SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR NATURLIG LIVSFØRELSE

3. Aargang | April 1909 | Nr. 1

Forkølelse.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Ofte har jeg i Skrift og Tale haft Lejlighed til at fremhæve den Grundforskel med Hensyn til Sygdoms Opfattelse, og derved tillige Sygdomsbehandling, som findes hos henholdsvis den herskende Lægekunsts Tilhængere, og hos dem, der hylder Naturlægemetoden. Disse sidste antager som eneste Basis for Lægevidenskaben Læren om *Naturhelbredelsen*, hvilket altsaa vil sige, at Organismen ejer Evnen til selv at overvinde Sygdommen, eller rettere sagt, at selve Sygdommens Symptomer skyldes Naturhelbredelsens Virksomhed i os. Modstanderne har slet ingen videnskabelig Basis for deres Lære og Virken, hvis det da ikke skulde være Troen paa, at det er Bakterierne, altsaa vore udefra kommende usynlige Fjender, der er Aarsag til saa godt som al Sygdom. Det kunde maaske synes overflødigt saaledes atter og atter at fremdrage denne Forskel, men Erfaringen viser tilstrækkeligt, at den gamle og endnu herskende Opfattelse af Sygdom som noget, der er Organismen fjendtlig, sidder saa fast, at den stadig dukker op paany, selv hos Folk, der i et og alt sympatiserer med Naturhelbredelsesmetoden.

Ved den efterfølgende lille Artikel om Forkølelse vil jeg da paany søge at klargøre Forskellen mellem den gamle og den ny Opfattelse og vise, at disse ere diametralt modsatte, forholde sig som sort og hvidt, ikke blot teoretisk, men ogsaa praktisk, det vil sige med Hensyn til Sygebehandlingen.

Forkølelse, hvad er det da?

Spørgsmaalet indeslutter flere andre: 1) hvori bestaar Forkølelse? 2) hvorledes opstaar den? 3) hvilken Betydning har den for Organismen, god eller daarlig? 4) hvorledes bør den behandles?

Det første Spørgsmaal besvares bedst saaledes, at Forkølelse bestaar i en Forstyrrelse af Organismens Ligevægtstilstand, Velbefindende afløses af Ildebefindende derved, at Stofskiftet forøges mer eller mindre stærkt, men egentlig kun den Side deraf, som vedrører Udskillelsen af det forbrugte Stof, og dette forudsætter, at der er en Ophobning af forbrugt Stof ud over, hvad der normalt skal være. Men det vil da være hensigtsmæssigt at genkalde i Erindringen Stofskiftets forskellige Faser.

Disse ere: *Optagelse* af fast, flydende og luftformigt Stof fra Omverdenen til Brug for Organismen, dels Arbejdsstoffer, der for Legemet er det samme som Kul for Dampmaskinen, dels Vævstoffer, der skal erstatte Slid paa Vævene. Dernæst *Bearbejdelse* af disse Stoffer, først i Tarmkanalen, senere i Vævene. For det tredie: *Udskillelse* af forbrugt Stof.

Hele dette store Arbejde, der tildels foregaar, uden at Bevidstheden har noget dermed at gøre, reguleres af Nervesystemet hos et fuldkommen sundt Menneske med den yderste Nøjagtighed, saaledes at intet optages, som ikke nøje passer for Organismens Behov, dernæst at hverken mer eller mindre optages end netop tilstrækkeligt. De fine Nerveapparater, som her ere virksomme, benævnes Næringsinstinkter og kendes som *Sult* og *Madlede*, og i deres Tjeneste træder Sanserne, især Lugten, Smagen og Synet. Hvad der er velgørende og sundt for Organismen, vil altid lugte godt, smage godt og have et tiltalende Udseende, vel at mærke i naturlig, det vil sige utillavet Tilstand.

Nervesystemet sørger endvidere for, at Næringsstofferne bliver tilbørligt bearbejdede i Tarmkanalen, derefter overførte til Blodet for gennem Kredsløbet ved Hjertets Arbejde at bringes til alle Legemets enkelte Dele. I Cellerne — de kun ved stærk Forstørrelse synlige Bygningselementer — foregaar den egentlige sidste Bearbejdelse som en Slags langsom Forbrænding ved Hjælp af den i Blodet ligeledes optagne luftformige Føde, Luftens Ilt; og herved frigøres den Kraft, som har været til Stede i Næringsmidlerne, og kommer Organismen tilgode. Den Rest, der bliver til-

bage, udskilles atter fra Cellerne og føres med Blodet til de Organer, som ere bestemte til at udsondre dem fra Legemet, Lunger, Lever, Nyrer og Hud. I en sund Organisme foregaar hele dette store Arbejde Livet igennem baade i vaagen og sovende Tilstand, og vi mærker meget lidt dertil; forefindes tilstrækkelig Ernæringsstoffer, er ingen Forstyrrelse heri tænkelig — fraset selvfølgelig rent ydre Ulykkestilfælde — hvis blot Ernæringsinstinkterne, Sult og Madlede — de ubetinget vigtigste af alle de Sikrings- og Beskyttelsesmidler, Naturen har givet os — er i fuldkommen Orden. Og saaledes er det hos alle levende Skabninger i vild Tilstand, det er kun Mangel paa Ernæring, Kulde, Angreb af Rovdyr eller andre Ulykkestilfælde, der sætter deres Liv i Fare, ikke Sygdom. Men hos Mennesket er det anderledes. Dets Fornuft, der har en langt større Udvikling end hos Dyrene, benyttes ikke blot som hos disse til at overvinde de Vanskeligheder, Livet frembyder, men kommer mærkelig nok til at skabe store Vanskeligheder for det selv; thi Fornuften er Evnen til at sammenstille de Erindringsbilleder, som gennem Sanserne er tilført os og ophobede i Hjernen, saaledes at de blive klart overskuelige, og at deres Sammenhæng mer eller mindre bliver aabenbar, saa at Aarsags- og Virkningsforholdet kommer tilsyne. Men paa et tidligt Stadium har Fornuften hos Mennesket dog været for svag til at drage paalidelige Slutninger, og derved sker det, at Mennesket, tvunget paa en eller anden Maade til at forlade sit naturlige Næringsgebet, kommer til at faa Fødemidler, som Næringsinstinkterne vel advare imod og som derfor straks paavirke Mennesket paa en ubehagelig Maade, men som indeholder Stoffer, der paavirke andre Dele af Nervesystemet behageligt ved at hidse eller bedøve og derfor af den ufuldkomne Fornuft anses for gode og værdifulde. Saaledes er det gaaet med alle de bekendte Nydelsesmidler: Spiritus, Tobak, Kaffe, The, Chokolade og Kød. Den gentagne og hyppige Nydelse af saadanne Stoffer, der er imod den menneskelige Natur, slapper Næringsinstinkterne, og dermed er Vejen aaben for, at Næringen i det hele saavel kvantitativt som kvalitativt afviger fra det normale; Stofskiftet bliver da abnormt, især derved, at Udskillelsen af forbrugt Stof forandres mer og mer; Stofskiftet bliver stadig trægere, og den fuldkomne Standsning, det vil sige Døden,

undgaas kun derved, at Stofskiftet fra Tid til anden bliver abnormt stærkt, Organismen gør en Kræftanstrængelse for at rense sig, arbejder ligesom under forhøjet Damptryk, ja bruger endog helt andre Organer end de fornævnte til Udrensning, Organer, der til daglig Brug intet har dermed at gøre, f. Eks. Slimhinderne i Luftvejene og Tarmkanalen, Blodkarsystemet o. s. v.

Et saadant forøget Stofskifte er altsaa en Udrensning og er det, vi kalder »*Sygdom*«; den hyppigste og almindeligste Udrensning foregaar under Navn af *Forkølelse*.

Saaledes er nu besvaret saavel det første Spørgsmaal: »hvori bestaar Forkølelse?« som ogsaa det tredie: »hvilken Betydning har den for Organismen?«

Tilbage staar da at vise, hvorledes Forkølelsen opstaar. Forklaringen her er vanskeligere, men gives lettest ved at pege paa det ovenfor omtalte Faktum, at Stofskiftet af og til regulerer sig selv; det vil med andre Ord sige, at Organismen har den Evne selv at kunne raade Bod paa Sygdom, den ejer altsaa *Naturhelbredelsesevne*. Den virker periodevis og vækkes med større eller mindre Lethed.

En Organisme, hvis Stofskifte er forstyrret paa den Maade, at det er for langsomt, kan meget godt være i tilsyneladende Ligevægt; Almenbefindendet kan være godt, men Ligevægten er, hvad man kalder *ustadig*, den forstyrres meget let; en Trækvind, en Regnbyge, et lille Saar, en Ærgrelse kan være nok til at sætte Naturhelbredelsesmekanismen i Virksomhed, og saa har vi Sygdom og maaske kun den Tilstand, vi kalde Forkølelse.

En Ophedning især i et daarligt ventileret Lokale, og derpaa være udsat for Træk, bringer Blodkarrene i Huden paa et eller andet Sted til at trække sig sammen, Blodstrømmen gaar i Stedet for til indre Organer og foraarsager der Blodoverfyldning. Denne Forstyrrelse i Kredsløbet kan være nok til at sætte det enormt forøgede Stofskifte i Gang, hvor det forcerede Arbejde muligvis er saa stort, at der ogsaa kommer forøget Legemsvarme, som iøvrigt for en Del ogsaa skyldes formindsket Varmetab, idet Varmereguleringen ikke virker, som den plejer. Denne forøgede Legemsvarme kaldes *Feber*. De i Blodet udskilte Selvgifte giver forskellige sygelige Symptomer, f. Eks. Hovedpine, Smerter omkring i Lemmerne, Kvalme, Ildebefindende. Som før nævnt udskilles

Selvgifte efter kortere og længere Tids Forløb, dels gennem de naturlige dertil bestemte Organer, Lunger, Nyrer, Lever og Hud, dels gennem andre Organer, der midlertidigt arbejde i Naturhelbredelsens Tjeneste, f. Eks. Slimhinderne i Luftveje og Tarmkanal (derved Snue, Hoste, Diarrhoe). Med Hensyn til *Behandling* af Forkølelse, da gælder det i allerførste Række ikke at standse Rensningsarbejdet, ikke undertrykke Sygdomssymptomerne og derfor undgaa alle stærkt virkende Medikamenter, fremfor alt dem, der indeholder bedøvende Midler (Opium, Morfin) ligesom alle feberstillende Medikamenter. Thi vel kan saadanne være umiddelbart behagelige for Patienten, idet mulige Smerter standses og andre ubehagelige Fornemmelser ophører, men paa samme Tid svækkes ogsaa Udrensningsprocessen, og Naturens Hensigt med »Forkølelsen« forkludres.

Det gælder for Lægen først og fremmest at bortrydde alle Hindringer for Udrensningen og paa den Maade hurtigst bringe de besværlige Symptomer til at forsvinde. Dette opnaas ved: Sengeleje i et godt luftigt Rum (aabne Vinduer), stræng Diæt (helt Faste eller kun Frugt og maaske Havresuppe), Udrensning af Tarmkanalen (Lavement, Olie, Sennesbælge o. l.), stille Tørsten og paavirke Hudvirksomheden ved uskadelige varme Drikke. (Citronvand, Kamillethe, Hyldethe) og ved Anvendelse af Vandbehandling (Varme-, Kolde-, Vekselbade, Damp-, Lys-, Luftbade). Til at stille Smerter er intet bedre end *hedt Vand* som Badevand eller hurtigt efter hinanden vekslende Omslag, et Middel, der a l d r i g nogensinde kan gøre Skade og kan anvendes af enhver, der er en lille Smule praktisk paa Hænderne. Ved paa denne Maade at berolige og stille Smerter, paavirkes tillige Stofskiftet paa gunstigste Maade, det bliver ikke hæmmet, men fremmet. Tørsten kan slukkes efter Behag med varme og kolde uskadelige Drikke (Frugtsaft og Vand, alkoholfri Vine eller Æblemost, men i k k e Mælk). Egentlig Lokalbehandling, naar undtages lokalt Brug af hedt eller koldt Vand til Badning og Omslag, bliver der næppe Brug for ved Forkølelsessygdom.

Det lyder som at føje Spot til Skade, hvis man vilde sige, at Forkølelse er en god Ting, som man skal være glad ved; men der er dog en stor Sandhed deri. Det er nøjagtigt ligesom, at man skal være glad over, at Huset bliver renset med visse Mellem-

rum; selve Rensningen er jo ubehagelig, men er den overstaaet, glæder man sig naturligvis ved det Faktum, at der er rent.

Saaledes ogsaa med Forkølelsen, uvilkaarligt undviger man den, saalænge man kan, man tager sin Tilflugt til Overtøj, Galoscher, Paraply, Kakkelovnsvarme, men tilsidst bryder den igennem alle Hindringer, særligt om Foraar og Efteraar, og Held den, der da selv forstaar Sammenhængen eller har en Læge, der gør det. Lige saa lidt som der er Mening i ved Husets Rengøring at høre op paa Halvvejen, lige saa lidt duer det ved Forkølelse at standse Udrensningen ved »Medicin«. Man bedrager blot sig selv og gemmer den i bedste Tilfælde til en anden Gang. Men det kan ogsaa være, at Naturhelbredelsesevnen sløves, hvis den jævnlig med kunstige Midler trænges tilbage. Smudset tager da mere og mere Overhaand, indtil det ene eller andet Organ lider ubodelig Skade.

Man faar altid de Forkølelser, man fortjener, og Held den, hos hvem de kommer i en saa uskadelig Form som Snue eller Diarrhoe. Forstaar Vedkommende da sin »Besøgelsestid« og lytter ikke efter de forskellige velvillige, men uforstandige Raad om at standse Snuen eller tage Opium for Maven, saa vil han snart med Glæde kunne fryde sig over det forøgede Velbefindende, der er Forkølelsens Resultat.

Hvad vil det da sige, at man skal kunne undgaa Forkølelser ved at »hærde« sig? I Reglen bliver det sikkert forklaret ved, at man ved Hjælp af daglige kolde Vand- og Luftbade vænner sig til Temperaturforandringen, paa samme Maade som man kan blive tilvænnet til Alkohol, Tobak og de andre kunstige Nydelsesmidler, saaledes at disse ikke mere udfolde fremtrædende giftige Virkninger.

Men den Forklaring duer ikke. Til de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser — hvortil frisk Luft og koldt Vand hører — vænner man sig ikke i den Betydning, at de ikke længer er i Stand til fuldtud at udfolde de for dem karakteristiske gavnlige Virkninger, men ved daglig og rigelig Brug deraf opnaar man stadigt at holde sig forholdsvis ren for de giftige Stofskifteprodukter, idet Stofskiftet stadigt stimuleres og har derfor ikke saa megen Brug for en ekstra Rensning, særligt hvis man tillige ved en maadeholden Levevis, selvfølgelig helst ved fornuftig vegetarisk Kost, undgaar at tilføre Organismen

mere Næring end nødvendigt, eller anden Næring end den naturbestemte.

Men man kan jo godt blive ved at bruge Ordet »Hærdning«, naar man blot er klar over, hvad der skal forstaas derved.

Fra Arbejdsmarken.

Arbejderkurserne i Huskvarna. Naar man fra den smaalandske Højderygs Vildmarker, i denne Tid indhyllede i et tykt, blødt Tæppe af Sne, langsomt sænker sig ned imod Lavlandet omkring den store Vetternsø, aabner sig pludselig et fortryllende Landskabsbillede imod Øst. I en bred, vidaaben Dalbund, som omsluttes i jævnt skraanende yndige Linjer af høje skovklædte Granitaase, ligger en Flok villalignende Huse i lyse Farver ligesom ganske tilfældigt henslængte hist og her i Dalens Bund og op ad Skrænterne midt i en Skov af herlige Birke og stolte knejsende Graner.

Det er Huskvarna Fabrikssamfund, opstaaet fordi en vandrig Skovelv har fundet paa at kaste sig nedad en vild Bakkeskrænt og gøre en Række lystige Spring oppe fra Højden et Par hundrede Fod ned i Dybet.

De flittige Arbejderhustruer og Døtre i dette idyllisk beliggende Samfund har faaet Lyst at høre og lære noget nærmere om Markens Frugter og Urter, om de nu ogsaa saadan uden videre kan tilfredsstille de strænge Krav, som det tunge Arbejde i Støberierne stiller til Sener, Muskler og Nerver. — Det er med en vis Spænding, vi tænker paa, hvordan Svaret vil falde ud.

Fra Jønkøping gaar en kuriøs gammel Lilleputsjernvej ud til Huskvarna. Vognene med deres tætte solide Trævægge og bitte smaa Vinduesglugger er saa smalle, at Passagererne i de sidelænds anbragte Bænke omtrent støder Knæerne sammen. Det hele rumler og skrumler og ryster, saa at tunge Pakker styrter ned fra Hylderne i Hovedet paa Folk i de bratte Svingninger, som Banen uafladelig gør. Maskinen puster og stønner for at hale os op ad den ikke synderlig bratte Stigning, og snart standser vi foran en diminutiv tilsneet Jernbanestation, som ligger midt iblandt de venlige Huse paa et Plateau i Højde med Hængebirkenes Kroner.

Vi modtages paa Stationen af Kontorchef *Ljungstrøm* og Frue, ivrige og konsekvente Vegetarer, som med sædvanlig vegetarisk

Energi har ordnet det fornødne med Hensyn til Lokale og lignende.

Her kom vi til Huse i Frelsens Hærs Lokale, en meget stor, ret pæn Sal og et temmelig stort Køkken med to store Ovne, hvoraf Huskvarna-Fabriken havde ladet den ene sætte op. For at fremme Sagen havde Fabrikens Chef — Brukspatron *Tham* — betalt $^3/_4$ af Kursusafgiften for 55 Arbejderhustruer og Døtre. Foruden disse var der 10 andre Deltagere og flere var meldt, men Pladsen tillod ikke alle at komme med paa de to Kurser, som nu holdtes.

Det var en Fornøjelse at iagttage, med hvilken klar Forstaaelse disse alvorlige, intelligente Kvinder omfattede de vegetariske Idéer. Ligeledes var det interessant at iagttage, hvilken stærk Samling Medfølelse, som raadede imellem alle; der var nemlig ingen Klasseforskel at mærke. Som sædvanlig var Arbejdet fordelt paa Hold, og den ene Dag opvartede Arbejderhustruerne de »fine« Fruer, den anden Dag omvendt. Gensidig Velvilje og Hjælpsomhed var et udmærkende Kendetegn for dem alle.

Kl. 1 var Middagen færdig, og nu kom Arbejderne lige fra Værkstederne, — somme Dage var der 10 andre 20 ja, helt op til 40 — det tog sig helt festligt ud at se disse propert arbejdsklædte, intelligente kraftige Mænd bænke sig om de blomsterprydede Borde. — Til at begynde med var der et Udtryk af Tvivl parret med Nysgerrighed over deres Ansigtstræk, men i samme Forhold, som Retterne gled ned, forvandledes dette Udtryk til fornøjelig Tilfredshed, som ogsaa gav sig Udtryk i klare Udtalelser om, at det var baade god og sund og kraftig Mad, som enhver Arbejder uden Tvivl godt kunde være tjent med. Endnu, mente de, dyrkedes der for lidt Havesager i Huskvarna, men det skulde man snart raade Bod paa, da hver eneste Familie her har et Stykke Jord, og flere af dem bor i »Egnahems Kolonien«, hvor hvert Lod er paa omtrent 1 Td. Land. Man kunde høre, hvordan de sad og ligefrem lovede hinanden, at her skulde da blive Havedyrkning efter en større Maalestok i Fremtiden, nu da man havde set paa, hvor mange forskellig Maader Haveprodukterne kunde tillaves.

Kurserne afsluttedes med en fælles Supé, hvor der serveredes ca. 30 forskellige kolde og varme Retter, som fyldte et stort Bord, smagfuldt prydet med Blomster og Lys. Iblandt de ca. 150 Gæ-

ster bredte sig den behageligste Feststemning, og man var tydelig i høj Grad forundret over, at Planteriget var i Stand til at byde en saa stor Mangfoldighed og Afveksling,

Den Serie af 6 Foredrag, som dannede en systematisk Sammenfatning af Vegetarismens Hovedidéer og Konsekvenser, afholdtes om Aftenerne og hørtes med stor Interesse og Forstaaelse af en stor Tilhørekreds, hovedsagelig bestaaende af Arbejdere.

Efter det sidste Foredrag udtalte Kontorchef *Ljungstrøm* paa Tilhørernes Vegne en i højstemt hjertelige Udtryk formet Tak for det lyse og klare Livssyn, som straalede ud af det vegetariske System, og for den overbevisende Varme og Sandhed, hvormed Foredragsholderen havde fremsat dets Principper, og han kunde med fuld Fortrøstning forsikre, at de gode Frø var faldne i god Jord og vilde spire og bære god Frugt.

Den talrige Forsamling besluttede at sende en Deputation, hvortil valgtes 3 ansete og fremragende Repræsentanter iblandt Arbejderne, til Brukspatronen for at udtale deres Paaskønnelse af, at han saa beredvilligt havde bidraget til, at saa mange af deres Hustruer og Døtre havde kunnet tage Del i den saa omfattende og betydningsfulde Undervisning.

Brukspatron *Tham* er den første svenske Arbejdsgiver, som har skænket Vegetarismen denne direkte Støtte. — Sikkert vil alle vore Meningsfæller samstemme i denne Tak og glædes over, at Vegetarismens Sandheder nu erkendes paa Steder, hvor den for ikke ret længe siden betragtedes med et medlidende Smil.

Faste og Frugtdiæt
i
Sygebehandlingen.

En interessant Hospitalsberetning (i det vegetariske Blad »The Herald of the golden age) ved *Mich. Larsen.*

Om et Forsøg, der nu har varet mere end 5 Aar, er der givet en særdeles lærerig Beretning skrevet af Dr. O L. Abramowski, Overlæge ved Distriktshospitalet i Byen Mildura i Australien og da den bestyrker de lagtagelser og Erfaringer, der ved samme Behandling er indvunden andre Steder i Verden, er det naturligt, at den i Oversættelse fremkommer i et Blad som »Solblink«, der udelukkende er helliget den naturlige Levemaade og som gentagne Gange har indeholdt Artikler, der endog med næsten

samme Udtryksmaade som i Beretningen her har indskærpet Betydningen af Faste og Frugtdiæt for Sygebehandling, men netop fordi det er en Hospitalsberetning, har den den allerstørste Betydning for enhver, der tror og haaber paa, at Alverdens Hospitaler om ikke al for lang Tid maa være i Stand til at udsende lignende Budskab.

* * *

Den moderne Lægevidenskabs Fremskridt er meget store i Særdeleshed med Hensyn til Diagnose, Physiologi og Bakteriologi; og hvad den moderne Kirurgi kan præstere i Retning af at fjærne vigtige Dele af det menneskelige Legeme uden at Livsprocessen standses, er overordentlig. Men derimod staar de synlige Resultater af Helbredelseskunsten enten det gælder at helbrede, forhindre eller afkorte Sygdommen i et sørgeligt Misforhold til de ovenfornævnte forbausende Fremskridt.

Til Trods for alle de broutende, moderne, kemiske Lægemidler, der med kalejdoskopisk Hurtighed veksler fra Dag til Dag, til Trods for Vaccination og Indsprøjtninger, til Trods for Seroterapi og Organoterapi, til Trods for alle Anvendelser af Mekanik, Elektricitet og Magnetisme, er Antallet af Dødsfald paa Grund af Tyfus, Feber og epedemiske Sygdomme lige saa stort den Dag i Dag som det var for Aarhundreder siden. Og Dødsciffret for den Brigth'ske Sygdom, Sukkersyge, Lungesygdom og Kræft stiger Aar for Aar og kun Tuberkulosedødeligheden synes at være i ringe Tilbagegang, hvor den bliver behandlede med naturlige Midler i det første Stadium. Den moderne Hygiejne har begrænset Antallet og Udstrækningen af Epidemierne. Men hvis et Menneske angribes af en eller anden Sygdom, saa er hans Udsigter til til Helbredelse under den brugelige moderne Lægebehandling næppe bedre i Dag end det var Tilfældet under de mørkeste Perioder af middelalderlig Kvaksalveri og Overtro. Disse og lignende Overvejelser havde i den Grad taget Modet fra mig, at da jeg i 1888 efter en ingenlunde uheldig medicinsk Løbebane kom til Mildura, var jeg bestemt paa at opgive min Lægevirksomhed, saasnart Indkomsterne fra min Jordejendom gav mig tilstrækkeligt Livsophold.

Men i de sidste 6 Aar er der foregaaet en Forandring i min Opfattelse af Lægegerningen. Jeg er ikke længer til Sinds at op-

give den — tværtimod! Jeg er i Dag opfyldt af en Begejstring for den ædle Lægekunst, der er større, end jeg følte den, da jeg lige var bleven Læge. Det er en Menneskealder siden, at jeg blev sluppet løs paa den stakkels Menneskehed. Men den Begejstring, jeg føler nu, er ikke grundet paa blind Autoritetstro og paa den uafbrudte Eksperimentering med ny opfundne Lægemidler: den bor frit i min egen Erfaring og i mit totalt forandrede Syn paa Sygdommes Natur.

I 1902 var mit Helbred meget slet, saa slet, at jeg nu med den Erfaring, de sidste 6 Aar har givet mig, er overbevist om, at mit Liv næppe vilde have varet længere end et Par Aar, dersom jeg var vedbleven med at leve paa den gamle »moderne« Maade.

Jeg begyndte da med en Række Eksperimenter med Faste, Frugt- og vegetarisk Diæt.

De Resultater, jeg opnaaede hos mig selv, Medlemmer af min Familie og private Patienter, bragte mig til at indføre en hel ny Kurmetode paa Hospitalet i Mildura.

Grundlaget for denne Behandling er følgende Iagttagelser:

Sygdom findes praktisk taget kun hos Mennesket og Husdyrene. — Vildtlevende Dyr er saa godt som altid sunde. Den forskellige Maade, hvorpaa Mennesket og de vildtlevende Dyr fører Livet, giver Forskellen paa deres Befindende.

De første leve af Mad og Drikke i naturlig Tilstand, hvorimod Mennesket som Regel tilbereder sin Føde og ikke holder af utilberedt Føde. Tilberedning af Føde vil praktisk talt sige, at den udsættes for Koghede ɔ: Kogning eller Stegning.

Den naturbestemte Føde behøver ikke at koges og bør det ikke, thi den forandres i sin Grundsammensætning og dræbes som Regel ved Kogepunkttemperaturen; af den ikke naturbestemte Føde bliver derimod en Del gjort spiselig og fordøjelig ved Kogning. Kogt Næring er død Næring. En Diæt, som indeholder megen død Næring, tvinger Organismen til en stor Anstrængelse for atter at levendegøre den døde Næring, derved trættes Konstitutionen, og paa den anden Side fyldes Legemet med værdiløst Materiale ofte mer eller mindre fordærvet og giftigt, hvad vi kalder Fremmedstoffer, Affaldsstoffer.

Fremmedstof, Produktet af den med Koghede tilberedte Næring, er Aarsagen til de fleste legemlige Besværligheder og Funktions-

vanskeligheder. Naturen kan for en Stund tilpasse sig til Fremmedstofferne, men Organismen arbejder da med saadan Vanskelighed, at derved fremkaldes Symptomerne paa saakaldte kroniske Sygdomme.

Saasnart Organismens Funktioner ikke længer kan gaa for sig paa Grund af den stadigt voksende Mængde Fremmedstof, maa naturligvis Livsprocessen standse, hvis ikke Organismen gør en Kraftanstrængelse for at blive af med Affaldsstofferne; denne Rengøringsproces for at redde Livet er det, som kaldes Sygdom.

Der er derfor kun én Sygdom. Den forskellige Maade, hvorpaa den fremtræder, beror paa, at de forskellige Organer i forskellig Grad generes af Affaldsstofferne, ligeledes derpaa, at Affaldsstofferne paa forskellig Maade udkastes af Legemet, og endelig derved, at Organismen paa forskellig Maade forgiftes af Stofskifteprodukterne fra de Bakterier, som ledsager Rensningsprocesserne. Sygdom er en Velgerning for Organismen og maa aldrig undertrykkes; den bør derimod fremhjælpes, saa Rensningen kan foregaa saa fuldstændigt som mulig.

En Behandling, der iværksættes i Overensstemmelse med disse Anskuelser, maa naturligvis blive meget forskellig fra den, der læres ved Universiteterne, hvor Sygdom bliver betragtet som fjendtlig mod Menneskelivet og som frembragt ved tilfældige Aarsager, f. Eks. Temperaturforandringer, miasmatiske Indflydelser, Bakterier o. s. v.

Den herskende Lægekunst prøver paa at helbrede de forskellige Sygdomme ved at undertrykke Symptomerne og er derfor altid paa Udkig efter specifike Lægemidler, som maa være forskellige for hver Sygdom. Denne Helbredelsesmaade er ikke blot usikker, men ofte direkte skadelig, idet den paalægger Naturen det ekstra Arbejde at blive af med de giftige Stoffer, der kaldes »Lægemidler«, foruden det Arbejde, den har med at udskille Affaldsstofferne.

Den ny Behandling derimod griber ikke forstyrrende ind i de forskellige Symptomer, der betragtes som Yttringer af Helbredelsesarbejdet, men bestræber sig for at hjælpe Naturen med at holde alt borte, der kunde genere Rensningsprocessen, og ved at bortfjerne alle Hindringer for Udskilningsorganernes fri Arbejde. Det første Formaal naas ved foreløbigt at standse Tilførslen af Føde; den anden ved at give ube-

grænset Tilførsel af frisk Drikkevand og ved Svedekur eller anden Vandbehandling.

Hvis slet ingen Føde tilføres, kaldes Behandlingen »Fastebehandling«, og hvis der gives en indskrænket Portion Frugt eller Frugtsaft, kaldes den »Frugtfaste«. I akute Tilfælde falder Fasten praktisk sammen med Feberstadiet. I kroniske Tilfælde gives der enten ingen Føde eller kun en meget begrænset Mængde af frisk Frugt, indtil der efter, at »Vanesulten« er forsvunden — sædvanlig i Løbet af 3—6 Dage — en stærk Trang til Føde indfinder sig. Men hvornaar dette sker, er meget forskellig og afhænger sædvanligt af, hvorledes Legemets Ernæringstilstand er, det vil sige fra 2 til 4 Uger. Den længste »absolute Faste«, vi havde, varede 53 Dage, det var i et Tilfælde af tyfoid Feber, og vor mest langvarige »Frugtfaste« varede 42 Dage, det var et Tilfælde af Arthritis.

Saasnart Tungen er ren og fugtig, Temperaturen normal og en virkelig Madlyst indfinder sig, begynder den nærende Diæt, men ikke før. Der gives da Frugt, om mulig frisk, og andre Plantestoffer, helst i raa Tilstand, og dertil et indskrænket Kvantum af Mælk, Smør, Ost og Æg.

Kornføde, som f. Eks. Tvebakker, Brød, Budding og Grød, bruges kun i ringe Grad som en lille Mellemret eller Dessert. Kød i hvilkensomhelst Tillavning er udelukket. The, Kaffe og Kakao bruges, men tillavet saa svagt, at Diæten praktisk talt er fri for Purinstoffer.

Udskylning af Tyktarmen for Afførings Skyld, hede Luftbade, hede Vandbade, vaade Pakninger med Massage og passiv Gymnastik, frisk Luft og Sollys anvendes selvfølgelig som hjælpende med ved Kuren. Medicin bruges saa godt som aldrig, og Alkohol i hvilkensomhelst Skikkelse er banlyst fra Hospitalet.

I kirurgiske Tilfælde har »Frugtfasten« vist en forbavsende Evne til at rense Blodet og styrke Naturhelbredelsesevnen, saa at vore Saar, dels dem, vi selv danne, og Saar ved Ulykkestilfælde hele bedre og hurtigere ved en almindelig vaad Kompres, end de nogensinde gjorde tidligere under Brug af Karbolsyre, Sublimat og Jodoform. Hvis, under den almindelige nærende vegetariske Diæt, Saarene faa et mindre godt Udseende, da vil i Reglen en kort Tids »Frugtfaste« snart bringe Liv i Helningsprocessen og bevirke, at Saarene se rene og sunde ud.

Men det ringe Antal af kirur-

giske Tilfælde paa vort Hospital berettiger ikke til at drage videre Slutninger. Jeg er imidlertid i Besiddelse af et Brev, dateret $^{3}/_{6}$ 08, sendt mig fra Dr. Josiah Oldfield, den velbekendte Kirurg og Bestyrer af Frugtkur-Hospitalet »Lady Margaret« i Bramley, Kent, hvori bevises den overordentlige Nytte i kirurgiske Tilfælde af en Diæt, der ret nøje svarer til den, vi bruger. Dr. Oldfield skriver saaledes:

»Deres Brev af 10. Februar interesserede mig i høj Grad, især da jeg derigennem fik at vide, at De anstiller Forsøg af samme Art som dem, jeg foretager, og at De har fundet Frugtdiæt saa værdifuld i Hospitalsbehandling. Jeg selv har meget lidt Erfaring med Hensyn til typhoid Feber, men derimod har vi her mange kirurgiske Tilfælde, og min Erfaring er, at man ved Frugtdiæten mindre let faar Shock (nervøs Slappelse ved det Indtryk, Operationen foraarsager) og færre Betændelsestilfælde samt hurtigere Heling og mere fuldkommen Tilbagevenden til det oprindelige Velbefindende, sammenlignet med, hvad man ser ved Køddiæt. De maa gerne anføre denne min Erklæring paa Deres medicinske Kongres, thi til Grund for den ligger en stor Erfaring, da jeg har udført over 2000 Operationer paa Patienter, behandlede med Frugtdiæt, og jeg er kommen til den Anskuelse, at for at opnaa det bedste Resultat, er det bedst at sætte Patienten paa Frugtdiæt en Maaned før Operationen. Med Hensyn til Operationer paa Underlivet, Tyktarmen og andre dybtliggende Organer, er det af højeste Vigtighed, at Tarmene ere godt desinficerede. Jeg har kun mistet en Patient efter Operation i de sidste 10 Aar.«

Saavidt Dr. Oldfield.

De overraskende gunstige Resultater af Fastebehandlingen paa typhoid Feber — hvilken Sygdom er den hyppigste paa Hospitalet — forsonede snart det Publikum, der søger dette, med de tilsyneladende Ubehageligheder ved at faste, og selv i min private Praksis svandt ogsaa snart Modstanden.

Men naar Patienter, der led af andre Sygdomme, maatte underkaste sig en lignende Behandling, syntes de og deres Slægt og Venner, at jeg gik for vidt, thi de var altid forhen vant til, at en og samme Behandling ikke kunde være lige virksom i alle Sygdomme.

Hospitalsdirektionen anmodede mig derfor om i et specielt Møde at fremsætte mine Anskuelser for

dem. Mødet varede en Time, og hele Tiden blev anvendt til at hævde Værdien af den ny Behandling. Jeg havde den Ære og Glæde at fremsætte mine Grunde til Diætbehandlingen for en Samling Mænd, der var vel i Stand til selv at danne sig en Mening, og ved Hjælp af de foreliggende Fakta samt physiologiske Beviser, lykkedes det mig at overbevise Forsamlingen om, at fuldkommen Faste i nogle Tilfælde og Ophør med Kød, The etc. i alle Tilfælde ikke blev ordineret for at pine stakkels værgeløse Patienter og Invalider eller for at indskrænke Hospitalets Udgifter, men ene og alene for Patienternes Velfærds Skyld.

(Fortsættes.)

Den i forrige Nr.

omtalte vegetariske Middag i Teosofisk Samfund, hvori ogsaa et begrænset Antal af Ikke-Medlemmer kan deltage, er udsat til Tirsdag d. 4. Maj. Man bedes henvende sig til Fru *Johanne Meyer*, Bülowsvej 32 B, 2. Tlf. Nora 966.

Alle Vegetarer
bør være Medlemmer af
„Dansk Vegetarianerforening".
Kontingent 4 Kr. om Aaret.
(1 Kr. Kvartalet)
Foreningens Adr:
St. Kongensgade 25. 2. Sal.
Medlemmerne faar „Solblink" frit tilsendt.

„Solblink"s Ekspedition er overtaget af Hr. Boghandler E. Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telef. 5029.

Bestillingsseddel.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet **„Solblink"**.
(Pris 1 Kr. 25 Øre)

Navn *Stilling*

Adresse

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, Redaktionen: Humlebæk samt i Ekspeditionen: Østerbrogade 23, København Ø.

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bøkelund.*

(Forlagt af G. E. C. Gads Universitetsboghandel.)

Denne fortrinlige, klare og letfattelige grafiske Vægtavle (med Vejledning) kan faas til Købs ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Ekspedition: Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telef. 5029.

Abonnenterne anmodes indtrængende om,

saafremt de ikke modtager „Solblink" regelmæssigt, at klage til Postvæsenet, og hvis dette ikke hjælper, sende skriftlig Klage til:

Ekspeditionen, Østerbrogade 23, København Ø.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

Undgaa Mellemhandlere!

Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

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

„Solblink"

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telef. 5029.

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

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

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

V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30.