

heraldic al lui Sandu Sturdza mare logofăt — p. 178).

STURDZA, D. A., *Dare de seamă despre colecțiunea de documente istorice române aflate la Wiesbaden*, în „Anal. Acad. Rom. Mem. Sect. Ist.”, s. II, t. VIII, Sect. II (1888), p. 239—259, 4 plăne (descrierea sigiliilor heraldice ale unor domni ai Țării Românești: Vlad Dracul, Alexandru II Mircea, Neagoe Basarab).

SZEGEDI, R. P. IOANNES, *Cerographia Hungariae seu Notitia de insignibus et sigillis regni Mariano-Apostolici, Typis Academi per Leopold Berger, Tyrnavine, 1734, 197 p.* (stema Țării Românești și a Moldovei, comentarii).

ȘIMANSCHI, LEON, *Cele mai vechi sigilii domnești și boierești din Moldova (1387—1421)*, în AHA, t. 17, 1980, p. 141—158. TOCILESCU, GRIGORE, *O nouă pecete a lui Mihai Viteazul*, în BSNR, II, 1903, p. 10—13.

VASILESCU, ANCA, *Despre sigiliul personal al domnitorului Alexandru Ioan Cuza*, în CN, I, 1978, p. 109—112.

VÎRTOSU, EMIL, *Sigilii domnești rare din secolul al XVII-lea*, în „Analele Academiei Române”, Mem. Sec. Ist., Seria III, tom XXV, 1942, p. 73—87 (prezintă sigiliile lui Vasile Lupu, Mihai Radu și Grigore Ghica). *Țipare sigilare domnești din secolul al XIX-lea (Țara Românească)*, în SCN, I, 1957, p. 307—355, 73 ilustr.

*Glose sigilografice*, SCN, II, 1958, p. 419—437, 11 figuri (referire la sigiliile domnitorilor Petru I Mușat, Constantin Brâncoveanu, Alexandru Moruzi). *Note și discuții sigilografice*, în SCN, III, 960, p. 519—539 (se referă la

ornamentele și trofee aflate pe sigiliile domnești din Moldova, sec. XIX).

*L'apparition et le rôle politique et juridique du sceau princier*, în RRH, VI, 1967, nr. 1, p. 57—67. *Despre cusigilarea actelor domnești în AHA*, Iași, VI, 1969, p. 151—158.

#### IV. REGIUNI ISTORICE ȘI UNITĂȚI TERITORIAL-ADMINISTRATIVE

ARBURE, ZAMFIR, *Mărcile districtelor Basarabiei*, Chișinău, 1898.

BALICA, GH., *Îndrumător în Arhivele Statului din Iași*, vol. IV, Iași, 1970, Colecția sigilii.

BALOGH, ADALBERT, *Evoluția sigiliilor folosite de autoritățile administrative din comitatul Maramureș secolele XV—XVIII*, în RA, 1982, nr. 4, p. 413—422 (prezintă sigiliile individualizând orașele Cimpulung, Huși, Sighet, Tecu și Visc).

CAȚAVEI, VICTOR, *Contribuții la heraldica, sigilografia și medalistica aniversării unui deceniu de la unirea Transilvaniei cu România*, în „Ziridava”, Arad, XI, 1979, p. 1012—1022.

DOGARU, MARIA, *Matrice sigilare aparținând instituțiilor din județul Prahova existente în colecția Arhivelor Statului București*, în „File din trecutul istoric al județului Prahova”, Ploiești, 1971, p. 56—61.

*Conservarea stemelor județene în sigiliile domnești*, în RA, 2, 1973, nr. 2, p. 295—302.

*Sigiliile consiliilor județene (a doua jumătate a secolului al XIX-lea)*, în RMM, Muzeu, 1979, nr. 1, p. 66—68, 3 ilustr.

*Matrice sigilare provenind din Oltenia conservate în colecția Direcției Generale a Arhivelor Sta-*

*tului*, în AO, 1981, nr. 1, p. 89—95; 3 ilustr.

*Contribuții la cunoașterea sigiliilor comitatelor din Transilvania*, în RMM, Muzeu, 1986, nr. 2, p. 47—58, 8 ilustr.

KOVACS, MARIA, *Colecția de sigilii a Filialei Arhivelor Statului, jud. Arad*, în „Ziridava”, Arad, VI, 1976, p. 499—504.

MUDURA, GH., *Sigiliile localităților bihorene — izvoare etnografice (I). Zona Vașcău*, în „Biharea”, 9, 1981, p. 195—209; 26 ilustr.

OSZCZKI, K., *Sigilii folosite de autoritățile administrative comitatense și orașele fostului comitat Satu Mare (sec. XIV—XVIII)*, în „Studii și Comunicări”, Muzeul județean Satu Mare, 5—6 (1981—1982) p. 183—201; 13 ilustr.

PLEȘA, ION, *Sigiliile din colecția Filialei Arhivelor Statului a județului Alba*, în „Apulum”, XI, 1974, p. 405—430; 72 ilustr.

RÎNZIȘ, FILOFTEIA, *Contribuții la cunoașterea matricelor sigilare aparținând unor instituții din județul Argeș*, în „Argeș — Studii și comunicări”, Muzeul Cimpulung-Muscel, 1981, p. 149—152.

SMARANDA, AURICA, ȘTEFAN TRÎMBACIU, *Un sigiliu al județului Muscel din anul 1865*, în BSNR, 75—76, 1981—1982, nr. 129—130, p. 439—440.

ȘTEFĂNESCU, R., *Sigilii din colecția Muzeului județean Brașov*, în „Cumidava”, Brașov, I, 1979—1980, p. 457—477.

dr. MARIA DOGARU,  
dr. ADINA BERCIU-DRĂGHICESCU

## ECOURI LA O CARTE CE VINE ÎN SPRIJINUL SĂNĂTĂȚII NOASTRE

**P**ublicată în mai multe ediții în Statele Unite și apoi în numeroase alte țări, lucrarea medicului D.C. Jarvis, *Medicina populară* (Folk Medicine) a cunoscut o versiune românească: *Mierea și alte produse naturale*, realizată de Gheorghe Năstase și aflată în

1989 la cea de-a doua ediție. Apariția ei sub acest titlu a fost, probabil, determinată de dorința traducătorului de a circumscrie mai bine volumul în editura care l-a tipărit, Editura Apimondia.

Autorul pornește de la ideea că, chiar și în condiții de aparent belug alimentar, pot exista grave

carențe nutritive datorită insuficienței unor elemente necesare organismului uman. Să exemplificăm doar prin aceea că anemia și gusa endemică sînt rezultatul unor concentrații reduse a fierului și respectiv a iodului din hrană. Aceste carențe sînt determinate de sărăcia

elementelor respective în sol, situație care se transferă în compoziția chimică a vegetației, a animalelor care se hrănesc cu aceste plante și inclusiv a oamenilor care sînt strîns legați de resursele terestre prin intermediul florei și faunei. Într-una din paginile cărții, autorul, exagerînd puțin, afirmă: „*dezavantajul cel mai mare (al civilizației n.n.) stă în hrana lipsită de minerale*”.

Pentru întreținerea sănătății, cartea recomandă cîteva remedii naturale: mierea de albine și fagurii cu miere, merele și oțetul de mere, algele marine și toate celelalte produse ale mării, uleiul de ricin și porumb, utilizate de secole în medicina populară din statul american Vermont și verificate în cercetările pe animale și în practica medicală de o viață de către doctorul Jarvis. Din gama largă a leacurilor naturale, Jarvis prezintă în detaliu doar pe acelea cu un conținut ridicat în acizi organici (oțetul de mere, uleiul de porumb), în minerale — în primul rînd în potasiu și iod (algele marine și oțetul de mere) și în hidrați de carbon (mierea de albine și fagurii cu miere).

Investigațiile efectuate de Jarvis l-au condus la concluzia că reacția urinei ne oferă un prim indicator asupra sănătății noastre. Astfel dacă urina are reacție alcalină dimineața înainte de dejun și seara înainte de cină, este un semn de boală sau oboeală cronică, fizică sau intelectuală. Atunci cînd urina prezintă reacție alcalină, este crescută și alcalinitatea singelui, fapt care corespunde cu mărirea viscozității lui, ceea ce are drept consecință îngreunarea schimburilor de substanțe la nivelul capilarelor sanguine și un efort suplimentat din partea inimii în vederea pompării singelui în circulație. Practica singelării recomandată de medicina populară își găsește explicația în aceea că în urma ei, singele devine mai fluid.

La oamenii sănătoși, urina are dimineața reacție acidă, iar seara, în urma proceselor metabolice implicate în efortul de peste zi, ea poate fi alcalină. Alcalinitatea urinei corespunde și cu reducerea rezervelor de energie a organismului în urma eforturilor

sustenute de orice fel, rezerve care se refac în timpul odihnei. Reacția urinei se poate controla printr-o metodă foarte simplă, utilizînd hîrtia de turnesol care în mediu acid se înroșește, iar în mediu alcalin devine albastru. Sporirea alcalinității singelui și apariția urinei alcaline pot fi prevenite sau atenuate prin adăugarea la fiecare masă, în apa de băut, a 1-2 lingurițe de oțet de mere care cuprinde toate substanțele din măr, mai puțin glucidele care prin fermentare se transformă în acid acetic. Poate părea curios, dar doctorul Jarvis, care a ajuns octogenar lucid și viguros fizic, asemenea altor locuitori ai Vermontului, în deplasare poartă cu el sticlucă cu oțet de mere, neabătîndu-se nici într-o zi de la regula de a consuma acest produs, putem să-i spunem miraculos. Binefacerile mediului acid creat de oțetul de mere constau și în distrugerea sau împiedicarea înmulțirii unor bacterii patogene la nivelul tubului digestiv. De asemenea, o reacție mai slab alcalină a singelui este nefavorabilă depunerii sărurilor minerale pe pereții vaselor sanguine, a sclerozei deci, deoarece, în mediu acid, sărurile minerale se dizolvă. Pentru că România este o țară bogată în meri, consemnăm și proverbul „Un măr pe zi te scutește de doctor”. Dar oțetul de mere se distinge și printr-un conținut ridicat în potasiu și alte elemente minerale. Se afirmă că potasiul este pentru țesuturile moi ceea ce este calciul pentru oase, el fiind necesar organismului uman în cantitate dublă în raport cu sodiul. Cele două elemente, sodiul și potasiul, sînt foarte fiziologice și se află într-un continuu antagonism pentru apa din organism. Potasiul o atrage în elule în timp ce sodiul o atrage spre lichidele din afara celulelor, adică spre sînge și limbă. Fiziologii numesc acest mecanism într-un mod sugestiv: „pompa de sodiu și potasiu”. Un exces de sodiu determină creșterea conținutului de apă din sînge și, în consecință, a tensiunii arteriale, de asemenea un efort sporit din partea inimii, iar rinichiul este și el suprasolicitat pentru a elimina surplusul de lichid. Dintre semnele exterioare ale lipsei de

potasiu, cele mai evidente sînt înălbimirea ochilor și curgerea nasului, un fel de alergii. Alimentațiile bogate în potasiu previn astfel de manifestări sau ajută la combaterea lor.

Algele marine, dar nu numai ele, ci toate produsele vegetale și animale ale mării conțin întreg ansamblul elementelor minerale necesare organismului uman. Mările și oceanele reprezintă un adevărat rezervor în care se acumulează elementele minerale transportate de vînt, de ghețari și mai ales de către riuri de pe uscat, care, în urma acestei „spălări”, sîrăcesc continuu. Oricît ar părea de surprinzător, compoziția chimică a apei marine se aseamănă cu cea a mediului intern, a singelui și limfei. Astfel se explică de ce locuitorii din apropierea mărilor și oceanelor, dispunînd de o hrană complexă, nu suferă de boli de nutriție.

Dar plantele și animalele marine sînt și o importantă sursă de iod. Dintre primele semne manifestate de organism ca rezultat al lipsei de iod se remarcă o stare de nervozitate precum și o slabă rezistență la eforturile de orice fel. O sursă suficientă de iod poate fi și Lugolul, administrat cîte o picătură în trei zile ale săptămîinii. O concentrație corespunzătoare a iodului în organul principal care îl acumulează — glanda tiroidă — sporește rezistența organismului la agenții patogeni. În stările de surescitare, tratamentul cu iod poate aduce calmul.

Dintre remediile naturale recomandate de Jarvis în această lucrare, un număr apreciabil de pagini este acordat mierii de albine și fagurilor cu miere, aspect explicabil dacă avem în vedere virtuțile terapeutice ale acestor produse de excepție a lumii animale. Din nefericire, în prezent nu se cunosc în totalitate cauzele care îi determină multitudinea efectelor binefăcătoare. Se știe că efectul antimicrobian este determinat de substanțe de tipul fitoncidelor, a unor antibiotice proprii, dar și de conținutul ridicat în potasiu care, și în acest mediu, își manifestă însușirea de a atrage „ca un magnet” apa din corpul microbilor care, în

acest fel, chiar dacă nu sînt exterminați, cel puțin nu se pot înmulți. S-a dovedit că agenți patogeni periculoși, cum sînt cei ai febrei tifoide, ai dizenteriei etc., sînt distruși într-un mediu cu miere în decurs de cîteva ore. Efectul antimicrobian al mierii o face deosebit de utilă în tratamentul arsurilor și a altor rîni.

Datorită conținutului înalt în glucide (circa 80%), mierea este un energizant fără pereche, recomandat în sporirea randamentului în activitățile care solicită un mare consum energetic (sportivi, cosaii etc.). Dar mărirea randamentului fizic și intelectual în condițiile consumului de miere ține și de prezența celorlalte substanțe cuprinse în ea, în primul rînd a vitaminelor. Pentru biocatalizatori ca vitaminele, mierea este un mediu de conservare optim, acestea nedegradîndu-se decît după un îndelungat timp de păstrare. Dintre vitamine se remarcă mai întîi vitamina C, stocată mai ales în grăuncioarele de polen incluse în miere. De remarcat că polenul este printre cele mai bogate produse naturale în vitamina C. Mierea conține însă și reprezentanți ai grupului B și PP.

Glucidele predominante din miere sînt glucoza (30% — procente relative), fructoza (38%), la care se adaugă maltoza (7,5%), zaharoza (1,5%) etc. Faptul că zaharurile din miere se află într-o formă imediat accesibilă asimilării de către organism reprezintă un alt avantaj major, care presupune scutirea organismului uman de a efectua scindarea enzimatică a moleculelor la nivelul intestinului. Aceasta face ca, în decurs de 15 minute după consumul mierii, glucoza și fructoza să ajungă în circulația sanguină care le vehiculează la

celule. Faptul că în miere predomină glucoza și fructoza, monozaharide deci, este rezultatul scindării zaharozei, principalul glucid al nectarului, în gusa albinelor.

Mierea are însă și alte efecte. Însușirea ei de a atrage apa o face utilă în stabilirea controlului vezicii urinare la copil și implicit a evitării udării patului. Ea este însă și un bun laxativ și cel mai recomandat somnifer. În afară de faptul că induce starea de calm și somn, mierea nu are efecte negative așa cum prezintă multe dintre medicamente. Fagurii cu miere au o acțiune mai complexă, fiind recomandați în special în tratarea unor afecțiuni ale aparatului respirator, cum sînt atît de supărătoarele alergii.

Efectele pozitive ale mierii asupra sănătății se înregistrează în special atunci cînd reprezintă principalul agent de indulcire utilizat în alimentație. În relație cu cele relatate, s-a constatat că apicultorii, mai mult decît alte categorii profesionale, ajung în proporție mai mare la vîrste înaintate. Aceasta se explică nu numai prin consumul de miere, ci și prin aceea că sînt strîns legați de mediul natural, respirînd un aer curat (nici un apicultor interesat de sănătatea albinelor și rentabilitatea stupinei nu practică apicultura în condiții de aer poluat), desfășurînd o activitate fizică și psihică ce nu contravine legilor naturale după care este clădit și funcționează organismul uman.

Ne-am îndepărtat de natură, este una dintre ideile pe care doctorul Jarvis o reia și o justifică cu argumente multiple. Un prim argument îl reprezintă pierderea instinctelor copilăriei (a unor componente al comportamentului alimentar). Unul dintre multiplele instincte pe care

numeroși adulți îl pierd este acela ce-l conduce pe copii la căutarea substanțelor dulci, bogate în hidrați de carbon. Cauzele acestor prețioase pierderi din zestrea personalității noastre sînt reprezentate de consumul de alcool, de fumat, la care se pot adăuga excesul de grăsimi și proteine din hrană. La oamenii adulți, pentru întreținerea sănătății, Jarvis recomandă o alimentație bogată în glucide, în legume și fructe și evitarea excesului de carne de orice fel, de produse de panificație din grâu, care sporesc alcalinitatea singelui peste limita normală și determină consecutiv o gamă de efecte negative. Dintre produsele dulci, singurul care nu este rezultatul unei prelucrări umane, ci produs curat al naturii este mierea, ea fiind cea recomandată în primul rînd.

Un alt instinct manifestat de copii și de adult este refuzul total de a minca, sau refuzul numai pentru anumite alimente, în caz de boală, refuz care se menține pînă cînd echilibrul metabolic se restabilește. În schimb, instinctele omului adult nu-i mai dictează acest comportament atît de categoric. Dar îndepărtarea omului de natură, pe măsură ce a avansat civilizația, se remarcă și prin alte manifestări care implică modificarea ciclului activitate-somn (omul este o ființă diurnă), ortostatismul îndelungat etc. Cea mai gravă dintre aceste manifestări o reprezintă însă petrecerea unui timp extrem de limitat în cadrul natural, cu aer curat, cu soare și vînt, cu susur de izvor și murmurul apei, cu odihnitul covor vegetal verde.

— PANTE GHERGHEL