

causa dei disturbi a carico del cuore e dei vasi, disturbi che sono infine originati da uno spostamento del diaframma in alto; la tonificazione maggiore delle pareti addominali, la regolarizzazione dell'alvo dopo i bagni fanno scomparire con la causa (pseudo adiposità) anche l'effetto.

Dei venti sappiamo come generalmente si ritenga che essi sono dannosi specialmente agli aterosclerotici. Per il soggiorno di tali pazienti sulle spiagge istriane dovremo prendere in considerazione l'umidità ed i venti congiunti agli estremi d'umidità. La bora aumenta decisamente la pressione del sangue ed è perciò dannosa a questa categoria di malati. Le correnti calde umide e lo scirocco ed i venti da mezzogiorno, non hanno invece, per quanto forti siano, questa proprietà. È così che i cardiopazienti e gli angiosclerotici possono soggiornare sulle spiagge Istriane purchè nelle giornate di bora evitino il vento. Glax soleva consigliare ai suoi cardiopazienti un soggiorno estivo al mare del nord evitando la spiaggia immediata e per l'inverno la riviera Istriana, allo scopo di evitare a questi malati — fattore non privo d'importanza — l'azione deprimente causata dalla scarsa insolazione sulle spiagge nordiche, poichè noi sappiamo che il sole è l'amico dei cardiopatici sia per il benefico effetto del caldo sulla funzione della pelle e dei reni, sia per gli effetti dinamici generali della grande luce solare (Mariani).

Più sensibile ancora dei cardiopatici di fronte ai venti freddi si sono mostrati gli *ipertonici*; invece nei semplici ipertensivi da *surmenage* la quiete ed il riposo alla spiaggia ed anche i bagni di mare si sono mostrati utilissimi evidentemente in seguito a consecutivo rilasciamento dello spasmo vasale che sappiamo subentrare nel bagno dopo un lieve aumento della pressione. Cochez in Algeria, Lalesque a Arcachon e Langenhagen a Mentone hanno pure confermato l'azione favorevole del clima marino per gli arteriosclerotici.

I malati di *neurosi cardiaca* trovano nel clima caldo umido della costa Istriana un effetto sedativo, poichè lo scirocco esercita un'azione ipnagoga. Favorevoli riescono a questi malati i bagni di spiaggia durante i mesi caldi; il bagno associato al nuoto esercita un'azione sull'aritmia, come è stato rilevato anche da Fürbringer. Glax metteva soltanto con Grabley in guardia da un'azione combinata dei bagni di mare con i bagni di sole.

Se dei cardiopazienti portatori di lesioni organiche, purchè bene compensate, si è visto che sopportano bene i bagni di mare, agli arteriosclerotici non potremmo invece consigliarli i bagni di mare, specialmente quando il mare è mosso.

Volendo associare al soggiorno balneare una cura di bagni ad acido carbonico utilissima nelle svariate affezioni cardio vasali troveremo nelle principali stazioni balneo climatiche della nostra costa i bagni ad acido carbonico come gli altri mezzi fisioterapici (cura Oertel, elettroterapia, correnti d'alta frequenza, ecc.) per la cura delle malattie del cuore e della circolazione. Sulla costa Istriana potremo anche associare nell'autunno la ampoloterapia riconosciuta utile oltre che nelle cardiopatie nell'arteriosclerosi, nella ipertensione vasale, nella gotta, ecc.

Per i *nefropazienti* è raccomandata da Tripold e da Glax l'aria calda secca della estate sulla costa Istriana. Tripold e Glax hanno poi osservato che nei renali, mentre d'inverno dovevano somministrare continuamente dei diuretici, ad Abbazia non avevano bisogno di farlo e li potevano lasciare durante i mesi caldi e secchi dell'estate senza medicamenti. Nel clima caldo umido ad elevata umidità relativa la diuresi è considerevolmente aumentata, è diminuita invece quando l'umidità è bassa. La temperatura bassa fa aumentare invece l'azione diuretica, mentre quella elevata la diminuisce. Il minimo della eliminazione coincide col massimo della temperatura dell'aria e col minimo della umidità, il massimo della eliminazione invece col massimo dell'umidità e col minimo della temperatura dell'aria. A temperature medie e con una umidità relativa elevata prevale l'azione diuretica che è dovuta al grado elevato dell'umidità. Da queste constata-