

## ASPECTES MÈDICS DEL MANUAL D'EXCURSIONISME D'EN J. M. BATISTA I ROCA (1927) (I)

SABATÉ i FORT, Jesús

**RESUM:** La persistència de la medicina pràctica la trobem en bona part de la literatura divulgativa catalana, en aquest cas ens centrem en el llibret MANUAL D'EXCURSIONISME del qual és autor en J.M. Batista i Roca, editat l'any 1927 a Barcelona, que es tracta d'un manual pràctic sobre el món del senderisme, tan en voga avui en dia, alguns dels aspectes mèdics dels quals es tracten en aquesta comunicació, sobretot els referents als aspectes tècnics.

*Paraules clau:* Senderisme; Primers Auxilis; Excursionisme; Socorrisme, segle XX.

**RESUMEN:** La persistencia de la medicina práctica la encontramos en buena parte de la literatura divulgativa catalana, en este caso nos centramos en el librito MANUAL DE EXCURSIONISMO del cual es autor J.M. Batista i Roca, editado el año 1927 en Barcelona. Se trata de un manual práctico sobre el mundo del senderismo, tan en boga hoy en día, algunos de sus aspectos médicos se tratan en esta comunicación, sobre todo los referentes a los aspectos técnicos.

*Palabras clave:* Senderismo; Primeros Auxilios; Excursionismo; Socorrismo; segle XX.

\*

D'ençà la publicació del nostre treball *Un manual casolà de Medicina "El llibre del Prior"*<sup>1</sup>, a partir del *Libro de los Secretos de Agricultura, Casa de Campo, y Pastori*<sup>2</sup>, així com en d'altres treballs anteriors<sup>3</sup>, l'interès per la Història de la Medicina es decantà, en part, vers la vessant de la literatura paramèdica i l'anomenada "medicina domèstica", dedicada a la divulgació de receptes i consells mèdics útils en l'àmbit de la llar, de manera que en aquesta comunicació al XVII Congrés d'Història de la Medicina Catalana volem palesar l'evolució i la persistència d'aquesta literatura en el decurs del temps fins arribar els nostres dies.

*Jesús Sabaté i Fort*

El motiu d'aquesta comunicació és explicar un resum des d'un punt de vista mèdic del llibret MANUAL D'EXCURSIONISME del qual és autor J.M. Batista i Roca<sup>4</sup>; l'obra està editada per l'Editorial Barcino, Portaferrisa, 17, l'any 1927 a Barcelona. L'unitat estudiada és la segona edició. Es troba inscrita dins de la Colecció Popular Barcino, i es tracta del núm. 14 de l'esmentada colecció. Tenia un cost de 2.50 ptes, preu que podem observar a la portada del llibret. El nombre de pàgines totals del manual són 157, inclòs l'índex.

Així podem dir que es tracta d'un manual pràctic sobre el món del senderisme, tan en voga avui en dia; el llibre està estructurat en 14 parts, precedit per un preàmbul o pròleg de títol "*Als excursionistes*" i un "*Àpendix*" al final.

D'aquesta forma els 14 punts són els següents:

- I.- Preparació de l'excursió. Càlcul d'itinerari.
- II.- Guies i mapes.
- III.- La marxa.
- IV.- Els camins i l'orientació. Marxes de nit.
- V.- Avaluació de distàncies.
- VI.- Senyals.
- VII.- L'equip.
- VIII.- El menjar.
- IX.- Higiene de la marxa.
- X.- Primeres cures.
- XI.- La tenda i el campament.
- XII.- Jocs i esports.
- XIII.- Previsió del temps
- XIV.- L'esperit de l'excursionista.

Tot i que les referències a la salut les trobem sobretot als capítols IX i X que tracten de la higiene de la marxa i les primeres cures, les quals les volem tractar en la segona comunicació que porta el mateix títol, també hem volgut recalcar altres aspectes inherents a aquesta salut o prevenció de malalties que trobem en d'altres parts del llibre.

Referent al pròleg, "*Als excursionistes*", comença fent una definició d'aquest esport i després el compara amb d'altres potser més populars o més de moda però sense tanta tradició o valors afegits a la seva pràctica. Així el defineix d'aquesta manera: "*L'excursionisme és l'esport a qui el nostre poble per tradició i per naturalesa sent major afició, el més antic i el més important de tots els que hom practica entre nosaltres*" i referint-se a la salut diu el següent: "*L'excursionisme, en canvi, és realment un esport veritable, puix els seus entusiastes són els mateixos que el practiquen, obtenint així un positiu benefici per al llur desenrotllament corporal i la llur salut, i adquirint o enfortint*

*certes virtuts morals d'alta importància individual i col·lectiva- constància, companyonia, disciplina, confiança amb les pròpies forces*". Dins d'aquest pròleg també trobem referències mèdiques que seran ampliades més endavant, com aquestes: "Pot prendre mal un dels seus companys i cal que sàpiga com fer-li una cura d'urgència." Ens recalca l'importància a nivell català del manual d'aquesta manera "Aquest llibret no té altra finalitat que exposar senzillament alguns d'aquests coneixements, els quals es troben en tots els manuals que corren entre els excursionistes d'altres països, però que fins ara, almenys d'una manera sistemàtica, no havien circulat entre els del nostre." D'altra banda també parla que no inclourà les excursions d'alta muntanya perquè necessiten un equipament i tècniques diferents.

Tot seguint els capítols del llibre arribem al tercer, que tracta "**la marxa**"; aquest ens diu que "El caminar, que ens sembla cosa senzillíssima, és una funció fisiològica d'una complicació extraordinària, en l'execució de la qual pren part tot l'organisme". Fent una classificació fisiològica segons la duració de la marxa, ens classifica "la fadiga" en:

- a) Període d'entrar en calor.
- b) Període de fadiga latent.
- c) Període de fadiga visible.
- d) Període d'esgotament.

També un apartat referent a *Parades i Velocitat de marxa en els desnivells. Càlcul d'horaris*.

Més endavant trobem el capítol VII: **L'equip**. Tot seguit anomenarem el més remarcable:

El vestit: *La roba interior és bo que sigui de llana, perquè així absorbeix la suor, s'asseca fàcilment i evita els costipats. Les bandes no sols protegeixen d'esgarrinxades, punxades i cops a les cames, sinó que les sostenen i defensen contra la la fadiga. Hom ha de posar-les encavallades sobre les sabates.*

El calçat: "Els mitjons han d'ésser de llana, car els de cotó poden perjudicar els peus que suen". "Cal tenir compte que els mitjons no facin arrugues, les quals en una marxa llarga poden encetar el peu". "Una sabata massa gran és la causa de moltes butllofes al peu. Massa justa, ocasiona constants molèsties".

El sarró d'esquena: "Els tirants han d'ésser ben amples en tros de sobre l'espatlla però hom els ha d'estrènyer en passar per sota l'aixella, per tal d'evitar un fregadís que la podria encetar. Els tirants solen ésser de corretja, a voltes encoixinada en el tros de

Jesús Sabaté i Fort

sobre la clavícula. Seria millor encara que fossin d'un trenat ben ample i flexible, a fi d'evitar la compressió de les venes que hi passen”.

“El sarró d'esquena carrega tot el pes damunt les espatlles i múscles del clatell, i per això aquests són els primers es dolent d'una càrrega massa forta. Per a evitar-ho, ha estat proposat d'enganxar les dues puntes inferiors del sac al cenyidor, i els tirants en comptes de tornar enrera per sota l'aixella, que baixessin pel davant fins a venir-se a cordar al cenyidor, també per davant”.

Sobre el tema de la nutrició, aquest és tractat en el capítol VIII, **El menjar**, en què trobem definicions i frases que tracten la qüestió de manera molt entenedora:

Bases científiques de l'alimentació: *Un maquinista sap perfectament la quantitat d'aigua i de carbó i la qualitat del lubricat que cal posar a la seva màquina per tal que marxi bé. En canvi la majoria de la gent no té gens de compte en l'aliment que pren. Quins aliments cal per a viure?*

- a) Aliments reparadors.
- b) Aliments productors de calor i força.
- c) Aliments excitants de la mucosa intestinal.
- d) L'oxigen, sense el qual les combustions internes es farien malament.

L'alimentació de l'excursionista: 3.500 calories com a mitjana. Begudes: L'aigua i l'alcohol.

“Per terme mitjà l'excursionista necessita cosa d'un litre i mig d'aigua per dia.”  
“El vi mentre sigui de bona qualitat, no és nociu si hom no en beu massa.”  
“Els licors alcohòlics no són bons per als excursionistes, contra ço que alguns creuen”.

En aquest punt del llibre és quan més s'endinsa en els aspectes mèdics i de salut, tot seguit explicarem el què ens explica sobre aquest món de l'excursionisme:

## IX. Higiene de la marxa

Els peus: L'atenció principal de l'excursionista ha de fixar-se en els seus peus. Mentre estiguin en bon estat, ell marxarà. Un petit mal al peu, farà fracassar els millors projectes. La major part de les vegades el mal és degut a manca de compte o negligència, i per això en l'exèrcit alemany el tenir mal als peus era castigat com a falta a la disciplina militar.

El mal al peu pot venir de diverses causes. Ja hem parlat de les sabates, i tothom sap que és un disbarat de començar una excursió llarga amb sabates noves que no han estat provades i que tenen la pell enterca. Les parts de les sabates que apretin el peu han d'ésser estovades a cops de martell.

Es molt aconsellable portar unes espadenyes de recanvi per posar-se-les a la fi de la jornada o en arribant al campament per estar dins de la tenda, si hom fa *camping*. Es cosa que descansa molt els peus.

Els mitjons són causa de moltes butllofes i encetats als peus. Cal que siguin tous, de llana, i que no formin arrugues ni tinguin forats ni sargits mal fets. Si noteu que un sargit o forat us molesta, abans que us enceti el peu, convindrà que gireu el mitjó del revés, o que el canvieu de peu. Si el peu no té prou coixí dins la sabata, cal posar-se dos parells de mitjons, de llana el que està en contacte amb la pell, i el de fora pot ésser de cotó: així hom evita millor el fregadís.

Si hi ha possibilitat, la millor cosa és posar-se cada dia mitjons nets, sigui canviant-los, o bé rentant al final de la jornada els usats durant el dia, o almenys penjant-los durant la nit per tal que s'assequin bé i picant-los l'endemà al matí abans de posar-se'ls.

*Comentari personal: Avui en dia hi ha roba d'un determinat material que supera aquestes dificultats.*

Els peus han d'ésser rentats sovint; les ungles ha d'ésser tallades rectes, perquè pugin també dels costats, i així no tallin la pell.

Quan hom està de marxa, cal rentar els peus o friccionar-los amb esperit de vi a la fi de cada jornada. Si hom pateix de tenir la pell tendra que fàcilment s'irriti o enceti, és bo, ultra rentar-se ben sovint els peus, posar-los cada dia durant deu minuts en un bany d'aigua i força alum<sup>5</sup>. Havent de fer una marxa llarga, serà bo de preparar-s'hi amb anticipació, banyant-se'ls diàriament des de quatre dies abans, en una solució d'aigua i formol<sup>6</sup>; o banyar-los abans de la marxa en aigua calenta i untar-los després amb vaselina<sup>7</sup>, greix o sabó moll fent sabonera; o posar dins dels mitjons pols de taní<sup>8</sup> ben fina, o untar-los amb sabó corrent, greix, mantega, o una pomada de sulfat de zenc<sup>9</sup>.

Si hom sua de peus és bo prendre banys d'aigua amb pols de carbonat de magnèsia<sup>10</sup>, o fregar-los amb una solució de perclorur de ferro<sup>11</sup>, o en una solució feble de formol i enfarinar-los amb una barreja de talc<sup>12</sup> i salicilat de bismut<sup>13</sup>.

*Jesús Sabaté i Fort*

Si durant la marxa els peus s'escalden, és convenient descalçar-se i untar la part irritada amb algun greix o sabó, o posar-ne al mitjà.

Si es fa una butllofa, a la fi de la jornada es travessa amb una agulla de cosir (que prèviament s'haurà cremat a la flama d'una espelma) des d'un costat a l'altre. La regió de la butllofa s'unta amb vaselina i pot ésser recoberta amb una bena de tela fina. La pell no ha d'ésser arrencada mai.

Si s'ha fet una llaga (se'n solen fer darrera i damunt el taló), es aconsellable desinfectar-la, rentant-la bé amb una solució de sublimat en aigua<sup>14</sup>, deixar-la assecar i posar-hi un tros de gassa o bena ben neta, sobre la qual hom posa greix per tal de facilitar el lliscament de la sabata.

Si es formen ulls de poll, durícies, etc., cal consultar un pedicur.

**Beure:** L'aigua forma el 66% del pes del nostre cos. La pèrdua de 4 litres i mig de les nostres reserves d'aigua (per l'esforç, suor, etc.), és un perill; la pèrdua de 7 litres causa la mort. Un litre pot perdre's sense notar-se res, al cap de 12 quilòmetres de marxa. Alguns lleugers símptomes de fatiga per la set apareixen mentre hom desprèn un segon litre, i al cap del 24 quilòmetres ja apareix la *set de necessitat*, per bé que els senyals d'exhauriment són lleus. És en perdre's el tercer litre, en acostar-se als 36 quilòmetres de marxa, que l'exhauriment augmenta i és manifest, i en perdre el quart litre, en haver fet prop dels 50 quilòmetres, si encara hom no ha pogut beure, s'està ja en perill.

És per això que en una marxa d'uns 25 quilòmetres, en què no hi hagi proporció de trobar aigua pel camí, l'aigua de la cantimplora ha de reservar-se fins a haver fet la meitat del camí. L'aigua que hom porta serà suficient aleshores per arribar al campament sense notar els símptomes de l'exhauriment.

Casos així, però, són extremats. En el nostre país sovint hom trobarà aigua i podrà beure. Amb tot, hom ha d'acostumar-se a no beure massa aigua, evitant l'anomenada *set de costum*. Un litre després de 12 quilòmetres, begut en diverses vegades, és el màxim que cal. La quantitat total a beure durant el dia és de 1 ½ a 2 litres. Millor que beure és glopejar i gargaritzar aigua per fer-se passar la set.

Quan hom està molt acalorat, exhaust o excitat, l'aigua que arriba a l'estómac – especialment si és fresca- hi resta i no passa al sistema circulatori, i per tant no desapareix la sensació de la set. En aquest cas, cal prendre una poca quantitat d'aigua calenta amb sucre.

És bo, durant la marxa, portar una pedra rodona a la boca, que obliga a tenir-la closa, i així hom evita que s'assequi i que augmenti la set.

Quan hom està cansat cal menjar quelcom abans de beure. Estant suat, cal beure a poc a poc i a glops.

Cal anar amb molt de compte amb l'aigua que hom beu al camp. Es millor abstenir-se, per set que un tingui, que no pas beure aigües brutes i agafar una infecció. Les aigües de pluja, embassades, enllotades o tèrboles, etc, són especialment perilloses.

En cas d'aigües dubtoses, la millor cosa és bullir-les. Les aigües tèrboles per contenir substàncies orgàniques en suspensió, són clarificades tirant-hi alum<sup>5</sup>. Un filtre per a aigües tèrboles pot ésser construït, amb un pot mig ple de sorra, i altre pot sense fons en el qual és abocada l'aigua tèrbola. L'aigua neta és la que surt sobre la sorra.

En beure aigua d'un torrent, tingueu compte prendre-la més amunt del lloc on renteu els plats.

**Accidents de la marxa.**- La millor cosa per evitar accidents és un bon entrenament i una perfecta disciplina de marxa. Cal tenir present algunes altres observacions per a casos especials:

a) Cansament.- Es produït per la fatiga de la marxa. No és nociu, ans el contrari. Desapareix després de menjar amb gana i de dormir bé una nit.

b) Cruiximent.- Es causat per una llarga caminada o esforç inusitat. Es manifesta per un dolor viu, especialment als múscles de les extremitats inferiors i ronyons, acompanyat sovint de lassitud, i malestar general. Quaranta vuit hores de repòs són suficient per a fer-lo passar – llevat que fos un primer grau del cruiximent febril, amb mal de cap, esgarrifances, febre, molta set i molèsties digestives, estat en què caldrà avisar el metge.

c) Exhauriment.- L'exercici augmenta la quantitat dels residus procedents de les combustions internes, els quals són metzines que ha d'ésser eliminades per la suor, orina, etc. Si llur eliminació és insuficient o llur producció excessiva, ve un emmetzinament de l'organisme. L'home devé exhaust i magre i és camp abonat a totes les malalties.

Un *síncope de fatiga* pot sobrevenir als qui emprenen la marxa sense haver reposat prou durant la vigília o sense haver menjat, etc. Si hom té ja una altra afecció (p.e. lesió cardíaca), aquest síncope pot tenir greus conseqüències. El tractament és el general a tot tipus de síncope. Cal socórrer el malalt *ràpidament*, ajeient-lo on es trobi, a l'abric

*Jesús Sabaté i Fort*

del fred o la calor, fent-lo respirar aire pur i afluixant-li tots els vestits que el puguin oprimir. El cap ha d'estar quelcom més baix que els peus. Tirar-li aigua fresca a la cara, donar-li bufetades amb força moderada o batre-li la cara amb un mocador moll. Friccions al pit i membres amb la mà o una franel·la molla d'alcohol. Picar-li fort el palmell de la mà. Fer-li respirar olors fortes (vinagre, èter, amoníac) o fer-li pessigolles amb una ploma o palla dins el nas o al fons de la gola.

Ordinàriament el malalt surt del seu entorpidiment al cap de dos o tres minuts. Solament aleshores, donar-li un cordial (cafè, te, alcohol). Escalfar-lo bé, i mantenir-lo ajegut fins que resti ben refet.

Si a pesar de tot, el síncope continua, no perdre temps i practicar la respiració artificial (*veurem els tipus que ens marca el llibret en la comunicació II*).

d) Insolació.- Es deguda a l'acció directa i perllongada dels raigs solars. Es manifesta per mal de cap, vèrtigs, zum-zum a les orelles; la cara vermella, injectada, la vista extraviada; caminar vacil·lant, a voltes al·lucinacions i deliris. El malalt finalment cau; pot tenir convulsions i morir si no rep assistència.

e) Acalorament (vulgarment es confon amb la insolació).- Es motivat per una acumulació considerable de calor en l'organisme, per causa de la calor humida ambient, per no circular l'aire en camins fondos, etc. o per causes personals (alcoholisme, exercici o menjar excessiu, manca de dormir i de repòs, etc).

Els símptomes són: fadiga i ensopiment; la cara congestionada i suor general i abundosa, o bé la cara groga i la pell seca; mal de cap i set viva; opressió, vèrtigens, desmaís; finalment, el malalt vacil·la com si estigués borratxo.

En aquest primer grau l'acalorament pot desaparèixer fàcilment si hom s'atura i reposa, es descorda el vestit i beu aigua.

Però si continua la marxa, l'estat s'agreuja. Al cap de poc, cau sense sentits, la pell cremorosa, la respiració sorollosa i accelerada, les dents serrades. Si no és socorregut bé i a temps, la respiració esdevé lenta, els pols feble i irregular; finalment sobrevé la mort. D'altres vegades el malalt té nàusees, orina involuntàriament, i a l'últim, cedint els membres, es desploma bruscament.

Per a prevenir-ho cal evitar les marxades amb massa calor, no caminar dejú, no menjar ni beure en excés, fer les parades en llocs ombrívols i ventilats, no ajeure's a terra. El cap de colla ha de vetllar pels seus companys i si en veié algun de massa cansat, farà que



es descarregui del sac d'esquena, el qual dos dels altres, rellevant-se, podran portar sostingut amb un bastó, o bé ordenarà un repòs i farà beure al malalt.

Si els símptomes ja són greus i l'home cau, cal actuar ràpidament. Treure-li el sac i descordar-li els vestits, especialment els que priven la respiració. Ajeure'l sobre un lloc alçat de terra, a l'ombra o bé fer-li un tolde amb una manta perquè el sol no el toqui. Si la cara és congestionada, el cap ha d'estar alt; si la cara és pàl·lida, el cap ha d'estar més baix que el pit. Draps xops d'aigua fresca sobre el cap. Tirar-li força aigua a la cara. Si hom disposa de poca aigua, deixar-la caure lentament i de ben enlaire amb la cantimplora, i mentrestant ventar el malalt. Flagel·lar la cara i el pit amb un drap moll. Fregar els membres per a activar la circulació de la sang. Mostasses als peus.

Fet això, generalment el malalt es reanima. Quan torni en si, fer-li beure una mica d'aigua fresca amb cafè o vinagre; no pas res d'alcohol. Si fa molta calor, continuar les aspersiones d'aigua fresca. Si la pèrdua del coneixement és absoluta i la respiració difícil, caldrà fer-li la respiració artificial.

Si a pesar de tot no hi ha millora, cal una injecció subcutània d'èter i una sagnia. Això és cosa del metge, però en casos desesperats qualsevol pot obrir una vena superficial amb la punta d'un ganivet prèviament cremat o bé fer un tall profund als lòbuls de les dues orelles.

f) Congelació.- Es deguda a l'acció del fred, ajudada d'altres causes (mals vestits, alimentació defectuosa, absència d'abric, fatiga excessiva, exhauriment físic o moral, pluja, neu, vent, etcètera). Hi ha accidents locals: penellons, talls, etcètera; i finalment, els membres gelats, que devenen lívids i insensibles, poden arribar-se a gangrenar o per l'acció perllongada del fred o per l'exposició sobtada a una elevada temperatura. Els accidents generals s'estenen per tot l'organisme, paralitzant els múscles i el sistema nerviós. Els símptomes són: entorpiment general, ensopiment de la intel·ligència, dificultats a la vista, la llengua s'entrebanca, afebliment de les forces musculars, una torpor invencible s'apodera de l'home, que vacil·la i, ràpidament, la paràlisi arriba al cor i als múscles respiratoris i sobrevé la mort.

Els mitjans preventius són: un bon abric per tot el cos i extremitats, alimentació abundosa, rica en greixos, i begudes calentes i excitants (te, cafè), no emprendre mai la marxa en dejú, parades curtes en llocs arrecerats del vent, no jeure a terra ni adormir-se, canviar-se els vestits en cas de mullena, dormir i reposar bé a la nit tenint abric suficient.

El tractament consisteix en retornar progressivament la calor i la circulació de la sang a les parts gelades i a tot el cos, evitant de portar brusquement el malalt a la vora del foc o

*Jesús Sabaté i Fort*

a temperatures massa elevades; duent-lo, hom podria provocar gangrenes ràpides i àdhuc atacs d'apoplexia.

El que cal fer, doncs, és portar la persona gelada a una cambra sense foc, despullar-la dels vestits mullats i estendre-la damunt d'una taula o llit, o bé en cas d'urgència auxiliar-la allà on hom la trobi, sobre un jaç de palla o de mantes. Friccionar de seguida les parts congelades amb neu o gel, després amb draps molls d'aigua cada cop menys freda, i finalment amb una franel·la seca. Si hi ha síncope o asfíxia, practicar la respiració artificial mentre hom fa les fregues (*ho veurem en la comunicació II*).

Quan les superfícies congelades comencen d'ésser més flexibles, rosades, calentes i sensibles, i sembla que la circulació general comença de voler renéixer, hom deixarà de fer fregues i posarà al malalt compreses tèbies, cada cop més calentes.

Solament quan la temperatura del cos és ja normal, posar el malalt vora el foc, o millor en un llit escalfat. Donar-li begudes tèbies i estimulants (te o cafè amb un xic d'alcohol). Després, una alimentació reconfortant.

Cal saber que els asfíxiats pel fred poden ésser reanimats després de moltes hores de mort aparent, si hom te paciència de fer-los la respiració artificial i de rescalfar-los progressivament tal com resta dit, durant temps suficientment llarg.

Com a conclusió destacar tota la riquesa del lèxic català utilitzat en el llibre, així com la persistència de molts aspectes referents a l'actuació davant la urgència mèdica en aquest cas a la muntanya. Tot i que encara alguns d'aquests aspectes poden estar desactualitzats, en línies generals no podem considerar el tractat massa allunyat dels paradigmes vigents i d'avui en dia.

## NOTES

1 SABATÉ i BOSCH, Josep M. & SABATÉ i FORT, Jesús: *Un manual casolà de Medicina "El llibre del Prior"*. PAHCS, Publicacions de l'Arxiu Històric de les Ciències de la Salut. Col·legi Oficial de Metges de Barcelona. Manresa, 2002.

2 *Libro de los Secretos de Agricultura, Casa de Campo, y Pastoril: traducido de lengua catalana en castellano por Fray Miguel Agustín, Prior del temple de la Fidelíssima Villa de Perpiñan, del Orden, y Religión de San Juan de Jerusalén; del Libro, que el mismo autor sacò à luz el año de 1617, y ahora con adición del quinto Libro, y otras curiosidades; y un Vocabulario de seys Lenguas, para declaración de los vocablos de dicho Libro; y al fin de èl se hallaràn las materias que el Autor trata; con una Rueda perpetua, para conocer los años abundantes, ò esteriles. Barcelona: En la Imprenta de MARIA ANGELA MARTI Viuda, en la Plaza de San Jayme, Año 1762. Vendese en Su Casa, y en la de Teresa Piferrer Viuda, en la Plaza del Angel: y à sus costas (sic).*

3 SABATÉ i BOSCH, Josep M.: "Algunos datos para el estudio de la vida rural en el siglo XVIII" a *Siglo XVII*. S.A.D. Seminario de Aplicaciones Didácticas 3. Departamento de Historia Moderna. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de Barcelona. Tarragona, 1984; "El vino en la Medicina popular. Nota sobre los remedios caseros a través del Libro

Aspectes mèdics del manual d'excursionisme d'en J. M. Batista i Roca (1927) (I)

del Prior" a *Món Mediterrani*. Jornades sobre la viticultura de la conca mediterrània. Facultat de Filosofia i Lletres. Universitat de Barcelona. Tarragona, 1986; "Otras aplicaciones del vino y sus derivados en la medicina popular, con algunas curiosidades más obtenidas del Libro del Prior" a *Món Mediterrani*. Jornades sobre la viticultura de la conca mediterrània. Facultat de Filosofia i Lletres. Universitat de Barcelona. Tarragona, 1986; i "De la literatura agrària a Catalunya a les acaballes de l'Antic Règim" a *El món rural català a l'època de la revolució liberal*. Vol. II. Comunicacions. UNED. Centre associat. Cervera, 1991.

4 Josep Maria Batista i Roca. Barcelona, 1895 - Barcelona, 1978. Historiador, etnòleg i polític. Estudià dret i lletres a la Universitat de Barcelona, on fou un dels fundadors de l'Arxiu d'Etnografia i Folklore de Catalunya (1917). Residí alguns anys a Londres i a Oxford, on es dedicà a l'etnologia. Publicà un catàleg de les obres lul·lianes d'Oxford (1915-16), i començà les seves recerques, continuades posteriorment, sobre la situació dels exiliats catalans a Anglaterra i al sud de França durant el s. XIX. Publicà també *Rabindranath Tagore, poeta bengalí* (1918). Fou un dels introductors de l'escoltisme als Països Catalans, i el 1927 fundà l'organització dels Minyons de Muntanya. El mateix any publicà el *Manual d'excursionisme*, i fou un dels fundadors de la revista «*Excursionisme*». El 14 d'abril de 1931 organitzà amb Pere M. Rossell i Vilar i amb Miquel A. Baltà una mena de guàrdia cívica entorn de Francesc Macià, i fou el creador (1930) de l'agrupació patriòtica Palestra. A Anglaterra, on s'exilià el 1939, fou professor d'història al Trinity College de Cambridge, on escriví el capítol sobre la problemàtica hispànica a l'inici de l'edat moderna per a *The New Cambridge Modern History*. També a Anglaterra, promogué la formació d'una escola d'investigadors anglesos sobre temes catalans i fou un dels promotors de l'Anglo-catalan Society. El 1940 fou secretari del Consell Nacional de Catalunya a Londres, i posteriorment fou el principal promotor del Consell Nacional Català. L'any 1976 tornà de l'exili. Contribuí a la coneixença del problema català en els àmbits internacionals i fou també un dels creadors i impulsors de la Unió Federalista de les Comunitats Ètniques Europees.

5 L'alum és un tipus de sulfat doble compost pel sulfat d'un metall trivalent, que no té per què ser l'alumini, i un altre d'un metall monovalent. També es poden crear 2 solucions: 1 solució saturada en calent i una solució saturada en fred. S'utilitza químicament per clarificar l'aigua mitjançant floculació.

6 Les disolucions aquïoses al 40 % de formaldehid es coneixen amb el nom de **formol**, que és un líquid incolor d'olor penetrant i sofocant; aquestes disolucions poden contenir alcohol metílic com estabilitzant. Antigament s'utilitzava una disolució del 35% de formaldehid en aigua com desinfectante.

7 La vaselina és una barreja homogènia d'hidrocarburs saturats de cadena llarga. Generalment, cadenes de més de 25 àtoms de carboni, que s'obtenen a partir de la refinació d'una fracció pesada del petroli.

8 Els tanins són un grup de substàncies complexes de composició diversa però caracteritzada per la presència de fenols. Estan presents en molts vegetals, generalment en les fulles, fruits immadurs i a l'escorça dels arbres. Químicament no són cristal·litzables i són insolubles en la major part dels dissolvents orgànics. La principal aplicació dels tanins és en l'adobat de pells, en aquest cas només s'empren els de determinades espècies vegetals com l'alzina, pi o el castanyer. També es fa servir com a mordent en els tèxtils i en medicina per a tractar les cremades.

9 El sulfat de zinc és un compost químic cristal·lí, incolor i soluble en aigua. La seva fórmula química és  $ZnSO_4$ .

10 El carbonat de magnesia d'alta puresa es utilitzat avui en dia com antiàcid.

11 El clorur fèrric en solució al 40% s'utilitza com coagulant pel tractament d'aigües i efluents.

12 El talc (de l'àrab, *talq*) o esteatita és un silicat abundant, que es fa servir per a la fabricació de lubricants, a les indústries paperera, del cautxú i tèxtil, per a ceràmica i cosmètica.

13 Salicilat de bismut és una medicina utilitzada per tractar les nàusees, indigestions, cremor de pit, malestar estomacal, diarrea i altres malestars temporals del tracte gastrointestinal.

14 La barreja d'aigua de cal amb una solució de sublimat (1 per 300), s'utilitzava com excitant en el tractament de les úlceres venèrees.

