se recomandă prudență în utilizare lui în cazul celor ce suferă de calculi renali, fiindcă oxalații din compoziția lui determină o creștere în volum a acestora.<sup>27</sup>

Fasolea, bogată în proteine, supranumită carnea săracului, este recunoscută ca fiind medicament eficient împotriva malariei. În convalescență sau diferite boli, consumarea ei este interzisă.

Cartofii, bogați în carbohidrați, sunt folosiți ca medicament sub formă de cataplasă. Asemenea cataplasme se utilizează în arsuri și dureri în gât.<sup>28</sup>

#### f) Fructele

Datorită compoziției lor chimice bogate în vitamine și minerale, fructelor li s-a atribuit proprietăți curative și nutritive importante. Unele dintre acestea sunt susținute și azi. Astfel, nucile, prin conținutul lor

<sup>18</sup> Maria Pîrvulescu<sub>1</sub> 1936, p. 13.

<sup>19</sup> Vasile Bianu<sub>3</sub> 1921, p. 5.

<sup>20</sup> D. Rusu 1940, pp. 407–411.

<sup>21</sup> Vasile Bianu<sub>4</sub> 1921, p. 6.

<sup>22</sup> Constantin Banu, *op. cit.*, pp. 88–92.

<sup>23</sup> M. Ristea 1936, p. 11.

<sup>24</sup> De menționat este faptul că în 1939 doar câteva dintre vitaminele cunoscute astăzi fuseseră descoperite: vitamina A, B, C și D.

<sup>25</sup> Emanoil Anca 1939, pp. 82–84.

<sup>26</sup> Maria Pîrvulescu<sub>2</sub> 1937, p. 11.

<sup>27</sup> *Ibidem.*

<sup>28</sup> Vasile Bianu<sub>5</sub> 1921, p. 6.

ridicat de grăsimi, sunt recomandate pentru o bună funcționare a creierului, piersicile și caisele revigorează stomacul, plămâni, intestinale și ficatul, strugurii curăță sângele și ajută la digestie, prunele îmbunătățesc și ele digestia, perele întăresc oasele și rinichii, iar merele ajută la menținerea unui nivel optim de sânge în corp.<sup>29</sup>

Un măr pe zi înseamnă o digestie optimă, vindecarea bolilor de stomac, dezinfectarea gurii și menținerea dinților sănătoși. 6 mere consumate zilnic țin dentistul departe, afirmă redactorul rubricii medicale a „Gazetei Transilvaniei”.<sup>30</sup>

Având în vedere faptul că alimentația în mediul rural era formată în mare parte din legume și fructe, nutriționiștii interbelici nu au simțit nevoia să promoveze un consum curativ sau o utilizare diferită pentru acestea, cu toate că au subliniat nevoia unui consum moderat de fructe și legume care să complinescă nevoia de vitamine și minerale necesare corpului.

#### g) *Mierea*

„Ce este leul între animale, aurul între metale, diamantul între pietre și mierea între alimente”.<sup>31</sup> Această suită de comparații dorește să stabilească valoarea nutritivă a mierii. Fiind procesată de către albine, mierea se considera a nu mai fi digerată de corp, ci preluată direct de către sânge. Luând în considerare acest aspect, medicii recomandau mierea copiilor, bătrânilor, convalescenților, intelectualilor și celor cu nervii slăbiți. În ceea ce privește consumul curativ, mierea ajută la digestie, dezinfectează, fiind antiseptică. Este recomandată împotriva răgușelii și a tusei, a răcelii, în vindecarea arsurilor și tăieturilor și la calmarea durerilor de gingii la sugari.

#### h) *Apa și lichidele*

Apa este esențială pentru organismul uman. O cantitate potrivită determină o funcționare optimă a organismului. O cantitate insuficientă poate determina dezechilibre în interiorul corpului, dar în bolile sistemului excretor, în afecțiuni ale rinichilor este recomandată o cantitate mare de lichide.

Apa minerală este un medicament bine cunoscut de veacuri. Pe lângă timpul petrecut „la băi” la recomandările medicilor, igieniștii recomandă folosirea unei limonade minerale, preparată cu acid nitric sau sulfuric în afecțiuni ca hemoptizia, hematemeză sau hemoragie.<sup>32</sup>

Limonada vinoasă, o băutură obținută din lămâie și vin este recomandată pentru convalescenți, ca întăritor, însă strict interzisă celor ce suferă de afecțiuni ale stomacului.

## 2. ALIMENTE CARE OTRĂVESC

Unele alimente, din cauza păstrării lor defectuoase sau prea îndelungate, pot deveni dăunătoare pentru organismul uman. Literatura medicală și de propagandă din perioada interbelică, în încercarea de a educa societatea, a inclus în paginile sale recomandări demne de urmat.

Laptele, alimentul cel mai promovat în epocă, are și el contraindicații. Nu se recomandă consumul laptelui nefiert. Excepții de la această regulă sunt permise doar în cazul în care animalul de la care provine laptele este perfect sănătos și alimentul este manipulat și servit în condiții de igienă perfectă. În caz contrar, microbi dăunători din lapte pot transmite celui ce îl consumă boli precum otita sau tuberculoza pulmonară, febra aftoasă și febra tifoidă. Prezența acestor microbi se constată ca provenind de la vacile infestate sau de la personalul care manipulează laptele.<sup>33</sup>

Precauție se mai recomandă și în cazul în care laptele a fost falsificat prin adăugarea suplimentară de grăsime, făină sau apă. Aspectul laptelui este și el un indiciu pe care cei ce cumpără lapte sunt îndemnați să-l

<sup>29</sup> Victor Braniște, 1929, p. 6.

<sup>30</sup> Idem, 1930, p. 3.

<sup>31</sup> Vasile Bianu, 1921, p. 6.

<sup>32</sup> Idem, 1921, p. 4.

<sup>33</sup> I. Felix 1903, p. 3.

ia în considerare pentru a se feri de tulburări digestive sau intoxicații. Laptele cu o altă consistență, culoare sau aspect este considerat dăunător sănătății și trebuie evitat.<sup>34</sup>

Carnea, „hrana gustoasă și de căpetenie, mai ușor de mistuit decât legumele și zarzavaturile” trebuie aleasă cu multă precauție; în caz contrar, prin consumul ei, organismul poate fi infectat cu viermi intestinali, trichina, mazărice sau oftică.

Se recomandă să nu se consume carnea animalelor cu păr zbârcit, aspru, ochi stinși, nări uscate sau cu spume la gură, respirație grea sau cu limba atârând deoarece toate acestea sunt simptome ale diferitelor boli. Calitatea cărnii este afectată și de vârsta animalului și de utilizarea lui la munca câmpului. Carnea cu miros, urâtă sau putredă este strict interzisă.<sup>35</sup>

Ouăle păstrate prea mult pot determina intoxicații periculoase, avertizează dr. I. Abate.<sup>36</sup> Pe cât de importante sunt ele pentru sănătatea organismului, pe atât de dăunătoare se pot dovedi dacă sunt păstrate mai mult de 28 de zile. De asemenea, tratamentul termic excesiv poate determina o îngreunare a digestiei.

Cartoful poate deveni vătămător atunci când se consumă degerat, mucegăit sau stricat și înverzit. De asemenea, pot fi vătămători și cartofii prea tineri, veștejiți, găuriți, rupți sau resturile de la ei.<sup>37</sup>

Fruitele bine coapte sunt alimente ce nu trebuie să lipsească din alimentația zilnică; necoapte însă pot determina boli intestinale grave.<sup>38</sup>

Nucile sunt alimente complexe care se recomandă în special copiilor datorită conținutului ridicat de uleiuri din compoziție care ajută la buna funcționare a creierului. Cu toate acestea, consumul excesiv este dăunător, afirmă G. A. Antonescu, autorul „Abecedarului” pentru școlile primare.<sup>39</sup> „Cartea de citire” prezintă o altă ipostază de folosire a nucului, băi cu frunze de nuc recomandate pentru copiii slabi.

Condimentele au ca proprietate generală faptul că ușurează digestia și fac alimentele mai apetisante, însă consumul excesiv determină inapetență, inflamație a stomacului și digestie anevoioasă. Abuzul de piper și ardei roșu determină ciroză.<sup>40</sup>

Cafeaua, băutura excelentă pentru trup și spirit, precum și pentru digestie, băută în exces determină inapetență, dureri stomacale, insomnie, neastâmpăr, bătăi de inimă.<sup>41</sup>

Orice aliment consumat în cantități prea mari și nemestecat corespunzător poate determina dispnee, pleșuvie timpurie, stare de somnolență, lipsă de energie și erupții la nivel cutanat, consideră Medicus, redactorul revistei „Sfaturi”. El combate vehement mesele copioase, banchetele, excesele alimentare de orice fel precum și dejunurile luate la restaurante, în oraș.<sup>42</sup>

Profesorul M este și el de părere că mâncarea este dăunătoare sănătății dacă nu este mestecată corespunzător și este servită în cantitate prea mare. El recomandă mese dese și mai puțin bogate.<sup>43</sup>

### 3. REGIMURI ALIMENTARE RECOMANDATE ÎN DIFERITE BOLI

Digestia, ca orice alt proces ce are loc în corpul uman, consumă resurse importante de energie spre a fi finalizată. Acesta este motivul pentru care nutriționiștii recomandă consumul unor alimente ușoare, din care corpul să fie capabil să extragă toate substanțele de care are nevoie fără un consum prea mare de energie. Pe același principiu, în diferite boli, mai ales în cele îndelungate, convalescența silește la prescrierea unui regim alimentar strict. De asemenea, unele substanțe nutritive necesare în timpul funcționării

<sup>34</sup> D. Olaru 1935, p. 354.

<sup>35</sup> O. Apostol 1924, p. 4.

<sup>36</sup> I. Abate 1934 p. 15.

<sup>37</sup> Victor Braniște, 1930, p. 4.

<sup>38</sup> Gheorghe Cherciu 1931, pp. 175–176.

<sup>39</sup> G. A. Antonescu 1926, pp. 53.

<sup>40</sup> A. Urechia 1929, p. 203.

<sup>41</sup> *Ibidem*.

<sup>42</sup> Medicus 1904, p. 3.

<sup>43</sup> M. 1936, p. 12.

normale a organismului trebuie eliminate în cazul în care acesta se confruntă cu diferite boli. Toate aceste aspecte devin treptat o banalitate, însă în perioada supusă studiului, în diferite reviste de popularizare apar articole vizând în mod deosebit acest aspect.

Vasile Bianu, în articolul său *Hrana omului* face o clasificare a alimentelor în funcție de gradul lor de digestibilitate. Alimentele considerate indigeste sunt: oasele, zgârciurile, venele, tendoanele, pielețele, ouăle fierte tare, ciupercile, nucile, migdalele și măslinile. Alimentele greu digerabile sunt: carnea de porc, cârnații, mezelurile, varza, ceapa, pâinea caldă și prăjiturile, iar alimentele ușor digerabile sunt: carnea de vițel, miel, pasăre, vacă, lapte, ouă fierte moi, spanacul, fructele proaspete, pâinea rece, cartofii și napii. Alimentele greu digerabile petrec circa 4–6 ore în stomac până la procesarea totală, iar cele ușor digerabile 1 oră jumătate – 2 ore.<sup>44</sup>

De asemenea, temperatura de servire a alimentelor influențează și ea digestibilitatea alimentelor. Alimentele reci sunt mult mai greu de digerat în comparație cu cele fierbinți. Cu toate acestea, o temperatură prea ridicată irită mucoasa stomacală. Alimentele proaspete, asemenea celor calde, sunt mult mai ușoare decât cele conservate.

Abuzul de condimente este și el recomandat a se evita în cazul bolnavilor și convalescenților.<sup>45</sup>

Luând în considerare aceste aspecte, vom încerca să definim câteva din regimurile alimentare recomandate în diferite boli.

**Scarlatina**, o boală infecto-contagioasă ce se manifestă în copilărie, are ca regim recomandat unul lactat. Astfel, hrana celui bolnav, pe toată durata bolii trebuie să fie formată din lapte, dulce sau bătut. După ce s-a depășit perioada critică caracterizată de febră ridicată și dureri în gât, bolnavului i se mai pot servi supă de carne simplă, bulion de carne, cafea cu lapte, ceai, cacao cu lapte, toate fără pâine. De asemenea, hidratarea este esențială, bolnavului administrându-i-se cantități mari de apă.<sup>46</sup>

Siturile medicale contemporane recomandă și ele un regim hidro-lacto-zaharat în prima fază a bolii, fapt ce ne arată că acest tip de recomandări este unul cât se poate de serios și de bine documentat, iar nivelul cunoștințelor medicilor era unul foarte ridicat.

Pentru **diabetici**, Silvia Albu recomanda evitarea zahărului și a mierii, a făinii, a legumelor făinoase precum fasolea, mazărea și linte și reducerea cantității de cartofi consumată.

Legumele se recomandă a se găti cu smântână și ou, nu cu prăjeală. Grăsimile de orice fel sunt permise, la fel și orice tipuri de carne. Se recomandă folosirea legumelor verzi: fasole verde, varză, pătlăgele roșii și vinete, dovleac, țelină, salată, castraveți, ceapă, gulii, ridichi.

În ceea ce privește făinoasele, bolnavul va respecta cantitatea indicată de medic. Se utilizează pâinea ovăz, fulgi și tărâțe de orez.

Ca băuturi sunt recomandate: apa, apa minerală, cafeaua, ceaiul, vinul acru.

Ceea ce este esențial, conform autoarei, e să se îndulcească toate produsele consumate cu zaharină, nu cu zahăr.<sup>47</sup>

Dietoterapia modernă interzice cu desăvârșire consumul de grăsimi în cazul celor suferinzi de diabet. Prevederile referitoare la îndulcitori și amidon se păstrează, însă accentul s-a mutat înspre amidon și interzicerea lui.

În **arterioscleroză și boli de rinichi și ficat** se recomandă evitarea condimentelor (ardei, piper, scortșoară, vanilie, oțet și mâncăruri acre precum și cele foarte dulci și ceapă).

La gătit nu se va întrebuița grăsime de porc sau găscă, ci doar untdelemn și unt.

Sunt interzise legumele: fasole, varză, conopidă și castraveți; paste făinoase, prăjiturile, nucile, alunele, migdalele, cafeaua, mierea, ceaiul, băuturile alcoolice, ciupercile și brânzeturile fermentate.

<sup>44</sup> Vasile Bianu, 1921, p. 6.

<sup>45</sup> A. Urechia 1929, p. 202.

<sup>46</sup> Idem, 1921, p. 5.

<sup>47</sup> Silvia Albu 1940, p. 100–101.

Se vor evita cărnurile, extrasele de carne, tocăturile, conservele de pește, măduva, ficatul, creierul, carnea afumată. Carnea de pasăre, vițel și pește se va consuma mai mult fiartă decât friptă, dacă e posibil la grătar.

Ce se consumă se recomandă să se prepare sub formă de piure-uri sau budinci. De asemenea, sunt preferate mesele dese și mai puțin încărcate în defavoarea meselor copioase și rare.<sup>48</sup>

În cazul bolilor **cardiovasculare** se recomandă mesele frugale formate din lapte și derivatele sale, piureuri de zarzavaturi, multe fructe crude și compoturi.

Sunt interzise cărnuri grase de porc, vânat, găscă, rață, berbec, mezeluri, ficat, rinichi, creieri, raci și cărnuri afumate. De asemenea sunt interzise condimentele: ardei, piper, cuișoare, scortîșoară, vanilie și oțet. În ceea ce privește băuturile, acestea sunt interzise cu desăvârșire, la fel și fumatul.<sup>49</sup>

Pentru **ulcer** regimul recomandat este format din lapte și pâine prăjită. Produsele făinoase se recomandă a se rări.

Se consumă legume ușoare precum: morcovul, spanacul, cartofii și conopida și carne de pui, vită și pește. Ouăle se consumă doar moi, ocazional.<sup>50</sup>

**Constipația** este considerată o disfuncție intestinală cauzată de lipsa de fibre din alimentație, de sedentarism și lipsa lichidelor din organism. Pentru a preveni instalarea constipației sau a o vindeca, alimentația trebuie să se compună din legume verzi (fasole verde, mazăre verde, spanac, țelină, păstârnac, praz, varză, lăptuci, morcovi și cartofi), lăptuci cu iaurt, carne de vițel, miel, pui sau pește slab, bine fierte sau fripte, tăiței, macaroane, griș, orez, unt, iaurt, brânză proaspătă, fructe cât mai multe, compot de prune uscate și afumate. De asemenea, se recomandă ca înainte de micul dejun să se ia o bucată de zahăr, o linguriță de dulceață sau o linguriță de miere cu un pahar de apă rece.<sup>51</sup>

Bolnavilor de **anemie** li se recomandă un regim constând în alimente ușoare, dar hrănitoare. Astfel, li se vor servi supă de carne cu găluști de ficat sau piure de ficat crud, ficat în sânge, carne de vițel și de miel, de pui sau pește slab, preparate la grătar. Regimul recomandat este asemănător cu cele pe care le prescriu medicii contemporani. Ficatul este alimentul care, bogat fiind în fier, poate determina o reechilibrare a numărului celulelor roșii din sânge.<sup>52</sup>

Silvia Albu recomandă consumul timp de trei săptămâni a ficatului crud sau varia pregătit.<sup>53</sup>

**Răgușeala sau disfonia** este o afecțiune a corzilor vocale asociată în majoritatea cazurilor cu inflamația laringelui. Laringita, ca afecțiune, se tratează cu un amestec de gălbenuș de ou și zahăr tos, iar extern se aplică comprese cu cartofi.<sup>54</sup>

Celor ce și-au **fracturat membrele** sau au suferit orice alt tip de lovituri li se recomandă un aport sporit de vitamine, preluate din hrana crudă, în special din legume: ridichi, morcovi, salată verde, legume verzi. Interzise sunt, în schimb alimentele conservate, mai ales cele ambalate în cutii de metal.

Pentru **amețeli** se recomandă cafeaua, ceaiul cu rom și apa rece,<sup>55</sup> iar convalescenților li se recomandă consumul de ouă proaspete, unt, carne de pui și mămliguță, ca substitut al pâinii.<sup>56</sup>

#### 4. CONCLUZII

Alimentele, prin valoarea lor nutritivă sau prin valențele care le sunt atribuite, refac și mențin un echilibru optim în organism, asigură dezvoltarea fizică și psihică a individului, conferă imunitate, dau calitate

<sup>48</sup> *Ibidem*, p. 102–103.

<sup>49</sup> *Ibidem*, p. 103.

<sup>50</sup> *Ibidem*, p. 104.

<sup>51</sup> Maria Pirvulescu<sub>3</sub>, 1936, p. 13.

<sup>52</sup> *Idem*, 1936, p. 13.

<sup>53</sup> Silvia Albu, *op. cit.*, p. 103.

<sup>54</sup> Maria Pirvulescu<sub>4</sub>, 1936, p. 11.

<sup>55</sup> Victor Braniște<sub>3</sub>, 1930, p. 3.

<sup>56</sup> Hortensia Papadat-Bengescu 1986, p. 61.



vieții și o prelungesc. Prin structura lor chimică, unele alimente se pretează a fi folosite în diferite boli deoarece oferă organismului resursele necesare refacerii.

Înțelegând doar parțial această capacitate a lor, medicii din perioada interbelică au făcut experimente pentru a afla care sunt componentele care determină schimbări în starea organismului, descoperind astfel vitaminele și mineralele. Până în acel moment, doar vitaminele A, B<sub>1</sub>, C și D erau descoperite, iar dintre minerale, se cunoștea efectul calciului, fierului și magneziului.

Pe baza acestor descoperiri, ei au reușit să formuleze anumite recomandări în dieta bolnavilor și au supus atenției orășenilor diferitele alimente care să îi ajute în refacerea organismului bolnav sau în prevenția diferitelor boli. Acestea sunt asemănătoare celor prescrise astăzi și denotă seriozitatea cercetătorilor pe de o parte, și veridicitatea unora dintre recomandările medicinei populare pe de altă parte. Toate aceste preocupări vin din dorința de a îmbunătăți starea populației a cărei grad de subnutriție era mare, mai ales în rândul copiilor și adolescenților.

Medicii și chimiștii caută și astăzi să descifreze modalitatea prin care alimentele ajută la vindecarea bolilor. Dacă la aceste întrebări medicina și chimia vor fi fost în măsură să răspundă, antropologia se confruntă cu o problemă cu atât mai importantă cu cât un răspuns ferm nu poate fi formulat: cum au apărut și cum s-au dezvoltat aceste credințe în puterile tămăduitoare ale alimentelor.

#### BIBLIOGRAFIE:

##### Izvoare editate (cărți și articole):

1. A. Urechia, *Noui elemente de igienă. Curs superior*, București, Librăria Socec & Co, 1929.
2. D. Olaru, *În jurul problemei laptelui*, în *Revista de Igienă Socială*, anul V, 1935, iunie, nr. 6, p. 354.
3. D. Rusu, *Ouăle și carnea de pasăre în alimentația ruralului*, în *Revista de Igienă Socială*, an XVI, 1940, pp. 407–411.
4. I. Dumitru, *Valoarea dietetică și terapeutică a laptelui acru*, în *Revista de Igienă Socială*, an IX, 1939, nr. 2, februarie, p. 71–78.
5. M. Ristea, *Varza acră ca doctorie*, în *Femeia satelor*, an III, 1936, nr. 3, martie, p. 11.
6. Emanoil Anca, *Cultul sănătății*, Cluj, Tipografia „Cartea Românească”, 1939.
7. G. A. Antonescu, *Abecedar*, București: Socec & Co, 1926.
8. G. K. Constantinescu, *Laptele*, în *Revista de Igienă Socială*, an. X, 1940.
9. Gheorghe Cherciu, *Carte de citire pentru clasa a II-a primară*, București: Socec&Co, 1931.
10. Hortensia Papadat – Bengescu, *Logodnicul*, București: Junimea, 1986.
11. I. Abate, *Sfaturi igienice pentru a ne păstra sănătatea*, București, Editura Adevărul, 1934.
12. I. Felix, *Laptele*, în *Sfaturi. Revista pentru igiena alimentară*, an I, 1903, martie, nr. 1, p. 3.
13. M., *Cum să ne hrănim*, în *Femeia satelor*, an II, 1936, nr. 10–12, p. 12.
14. Maria Pîrvulescu, *Contra răgușelii*, în *Femeia satelor*, an II, 1936, nr. 3, p. 11.
15. Idem, *Regim pentru anemie*, în *Femeia satelor*, an II, 1936, nr. 4, p. 13.
16. Idem, *Regim pentru constipație*, în *Femeia satelor*, an II, 1936, nr. 4, p. 13.
17. Idem, *Diverse*, în *Femeia satelor*, an II, 1936, nr. 4, aprilie, p. 13.
18. Idem, *Zarzavaturi ca leacuri*, în *Femeia satelor*, an 3, 1937, nr. 4, p. 11.
19. Medicus, *Cum trebuie să mâncăm*, în *Sfaturi. Revista pentru igiena alimentară*, anul II, 1904, nr. 3, p. 3.
20. Mircea Petrescu și Aurora Suțianu, *Nutriție și dietoterapie. Alimente. Regimuri*, București, Librăria Jean Leon, 1940.
21. Filip, *Povește asupra alegerii, îngrijirii și mulgerii vacilor de lapte*, București: Institutul de Arte Grafice C. Sfetea, 1913.
22. Neagu Djuvara, *Amintiri și povești mai deocheate*, București, Editura Humanitas, 2010.
23. O. Apostol, *Ce boli poate lua omul mâncând carne proastă?*, în *Cultura Poporului*, an III, 1924, nr. 60, p. 4.
24. Silvia Albu, *Cartea gospodinei*, Arad, Editura Diecezană, 1940, p. 100–101.
25. Vasile Bianu, *Laptele*, în *Cultura Poporului*, an. I, 1921, nr. 23, p. 6.
26. Idem, *Cerealele și pâinea*, în *Cultura Poporului* an I, 1921, nr. 21, p. 6.
27. Idem, *Hrana omului*, în *Cultura Poporului* an I, 1921, nr. 17, p. 6.
28. Idem, *Igiena și medicina populară*, în „Cultura Poporului”, an I, 1921, nr. 14, p. 4.
29. Idem, *Legumele*, în *Cultura Poporului*, an I, 1921, nr. 22, p. 6.
30. Idem, *Mierea*, în *Cultura Poporului*, an I, 1921, nr. 11, p. 6.
31. Idem, *Ouăle*, în *Cultura Poporului*, an I, 1921, nr. 21, p. 6.
32. Idem, *Prepararea cărnii*, în *Cultura Poporului*, an I, 1921, nr. 18, p. 5.
33. Idem, *Scarlatina*, în *Cultura Poporului*, an I, 1921, nr. 27, p. 5.
34. Vasile Braniște, *Diverse*, în *Gazeta Transilvaniei*, anul XCIII, 1930, nr. 6, p. 4.

35. Idem<sub>4</sub>, *Diverse*, în *Gazeta Transilvaniei*, anul C, 1937, nr. 59, p. 2.
36. Idem<sub>3</sub>, *Mâncăți mere pentru sănătate*, în *Gazeta Transilvaniei*, anul XCIII, 1930, nr. 11, p. 3.
37. Idem<sub>2</sub>, *Păstrarea fructelor*, în *Gazeta Transilvaniei*, anul XCII, 1929, nr. 93, p. 6.

**Literatură de specialitate:**

1. Constantin Banu, *Alimente, Alimentație, Sănătate*, București, Editura Agir, 2005.
2. Massimo Livi Bacci, *Population and nutrition. An Essay on European Demographic History*, Cambridge, Cambridge University Press, 1991.
3. Valer Butură, *Enciclopedie de etnobotanică românească*, București, Editura Științifică și Enciclopedică, 1979.
4. Viorica Maria Macovei, G. M. Costin, *Laptele. Aliment. Medicament*, Galați, Editura Academica, 2006.