SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

4. Aargang	Oktober 1910	Nr. 3

Faste.

Gennemført Vegetarisme — altsaa bevidst Stræben efter at opfylde de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser — er selvfølgelig det bedste Middel til at forhindre, at der indtræder Svækkelsestilstande. Det er endog vanskeligt at tænke sig, hvorledes saadanne skulde indtræde hos et Menneske, der nedstammede fra sund vegetarisk Slægt og selv levede vegetarisk. Sygdom — Organismens Reaktion mod saadanne Svækkelsestilstande — vilde da være noget ganske ukendt.

Som *Forebyggelsesmiddel* gives der altsaa intet bedre, det forstaar sig af sig selv, men ogsaa hvor der paa Grund af den sædvanlige Livsførelse — tvært imod Naturens Love — er indtraadt Sygdom, er Vegetarismen et af de allervigtigste *Helbredelsesmidler* og sammen med de fysikalske Hjælpemidler: Luft, Sol, Vandbade, Gymnastik og Massage den bedste Hjælp til, at *Naturhelbredelsen* kan indtræde.

At der ved Siden af denne i mange Tilfælde ogsaa gives en *Kunsthelbredelse* er sikkert nok, og det er da navnlig ved den moderne Kirurgi, der som Haandværk eller Kunst betragtet, takket være Bakteriologiens Resultater, har naaet en Udvikling, som Fortiden ikke drømte om. Desværre har det heller ikke kunnet undgaas, at denne store Udvikling, netop fordi Naturhelbredelsen ganske ignoreres af den moderne Lægevidenskab, har ført til, at Kirurgien i Nutiden trænger sig ind paa mange Omraader, hvor Naturhelbredelsesmetoden burde være Eneherske. Og i en Fremtid, hvor Hygiejnen — Forebyggelse af Svækkelse og Sygdom — har naaet første Plads i Lægevidenskaben, en Plads den allerede kunde indtage nu, hvis blot Videnskabsmændene havde

tilstrækkelig Klarsyn, vil Kirurgien blive trængt tilbage til den beskednere Stilling, som Tjener for Organismen, hvor der er Tale om ydre Læsioner som Følge af ulykkelig Hændelse; men Nutidens Operationsraseri vil da i al Fald have givet det Udbytte, at man er bleven klar over, hvor store kirurgiske Indgreb der kan gøres og Livet endda bevares. Kunsthelbredelse ved *Serumterapi* kunde jo synes at være overordentlig rationel, man efterligner jo netop Naturen, thi denne sørger hos det sunde Menneske for, at der i Blodet udvikles Stoffer, der virker som Modgift paa Bakterierne og deres Gifte.

Da den moderne Lægevidenskab ikke har Tillid til, at denne Evne virkelig findes i tilbørlig Grad og ikke har Anelse om, hvad Naturhelbredelsesevnen formaar i denne Retning, understøttet af den diætetisk-fysikalske Metode, saa indsprøjtes hos den Syge Serum af et Dyr, paa hvilket man har overført samme Bakteriesygdom, og hvor Modgiften derfor findes udviklet. Men det er altid en højst mislig Sag at fuske Naturen i Haandværket. Saa fornuftig Serumterapien end ser ud, saa rummer den dog store Farer, thi Blodserum indeholder altid Stoffer, der virker mere eller mindre forgiftende paa andre Dyrearter. Der har da ogsaa ved Brug f. Eks. af Difteriserum været hele Rækker af Dødsfald som Følge af saadan Forgiftning.

Den nyeste Maade at behandle Bakteriesygdom paa er vi Vidne til netop i denne Tid, hvor vi ser Aviserne travlt beskæftigede med den Ehrlichske Syfilismodgift »Hata 606«. Princípet er dette at finde en kemisk Gift — i dette Tilfælde et Arsenikpræparat — der virker paa en saadan Maade, at den dræber Bakterierne, men ikke skader Organismen. Ogsaa denne Metode tager sig teoretisk udmærket ud, praktisk vil Fremtiden sikkert vise, at man køber Helbredelsen altfor dyrt, idet Organismen tager varig og ubodelig Skade af den stærke Gift.

Desværre bliver jo Konsekvensen den, at man da ved enhver ny Bakteriesygdom skal behandles med lignende Gifte og derved stadigt udsættes for ny Farer.

Stoler man derimod paa Naturhelbredelsen, og understøtter man denne med diætetisk-fysikalsk Behandling, kan man i de allerfleste Tilfælde opnaa sikker og varig Helbredelse, selv af en saa frygtet og ondartet Sygdom som Syfilis, og man har tillige den store Fordel, at Sygdommens

Behandling saa langt fra er til Skade for den øvrige Organisme, at den tværtimod bidrager til dens Udrensning for Selvgifte.

Vegetarismens Betydning som *Lægemiddel* bestaar deri, at 1) derved standses Tilførslen af skadelige og for Organismen fremmede Stoffer, 2) Naturhelbredelsesevnen vækkes og stimuleres. Derfra hidrører altsaa det Ildebefindende, som man føler kortere eller længere Tid efter at være bleven Vegetar, det er Udrensningerne — Kriserne — som tager fat. Hvis Organismen ikke har været altfor belastet med Selvgifte, faar disse Kriser en Gang Ende eller blive kun lidet generende. Men der er en Del Tilfælde — særlig i ældre Alder, eller hvor der har været stærk arvelig Belastning —, hvor Kriserne synes aldrig at ville faa Ende, eller hvor Mellemrummene er saa korte, at man synes man knapt faar Tid til at trække Vejret, og hvor Livet paa denne Maade forbitres i høj Grad. Selv det taalmodigste Menneske kommer da let til at se skeptisk paa Naturlægemetoden og Vegetarismen, som ikke kan hjælpe dem ud over alle disse Plager. At de tiltrods for deres ihærdige Bestræbelser for at opfylde alle Sundhedsbetingelser ikke synes at vinde frem, gør naturligvis, at de betragter sig som forurettede af Skæbnen, og det er meget almindeligt, at man da hører Klager som: »Er der dog intet mere radikalt Middel til at forkorte al denne Jammer, at jeg ikke til min Dødsdag skal blive ved at kæmpe med disse Kriser.«

Naar saadanne Mennesker dog ikke saa ofte forlader Naturlægemetoden for at vende tilbage til Kødgryderne og Medicinflaskerne, er det af den Grund, at ogsaa før de blev Vegetarer var Befindendet mere eller mindre daarligt, og de vendte sig først til Naturlægemetoden, da alt andet glippede; og under Brug af denne har de dog alligevel, trods alle Plagerne, mærket en tydelig Forbedring paa et eller andet Punkt, f. Eks. mindre Træthed, større Arbejdslyst, mindre Smerter o. s. v. Det maa da være en Trøst for saadanne af endeløs Sygelighed plagede Mennesker, at der virkelig gives et saadant radikalt Middel, der vel nok er det naturligste af alle naturlige Lægemidler, det som de vilde Dyr — de tamme forresten i Reglen ogsaa — griber til under Sygdom, nemlig fuldstændig Afholdenhed fra al Føde en vis Tid, hvis Længde er forskellig og afhænger af, naar der atter indtræder naturlig sund Sultfølelse; thi mærkeligt nok — tvært-

imod hvad man skulde vente — Sult er ikke det, der særligt plager under Fasten, maaske nok første og anden Dag, men det er som Regel ikke mere end det let kan bæres. Derimod kommer der i Almindelighed snart fuldstændig Tab af Madlyst sammen med andre Tegn paa »daarlig Fordøjelse«: Kvalme, ilde Smag, højst ubehagelig Aande. For de fleste Mennesker staar en saadan Fastekur som det rene Vanvid; blot det at undvære et enkelt af Dagens Maaltider forekommer dem som en Heltebedrift, end sige da at undvære Føde ikke blot i Dage, men ugevis. Det er jo ret almindeligt, at Patienter klager over Mangel paa Appetit og forlanger, at Lægen skal give dem noget, der kan vække Appetiten. Siger man til dem, at da de ikke har Madlyst, saa prøver de formodentlig heller ikke paa at spise, saa svarer de højst forbavset, at det gør de da rigtignok, »man kan jo da ikke være uden Føde, og jeg har jo naturligvis forsøgt at lokke noget ned.« Man har saa Lejlighed til at anstille Betragtninger over, hvor langt det saakaldte Fornuftvæsen staar tilbage for Dyret, der kun lader sig lede af Instinktet og absolut ikke tager Næring til sig, naar der ikke er Sultfølelse, medens Mennesket i samme Tilstand trodser Instinktet alene paa Grund af, at man fra Barndommen er oplært til at tro, at Legemet tager Skade, naar der ikke en vis Mængde Gange om Dagen tilføres Føde. De moderne Lægeteorier om Fraadseriets Gavnlighed har selvfølgelig sin store Skyld. Det er derfor godt at høre Mennesker, der har haft Mod til at trodse den almindelige Mening og selv har prøvet Fastekuren, at fortælle derom.

Der er en Tysker, C. Funcke (hans Forfatternavn er Spark), der som saa mange andre i aarevis havde søgt Helbredelse for Sygdom og Svækkelse, prøvet alle mulige Kure og endelig fundet Helbredelse ved langvarige Fastekure. Han har da selvfølgelig vundet stor Erfaring gennem disse Lidelsesaar og har i flere forskellige Bøger meddelt disse Erfaringer, for at de ogsaa kunne komme andre til Gode. Han er ikke Læge, men meget intelligent, fordomsfri og overordentlig belæst, især hvad angaar Naturhelbredelseslæren. Hans Sygehistorie, hvoraf jeg i det følgende skal give et Uddrag, findes i meget spredt Form i en Bog, der hedder »Die Grundvergiftningen der Menschheit und ihre grundliche Heilung«. Men henved 10

Aar varede hans sejge Kamp for et bedre Helbred. Sit Onske om, at hans Erfaringer maa komme andre til Gode, giver han Form i følgende Udtalelse, der nok er værd at lægge Mærke til:

»Vel bliver man klog af egen Skade, men den er vis, der lader sig belære af andres Erfaringer«.

Forfatteren led i sin Barndom af skrophuløs Øjensygdom, havde i 10 Aars Alderen langvarig Betændelse i det ene Knæ, senere flere Anfald af Bylder, endnu senere kronisk Næsekatarr, der vedblev til Trods for Specialistbehandling, hvor Slimhinden blev mishandlet med Ætsning, Udskrabning samt Udmejsling af Ben.

Forfatteren begyndte da paa Naturlægebehandling: Pakninger, Dampbade, Afrivninger, fornuftigt Undertøj, vegetarisk Diæt, Søvn for aabne Vinduer osv., og dog gik det stadigt nedad med Sundheden. Ansigtsfarven var graalig, Befindendet næsten aldrig godt, Appetiten slet, og der var stor Ømfindtlighed for Kulde. Med alt dette var Muskelkraften stadig god. Han kom da til en Naturhelbredelsesanstalt og var der i længere Tid, brugte Sol- og Luftbade, men intet forandredes i hans Tilstand, og han rejste mismodig hjem. Maaneder igennem fortsattes her med Massage, Nærsaltkur (Lahmann) osv. Efter at 3 Aar var saaledes tilbragte, kom der endelig et nyt Symptom: Hæftig Diarrhoe uden Smerter eller Feber, men med Udtømmelse af en enorm Mængde hvidt stinkende Slim. Da Udtømmelserne efter 4 Dages Forløb snarere tiltog end aftog, blev Patienten bange, og prøvede om en Svedekur skulde kunde standse dem; og det lykkedes virkelig i Løbet af 36 Timer. Men det varede ikke længe, før han i høj Grad angrede sin Dumhed at have grebet forstyrrende ind i Naturens Maade at helbrede ham paa. Han følte sig værre end nogensinde; hans legemlige som aandelige Arbejdsevne aftog meget, han følte sig ikke længer udhvilet efter Søvn, og Dagen igennem var en graa Elendighed. Da han fra tidligere Tid havde den største Mistro til al Lægekunst, forsøgte han igen paa egen Haand at kurere sig og brugte da en Iltindaandigskur, hvis Teori er, at Sygdom kommer af utilstrækkelig Forbrænding i Organismen af Næringsmidlerne. Da dette ikke hjalp, prøvede han at forøge Æggehvidemængden i Føden, men dette førte kun til større Urinsyredannelse og foraarsagede derved forøget Nervøsitet især

en seksuel Neuraotheni. Han kom da til at læse Prof. Jagers Værk: »Die Entdeckung der Seele«, hvori Jager opstiller sin Teori om, at det er Selvgifte i Legemet, der er Oprindelse til al Sygdom, og at disse Selvgifte frigøres i Luftform og altid kan paavises af Lugtesansen, selv om hverken kemiske eller fysiske Midler kan paavise deres Tilstedeværelse. Jager brugte derfor det Udtryk: »Sygdom er Stank« o: Sygdom bestaar i Frigørelse af mere eller mindre ildelugtende Luftstoffer, der i stærkt koncentreret Form har været aflejrede i Legemets forskellige faste Dele og udskilles i Forbindelse med Ekspirationsluften, Blod, Slimhindeudskillelser, Kirtelsekreter, Pus osv. (om Jäger og hans Teorier se »Solblink« 2. Aargang Nr. 6). Patienten kom da ogsaa til at prøve Jägers Uldbeklædning, og ved denne mener han, at der indtraadte stærke kritiske Svedanfald, som bragte overordentlig stor Lettelse, og han blev fra nu af en svoren Tilhænger af Jägers Uldteori. Sved fremkaldt ved Dampbade o. lign. mærkede han kunde paa ingen Maade erstatte den naturlige Sved, der frembragtes ved Muskelarbejde. Men heller ikke disse Svedkriser var tilstrækkelige til at udrense ham.

Ved at læse en Bog, udkommen 1909, af Dr. A. Mayer: »Hungerkuren — Wunderkuren« fik han Interesse for Fastekuren og begyndte at eksperimentere med stærkt indskrænket Føde. Særlig var det den saakaldte »Schrottske Kur« han brugte. Den bestaar i en Diæt af tørt Hvedebrød og stivt kogt Grød, altsaa meget æggehvidefattig og samtidig med Afhold fra Nydelsen af al Drik i 3 à 4 Dage. Derpaa nydes den følgende Dag saa meget Vand, Limonade eller let Vin som udfordres til at slukke Tørsten og saa begyndes forfra med Tørkosten. Kuren er efter sigende meget drøj at gaa igennem, det er altid pinligt at tørste saa stærkt, men uden Tvivl er den overordentlig virksom. Forklaringen er den, at Blodmængden er en konstant Størrelse, altid og under alle Forhold den samme, hvis Livet skal fortsættes, og da der stadig afgives Vand, dels ved Fordampning eller Sved gennem Huden, med Aandedrætsluften og gennem Nyrerne, maa denne Vædskemængde stadig erstattes, og tilføres der ikke Vædske udefra, tager Blodet, hvad det behøver, fra Vævene; men med denne følger da ogsaa Affaldsstoffer og Selvgifte, der saa udskilles gen-

nem de forskellige Sekretionsorganer. Den Dag, hvor Tørsten slukkes efter Behag, fyldes atter Vævene med Vand, der igen paa Tørdagene opsuges af Blodet og saa fremdeles; det er, som naar man renser et smudsigt Kar med Vand og en Svamp; Vandet optager Smudset, fylder Svampen, denne udpresses og saa fremdeles. Opfinderen var en schlesisk Bonde, Schrott, i første Halvdel af forrige Aarhundrede, kun faa Mil fjærnet fra en anden Bonde, Pritznitz, der kan anses som Fader til hele den moderne Naturlægemetode. Ved denne Kur udtømtes enorme Mængder af Urinsyre, men desuagtet følte han sig endnu ikke rask, havde jævnlig Diarrhoeanfald og samtidig højst generende Hjertebanken; men en tidligere tilstedeværende Svulst paa Lever og Milt var forsvunden, og Ansigtsfarven havde bedret sig. Nu indtraadte der et nyt Symptom, nemlig at hans Undertøj, hver Gang der havde været nogen Sved, kom til at lugte ganske afskyeligt, og dette vedblev afvekslende med Tarmudtømmelser i meget lang Tid.

Ved at læse den amerikanske Læge Deweys Beretning om den Række Fastekure, han havde haft Lejlighed til at iagttage, og som næsten uden Undtagelse endte med Helbredelse, kom Forfatteren til den Beslutning selv at prøve langvarig Faste. Han vejede da Kuren begyndte 123 Pd., i Løbet af 10 Aar var hans Vægt gaaet 10 Pd. ned. Den anden Fastedag havde han stærkt belagt Tunge, ingen Appetit og meget stærke Uddunstninder af kloroformlignende Lugt. Han drak 3 Gange daglig enten et Glas Citronlimonade med Honning eller en Kop tynd The. Han tabte i 37 Dages Faste 26 Pd.; de første 12 Dage 1 Pd. daglig, de sidste 5 Dage daglig 200 Gram.

Almenbefindendet var i de første Uger meget slet; Mathed i alle Lemmer, yderst medtaget Stemning og Ulyst til Arbejde. Jeg vil anføre Forfatterens egne Ord: »Der var nogle Dage, hvor jeg havde en Slags Sovesyge, og Svækkelsen tiltog saaledes, at jeg knap kunde gaa hundrede Skridt, dette var dog undtagelsesvis; i Reglen spadserede jeg daglig 4—5 Kilometer. Ubehageligst var Tiden fra den 8. til den 10. Dag, den var ligefrem modbydelig, og jeg havde Fornemmelse, som al Verdens Jammer hvilede paa mig. Fra Begyndelsen af 4. Uge bedredes Befindendet, og Svagheden var

mindre udtalt. Aarsagen til hele dette Ildebefindende var selvfølgelig den, at Blodet var overfyldt med Henfaldsprodukter og Selvgifte. Urinsyrens Mængde var ca. $^1/_4$ Gram pr. Liter, den stammede dels fra Henfald af Varme, dels fra tidligere Aflejringer af Affaldsprodukter, der havde trodset de andre Kure, ogsaa Tørkuren. Urinen var fra første til sidste Dag meget uklar, mørk, skidenfarvet. Nu, da jeg saa at sige maatte fortære mig selv, mærkede jeg først, hvor modbydelig en Føde, jeg maatte være for en Kannibal. Jeg havde en klar Fornemmelse af, hvor indtrængende nødvendigt det havde været, at de mange skøre og elendige Vævceller faldt hen og blev udskilte for at kunne give Plads for friske Væv. Sammen med Vævene blev ogsaa de Selvgifte, der fandtes deri, fortærede eller i hvert Fald løsnede fra deres Forbindelser og tilført Udskilningsorganerne.

Mange gamle kroniske Lidelser, der beror paa, at en eller anden Gift gennemtrænger Organismen, kan kun helbredes ved Vævets Fornyelse. Men deri bestaar ogsaa Hemmeligheden ved den Nytte, Fastekuren gør; at det virkelig er de løsnede Selvgifte, der foraarsager den saa nedtrykte Sindsstemining, bliver klart deraf, at naar Mennesker, der er forholdsvis sunde, faster, da udebliver Humørsygen, og de kan i ugevis passe deres Gerning. For mig selv var derfor den anden Fastekur lettere end den første.

Tørst følte jeg kun lidt. Jeg lod mig fuldstændig lede af min Tørstfornemmelse, thi Organismen forkynder jo derved, at Vædsketilførsel er nødvendig for at opløse Giftene. Det vilde endog være forkert at modstaa Tørstfølelsen i den Tro, at man derved fremskynder Kuren, det modsatte vilde snarere være Tilfældet. Rent Vand, Citronlemonade eller alkoholfri Vin er passende Drik.

Det vilde nu være et forkert Ræsonnement, naar man sagde, at saa skulde man lige saa lidt modsætte sig Sultfølelsen; thi den Sult de fleste Mennesker, der lever paa sædvanlig blandet Kost, føler, er meget ofte slet ikke Kendetegn paa, at Organismen virkelig trænger til Føde, men kun en Følge af den Slappelse, som stimulerende Kødnæring efterlader, og som Regel forandres denne kunstige Sult efter et Par Dages Faste til Madlede, og først naar Udrensningen er skreden ret vidt frem, kommer Appe-

titen tilbage og vil da være normal Sultfølelse, altsaa Udtryk for, at Legemet virkelig trænger til Føde. Ved at betragte de Tabeller, der er blevne opstillede over Organismens procentvise Tab ved absolut Faste indtil Døden indtræder, faar man et Begreb om, hvilke Organer, der er mest nødvendige for Legemet. Thi medens Fedtet svinder 97 %, Musklerne 30 % og Blodet 17 %, lider det centrale Nervesystem (Hjerne og Rygmarv) næsten intet Tab; det vil altsaa sige, at det er Nervesystemet, der er det vigtigste, og at det gælder for Organismen om at ernære dette paa Bekostning af de øvrige Organer i Forhold til deres Vigtighed. Hjernen kan betragtes som en Dynamo, der er Kilden til enhver Kraftyttring af de øvrige Organer. Hjernen er derfor et Organ, der ernærer sig selv, en Dynamo, der stadig lader sig selv og stadigt genvinder sin Energi under Søvnen. Faar Hjernen blot tilstrækkelig Hvile (under Søvnen), er den ganske uafhængig af den daglige Ernæring, den arbejder lige godt derfor, saalænge der blot i den øvrige Organisme er tilstrækkelig Næring for den. Kun herved forstaas den mærkelige Kendsgerning, at under Fastekuren er det ligesom Organismens Ydeevne tiltager, i Stedet for at man skulde vente, den aftog, og det kan da kun være, fordi det Tryk, som Affaldsprodukter og Selvgifte har udøvet paa Nervesystemet, gradvis hæves, saa at den levende Dynamo uhindret kan arbejde«.

Efter 37 Dages Faste raadede hans Læge ham til at høre op for denne Gang og saa genoptage Kuren senere, naar Kræfterne var komne igen. Han havde da tabt i det hele 26 Pd. De første 3 Dage nød han meget maadeholdent Mælk, Honning, Pærer, Dadler og Figen. Senere nød han tillige Brød og andre Frugter, men Æggehvidemængden i Føden var aldrig højere end 50 Gram daglig (Voits Ernæringsfordring er 120 Gram mindst), men desuagtet var han i 2 Maaneder tiltaget 36 Pd. i Vægt, vejede altsaa 10 Pd. mere end før Fasten. Med Rette anser han det ved Fasten forbedrede Stofskifte som Aarsag hertil. Allerede anden Dag efter Fastens Ophør kunde han uden Besvær gaa lange Ture.

Nogen Tid efter tog han en ny Fastekur paa 25 Dage og derefter en Maaned Frugtkur. Da først holdt de stærke Kriser op. I det hele regner han at have haft omtrent 250 Anfald af stærk

kritisk Sved, hvert Anfald af $1^1/_2$ til 2 Timers Varighed. Saa godt som alle sygelige Symptomer, der tidligere havde plaget ham: Ojenbetændelse, Slimflod fra Næsen, var ophørt, og han følte sig raskere end nogensinde tidligere i sit Liv. Han nærede dog nogen Tvivl, om han var absolut udrenset, men var fornøjet med den Helbredstilstand, han havde erhvervet.

Denne Sygehistorie viser, ligesom saa mange andre Beretninger om Fastekure — selv har jeg ogsaa kunnet observere flere Tilfælde —, at langvarig Faste som Kur for kroniske Sygdomme er overordentlig virksom, og den synes, efter alt hvad der foreligger, at være ganske farefri. Det vilde dog næppe være rigtigt, om en Patient helt paa egen Haand foretog en saadan, saafremt det da var muligt at faa en Læge eller en paa dette Omraade meget erfaren Lægmand til at overvaage Kuren.

Man maa stadigt erindre, at det ikke er Sultekunst, der skal præsteres; Grænsen for Fasten er altid den tilbagevendende sunde Sult, kendelig som »sund« Sult derved, at al Kræsenhed er udelukket, selv tørt Brød vil smage som en Himmerigsmundfuld. Jævnligt vil det maaske hænde, at Kuren maa afbrydes før; det vil blandt andet afhænge af Kræfternes Tilstand. Men den ynkelige Tilstand, hvori Almenbefindendet kan være under Fastens første Tid, bør aldrig forskrække, den skyldes hverken Sult eller Afkræftelse, men altid — som før beskrevet — den kraftige Udrensning og de derved løsslupne Selvgifte.

Men heldigvis behøver man i de fleste Tilfælde ikke at tage sin Tilflugt til de lange Fastekure. Ganske korte paa 24—36 Timer, samt modificeret Faste, f. Eks. »Frugtfaste«, hvor der i længere Tid kun nydes Frugt, kan sammen med den øvrige diætetisk-fysikalske Behandling være tilstrækkelig til Helbredelse. Det vilde være, som Ordsproget siger, »at skyde Spurve med Kanoner«, hvis ethvert Tilfælde af kronisk Lidelse blev behandlet med den lange Faste; men skade kunde det aldrig gøre. Selvfølgeligt er det ikke nogen let Sag at faa en Patient til at foretage sig noget saa radikalt og i almindelig Omdømme saa sindssvagt. Derfor vil den lange Faste foreløbigt i Reglen være det »Halmstraa«, man griber til, naar alt andet svigter.

Hvad derimod de akute Sygdomme angaar, af hvad Art de

end er, kan der ikke foretages noget for Patienten heldigere end at blive sat paa absolut Faste under Sygdommens akute Forløb, hvilket i Reglen er en let Sag, da Appetit plejer at mangle; Tørsten derimod kan tilfredsstilles med Vand, Limonade, alkoholfri Vin, Kamillethe eller lignende, derimod aldrig med Mælk, Øl eller Vin.

Faste er aabenbart bestemt til at blive et af de vigtigste Vaaben i Naturlægens Haand.

Mich. Larsen.

Et Fasteeksperiment paa 36 Dage.

Efterfølgende Dagbog over en langvarig Faste, udført af en engelsk Læge, Dr. F. Penne, paa sig selv, vil i Tilslutning til den foregaaende Artikel have betydelig Interesse. Fasten fandt Sted i Baylis House, Slough (nær ved London), og var stadig under Lægetilsyn.

1. Dag: Dampbad, udførte det sædvanlige Arbejde, gik 3 Mil (danske). Fik meget ubehagelige Mavesmerter, som varede omtrent 20 Minutter. Drak ikke i Løbet af Dagen. Spillede Bridge om Aftenen.

2. Dag: Cyklede $8^1/_2$ Mil ud. tog flere svære Bakker paa Vejen. Sad til Bords ved Frokosten og talte med mine Venner, men følte ikke Sult. Cyklede tilbage igen, de første $1^3/_4$ Mil gik stadig opad, havde Fornemmelsen, at jeg ikke skulde blive i Stand til at fuldende Turen, og jeg maatte tage med Toget, naar Lejlighed frembød sig, men kort efter følte jeg mig bedre og fuldendte Turen 17 Mil ialt med meget godt Almenbefindende og uden at være særlig træt, skønt jeg i flere Maaneder ikke havde cyklet.

3. Dag: I godt Humør udrettede jeg et særligt godt Dagsarbejde. Spadserede $2^1/_2$ Mil og følte mig ikke stiv efter den foregaaende Dags Tur. Min Tunge begyndte at blive furet og min Aande stinkende, hvilket vedblev næsten uafbrudt hele Fasten.

4.—8. Dag: Vedblev at udrette min sædvanlige Gerning, og skønt jeg ikke har hørt noget om, at jeg gjorde det mindre godt, har dog adskillige Folk bemærket, at jeg ikke gjorde Indtryk af at være helt som jeg plejer. I de første 8 Dage spadserede jeg 18 Mil, cyklede 17 Mil, tog 2 Dampbade, 6 almin-

delige varme Bade, sov ca. 9½ Time pr. Døgn, drak 1 Pægl Vand daglig og tabte 15 Pund i Vægt.

Nu begyndte min Ferie, og jeg kunde tage Livet lettere.

2. Uge: I den anden Uge tilbragte jeg omtrent 11 Timer af Døgnet i Sengen, spadserede 10½ Mil, tabte 5 Pd. i Vægt.

Nogle Dage følte jeg mig svag og ikke meget værd, og naar jeg frøs, blev jeg irritabel og følte mig elendig. Til Tider følte jeg ubehagelige Fornemmelser i Halsen og i Leveregnen, havde daarlig Smag i Munden og stinkende Aande. Om Morgenen ophostede jeg en Del gult Slim, der stank skrækkeligt.

3. Uge: Frøs meget. Mine Gummer var ømme og blødte under Tandbørsten. Følte stadig Smerter i Halsen og Leveren og ophostede blodplettet Slim. Til Trods for, at jeg var varmt paaklædt, frøs jeg til Tider meget, blev tilsvarende irritabel og meget nedslaaet. Men blev jeg varm, enten foran en Kakkelovn eller i et varmt Bad, blev jeg mere selskabelig anlagt og følte mig vel tilfreds. Da jeg vaagnede den 17. Dag, følte jeg mig som et fuldstændig Vrag, stiv i Lemmerne, træt, forfrossen og uden at have den ringeste Lyst til at røre en Muskel. Omtrent Kl. 2 den Dag stod jeg op, tog et meget varmt Bad, hvorefter jeg følte mig ligegyldig for alt, gik atter i Seng og brød mig ikke om at læse, bare dose hen.

Om Eftermiddagen blev det stærkt Tordenvejr, da det var forbi, følte jeg mig meget bedre, stod op og spadserede en lille Tur. Maaske havde Luftens elektriske Forhold haft Indflydelse her.

I denne Uge spadserede jeg kun 5¼ Mil og det meget langsomt med korte og svage Trin; jeg var omtrent 15 Timer i Seng og tabte 5½ Pd. i Vægt.

Den **4. Uge** igennem vedblev min almindelige Tilstand at være den samme; mine Hænder blev violette ved ringe Anstrængelse, og de var kolde at føle paa, men selv frøs jeg ikke om dem.

Paa den 27. Dag følte jeg Kvalme efter at have drukket, og nogle Filipenser brød ud paa Panden. Jeg følte Ubehag ved Vand, og denne Uge igennem drak jeg betydelig mindre end sædvanlig, kun ca. 125 Gram i 2 Dage, og jeg tabte 7 Pd. i Vægt. Jeg var i Gennemsnit 15 Timer i Seng, sov ret godt, men den meste Tid læste jeg.

Den **31. Dag** forbedredes min Varmfølelse. Den **32. Dag** om-

trent Kl. 4 om Eftermiddagen følte jeg en aldeles bestemt Forbedring i min Tilstand, og da jeg begyndte at spadsere, følte jeg Lyst til at tage længere Skridt og gaa hurtigere.

Paa den **33. Dag** vaagnede jeg tidlig og havde Lyst til at staa op; min Tunge var renere. Jeg havde lidt ubehagelige Underlivsfornemmelser, syntes jeg fik Lyst til et Æble, men spiste ikke noget. Rejste til London 8^{40} Formiddag, hvor jeg tilbragte en lang Dag og blandt andet fik min Øjne undersøgte. I Løbet af Dagen gik jeg $1^1/_2$ Mil, og ved min Tilbagekomst følte jeg mig taalelig vel tilpas og glad.

34. Dag stod jeg op Kl. 6 Morgen og følte mig i Løbet af Dagen tydelig mere energisk og livlig, var i Stand til at gaa og bestige Trapper bedre end for 3 Uger siden, og adskillige Mennesker gjorde Bemærkninger om mit forbedrede Udseende og min Livlighed. Min Tunge var endnu belagt, og jeg havde bitter Smag i Munden.

35. Dag: Følte mig mere energisk og mindre oplagt til at ligge i Sengen, havde meget lidt Lyst til Vand og var afgjort i bedre Humor.

I den **5. Uge** gik jeg $5^1/_2$ Mil og var gennemsnitlig 13 Timer i Seng.

36. Dag: Vaagnede Kl. 4. Min Mund følte jeg ren, og kort efter at jeg var vaagnet, følte jeg stærk Lyst til at spise Grahamsbrød og Smør — hvorfor netop det, kan jeg ikke gøre Regning for. — Før jeg spiste, vilde jeg dog først undersøges af Lægen, saa jeg brød ikke Fasten, før den 36te Dag var tilende. Omtrent Kl. 10 prøvede jeg paa at sjippe og gjorde det 100 Gange uden at standse, men følte, at denne Øvelse var for anstrængende for min Tilstand; spadserede $^1/_2$ Mil og cyklede $1^1/_4$. Jeg blev da undersøgt og spiste igen for 1ste Gang efter 864 Timers Forløb.

Lægeundersøgelsen lyder saaledes:

»Ser bleg og tynd ud, Ansigtet noget fortrukkent med nogle faa Filipenser i Panden, Øjnene klare og livlige, men dybt liggende. Gør et svagt Indtryk og var træt efter at være steget 50 Trappetrin. P. 60, regelmæssig, men svag, Hjærtelyde normale, Lunger normale med god ligelig Udvidningsevne.

Meget tynd. Underlivet indsunket i høj Grad, Levermathed ringe, Milten kan ikke føles, begge Nyrer kan føles og synes normale. Let Belægning af Tungens bagerste Del, endnu ringe

ubehagelig Aandedrætslugt. Huden blød og løs, fri for Fedt«.

Under Fasten faldt min Vægt fra 137 til 101 Pd. I Gennemsnit drak jeg ca. 6,25 Gram Vand om Dagen, men nogle Dage kun meget lidt. I Gennemsnit tilbragte jeg $12^1/_2$ Time i Sengen. Min Motion var i Gennemsnit lidt over 1 Mil daglig Gang og $^3/_4$ Mil Cykling, Resten af Tiden blev tilbragt med Læsning, Samtale og lejlighedsvis lidt Billard.

Før Fasten blev jeg almindelig anset for at have et godt Helbred og brugte altsaa ikke Kuren for nogen bestemt Sygdom. Men jeg følte ikke:

1) Den stadige Fryd ved Arbejde,
2) Den uafbrudte Livsglæde og
3) Den Iver efter at staa op og straks give sig i Færd med et eller andet, som jeg betragter som Tegn paa første Klasses Helbred.

Ligesom en Del andre Mennesker har jeg af og til disse Fornemmelser uden kunstig Stimulation, men hvorfor skal det være periodisk i Stedet for altid?

Efter min Mening er vor nuværende Maalestok for, hvad der virkelig er Helbred for lav; den skyldes Folk, der kan komme igennem Livet, saavel med Hensyn til Arbejde som Fornøjelse, uden at befinde sig ligefrem ilde, men uden den ovenfor beskrevne Følelse af Tilfredshed og Glæde ved alt, hvad de tager sig for.

Det Resultat, jeg har uddraget af Fasteforsøg baade paa mig selv og andre og i det Hele Studier af dette Emne, er følgende:

1) Faste i Forbindelse med Varmeindvirkning (f. Eks. varme Bade) og maaske moderat Legemsøvelse er en hurtig og virksom Metode til at faa udskilt Affaldsprodukter og Selvgifte;
2) Sjælelige Tilstande indfluerer i høj Grad paa denne Udskilningsproces;
3) Der er den Fare ved en langvarig Faste, at Legemets Æggehvidesubstans bliver udtømt, før alle Affaldsprodukter og Selvgifte er udtømte;
4) Resultatet af Fasten afhænger i høj Grad af Patientens hele Tilstand ved Fastens Begyndelse;
5) Der kan indfinde sig mer eller mindre ubehagelige Kriser i enhver Periode af Fasten;
6) Efter saadan en Faste bliver hele Konstitutionen et mere fintmærkende Barometer for ethvert Brud paa vor Naturs Love;

7) At det er et stort Misgreb at faa Patienter til at spise, naar der ikke er Madlyst, og at det er overordentlig forkert at give lydende Føde, hvor kun Tørsten skal slukkes.

Oversat af *Mich. L.*

Børnenes Billedindsamling modtager stadig med Glæde Billeder, samt tykt Papir til Plader, Sakse, Pensler o. l. samt Plader til Lysbilleder.

Modtages af

Fru *R. Stampe*,
Pr. Maries Allé 9., 2. S.

Vegetarisk Kursted

ved Holmenkollen, Norge. · Midtstue-Sanatorium,

200 Meter over Havet,
anbefaler sig saavel for syge som friske.
Fast Læge. Badebehandling og Massage. Moderne indrettet.
Sundt Sted. Vintersport.

Moderate Priser. **Forlang Prospektus.**

Dansk Vegetarisk Forening

har til Formaal at udbrede Kendskab til vegetarisk Levevis og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

Enhver, der har Interesse for dette Formaal, kan blive Medlem. Der afgives **intet Løfte!**

Kontingentet: 3 Kr. aarlig (et Ægtepar 4 Kr.) i København, Medlemmer under 20 Aar 2 Kr. Udenfor København er Kontingentet det halve. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Formand: Kommunelæge **Mich. Larsen**, Store Kongensgade 25. Kasserer: Boghandler **Wiene**, Østerbrogade 23, modtager Indmeldelser. Sekretær: Redaktør **J. Bøkelund**, Humlebæk, modtager Henvendelser om Afholdelse af Foredrag og praktiske Kursus i veget. Madlavning.

Undertegnede indmelder sig herved i »Dansk Vegetarisk Forening«

Navn _____ *Stilling* _____

Adresse _____

„Solblink"s udkommer foreløbig kun med 6 Numre om Aaret.

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 i enhver Boghandel eller ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Eksp.: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telf. 5029.

Undgaa Mellemhandlere!

Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til

Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

Vegetarisk Pensionat

Nær Skov og Strand kan faas hyggelig Pension. Gode Værelser og god Kost. Nærmere Oplysninger hos Fru *Deichmann,* Østerbrogade 9, 1. (Telef. Øbro 1657 y) eller direkte hos Frøken *Sick,* Fakse Ladeplads.

„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.

Alle Vegetarer

bør være Medlemmer af

„Dansk Vegetarianerforening".

Kontingent 3 Kr. om Aaret.

(Et Ægtepar 4 Kr.)

Foreningens Adr.:

St. Kongensgade 25, 2. Sal.

Medlemmerne faar „Solblink" frit tilsendt.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

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.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.