Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 7. | Januar. | 1908.

Aarsskiftet.

Paa den vilkaarligt valgte Dag, da man bytter det gamle Aarstal om med et nyt, dvæler man gerne i Erindringen om den tilendebragte Tidsperiode og lader Forestillingen bevæge sig omkring den ny, som nu begynder med al sin Uvished, sine Forhaabninger, Onsker og Længsler. Hvor uendelig mange Gange mødes vi ikke i disse Dage af de to Ord: **Glædeligt Nytaar.** Hvis Ord var det samme som Handling, vilde hvert eneste Menneske være lykkeligt, hvis bagved den let henkastede Nytaarsønskning der fandtes en virkelig Trang til at se Onsket virkeliggjort, vilde Masser af Lidelser ikke mere findes. Nu er det kun et Par vanemæssigt henkastede Ord, en Høflighedsform, som aldeles ikke forpligter. Vanemæssige Vedtægter lader sig nu ikke let ændre, vi maa tage Skikken saadan den er, kun haabe, at Forholdene skal udvikle sig, saa at der kommer mere Sandhed i Menneskenes Væsen, at Fraserne maa miste sin bestikkende Glans. Kan vi spore noget Fremskridt, naar vi nu skuer tilbage?

Forlægger vi vort Udgangspunkt langt tilbage i Tiden, er Udviklingens Storhed let iøjnefaldende; nøjes vi kun med at betragte det sidst afsluttede Aar, kan det næsten se ud, som levede vi midt i en Stilstandsperiode. Der har jo været Tider i Historien — og endnu er de neppe helt forbi, — da den enkeltes Følelse af Lykke og Fremgang voksede i samme Forhold som Omgivelserne var usle og elendige. Man syntes, at det var saa meget herligere at færdes paa Livets Lysside, naar der ikke var for mange paa denne Side, og naar man vidste, at alle de

mange paa den anden Side ravede omkring i et uigennemtrængeligt Bælgmørke, som ingen kunde slippe ud af. Besiddelsens Glæde blev større, jo mindre de andre ejede, og man var overbevist om, at bedre kunde Verden ikke være indrettet, end at Mængden af Mennesker maatte være besiddelsesløse, for at nogle faa udvalgte kunde forvalte de store Rigdomme.

Borgherren og hans Familie var ikke muntrere, der gaves ingen lystigere og mere straalende Fester, end naar Kælderen nedenunder Gildestuerne var fuld af vansmægtende Fanger, som droges med Døden af Sult og Kulde. Naar Lystigheden var paa sit højeste, vederkvægede man sig med at gaa ned og betragte de ulykkeliges Pinsler og vendte tilbage til de festligt dækkede Borde i de oplyste Sale, dobbelt tilfreds med at føle sig, som Per Gynt siger, »separat beskyttet«.

Nu omstunder synes denne Erkeegoisme at optræde mere undtagelsesvis; der begynder at arbejde sig frem — først i Form af ubestemmelige Anfægtelser — en alt stærkere Anelse om, at den urimelig store Forskel i menneskelige Livsvilkaar vel nærmest maa betragtes som en Uretfærdighed. Og disse stærkere og svagere Anfægtelser faa et synligt Udtryk i Udøvelse af Velgørenhed. Hermed køber man sig fri for Samvittighedsskrupler, slaar sig til Ro med, at man har gjort sin Pligt og erhverver som et uhyre værdifuldt Tillæg til alle de øvrige Goder den søde Bevidsthed om at være en uundværlig Støtte for alle de smaa fattige Stakler, som vi nu engang skal have iblandt os. Men lykkeligvis synes ogsaa dette at være et Overgangsstadium, hvoraf man langsomt arbejder sig frem til renere Forestillinger. Man tager alvorligt under Overvejelse, om det ikke var muligt ad naturlig Vej at skabe Ligevægt i Tilværelsen.

Ved at rette Blikket paa det fine Sammenspil imellem Naturfænomenerne, trækkes Mennesket ned fra de svimlende Højder, hvor Unaturen har drevet det op og hvor den tynde Luft har standset baade Aandens og Legemets Vækst. Dette betyder dog ikke en Nedgang, men en virkelig Udvikling opad og fremad. Først og fremmest skabe et sundt, stærkt Legeme, modstandsdygtigt ligeoverfor mødende Vanskeligheder; kun dette sunde, kraftige Legeme vil være i Stand til at skænke Aanden Klarsyn. Nu vil

man maaske indvende, at Udtrykket »en sund Sjæl i et sundt Legeme« er af meget gammel Dato! Sandt nok, men Udtrykket har levet som en Oldtidslevning, det har pyntet i Taler ved festlige Lejligheder, været fremholdt som et Maal for al Ungdoms Stræben — men ingen har givet den samme Ungdom mindste Vink om, hvordan den skulde bære sig ad med at naa Maalet. Først i de senere Aar har man taget praktisk fat paa Opgaven; Legemsrøgten er bleven et Lærefag, som mere og mere træder i Forgrunden.

Den grundigste Fremgangsmaade for at naa videst, er vel den først at sørge for, at ethvert Legeme opbygges og vedligeholdes med saa rene og hensigtsmæssige Materialier som muligt. For ikke mange Aar siden kunde en Mand erhverve sig Anseelse som højt udviklet Aandsaristokrat ved at erklære, at det var ham fuldstændig ligegyldigt, hvad han spiste og drak, bare han fik stillet sin Sult; noget saa lavt som Mad nedlod han sig ikke til at ofre mange Tanker paa. Nu betragter man slige Udtalelser nærmest som forlorent Aandssnobberi eller rent ud Dumhed. Naar man vil bygge et smukt, sundt og bekvemt Hus, som tillige skal være modstandsdygtigt for Angreb af Vejr, Vind og sligt, saa udvælger man sig med yderste Omhu de bedste Raamaterialier — er det ikke en topmaalt Meningsløshed, at vise Ligegyldighed, naar det gælder ens eget levende Legeme. Faktum er desværre, at Ungdommen meget længe har været saa overbebyrdet med at erhverve den »højere Dannelse«, at ingen Tid er bleven tilovers til Erhvervelse af Kendskab til Legemets simpleste Krav.

En anden Del af Ungdommen faar sig nok tilmaalt en meget ringe Del af den »høje Dannelse«, kommer i den Anledning tidlig ud som en stærkt benyttet Maskindel og faar altsaa heller ikke Lejlighed til at erhverve disse Fundamentalkundskaber. Det er interessant at se, hvordan et Omslag arbejder sig frem indenfor forskellige Livsforhold samtidigt. Indenfor By. nings-kunsten, Møbelindustrien, Boligernes Udstyrelse, Literaturen og Musiken kræver man alt mer de store, rene, klare Linjer og Former, afskyr al forloren Paahæng og Pynt og frydes kun ved det rolige, simple, ægte — et begyndende Gennembrud fra Unatur og Falskhed til Natur og Sandhed. Saa ogsaa paa det hidtil saa forsomte Er-

næringsspørgsmaals Omraade. Og vi gør den overmaade behagelige Opdagelse, at vort Legeme, om hvilket de fleste kun vidste, at det var et saare skrøbeligt Kar, som evigt og altid var os til Plage og Besvær, i Virkeligheden er særdeles let at komme til Rette med, naar vi blot omhyggeligt sørger for en simpel, ren, helst utilberedt Næring, hentet uden Omveje direkte fra det uudtømmelige Forraadskammer, som Jordens Urter saa gavmildt stiller til vor Raadighed.

Snart kommer vi saa til at gøre flere Opdagelser! Den, som lever sit Liv i en Storbys Indeklemthed, som kun ser Jordens Produkter ligge i Butiksvinduer, hvor der ofte kommer et Præg af Unatur over dem, saa at de tager sig ud som Industrifrembringelser, den, som skal erhverve sig disse Ting til høje Priser for sine mer eller mindre surt erhvervede Penge, den, som kun paa en og anden Lysttur eller paa et Ferieophold kommer i Berøring med Landet som Tilskuer, har ikke en Anelse om, hvilke Skatte, der slumrer i Jordens Skød, hvilke Livsværdier, der kunde hæves, hvis blot flere Hænder raktes ud for at løfte Skatten. Vi kan med større Udbytte gøre en Opdagelsesrejse hjemme i vort eget Land end til Nordpolen. Vi behøver ikke rejse ret langt for at faa Beviser for Rigtigheden af disse Udtalelser. Vi behøver heller ikke rejse til fremmede Lande for at hente Rigdomme, de ligger her hjemme, de venter blot paa at drages frem. Nogen absolut Ufrugtbarhed kendes endnu ikke i Naturlivet paa vor Jord. Naturens store inderste Mysterium er en uafbrudt Frembringelse af ny Livsformer. Død er ikke Tilintetgørelse, kun en ny Form for Liv. Den saakaldte magre Jord bliver ikke ved ar være mager — de tynde, fattige spredte Urters Grav er en Vugge for nye friskere, tættere, og saa fremdeles.

Mennesket har i sin Magt at stille bestemte Krav til Jorden faa disse Krav opfyldte paa den hurtigste og mest hensigtsmæssige Maade. Kommer man først til almindelig Klarhed over denne Kendsgerning, er man nærmere paa Vej til at finde Lægemidlet for Menneskeslægtens Lidelser, end man tror.

Enhver af Jer, som har lidt Kendskab til at fremskaffe Værdier af Jorden, tag denne Tanke grundigt under Overvejelse, vend og drej den paa alle Kanter, træk frem deraf alle de lykkelige Konsekvenser, saa ud alle disse

Fremtidsmuligheder som spiredygtigt Frø i modtagelige Menneskers Jordbund, saa at alle de, som nu lever sit Liv som fattige, uforstaaende Tilskuere, maa faa Lyst til at drage ud som fri Fugle og tage et kraftigt Tag med i det glade Fællesarbejde — da kan der maaske i en nær Fremtid blive virkelig »Fred paa Jorden og Velbehag iblandt Menneskene«, da kan vi med sikker Vished om ikke at udslynge en tom, forslidt Frase, ønske hinanden et:

Glædeligt Nytaar!

Kampen for Livet.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

(Fortsat).

Hvad er da Sygdom? Der gives herpaa to grundforskellige Svar; det ene fra den nu herskende Lægevidenskab indeholder egentlig ingen Forklaring, siger enten kun, at Sygdom er Forstyrrelse i Organismens physiologiske Helhed, at Sygdom er det modsatte af Sundhed, en Definition, som ikke kan bruges til nogetsomhelst. Eller der siges ogsaa, som man f. Eks. kan læse i *Panums:* Indledning til Forelæsninger over Menneskets Fysiologi: »Sygdomme er Tilstande, som er uhensigtsmæssige eller skadelige for den individuelle Eksistens og derved et Onde, som Lægen skal bekæmpe.« Denne Udtalelse vil sikkert Flertallet af Læger i Nutiden gladelig underskrive, men den er overordentlig farlig, da den ganske misforstaar, hvad Sygdom er og fører til at bekæmpe, hvad der netop skal fremhjælpes.

En komplet Modsætning hertil er det Svar, som Naturhelbredelseslæren giver; i Svaret bringes en klar Forstaaelse af Begrebet Sygdom, en videnskabelig Teori, der gør den overordentlig store Nytte, at den tillige bliver afgørende for Sygebehandlingen. Svaret lyder saaledes*): *Sygdom er Indbegrebet af alle de Funktioner, som Organismen under Kampen for Livet har uddannet, for at kunne bekæmpe bestemte skadelige Indvirkninger,* dem man i daglig Tale kalder Sygdomsaarsager. *Sygdommen har da den Opgave baade at fjerne Sygdommens Aarsager og dens Virkninger.* Dette kan lykkes fuldstændigt eller kun delvis, men i sidste Tilfælde øjer da Organismen den Evne at kunne tilpasse sig efter de forandrede

*) Dr. Kleinschrod: Die Naturheillehre.

Forhold, saaledes at Livet dog kan fortsættes paa den efter Omstændighederne bedste Maade.

Dette vil med andre Ord sige, at Sygdom er Naturens Forsvarsmiddel, naar 1ste Forsvarslinie er brudt, thi saa længe den holder, bliver der kun ringe Brug for 2den Linie; der mærkes i alfald ingen Forstyrrelse. Først naar Organismen er svækket ved forstyrret Stofskifte, da skabes der herved en *indre Aarsag* til Sygdommen (Ophobning af Stofskifteprodukter), og naar denne samvirker med en *ydre Aarsag*, begynder Organismens Kamp mod disse to Slags Aarsager, og først naar begge er fuldstændigt fjernede og samtidig deres Virkninger modarbejdede eller reparerede, indtræder fuld Helbredelse. Reagerer Organismen slet ikke eller for svagt mod Aarsagerne, da indtræder Døden. Reagerer den stærkt, da fremkommer den *akute Sygdom;* men er Helbredelsesanstrængelserne svage, da faar vi den *kroniske Sygdom.* Om Sygdom kan man i det hele kun tale, forsaavidt der fra Organismens Side sker Modstand mod Sygdomsaarsagerne; derfor giver f. Eks. én Forgiftning ofte slet ingen egentlig Sygdom, men fører straks til Døden.

Man bliver som Regel først klar over, at man er syg derved, at der fremkommer Symptomer, og disse viser hovedsagelig Organismens Helbredelsesbestræbelser. Da det er Naturen, der helbreder, tilfalder der Lægen den Opgave, med vagtsomt Øje at følge Symptomernes Forløb, ikke for at undertrykke dem, men tværimod for at bortrydde Hindringer for deres Udfoldelse.

De Forsvarsmidler, der sammenfattes under Navnet Sygdom, er meget talrige og kommer til Udvikling efterhaanden som det behøves, det er som sad der i os et Væsen — de gamle Læger kaldte det »vis medicatrix« — der uafhængigt af vor almindelige Bevidsthed med største Omsigt leder Kampen. Af disse Forsvarsmidler maa først nævnes »*Immunitet*«, det vil sige Cellernes større eller mindre Uimodtagelighed mod Bacillerne. Denne Evne er højst forskellig; for nogle Bakterier absolut og medfødt, altsaa nedarvet (f. Eks. Kvægpest), for andre ringere, men saaledes, at den efter et enkelt Anfald udvikles ved selve Organismens Virksomhed, hvoraf da følger, at man ikke mere (eller sjældent) angribes af denne Bakterie (f. Eks. Mæslinger, Skarlagensfeber); for atter andre meget lidt eller slet ikke udviklet i

Forvejen, og Organismen kan kun saa svagt skabe Immuniteten ved det enkelte Anfald, at man gentagne, ja mange Gange angribes (f. Eks. Influenza).

Et andet overordentligt vigtigt Forsvar betinges af de *hvide Blodlegemer*, der især optræder ved Betændelser; de føres ved Blodstrømmen til det angrebne Sted; som Soldater kaste de sig mod de indtrængende Fjender for at overvælde og æde dem. Det er Gentagelse af Urtidens Kampe mellem de encellede Organismer. Et tredie Forsvarsmiddel er Evnen til at udvikle *Modgift i Blodets Serum* mod Bakteriernes Gift; thi disses Stofskifteprodukter er meget giftige, og f. Eks. i Kolera er det denne Gift, der er farlig, ikke selve Bakterierne.

Ved den seneste Tids Forskninger har det vist sig, at Mikroberne trives bedst ved den Egenvarme, vi ejer i normal Tilstand, altsaa mellem 36 og 37 Gr. C.; stiger Temperaturen blot faa Grader, trives de mindre godt eller dræbes. Det har derfor den største Betydning, at Organismen ved at *forandre Varmeregulationen* — der ellers altid er overordentlig konstant selv ved betydelig Forandring af Omgivelsernes Temperatur — saaledes, at Temperaturen kan stige til 41—42 Gr. C. uden at Organismen tager varig Skade. Det er denne Temperaturstigning (der hovedsagelig fremkommer ved, at Varmeafgivningen forhindres), der mest af alt karakteriserer *Feberen* og som Lægevidenskaben paa Grund af Uvidenhed om Sagens Sammenhæng i den sidste Halvdel af forrige Aarhundrede var saa forhippet paa at bekæmpe; et Varsel om, at Sygdomssymptomer i det hele ikke maa bekæmpes, da man kan være temmelig vis paa, at selv om vi ikke altid forstaar hvorledes, er de altid til Organisationens Bedste.

Paa lignende Maade har den nyere Lægevidenskab ogsaa bekæmpet *Betændelse* ved Is, Igler og meget andet, medens der er al mulig Grund til at tro, at Betændelsen lokalt udretter lignende som Feber for Helheden.

I Evnen til at *regulere Stofskiftet* under Sygdom, saaledes som det aldrig sker i sygdomsfri Tider, har vi endnu et storartet Forsvarsvaaben, thi Angreb af Bakterier saavel som andre ydre Sygdomsaarsager f. Eks. Kulde (»Forkølelse«) virker næsten altid stimulerende paa den Del af det vegetative Nervesystem (det sympatiske Nervesystem), der har med Stofskiftet at gøre, saa-

ledes at der til Gengæld for det maaske i lang Tid tilstedeværende for langsomme Stofskifte indtræder en stærk Forøgelse, hvorunder Legemscellerne skiller sig af med de i dem ophobede Stofskifteprodukter, der kastes ud i Blodstrømmen for sammen med Bakteriernes Gift at føres til Udskilningsorganerne: Lunger, Nyrer, Lever og Hud. Men disse kunne være mer eller mindre arbejdsdygtige — lammede ved Stofskifteprodukter — eller overbebyrdede. Organismen reguleres da ved at aabne ny Udskilningsveje, f. Eks. gennem Blødning fra Næsen, Luftvejene, Kønsorganerne, Mavesækken, Tarmene, eller ved Hududslet, Slimhindekatarrher, Bylder, Spytflod, Opkastning, Diarrhoe o. s. v. Og man vil tillige bemærke, at de sædvanlige Udskilningsprodukter er forandrede i Udseende og Lugt (stinkende Aande, Hududdunstninger og Sved, plumret og ildelugtende Urin og Tarmudtømmelser). Samtidigt er de normale Funktioner mer eller mindre i »Uorden«, som det hedder, men i Virkeligheden i den bedst mulige Orden, nemlig passende til hele Tilstanden, f. Eks. Madlede — thi der bør ikke tilføres Næring — Træthed, Søvnighed, Kulde- og Hedefornemmelser, Smerter af forskellig Art, altsammen subjectivt højst ubehageligt og hvor Mennesket derfor meget naturligt, saalænge Sagens Sammenhæng ikke kendes, søger ved alle Midler at opnaa Lindring og derfor dæmper disse ubehagelige Symptomer eller bedøver dem helt uden at tænke paa eller vide, at det er det samme som »at belaste Sikkerhedsventilerne« og bidrager sit til, at Sygdommen standses i sit heldbringende Værk. Hele Medikamentlæren har naturligvis sin Oprindelse fra denne Uvidenhed eller Mangel paa en videnskabelig Sygdomsteori. Man har i Sygdommen kun set Fjender, der uforskyldt angreb det intetanende Menneske, som kun var i sin gode Ret, naar det søgte efter de Midler, som passede til at bekæmpe hver enkelt Sygdom, og den officielle Videnskab mener f. Eks. at have fundet som saadanne specifike Midler: Chinin mod Malaria, Kviksølv mod Syphilis, Arsenik mod Hudsygdom, Salicyl mod Gigtfeber, medens Sandheden er, at disse Gifte vel har Evne til mer eller mindre at standse Sygdommens Symptomer, men derved netop forhindre den fuldkomne Helbredelse.

I mange Tilfælde er Naturen heldigvis stærkere end Alverdens

Apoteker, og Patienterne kommer sig tiltrods for »Lægemidlerne«.

Hvis det nu ikke er lykkedes helt at afslaa Angrebet af de ydre Aarsager, eller de indre Aarsager har været for store o: Svækkelsen af Organismen har medført større eller mindre Funktionsudygtighed, saa har vi endnu den *3die Forsvarslinie* tilbage. Thi Organismen indretter sig da paa at leve videre trods Invaliditeten; den lader andre Organer overtage Arbejdet i Stedet for det funktionsudygtige (Hudens Funktion kan saaledes f. Eks. ved vidt udbredte Exzemer tildels overtages af Nyrerne; omvendt kan Huden fungere for Nyrerne) eller styrker det invalide Organ saaledes, at det faar flere Kræfter til at besørge det mangelfulde Arbejde, f. Eks. Udvidning og Forstørrelse af Hjertets Muskulatur, hvor der efter en Betændelse af Hjerters indre Hinde er tilbageblevet Klappefejl. Meget af, hvad vi paa dette Omraade ved, skyldes de seneste Aars Forskninger, men dog var allerede for halvtredje Tusind Aar siden alle Tiders berømteste Læge *Hippokrates* i Stand til, væsentlig støttet til Iagttagelser ved Sygesengen og ved genial Kombinationsevne, at fastslaa omtrent samme Teori om Sygdom, som Naturhelbredelseslæren i vore Dage, om Naturen som den, der ene kan helbrede, medens Lægen kun er Naturens Medhjælper, og lige til Midten af forrige Aarhundrede var Majoriteten af Læger af samme Mening, men den moderne Fysiologi, der ved eksakte Laboratorieforsøg vil løse Livets Gaader, lod haant om Hippokrates' Naturhelbredelseslære og kaldte den tomt Fantasteri, indtil nu de sidste 20—30 Aars Forskninger Skridt for Skridt ved eksakte Metoder har maattet give Hippokrates Ret.

Denne Naturhelbredelseslære er det, som vil blive eneherskende, saa sandt den i sig indeholder Betingelserne ikke blot for Helbredelse, men ogsaa for Forebyggelse af Menneskeslægtens mange Brøst. Mennesket skal lære, at det ikke er et værgeløst Bytte for de mange forskellige Sygdomme, men at det i sin egen Organisme ejer fuldstændigt ideale Forsvarsmidler og at det er dets egen Skyld, naar det synker i en altfor tidlig Grav eller bliver ynkelig Invalid i en Alder, hvor alle Evner — ogsaa til at nyde Livet — skulde staa paa Højdepunktet.

Optagen i Sundhedslæren vil den fot Ungdommen betyde, at der for dens Øje stilles et Ideal,

større end alle andre: det fuldkomment sunde Menneske og en Opgave mere værd at kæmpe for end nogen anden, fordi den er Betingelsen for al virkelig Livslykke: at generobre den 1ste Forsvarslinie, at genvinde de naturlige Instinkter.

Lidt om Urinsyrens Dannelse i Organismen.

(Efter Forelæsninger i Carolinska Institutet i Stockholm, meddelt af *Fritz Renne*).

Urinsyren har dels en ydre, dels en indre Oprindelse. I begge disse Tilfælde er i det mindste hos Mennesket Oprindelsen af samme Art, idet Aarsagen er en Sønderdeling af samme Modersubstans: Nucleoproteider.

Nucleoproteider ere de Æggehvidestoffer, hvoraf Dyrecellen hovedsagelig bestaar og spiller saaledes en stor Rolle i vor Føde, naar Kød indgaar deri.

I Henseende til Urinsyredannelsen interesserer os fremfor alt Nucleoproteidernes Sønderdelingsprodukter.

Purinbaserne ere Spaltningsprodukter af Nucleoproteiderne og Urinsyren opstaar gennem Iltning af Purinbaserne, hvilket sker i Leveren.

Purinbaserne behøver dog ej altid at være Spaltningsprodukter, men kunne ogsaa dannes syntetisk, som f. Eks. i Fuglenes Æg.

Den *ydre* Oprindelse til Urinsyren have vi altsaa at søge i Fødemidlerne, naar vi spise nucleoproteidholdige Stoffer eller saadanne, der i Purinbaser findes færdigdannede.

Den *indre* Oprindelse heror paa, at al Urinsyre i Legemet opstaar som Spaltningsprodukt af Celler og Cellekærner, videre findes i Musklerne Purinbaser i fri Form, af hvilke saaledes Urinsyre dannes direkte.

Naar det gælder Urinsyrens indre Oprindelse, opstaar et vigtigt Spørgsmaal, nemlig hvorvidt Urinsyren kan dannes af ren Æggehvide i Legemet.

For Fugles og en Del andre Dyrs Vedkommende maa vi svare ja paa Spørgsmaalet, thi for disse spiller Urinsyren samme Rolle som Urinstoffet for Mennesket. Urinsyren dannes nemlig hos Fuglene som det synes af Amoniak og Paramelkesyre (og begge opstaa som Spaltningsprodukt af Æggehvide). Men hvorvidt en Syntese af Urinsyre af Albumin ogsaa finder Sted i Menneskelegemet, er omdebatteret og ubevist. Antagelig sker det i ringe

Grad, men ikke af nogen større Betydning, thi gennem en Mængde Eksperimenter er det vist, at om man lever paa *vegetarisk eller fuldt purinfri* Kost, bliver Urinsyremængden i Urinen den samme, enten man spiser meget Æggehvide og lidt Kulhydrat eller omvendt. — Dette bekræfter, at ingen nævneværdig Urinsyredannelse finder Sted ved *Spaltning* af *ren* Æggehvide.

Vi har saaledes hovedsagelig at holde os til Spaltningsprodukterne af Nucleoproteiderne. Men sekundært kan det have sin Betydning at spise for meget ogsaa af den rene purinfri Æggehvide. Thi gennem at spise en for æggehviderig og kulhydratfattig Næring, kommer Maven snart i Uorden, og da have vi straks et nyt Moment at tage i Betragtning for Urinsyredannelsen: *Træg Mave, Forstoppelse* er en ekstra Kilde til Urinsyredannelse; gennem stagnerede Ekskrementer i Tarmen opstaar Toxiner (Gifte), og disse dannes for en stor Del af Purinkvælstof. Da nu desuden den ved Næringen dannede Urinsyre gennem Stagnationen let fastholdes i Organismen, aflejres Urinsyren i Blodets vg Legemets Væv.

Det er saaledes *forstyrret Stofskifte* og *ikke* Æggehviden ved purinfri Diæt, som fremkalder Urinsyreaflejring og Gigt. Af Urinsyren eller urinsyredannende Purinbaser forbrændes ca. 50 % — Resten spaltes eller afgaar i Urinen som Urinsyre. Dette sker normalt, d. v. s. da ikke for meget Urinsyre tilføres Legemet. Hvis saa meget Urinsyre skulde tilføres Legemet, at ikke mindst 50 % forbrændes, da finder Aflejring Sted, d. v. s. først og fremmest Optagelse af Urinsyre i Blodet og gennem dette i Vævene. Blodet indeholder nemlig normalt *ikke* nogen Urinsyre og Tilførslen af Urinsyre paa den ene Side saavel som Forbrænding, Sønderdeling og Afsondring med Urinen paa den anden, skal holde hinanden i Ligevægt.

Da mindst 50 % af tilstedeværende Urinsyre altid forbrændes, bruges nuomstunder som kraftigste Lægemiddel mod *Gigt* at tilføre Organismen en saa ringe Mængde Føde som muligt (og purinfri) — med andre Ord, man regulerer Diæten, saa at Kaloritilførselen til Legemet gøres saa ringe som muligt — Urinsyren maa da forbrændes i Stedet for Føden.

Den hyppigste Aarsag til Gigt er Aflejring af Urinsyre. Aflejringen sker hovedsagelig i de Dele af Legemet, hvor Cirkula-

tionen er daarligst, f. Eks. i Fingerspidserne, Fødderne, de ydre Ører o. desl.

For at fri sig for Gigt, maa man iagttage følgende:

Reducere Purintilførselen til det mindst mulige gennem at undgaa purinholdige og purindannende Stoffer; disse ere frem for alt Kalvbrissel, Bouillon og salt Sild.

En i Stockholm bosiddende og arbejdende norsk Læge, Dr. *Schmidt Nielsen*, har vist, at Sildens Modning ved Saltning netop beror paa en *fermentativ Dannelse af Purinstoffer*. Purinholdige er videre alt Slags Kød, som relativt taget indeholder samme procentholdighed Purinkvælstof.

Følgende Tal viser den relative Mængde Purinkvælstof hos forskellige Kødsorter og andre Fødemidler.

Fisk $0{,}_{04}$,
Faar, Kanin $0{,}_{04}$,
Kalv $0{,}_{03}$—$0{,}_{05}$,
Skinke $0{,}_{04}$—$0{,}_{05}$,
Oxe $0{,}_{05}$—$0{,}_{08}$,
Kylling, Kalkun $0{,}_{04}$.

Fisk har relativt lige meget Purinindhold som andre Kødsorter, hvorfor den gamle Mening, at Fisk skulde være en »renere« Føde end disse, er aldeles fejlagtig.

I en Del *Kirtler* findes en meget stor Mængde Purinstoffer:

Thymus $0{,}_{40}$,
Pancreas $0{,}_{20}$,
Lever $0{,}_{11}$,
Nyrer $0{,}_{11}$.

Vegetabilier i Vækst:
Ærter $0{,}_{02}$,
Asparges $0{,}_{009}$.

Gamle fine Vinsorter fremkalde let akute Gigtsymptomer — allerede efter en Nats Vindrikning, naar man har holdt sig udelukkende til disse gamle fine (!) Mærker, skal *akut reumatisk Feber* være opstaaet! Aarsagen er her en hastig Udløsning af Urinsyre — paa hvilken Maade Affejringen gaar for sig, er uvist, thi Vinen selv indeholder ikke noget Purinkvælstof. Men Faktum er sikkert!

Purinfattige Stoffer ere:

Ost, Smør, Mælk — det sidste indeholder lidt Purinstof, beroende paa hvide Blodlegemer, som bortgaa ved Centrifugering. Videre alle Kornsorter — befriede fra Skallen — samt alt Frugt.

Det andet Middel imod Gigt var jo at regulere Diæten, saa at Kaloritilførselen bliver saa lille, at Legemet blev nødt til at forbrænde al sin Urinsyre.

Videre: Massage og Motion — som Middel til kraftigere For-

brænding samt til at opløse stagneret Lymfe i Blodvædsken.

Vegetarisk Diæt.

Det er ikke saa lidt, der efterhaanden er lagt ind under Begrebet: Vegetarisk Diæt; ved en Gennemgang af de herhjemme udkomne vegetariske Kogebøger, vil man bl. a. opdage, at Peber, Salt, Eddike, Allehaande, ja endogsaa Vin foruden flere andre Ting kan finde en ret udstrakt Anvendelse ved Tilberedning af »vegetariske« Retter. Som Kuriosum kan bemærkes, at i en lille vegetarisk Kogebog fandtes endogsaa Flæsk indført (Vilhelmine Borre: Vegetariansk Levevis. Kolding 1903*).

For den, som har bygget sin vegetariske Levevis paa det i »Naturhelbredelsen« fremstillede simple og saare indlysende Grundlag, kan alle disse Mærkværdigheder kun gøre et nedstemmende Indtryk. Og bedre bliver det ikke ved Iagttagelser i Marken, dvs. Undersøgelse af Vegetarernes praktiske Vegetarisme. Frugtspisningen, Vegetarismens sande Kærne og egentlige Maal i Diætspørgsmaalet, er som Regel en sjældent forekommende Fest; i Stedet for træffes alle disse »herlige« og »velsmagende« Kogebogsretter af tvivlsom, ja undertiden vistnok aldeles utvivlsom Værdi. Forgæves vil man herhjemme søge Beretninger om danske Vegetarer, som overbeviste og af Begejstring har gennemført de vegetariske Krav i deres egentlige Betydning.

Det er nu selvfølgelig saadan, at de fleste antager (efter min Formening med Urette), at den vegetariske Diæt stiller saa store økonomiske Krav, at den i det store og hele af denne Grund paa Forhaand maa opgives. Jeg maa dog hertil bemærke, at efter min Erfaring er Forholdet det, at Bekostningen ved Frugtdiæt ikke er uoverkommelig selv for ret beskedne Indtægters Vedkommende. Jeg har selv i en ganske vist frugtbillig Tid af 3—4 Maaneder levet paa en, visselig meget ensformig, men ren Frugtdiæt, for den utrolig ringe Bekostning af 16 Kr. pr. Maaned; og jeg gjorde da den Iagttagelse, at Kravene til Afveksling bliver meget ringe, naar Talen er om Frugtspisning — men maaske var min Begejstring for

*) Det var et ganske lille ubetydeligt Skrift, der udkom for ca. 15 Aar siden, og som kun fik meget ringe Udbredelse. (Red.s Anm.)

Spørgsmaalet saa stor, at den i nogen Grad bødede paa Ensformigheden.

Et Forhold, som i meget betydelig Grad spiller ind i denne Sammenhæng, er det, at frisk Frugt i Virkeligheden aldeles ikke taaler Sammenligning hvad Næringsværdi angaar med noget som helst andet kogt eller raat Fødemiddel; thi det er jo klart, at den Næring, for hvilken vor Organisme nøjagtig er indstillet, i langt større Grad udnyttes, end saadan Føde, som aldrig var bestemt til at nydes — ialtfald ikke af Mennesker.

Det vilde være af betydelig Interesse, om de, der pekuniært formaar det, vilde sætte al deres Begejstring og Viljestyrke ind paa at gennemføre Forsøg i Retning af r e n Frugtdiæt, og da, naar vi næste Gang skriver et nyt Aar, kunde faa Beretninger at se herom i »Solblink«.

Om den Betydning, som saadanne Forsøg rent praktisk kan faa, kunde der skrives adskilligt. Her skal blot peges paa, at naar den fortræffelige Idé, som nærværende Tidsskrifts Redaktør forleden fremsatte i »Vegetarisk Forening«: at søge dannet saadanne Haveforeninger, hvis Medlemmer i væsentlig Grad baserede deres Havedyrkning paa Frugt til eget Forbrug i Stedet for til Salg — bliver bragt ud i Livet, hvilken glimrinde Basis vil saadanne Forsøg med Frugtspisning da ikke afgive, naar Spørgsmaalet om en rationel Ordning af Havevæsnet — Frugtdyrkning først til eget Forbrug derefter til Udførsel skal bringes alvorligt paa Bane.

Fink-Jensen.

Diegivende Kvinders Diæt.

Fra en Abonnent i Jylland har vi modtaget følgende Forespørgsel, hvorpaa Svaret her følger:

Som Abonnent paa »Solblink« og interesseret i vegetarisk Levevis, tillader jeg mig at bede Dem oplyse kanske gennem Dr. Mich. Larsen, hvad en Kvinde helst bør spise under Diegivning.

Adskillige (bl. a. Arnold Møller i »Sundhedlæren«) fraraade Brugen af af Kaal, Løg, Bonner, Asparges, Selleri, Kørvel, Melon, hvilke Ting jo ellers er fortrinlige Fødeemner, og som man vanskeskelig forstaar skulde være skadelige under en saa naturlig Proces som Diegivning. Andre fraraader megen Brug af Frugt, hvilket er endnu mere besynder-

ligt; imidlertid forekommer det mig, at Spørgsmaalet har betydelig Interesse.

Til den ærede Abonnent!

Med Glæde skal jeg overtage Besvarelsen af Spørgsmaalet om diegivende Mødres Ernæring og forøvrigt ogsaa af fremtidige lignende Forespørgsler.

Jeg betragter det som aldeles givet, at jo nærmere en saadan Moder i sin Ernæring kommer den naturbestemte Næring: Frugt og Nødder, desbedre, og hvad hun nyder af Planteføde derudover maa i alfald være fri for at indehold stærkere æteriske Olier, som f. Eks. Selleri, Roer, Løg og heller ikke indeholde saa svovlholdige Bestanddele, som f. Eks. Kaal har og lige saa lidt være forholdsvis rig paa purinholdige Emner, som tørrede Ærter, Lindser og Bønner. Jeg tror derfor, at Arnold Møller væsentlig har Ret med de Stoffer han i »Sundhedslæren« undtager for Mødrenes Diæt. Tilbage bliver da alle Brødstofferne tillavet som Brød, Grød og Vælling, samt Kartoffler, Gulerødder, Spinat, grønne Bønner og Ærter foruden selvfølgelig Frugt af enhver Art og Nødder.

Moderens Diæt har saa stor Betydning for Pattebørnenes Velbefindende, fordi det er en vel bevist Kendsgerning, at alle stærkere lugtende og skarpe Stoffer (ogsaa Spiritus og andre Nydelsesmidler) gaar over i Mælken og enten giver Barnet Lede ved Mælken eller frembringer mindre Velbefindende hos det.

For de Mødre, der ogsaa pleje at nyde Mælk og Æg skal kun bemærkes, at det i alfald gælder om at anvende disse animalske Stoffer maadeholdent, da Modermælken ellers bliver for »kraftig« o: for æggehvideholdig og giver Anledning til Forstoppelse hos Barnet. *Mich. Larsen.*

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet „Solblink“.

Navn ..... *Stilling* .....

Adresse .....

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, Redaktionen: Humlebæk samt i Ekspeditionen: Usserød pr. Hørsholm.

Vegetariansk Restaurant,
Løvstræde 8, København.
L. Jørgensen Kirkelykke.



Vegetabilsk Paalæg til Smørrebrød.

Eget Fabrikat **Frokost-** & Eget Fabrikat
Middagsretter.
Hermetisk henkogt.
Beskrivelse gratis og franko.
Kompotfrugter & Frugtsafter; Orangemarmelade.
Alkoholfri Drue-Safter.
Alt for vegetarisk Husholdning.
Specialforretningen
„SANA",
Skindergade 28.
Telefon 5650 og Reservetelefon.

Vegetarisk Restaurant & Kur-Hotel, 79, Vesterbrogade 79.

Bestil til Deres Venner og Bekendte en Prøve-Aargang af „Solblink".



KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Bøgelund-Jensen,
Raadhusplads 2.
Telef. 3772. København.

Vegetar og Ikke- **Vegetar.**
Min Forretning, H. C. Ørstedsvej
46
anbefales med alt Vegetarisk.
Absolut billigste Indkøbssted.
Mine tilberedte Retter saavel Fars som Paalæg og Frokostretter.
Altid Variation og nylavet.
Albert Johansen,
»Vegetariansk Varehus«,
H. C. Ørstedsvej 46. Tlf. 5291.

Undgaa Mellemhandlere!
Fra **Frugtplantagen Bøgelund** tilsendes **udsøgt Frugt** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, København K.

Udgivet af *Dansk Vegetarianerforening.*
Redaktør og Ansvarshavende: *John Bökelund,* Humlebæk.

V. Figgé og E. Kristensens Bogtrykkeri Nørregade 30. København. Telefon 29715 x.