

L'acció tònica de la muntanya

Per A. Pinyol i Elop

Després de repetits experiments, hom ha pogut reconèixer la influència benefactora que exerceix la muntanya sobre la salut general de l'home. Aquestes constatacions, confoses al principi, arriben a nosaltres explicades poc a poc per la ciència i, més especialment encara, per la ciència medical a propòsit del tractament de cures per alçàries.

Hom ja coneix que la feble pressió atmosfèrica i la rarefacció de l'aire que hom respira a la muntanya, tenen la influència de fer augmentar l'activitat dels òrgans respiratoris i ajuda el desenvolupament vigorós dels pulmons. També, doncs, a través d'estudis i observacions s'ha demostrat que el nombre de glòbuls sanguinis augmenta notablement en conviure en regions elevades, resultant-ne una sobre-reacció de la nutrició general de l'apetit.

Però hom ha arribat a conèixer a la muntanya encara altres accions vivificants, tals com els raigs *ultra-violeta*. Hom ja sap que la intensitat solar és més directa a la muntanya, pel fet de la pressió més feble de l'aire. Però a la muntanya hi ha no solament emissions més fortes de llum blanca—aquella de l'aspecte solar descomposta en l'Arc de Sant Martí,—existeixen encara els raigs químics, dits *ultra-violeta* de curta llargària d'onda, els quals són dotats d'una influència fisiològica remarcable, sobretot aquells nomenats *ultra-violeta-extrema*.

Els raigs *ultra-violeta* encesos pel sol, són neutralitzats més o menys, segons la naturalesa dels cossos que travessen o d'aquells als quals arriben. Així, veiem que el vidre, que deixa passar la llum blanca i l'*ultra-violeta-ordinària*, reté, per contra, els raigs *ultra-violeta-mitjans i extrema*.

Segons això, la pressió atmosfèrica a la muntanya és més dolça, més pura i més seca que a la plana. Així s'explica l'abundància especial de llum blanca a les alçàries, la gran acció dels banys de llum i la intensitat del cop de sol damunt l'epidermis.

El quarç deixa passar els més actius raigs *ultra-violeta*; d'això ve el ferne servei per a realitzar artificialment la radiació *ultra-violeta* amb làmpares de quarç i vapor de mercuri.