

## VAN DIE REDAKSIE : EDITORIAL

## GESONDE VERSTAND EN DIE KWESSIE VAN DIËET

Een van die gesondheidsvraagstukke wat gedurende die afgelope dekade besonder baie aandag ontvang het, is die vraagstuk van die maatskappelijke voorkomende waarde van die regte soort diëet ten opsigte van veral hartsiekte en ongesteldhede met 'n kwaadaardige grondslag. Om hierdie rede was dit dus moeilik, nie net vir die gewone leek nie maar ook vir die gewone geneesheer, om hom te onderwerp aan die opdrag: 'Daarom sê Ek vir julle: Moenie julle kwel oor jul lewe—wat julle sal eet en wat julle sal drink nie . . .'

Die rede waarom dit moeilik was om die gees van die bogenoemde opdrag na te kom, is die feit dat daar soveel verwarrende en teenstrydige uitsprake deur deskundiges op hierdie gebied was. Daar was byvoorbeeld telkemale waarskuwings teen die eet van enige soort gebraaide of gebakte geregte, aangesien karsinogene elemente daarin teenwoordig sou wees. Ook was daar, en is daar nog, sterk bedenkinge teen die eet van enige voedsel wat versadigde vette van diere-oorsprong bevat, aangesien die eet van sulke voedsel lei tot verhoging van die bloedcholesterolvlak, wat weer, statisties altans, in verband staan met koronêre trombose. Daar is trouens min voedselsoorte wat nie al by geleentheid onder verdenking gekom het nie—van daar die verhoogde voorkoms van voedselgrille en die kommersiële sukses van plantoliepreparate. Dit lyk dus of dit nodig is om die hele moeilike saak in perspektief te stel deur dit op die basis van gesonde verstand te benader:

Wat die kwessie van die direkte verband tussen diëet en hartsiektes en ander toestande betref, sou ons kon sê dat die wiel heeltemal in die rondte gedraai het en dat ons, in die woorde van Omar Khayyam, daardie toegewyde ou lewensgenieter, nou weer by dieselfde deur uitkom as waarby ons ingegaan het. Dit sal waarskynlik juis wees om te sê dat die algemene opvatting in die medisyne ten opsigte van die kwessie van voedsel en eetgewoontes daarop neerkom dat dit eintlik nie grootliks saak maak wat 'n mens eet nie, solank as wat jy eet min of meer uit 'n gebalanseerde diëet bestaan wat nie te veel kalorieë bevat nie.

Die mite van klierabnormaliteit met betrekking tot vetsug is ook al gedurende die vorige oorlog finaal in twyfel getrek. Daar was geen vet mense in die aanhoudingskampe in Europa nie. Ook hierdie faktor val dus (behalwe in baie seldsame gevalle) weg as praktiese oorweging in die verband waarin ons skryf.

Ons sou die hele saak in die volgende punte kon opsom:

- (i) Vetsug bedreig die gesondheid en langlewendheid.
- (ii) Die oorsaak van vetsug is ooreet.
- (iii) Daar bestaan hoegenaamd geen rede waarom 'n

mens op die ouderdom van 45, of selfs 65, swaarder hoef te weeg as op 25 nie. Die beeld van die ideale uitvoerende beampte en bedryfsleier is vandag dié van 'n goedgeboude man wat effens aan die skraal kant is. Vet mense word al minder aangetref in die hoogste uitvoerende kringe in die wêreld. En dié opvatting ten opsigte van vet mense, is nie net 'n kwessie van 'mode' nie. Geneesheer keur vetsug af as 'n bedreiging vir die gesondheid, en dit is een van die aanvaarde realiteite van die moderne lewe dat, ook wat betref bestuurshoedanighede, skraal mense gunsteling is in die lewenswedloop.

- (iv) Die behaal en behou van 'n konstante gewigsvlak kan bereik word deur die hoeveelheid voedsel wat ge-eet word te beperk, wat weer, in terme van praktiese oorwegings, beteken die eet van gebalanseerde maaltye met 'n kaloriebeperking.
- (v) Die behou van 'n bevredigende vlak van gewig, beteken nie noodwendig dat 'n mens die troostelose lewe van 'n geharde stoïsyn moet ly nie. Daar is geen beswaar teen die eet van 'n groot maalyd by geleentheid nie (wat selfs 'n gewoonte-gourmet se mond sa! laat water), met dié voorbehoud egter dat die gemiddelde aantal kalorieë wat op die duur ingeneem word, só bereken word dat gewigstoename nie sal plaasvind nie. 'n Baie goeie gids in hierdie verband is die uitstekende boekie *Verstanking sonder Trane*, deur M.B., Ch.B., wat hier sterk aanbeveel kan word.
- (vi) Moet dus nie bang wees vir die karmenaadje of die sosatie nie, maar *tel hom* pligsgetrou en *tel hom* reg.
- (vii) Moenie dink dat oefening veel sal help om van oortollige kalorieë ontslae te raak nie. Die beste oefening in die verband waarin ons skryf, is waarskynlik die oefening wat deur dr. Steincrohn aanbeveel word in *Problems of the Middle Aged*. Hierdie oefening kan aan die etenstafel uitgevoer word, en bestaan uit die vinnige beweging van die kop van links na regs en dan weer van regs na links as die tweede porsie aangebied word!
- (viii) Een van die belangrikste gedragspatrone om ten opsigte van voedsel en eetgewoontes aan te leer, is om op 'n volwasse vlak met voedsel om te gaan. Waak ten alle tye teen die aanleer van fimies, aangesien 'n mens wat vol nukke en grille en fimies is wat sy kos betref, 'n nimmereindigende 'gruwel' voor die Here' is.

## MORNING GLORY AND HALLUCINOSIS

The *British Medical Journal* in a leading article<sup>1</sup> refers to publicity given to the fact that the seeds of the Morning Glory plant may be used as a hallucinogenic agent.

A statement issued by the Pharmaceutical Society<sup>2</sup> reads as follows: 'In spite of the wide publicity given to a single

incident of the alleged misuse of the seeds . . . the Society had been unable to obtain evidence that it was possible to produce any hallucinogenic effects from the quantities usually sold by horticulturists.'

There is evidence that the seeds (and possibly other

tissues) of Morning Glory are capable of yielding hallucinogenic agents, but it has not yet been determined whether these compounds are produced in sufficient amounts to make the seeds dangerous. The roots of several species of *Ipomoea* have been used as purgatives but these do not contain the hallucinogens.

In the April issue of the *Pharmaceutic Journal*<sup>6</sup> it is stated that: 'some Morning Glory seeds at present being marketed in Britain are harmful. As a result of this advice the Home Secretary hopes that suppliers will continue their suspension of all sales of Morning Glory.'

This species of plant flourishes in many suburban gardens in South Africa. We consulted Dr. A. V. Hall, Lecturer and Assistant Curator of the Bolus Herbarium of the University of Cape Town, who, after painstaking work, kindly supplied some pertinent and useful information.

The most frequent application of Morning Glory is to the species *Ipomoea purpurea* (L.) Roth. *Ipomoea* is represented by 47 naturally occurring species in South Africa. They are most frequently found in the Transvaal, less in Natal, the Eastern Cape and South West Africa.<sup>4</sup> It is absent in the wild state in the South and South-Western Cape Province.

The distribution of horticultural forms in South Africa, which are possibly hallucinogenic, are:

*Ipomoea violacea* L. This particularly hallucinogenic species is cultivated in several major centres in South Africa; Cape Town, Durban, Johannesburg, Pretoria (also at Irene and Warmbaths). The colour form 'Heavenly Blue' is usually grown. There is however no record of the use of this species, nor any other member of the family *Convolvulaceae* (the generic name for Morning Glory) for hallucinogenic purposes in South Africa.<sup>5</sup>

It is known that a form of *I. violacea* was employed for some hundreds of years in Southern Mexico as a hallucinogen and divinatory narcotic.<sup>6</sup> Material from Southern Mexico of this species did not differ significantly in the content or kind of lysergic acid type alkaloids from 'Heavenly Blue' plants in the USA.<sup>7</sup>

Dr. Hall has given more detail of various species,

namely, *Ipomoea purpurea* (L.) Roth; *I. congesta* R. Br., *I. nil* (L.) Roth, *I. sloten* House; 'Candy Pink' and 'Clarkes Early Flowering Blue'. He also indicates significant species not known in South Africa, but which are referred to in the literature as possibly hallucinogenic. However, the chief available reference<sup>1</sup> does not give a full listing of potentially hallucinogenic plants.

The Morning Glory family, the *Convolvulaceae*, tends to have indistinct boundaries among some of the genera and species, and from the botanist's point of view has led to some difficulty with the nomenclature.

As has been said above, Morning Glory abounds in South Africa in many varieties of species, and should be looked upon as a potentially harmful plant, and although the amount of the toxin which might cause hallucinosis is not known with certainty, it seems that the growing of such plants and their sale to the public should be subject to supervision and, if proved necessary, to restriction.

Since this editorial was compiled, the latest information received<sup>8</sup> indicates that the possible danger arising from the misuse of Morning Glory seeds is negligible, and the Home Office has agreed to the lifting of the voluntary suspension on the sale of the seeds. A Home Office statement, giving this information, says that no evidence of harm resulting from the misuse of the seeds has in fact come to notice in the United Kingdom. A study carried out in the United States by the experts in drug addiction concluded that, as the effects of the lysergic acid content in the seeds were 'relatively mild and were dysphoric rather than euphoric, the chances of abuse of Morning Glory seeds becoming widespread do not seem great'. They also found that the amount of lysergic acid present in the seeds was too small to constitute a danger.

1. Leading article (1966): *Brit. Med. J.*, **1**, 814.

2. Pharmaceutical Society (1966): *Pharm. J.*, **196**, 285.

3. *Idem* (1966): *Ibid.*, **196**, 372.

4. Meese, A. D. J. (1957): *Bothalia*, **6**, 641-792.

5. Watt, J. M. and Breyer-Brandwyk, M. G. (1962): *The Medical and Poisonous Plants of Southern and Eastern Africa*, 2nd ed. Edinburgh: Livingstone.

6. Schultes, R. E. (1964): *Taxon*, **13**, 65.

7. Der Maderosian, A. H. (1965): *Ibid.*, **14**, 234.

8. Pharmaceutical Society (1966): *Pharm. J.*, **197**, 108.