



Danskernes Historie Online

Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliseringsprojekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt Danskernes Historie Online - Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: <https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat>

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskeres Bibliotek: <https://slaegtsbibliotek.dk>


Danske Slægtsforskere: <https://slaegt.dk>

Indbydelsesskrift
til
den offentlige Examen

ved

Arendals Middel- og Realskole

I Juli 1869.



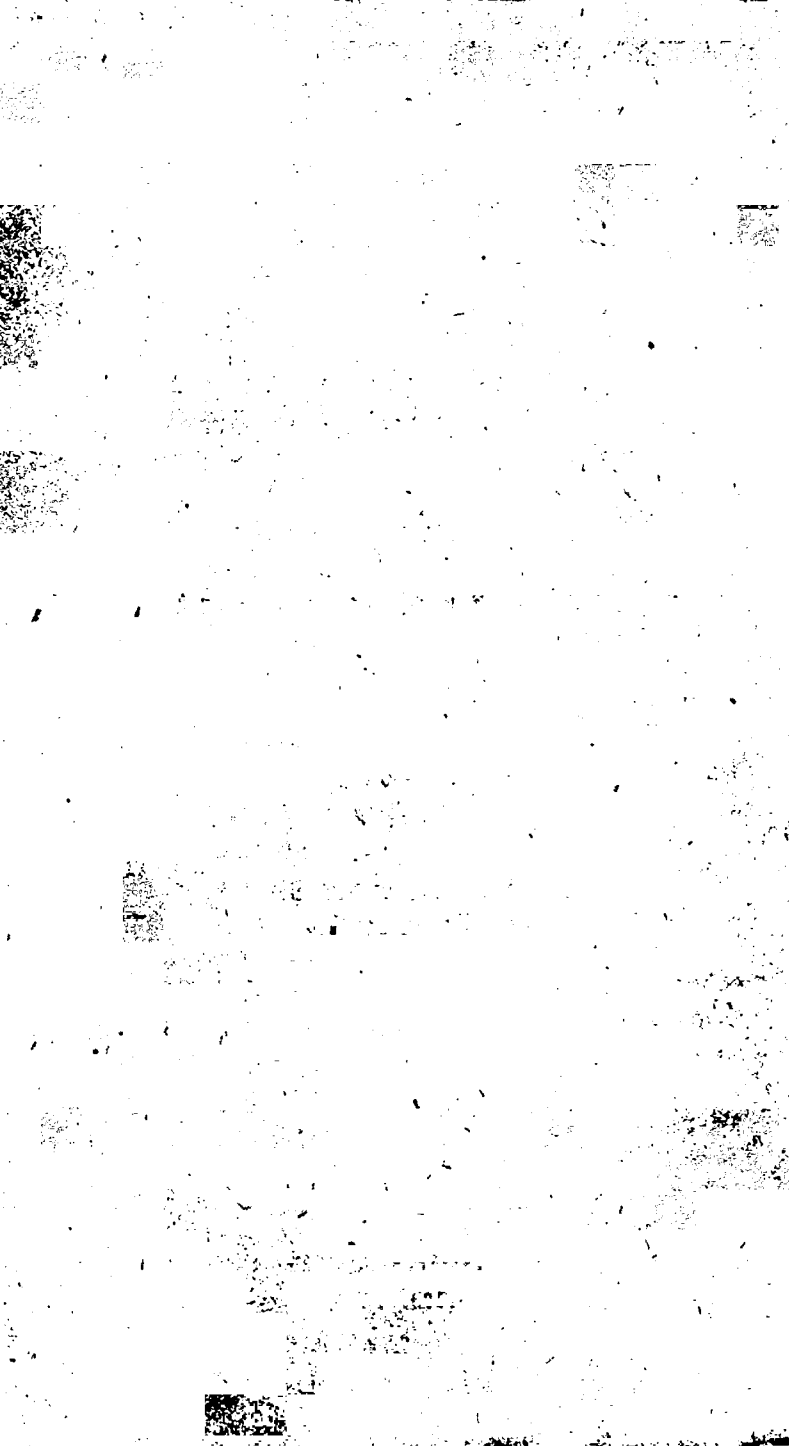
Uddrag af Dr. A. Combes Diætetik,
ved Rector Smith.



Arendal.

T. D. Hjorthøys Bogtrykkeri.

1869.



At Disciplenes heldige Fremgang i Kundskab og intellectuel Udvikling væsentlig er betinget af deres Sundhedstilstand, og at en svækket Helbred i mange Tilfælde er en Følge af, at man enten ikke har kjendt eller ikke er bleven vant til at overholde de almindelige physiologiske Love, er ubestrideligt. Flere Pædagoger have ogsaa udtalt sig for, at Sundhedslæren burde optages som specielt Skolefag. Dette har Eneroth gjort i sin prisbelønnede Afhandling: „Folkeskolan, dess ändamål, medel och verkningar.“ Den bekjendte tyske Pædagog Dinter lægger og megen Vægt paa denne Sag, medens Dr. Palmer i sin evangeliske Pædagogik vel anerkjender det Gavnligø i, at Sundhedsregler meddeles Ungdommen, men antager, at man i Skolen hverken har den fornødne Tid eller de fornødne Præmisses til Behandling af saadanne Gjenstande. Det maa ansees, som en afgjort Sag, at hvis en paa Physiologien grundet Sundhedslære i Skolerne kunde blive foredraget, og Forældre eller Foresatte i Hjemmet vilde drage Omsorg for, at dens Regler indøvedes, kunde megen Svagelighed modarbejdes og afhjælpes, saa at Skolen derved blev lettet i sin Gjerning. Da saadant imidlertid under de forhaanden værende Omstændigheder ei lader sig gennemføre i sin Heelhed, har jeg troet for en Deel at kunne virke for dette Formaal gjennem Programmer, og som Supplement til forrige Aars, har jeg derfor efter Districtslæge Blichers

paa den gyldendahlske Boghandels Forlag udkomne Oversættelse af Dr. A. Combes Værk om Lovene for Fordeilsen udarbejdet følgende

Uddrag:

Hvert eneste Øieblik foregaaer en Forandring i de Elementer, hvoraaf vort Legeme bestaaer, Enhver Bevægelse og enhver Livsytring ledsages af en tilsvarende Forandring i de Organer, gjennem hvilke de træde frem. Naar det gamle Stof har opfyldt sin Bestemmelse, adskilles det fra de levende Legemsdele og udføres af Legemet. Derfor er nyt Forraad af Levnetsmidler i et passende Forhold med passende Mellemlum samt Evne til at assimilere eller forvandle dem til en levende Deel af Legemet nødvendigt, for at erstatte det Tab, Livsvirksomheden lider, ligesom og til Brug for Aandedrættet for derved at udvikle den dyriske Varme. Da Forbrug, Væxt og Virksomhed overhovedet er forskjellig, saa er den Næring, som til een Tid er fuldkommen tilstrækkelig til Livets Vedligeholdelse, til en anden enten for stærk eller for ringe. Der maa altsaa være en Kraft, som kan sørge for, at Næringen kommer i det rette Forhold til den virkelige Fornødenhed, og denne Kraft er Appetiten, hvorved vi her i udvidet Forstand betegne Fornemmelserne Sult og Tørst. I sund Tilstand er Appetitens Krav forskjellig efter Levemaaden og Organismens tilfældige Fornødenheder, og naar den paa rette Maade tages tilfølge, er den tilstrækkelig til at anvise, baade til hvad Tid og i hvad Mængde vi bør tage enten faste eller flydende Fornødenheder til os. Aarsagen til Appetiten ligger i de Indtryk, Mavens Nerver modtage af den hele Organismes Tilstand; men Fornemmelsen selv

opfattes i Hjernen, til hvilken Indtrykket føres. Er dette Indtryk feilagtigt eller Hjernen i en sygelig Tilstand, maa altsaa Appetitens Angivelse blive urigtig og upaalidelig. Ligesom man i visse Hjerne- og Nervesygdomme hører Toner eller seer Gjenstande, som ingen Virkelighed have, saaledes føles ofte i Sygdomstilfælde en Graadighed efter Mad, uden at der er nogen virkelig Trang tilstede, og da kan Tilfredsstillelsen af denne Lyst kun volde Ulykke. Slige Vildfarelser ere hyppige i Sinds- og Nervesygdomme. Naar Hjernen beskadiges ved udvortes Vold, tabes Appetiten, ja Ulyst til Mad kan endog stige til Modbydelighed, saa at det volder Qualme og Opkastning. Et Skibs Bevægelse fordærver ved sin Virkning paa Hjernen Appetiten hos dem, som dertil ere uvante. Samme Følge har af samme Grund Tobaken, og den Indflydelse, stærke Sindsbevægelser og anstrængt Forstandsarbejde har paa Appetiten, forklarer til en vis Grad dette Forhold mellem Maven, Hjernen og Appetiten. Under det civiliserede Livs mangehaande selvgjorte Fornødenheder og kunstige Pirremidler er heller ikke altid Appetiten at stole paa. Vi maae derfor lære at adskille dens sande Fordringer fra de falske og ikke forvexle Appetiten med Smagens Tillokkelser.

Tvende Virksomheder finde bestandig Sted i det menneskelige Legeme, nemlig en Omsætning i den organiske Væv, hvorpaa al Livsvirksomhed beroer og Aandedrætsfunctionerne, som ere nødvendige til at vedligeholde Legemets Varme. Ved den første tabes en stor Mængde Qvælstof; den anden er forbunden med stort Tab af Kulstof. For begge kræves tilsvarende Næringsmidler og disse kunne derfor deles i qvælstofholdige og ikke-qvælstofholdige, eftersom de tiene til at erstatte de tabte Dele af den organiske Væv, eller ved deres Forbræn-

ding i Organismen at vedligeholde den dyriske Varme, idet de afgive Materiale for Aandedrættet. Til de qvælstofholdige Næringsmidler hører al Føde af Dyreriget, med Undtagelse af Fedt, og mange Artikler af Planteriget; til de ikkeqvælstofholdige høre Fedt, Olie, Stivelse, Sukker, Gummi og lignende Substanser; men de qvælstofholdige indeholde ogsaa noget Kulstof og kunne saaledes tillige tjene for Aandedrætsfunktionerne. I Melk findes en naturlig Forbindelse af alle de Substanser, der ere nødvendige til en varig Ernæring og desuden en tilstrækkelig Mængde organiske Salte, som afgive Materiale til Knoklerne.

Naar Næringsmidlerne ere optagne i Munden, blandes de med Spyttet og knuses saaledes, at de danne en eensformig grødagtig Masse, der med Lethed kan synkes og paavirkes af Mavesaften. De Redskaber, som derved komme til Anvendelse, ere Tænderne, Kjæverne, Tungen og Spyttejlerne.

Tænderne ere meget forskellige hos de forskellige Dyrearter efter de Næringsmidler, hver især er bestemt til at leve af. Hos Mennesket og de høiere Dyrearter kan man bestemt adskille tre forskellige Grupper: 1. Fortænderne eller Skjæretænderne, 8 i Tallet (to paa hver Side foroven og forneden); 2. Hjørnetænderne eller Hundetænderne, de runde, skarpt tilspidsede Tænder, der sidde ved Siden af de yderste Fortænder, og som især hos de kjødædende Dyr ere stærke; 3. Kindtænderne eller Maletænderne, 20 i Tallet, Viisdomstænderne iberegne; de tjene til at knuse og ligesom male Næringsmidlerne og ere hos græs- og kornædende Dyr store og stærke. Da nu disse forskellige Slags Tænder hos Mennesket ere lige udviklede, viser det, at Mennesket ikke er bestemt til at leve af

Dyre- eller Planteriget alene, men at det har et langt friere Valg af Næringsmidler end Dyrene.

Enhver Tandrod er gjennemboret af en liden Kanal, hvorigjennem Blodkar og en Nerve gaaer ind i Tandens; fra denne faaer Tandens den Følsomhed, som gjør at vi strax, naar den berører en Gjenstand, fornemme, om denne er for kold eller for varm, for at vi derved kunne tage os iagt. Tænderne angribes let af stærke Syrer, hvorfor ogsaa den Hvidhed, man skaffer dem ved sure Tanddraaber eller Pulvere er falsk og bedragelig. Grove Tandpulvere ere skadelige, og i det Hele taget bør man ei bruge noget Pulver uden Lægens Anvisning. Tænderne ere udsatte for at overdrages med Viinsteen, og da denne fordærver dem, maa den borttages, saasnart den danner sig. Dette skeer bedst ved en Tandbørste, hvormed man renser Tænderne to Gange om Dagen, eller ialfald om Morgenen, da Mængden er størst. Det er gavnligt at skylle Munden ud efter ethvert Maaltid, og man bør holde de Unge baade til regelmæssig at børste Tænderne og til at skylle Munden. Naar Maven er i Uorden, beskadiges Tænderne; men naar Fordøielsen er sund og kraftig, faaer man sjelden Tandpine uden ved Forkjølelse. Slet Fordøielse og Ernæring giver hyppig Anledning til Tandpine og til slemme Tilfælde hos Børn, der faae Tænder. Ved pludselig Overgang fra Varmt til Koldt og omvendt lide Tænderne. Derfor er det skadeligt at nyde Kaffe, The og al Slags Mad saa hedt, man kan faae det ned.

Til at væde og udbløde Næringsmidlerne og saaledes tilberede dem til Synkningen tjener Spyttet, der afsondres af forskjellige Kjertler, som ligge saaledes, at Munden og Kjæverne ikke kunne aabnes og lukkes, uden at Kjertlerne stimuleres og Afsondringen befordres. Jo mere vi altsaa tygge Maden, desto mere bliver den blan-

det med Spyttet og desto bedre skikket til at synkes og fordøies. Da Tygningeu altsaa er af megen Vigtighed for en sund Fordøielse, har Naturen, ligesom for at forebygge Forsømmelser i denne Henseende, indrettet det saaledes, at en behagelig Fornemmelse dermed er forbunden, idet Munden og Tungen ere Smagsandsens Sæde. Er man nu under Spiisningen beskjæftiget med Noget, der bortleder Opmærksomheden, saasom ved Læsning, Gjenstande, der kræve Aandsanstrængelse, eller er man i en stærk Sindsbevægelse, tænker man ei paa, hvad man nyder, og synker Maden næsten heel, uden at den bliver tilstrækkelig blandet med Spyttet. Derved lider Fordøielser, og mange Mennesker, som ikke ere opmærksomme herpaa, fordærve saaledes deres Fordøielsesevne.

Naar Næringsmidlerne, efter at være tyggede, ere optagne i Maven, komme de i Berørelse med en eiendommelig opløsende Vædske, den saakaldte Mavesaft, hvorved de lidt efter lidt forvandles til en blød Masse, som man pleier at kalde Chymus. Den Deel af Chymus, der kun behøver denne simple Mavefordøielse, opses da med det samme af Mavens Blod- og Sugeaarer. Resten, der tiltrænger yderligere Behandling, drives ved Mavens Sammentrækningskraft ind i den saakaldte Tolv-tømmetarm, som udgjør den første Deel af Tarmkanalen. Den blandes der med Galden, som kommer fra Leveren, der ligger paa høire Side under de korte Ribbeen, og en egen Vædske, der har megen Lighed med Spyttet og kommer fra en stor Kjertel, som ligger under Maven, tvers over Rygraden. Derved forvandles Chymus til en guulagtig, halvflydende Masse, hvoraf Sugeaarerne ud- drage en melkehvid Saft, som kaldes Chylus, Melkesaft eller Næringssaft. Disse Sugeaarer samle sig tilsidst i en stor Stamme, som løber op gennem Brystet og ud-

gyder sig i en stor Vene under Kravebenet. Saaledes blandes denne Melkesaft med Blodstrømmen, som strax efter naaer Hjertet, og derpaa udsættes for den atmosfæriske Lufts Indvirken i Lungerne, hvorved den tilligemed det sorte Veneblod bliver til rødt Arterieblod, der fra Lungerne gaaer tilbage til Hjertet, for derfra gjennem Pulsaarerne at fordeles over Legemet og bringe alle Dele deres Næring. Efterhaanden som den tilbageblivende Deel kommer længere ned i Tarmekanalen, afgiver den flere og flere af sine nærende Bestanddele, Den blandes tillige med andre Substantser, som ved Afsondring udgydes i Tarmkanalen, for paa denne Maade at udføres af Legemet.

De Forandringer, Næringmidlerne saaledes undergaae, har man havt Anledning til at iagttage, deels ved velanbragte Forsøg paa Mennesker og Dyr, deels ved Tilfælde, hvor Saar eller Sygdomme have aabnet det Indvendige af et levende Menneskes eller Dyrs Mave for Øiet, og deels ogsaa ved Undersøgelse af Maven og dens Indhold, hvor Døden pludselig er indtraadt kortere eller længere Tid efter Fordøielser. Af disse Resultater ere Lovene for Fordøielser fornemmelig udledede.

Vel have Næringsmidlernes Beskaffenhed en væsentlig Indflydelse paa den Lethed eller Vanskelighed, hvormed de paavirkes af Mavesaften; men den nøiagtigste Overholdelse af hvilkensomhelst Diæt vil alligevel ikke være tilstrækkelig til at forebygge slet Fordøielser, især hos dem, som dertil have Anlæg, naar ikke andre ligesaa vigtige Omstændigheder, der befordre eller forhindre Fordøielser, tages i Betragtning. Sætte vi os saaledes tilbords udmattede ved voldsom Legemsbevægelse eller anstrængende Aandsvirksomhed, eller grebne af stærke Sindsrystelser, er slet Fordøielser næsten uundgaaelig,

hvor simpel og fordøielig end Maden kan have været, fordi den tilbørlige Afsondring af Mavesaft da ikke skeer paa en sund Maade. Det Samme bliver Tilfældet, naar vi strax efter Maaltidet fordybe os i Læsning eller tage stærk Legemsbevægelse. Ligeledes er det, naar vi spise rigelig, medens vi tilbringe vore Dage i en indelukket, fordærvet Luft, som gjør Blodet uskikket til Organernes kraftige Ernæring, næsten umuligt andet, end at Fordøiel- sen bliver slet. Det er derfor nødvendigt at henlede Op- mærksomheden paa, hvor vigtigt det er at kjende og stadigen iagttage disse Omstændigheder, der have en saa væsentlig Indflydelse paa Eordøielsen.

For friske Folk, der føre et ordentligt Liv med pas- sende Bevægelse, er Valget af Næringsmidler, forudsat at de i og for sig ere sunde og indeholde tilstrækkeligt Næringsstof, af langt mindre Vigtighed end den tilbørlige Overholdelse af de Love, under hvis Indvirkning Fordøielsen foregaaer. Dersom et Menneske med god Hel- bred spiser med passende Mellemtider og ikke Mere, end hvad der staaer i passende Forhold til hans Legemsbevæ- gelse og Organismens virkelige Fornødenhed — eller med andre Ord til den Portion Mavesaft, som Maven kan til- veiebringe for den Gang — og til samme Tid passer at tygge Maden tilbørlig osv., kan han uden Skade spise Fisk, Kjød og Alt, hvad han ellers har Lyst og Leilig- hed til. Skulde Organismens Tilstand til en vis Tid for- trinsvis kræve et eller andet Slags, vil hans Tilbøielighed ialmindelighed bringe ham til at vælge dette, hvis han kan faae det, og hvor der ikke er nogen saadan Grund til at foretrække det Ene for det Andet, vil en naturlig Lyst til Forandring bevæge ham til gavnlig Afvexling.

Ville vi nyde en sund Fordøielses Velsignelse, maae vi ikke alene foretrække let fordøielige Næringsmidler for ufor-

døielige, men ogsaa stadig tage Hensyn til de Omstændigheder, der have Indflydelse paa Maven paa Grund af dens Forbindelse med de andre Organer. Vi maae indrette vor Levemaade i Overeensstemmelse med Alder, Constitution og Livsstilling og iagttage en saadan Orden med Hensyn til Spisetid, Qvantiteten af hvad der nydes osv., at Organismens Helbred i det Hele derved fremmes. Saaledes maae vi, for at sikre os en god Fordøielse, sørge for Muskelsystemets Sundhed ved en passende, ikke overdreven eller utidig Legemsbevægelse; thi forsømmes dette, er Forbruget af organiske Dele kun ringe; man føler ingen rigtig Appetit; der afsondres kun lidt Mavesaft og Fordøielseskraften er altsaa ikk stærk. Ved overdreven Legemsbevægelse indtræder en Slappelse af Muskel- og Nervesystemet, der ogsaa udstrækker sig til Maven. Derfor kommer Fordøielsen ofte i Uorden, naar man i meget udmattet Tilstand nyder et stærkt Maaltid. Man maa og sørge for Lungernes Sundhed ved at give dem Leilighed til frit og fuldstændigt Aandedrag i en reen og tempereret Luft; thi uden dette kan der ikke dannes sundt og nærende Blod, og dette kan Maven ligesaa lidt som de andre Organer undvære uden derved at lide. Hudens tilbørlige Virksomhed bør befordres ved Reenlighed, Badning og passende Klædedragt; thi ellers fjernes ikke de forbrugte Stoffer, der ere bestemte til at gaae bort ad den Vei, og naar de holdes tilbage, virker det skadeligt baade paa Blodet og paa Organismen i det Hele, altsaa ogsaa paa Fordøielsen. Ligeledes maa der sørges for Hjernens og Nervesystemets Sundhed ved livlig og opmuntrende Sysselsættelse for Følelser og Tanker, ellers svækkes Mavens Nervekraft og Fordøielsen lider. Alt dette er fornødent til en sund og kraftig Fordøielse, fordi Skaberen har sat alle vigtige Legemsorganer i en

saadan indbyrdes Forbindelse, at ingen af dem kan svinge, uden at de andre derved lide og gjengjælde Skaden.

Da vi tage Næring for at erstatte det, der gaaer tabt ved Organernes Livsvirksomhed, saa maae vi indrette Maaltiderne efter Organismens virkelige Fornødenhed og ikke spise til en og samme bestemte Tid, enten vi trænge til Næring eller ikke. Saaledes kan to jævne Maaltider om Dagen ansees fuldkommen tilstrækkelige for et Menneske, der fører et eensformigt stillesiddende Liv, medens dobbelt saa mange og dobbelt saa rigelige knap kunne slaae til for et ungt Menneske, som voxer stærktog til samme Tid er i stadig Virksomhed, hvorved han dygtig bruger sine Legemskræfter. Naar man har Beskæftigelser, som medføre et hurtigt Forbrug af Materiale, maa der spises hyppigere og rigeligere, end naar man sidder meget stille og ikke voxer; thi Maaltiderne maa altid staa i Forhold til Individets Alder, Levemaade og øvrige Forhold.

Imidlertid maa man ikke glemme, at der hos Mennesket er en stærk Tilbøielighed til periodisk Virksomhed. Naar derfor Væksten er tilende og Organismen ved en mere eensformig Levemaade er kommen i en vis bestemt og regelmæssig Orden, er det bensigtsmæssigt at vænne sig saameget som muligt til faste Spisetider. Naar Beskæftigelser og Sædvaner omtrent ere eens for en heel Classe af Mennesker, vil ogsaa Forbruget næsten være det samme, og altsaa ville de enkelte Individer omtrent til samme Tid føle Trang til ny Næring, kun med den Undtagelse, som Forskjel i Alder og Constitution bevirker. Betragter man altsaa de enkelte Classer i Samfundet hver for sig, da er Regelmæssighed i Spisetiderne ligesaa fordeelig som naturlig.

Som en almindelig Regel kan man antage, at 5 til 6 Timer er et passende Melletrum mellem Spisetiderne for et voxent Menneske — noget længere for en meget stillesiddende Person, kortere for den, der er meget i Bevægelse. Mavefordøielsen medtager 3 à 4 Timer, og ligesom andre Organer, der have været i Virksomhed, behøver Maven et Ophold til Hvile, naar dens Forretning er tilende, for at den kan komme til Kræfter igjen, inden den paany begynder sit Hverv. Derfor begynder Appetiten heller ikke at melde sig, før nogen Tid efterat Maven er bleven tom. Spiser man igjen, førend Maven har faaet den fornødne Ro, bliver Mavesaftens Afsondring ikke tilbørlig. Nyder man et Maaltid, førend det forrige er fuldstændig fordøiet, saa bliver der, da hele den Portion Mavesaft, som Maven kan afsondre, allerede er optagen af det foregaaende Maaltid, ingen til det sidst nydte, hvilket derved udsættes for den samme chemiske Forandring — Gjæring — som vilde indtræde, om de samme Substantser udenfor Legemet udsættes for samme Fugtighed og Varmegrad.

Tiden mellem hvert Maaltid bør være længere eller kortere i Forhold til Mængden, der nydes, til Individets Alder og mere eller mindre bevægede Levemaade. Et ungt Menneske i Opvæksten trænger til at spise tidt, da Fordøielsen gaaer hurtigere for sig. En Mand, der har anstrængende Arbeide, behøver stærkere og hyppigere Maaltider, end den, der sidder meget stille og de, som tage lidt til sig ad Gangen, maae spise hyppigere end Andre, hvis Maaltider er solidere. Mogle Menneskers Constitution er saadan, at de kun behøve et eller to rigelige Maaltider i Døgnet. Naar et Menneskes Levemaade er censformigt og Legemets Fornødenheder nogenlunde cens hver Dag, kan han holde sig til bestemte Spisetider,

men er den derimod meget uregelmæssig, saa maa Opholdet mellem Maaltiderne ogsaa skifte, og sikkert vil han da veiledes ved Appetitens Paamindelse.

Dersom vi efter Naturens Orden arbeide om Dagen og sove om Natten, vil det upaatvivlelig være tjenligst for Fordøielsen og for Sundheden i det Hele at spise tidlig Frokost, tidlig til Middag og tidlig til Aften. Ialmindelighed vil en halv Time eller en Time, efterat man er staaet op, passe bedst for de Fleste. Skadeligt er det for Unge at arbeide flere Timer om Morgenens uden at nyde Noget. De, som strax om Morgenens maa udsætte sig for Veir og Vind eller for Sygdomsaarsager, bør iforveien spise Frokost, eller ialfald nyde Noget. Derfor lader man heller ikke Soldater eller Matroser udsætte sig for Luften, især i usunde Egne, førend de have faaet Frokost, og Forsømmelse heraf har ofte havt skadelige Følger. Naar man skal reise tidlig om Morgenens, er en let Frokost et fortrinligt Middel mod Kulde og den senere følgende Træthed og Udmattelse.

Mellem Aftensmaaltidet og Frokosten er der sædvanlig forløbet 12 Timer, i hvilke ikke alene Ernæringen, men ogsaa de forskellige Afsondringer og Uddunstninger ere forblevne i Gang uden noget nyt Forraad; følgelig fornemmer hver Deel af Legemet om Morgenens Trang til at forsynes paany. Derfor føler man, naar man ellers er frisk, da en stærk Appetit, som er behagelig, fordi den ikke er overvældende, som giver den simpleste Kost Smag og gjør Frokosten fortrinnsvis til et forfriskende Maaltid. Naar man under disse Omstændigheder tager Næring til sig, virke de opslugende Aarer, som ere oplivede ved Hvilen og vakte ved Trangen, med Kraft og opsuge Næringsstoffet, saa hurtig den dannes. Men faae de ingen Næring, saa driver den samme Til-

bøielighed til kraftig Virksomhed Sugeaarerne i Lungerne og Huden til at opsuge andre endog usunde Stoffer, som komme i Berørelse med dem. Naar derimod Organismen itide forsynes med tilstrækkeligt Forraad, taber Sugeaarernes Virksomhed sig: usunde Dunster og deslige optages langt vanskeligere.

Hos Folk af skrøbelig Constitution og svagelig Helbred aftager den dyriske Varme og Livskraften henimod Morgen; men Følelsen af Mangel paa Varme gaaer over, naar de faaer Noget at nyde.

Af det Foregaaende fremgaaer, at svagelige Mennesker bør nyde Noget, strax efterat de ere staaede op, og at ogsaa sunde gjøre Ret i ikke uden Nødvendighed at udsætte sig for Anstrængelse, Smitte eller andre mulige Sygdomsaarsager, uden iforveien at have tilfredsstillt Organismens Krav. Hvor der er hidsig Feber i et Huus, bliver Faren for Smitte langt større, naar man gaaer lige fra sin egen Seng til den Syge, end naar man er saa forsigtig først at nyde Noget. Især er en tidlig Frokost nødvendig for Børn og unge Mennesker, der maa staae tidlig op.

Der gives Enkelte, hvis Constitution tillader dem at arbeide 2 til 3 Timer før Frokosten. For saadanne er der ingen Grund til at opgive, hvad Erfaringen har viist at være gavnligt.

Da det Maaltid, man nyder om Morgenen, forholdsviis er mindre kraftigt, og Fordøielsesvirksomheden til samme Tid er frisk og levende, saa indfinder Appetiten sig hurtigere efter dette, end efter det mere solide Middagsmaaltid. 5 Timer kunne sættes som en passende Mellemtid mellem disse Maaltider. For dem, der have meget Arbeide i fri Luft, for Børn, der voxe stærkt, eller for Reconvalescenter, bør den gjøres kortere. Naar der

hengaar 5 à 7 Timer mellem Frokost og Middag, bliver det derfor nødvendigt for Børn at nyde Noget i Mellemtiden. For Folk, hvis Stilling medfører megen Stillesiddende og ikke kræver stærk Næring, kan Tiden udstrækkes betydelig længere. Noget beroer ogsaa paa Fordøielsens naturlige Hurtighed eller Langsomhed, der kan være meget forskjellig hos forskjellige Mennesker, endog i sund Tilstand.

Naar Forholdene ere af den Beskaffenhed, at man maa vente længere end den omtalte Tid paa Middagen, f. Ex. 7 à 8 Timer, vil det for Enkelte være gavnligt, i Mellemtiden at nyde Noget, da den lange Faste ellers let svækker Fordøielseskraften.

Har man spist saa tidlig til Middag, at Fordøielseren kan være fuldendt og Maven faaer Tid til derefter at hvile sig, og dersom man fører et bevæget Liv, saa at en sund naturlig Appetit kommer igjen, inden Dagen er tilende, saa er Aftensmad i sin Orden. Gaae vi tilsæns med Maven ganske tom efter lang Fastetid, blive, om vi end falder i Søvn, vore Drømme dog neppe behageligere eller Søvnene roligere, end naar Maven har været fuld. Men Aftensmadden bør nydes saa tidlig, at der for Voxne kan forløbe et Par, for Børn en Time før Sengetid.

Ved at bestemme Antallet af vore Maaltider og Tiderne til samme, bliver Hovedregelen, at de komme til staae i det rette Forhold til Organismens virkelige Krav, saaledes som dette er efter Alder, Sundhedstilstand og Levemaade, og som det angives ved en sund Appetits Gjenkomst. Naar de stedse skiftende Forhold, hvori vi ere satte, nøde os til at afvige fra det fuldkomne Rette, bør vi, saavidt det et muligt, holde os de Grundsætninger efterrettelige, der af Naturen ere os anviste til Vejledning. Gjøre vi det i det Væseutlige, kunne vi foretage

store Afvigelser fra vor almindelige Levemaade, naar Pligt eller Nødvendighed byder det, uden at vor Helbred derved lider. Ja det er forbausende, hvor hurtig et sundt Legeme vænner sig endog til store Forandringer, naar kun almindelig Forsighed iagttages.

Hvis Legemet udsættes for kold Luft, eller omgives af kolde Gjenstande, giver det hurtig Varme fra sig, og naar det kommer i en stærk opvarmet Atmosphære eller i Berørelse med varme Gjenstande, modtager det Varme fra dem. Da Luften hos os stadig er meget koldere end det sunde menneskelige Legeme, afgiver dette bestandig Varme med en Hurtighed, der staaer i Forhold til Luftens eller de andre omgivende Gjenstandes Temperatur. Afgives Varmen hurtigere end sædvanlig, lider Livskraften, og naar Legemets Temperatur synker meget under den naturlige Stand, høre Livsorganerne op at virke og Livet udslukkes.

Paa Grund af dette Forhold mellem det menneskelige Legeme og den ydre Atmosphære er det nødvendigt, at der maa være en Foranstaltning, hvorved der i Organismen bestandig kan avles Varme til at erstatte den, der gaaer tabt, og at Hurtigheden, hvormed den udvikles, kommer til at staae i Forhold til den Hurtighed hvormed den afledes ved den koldere Omgivelse. Denne Foranstaltning bestaaer i at visse af Næringsmidlernes Bestanddele saa at sige forbrændes i Organismen, hvorved der da udvikles den samme Quantum Varme, som vilde være dannet, om den samme Mængde af samme Bestanddele forbrændtes i Luften. Varmeudviklingen i Organismen foregaaer efter samme Lov, hvorefter vore Værelser opvarmes. Hele Forskjellen er den, at i første Tilfælde fortæres en forholdsvis ringe Mængde Stoffer ved en langsom indirekte Forbrænding, medens der ved Forbræn-

ding i en Ovn fortæres større Masser med stor Hurtighed og ved en directe Forbindelse med Luftens Ilt. Den almindelige Forbrændingsproces bestaaer i, at det brændende Legeme forbinder sig med Ilt af Luften, hvorved der dannes en ny S sammensætning. Brænder man f, Ex. et Stykke Træ, forbinder Kulstoffet sig deri med Luftens Ilt og danner Kulsyre. Ved Forbrænding af Gas forbinder dennes Brint sig med Ilt af Luften og danner Vand. I begge Tilfælde staaer Mængden af den udviklede Varme i et bestemt og uforanderligt Forhold til Mængden af det fortærede Kulstof eller Brint. Indgaaes Forbindelsen mellem de to Stoffer hurtig eller øieblikkelig, fremkommer hele Varmemængden hurtig eller paa engang; gaaer den derimod meget langsomt for sig, saa at der udfordres mange Timer, for at den kan komme istand, bliver den i hvert givet Øieblik udviklede Varmemasse meget ringe, men tilsidst bliver dog det samlede Beløb netop det samme, som om Forbindelsen var skeet ved en hurtig Forbrænding eller en Explosion. Ved Forbrændingsprocessen i det menneskelige Legeme ere Næringsmidlerne den Kilde, hvorfra den tager sit Stof, og Ilten, hvormed deres Kulstof og Brint træde i Forbindelse, kommer til i Lungerne ved Aandedrættet. Altsaa staaer Mængden af den udviklede Varme, naar andre Omstændigheder ere lige, i Forhold til Aandedrættets Dybde og Hyppighed.

Naar Legemet optager Ilt, behøves der et forholds-mæssigt Quantum Kulstof og Brint til at træde i Forbindelse med den; mangler dette, saa angriber Ilten Organismen og tærer paa den. Dette skeer hos det sunde Menneske, naar det savner den tilstrækkelige Føde. Lungernes Rummelighed bliver den samme; men da den knappe Næring ikke afgiver Kulstof og Brint nok til den dyriske

Varmes Vedligeholdelse, tager Ilten, for at erstatte det Manglende, til det levende Legeme selv, og dette svinder da med en Hurtighed, som staaer i Forhold til Næringsmidlernes Knaphed og den optagne Ilts Rigelighed. Dette er Tilfælde med de vintersovende Dyr: Bjørnen, som ved Vinterens Begyndelse lægger sig til at sove fed og fyldig, vaagner om Foraaret mager og udtømt,

Om Vinteren indtager den samme Vægtmængde Luft et mindre Rum end om Sommeren, fordi den sammentrækkes ved Kuldens Indvirkning. Ved hvert Aandedræt og i det Hele optage vi da en større Mængde Luft, og behøve derfor mere Næring, end naar det er varmt. Appetiten bliver altsaa stærkere og Lysten til kulstof- og brintholdige Næringsmidler større, eftersom Kulden tiltager.

Da den, der har store og rummelige Lunger, indaander mere Ilt, behøver han mere Næring og udvikler mere Varme, end En med snævert Bryst og svagt Aandedræt.

En anden vigtig og nødvendig Hensigt med Næringsmidlerne er den at erstatte de tabte organiske Dele og i Ungdommen at afgive Stof til Væksten.

Mængden af det, man nyder, maa altid staae i et passende Forhold til Graden af Legemets Forbrug i sund Tilstand. Den eneste naturlige Angiver af Organismens Trang er Appetiten, og dersom man uden at lade sig forlede af Smagens og Overdaadighedens Fristelser viser dens Bud ubetinget Lydighed, vil man sjelden feile ved at spise formeget eller forlidt; men man maa ogsaa forstaae dens Bud rigtig, og hverken spise for hurtig, saa man hindrer den i at sige til itide, naar man har faaet nok, eller forvexle Smagssandsens Begjærighed eller en tankeløs Slugenhed med den naturlige Trang, og da Appetitens Angivelser i Sygdomstilfælde og under det

civiliserede Livs mange kunstige Fornødenheder ofte forvandskes, maa man ikke blindthen følge enhver Attraa, der tager sig ud som Appetit.

Af Uvidenhed om det Princip, hvorefter Legemet bør forsynes med Næring og ved det Hastværk, hvormed Maden fortæres, spise Mange under gunstige ydre Forhold almindelig langt mere, end de behøve. Istedetfor at gjenoplive Appetiten ved et mere bevæget og virksomt Levnet, tage Mennesker, der føre et stillesiddende Liv, sin Tilflugt til Krydderier og andre hidsende Gjenstande. Maven overvældes da ved den overdrevne Anstrængelse; den sunde Appetit viger for en sygelig Graadighed; Qvalme, Hovedpine, Galdetilsælde og Forstoppelse indfinder sig. Man søger ikke at gjenvinde Helbreden ved en bedre indrettet Diæt og Levemaade, men ved bitre Midler, der skulle styrke Maven, og Afføringsmidler for at føre den overflødige Masse ud af Legemet. Ved overdrevent Arbeide taber Folk af Arbeidsklassen mere af organiske Substantser, end den knappe Kost er istand til at erstatte. Virkningen heraf viser sig ved Slaphed, tidlig Alderdom og kort Levealder.

Feber formindsker de fleste Afsondringer og standser ofte ganske Mavesaftens Afsondring; da føler man almindelig ingen Appetit, men tvertimod ofte Modbydelighed for Mad, som derfor da mere er til Skade end til Gavn; men naar Sygdommen aftager, kommer Afsondring og Uddunstning atter i Gang; Appetiten begynder at melde sig og bliver snart meget stærk, fordi Organismen trænger til Erstatning for det i Sygdommen lidte Tab. Appetiten maa imidlertid med den største Forsigtighed tilfredsstilles, da en Overdrivelse meget let igjen standser Afsondringen.

Er man opmærksom under Nydelsen af Maaltiderne, vil man mærke, at der er en Fornemmelse, som giver sig

tilkjende ved en fuldkommen Tilfredsstillelse, Bekvemhed og Ro paa Sjæl og Legeme, og som kommer umiddelbar før Mætheden, der er et Tegn paa, at det rette Maal er overskredet. Man bør altsaa spise, til man mærker denne Fornemmelse, ikke til man er mæt.

Maaltiderne maae afpasses efter den større eller mindre Bevægelse, hvori Legemet har været. Det er derfor en stor Feil at tage ligemeget til sig hver Dag, baade Sommer og Vinter, og hvordan vore Forhold ellers ere beskafne. Imidlertid seer man hyppig Folk, som have ført et meget bevæget Liv i fri Luft, efterat deres Levemaade er forandret, saa at de sidde meget stille inden Døre, dog vedblive blot af Vane at spise ligesaameget som tidligere. Derved overfyldes Underlivets Blodkar, saa at Circulationen gjennem Venerne bliver træg og tildeels standser, hvorved tilsidst fremkommer enten langvarig Fordöielsessvaghed, ledsaget af en meget nedslaaet Sindsstemning eller andre Sygdomstilfælde.

For at fortjene det Nødvendige maa Arbeidsklassen ofte anstrænge sig i en Grad, som selv ved tilstrækkelig Næring langt overstiger Kræfterne. Kommer nu hertil knap og daarlig Kost, bliver Følgerne for Helbreden i høieste Grad sørgelige. Fattigdommens Tryk kuer Moralitet og Oplysning. Forbrydelser og Uroligheder ere altid meest at befrygte under Dyrtid eller uheldige Conjuncturer, medens legemlig Sundhed, tilfredstillet Appetit og roligt Sind ere gode Støtter for Folkets Moralitet. Hvad følger knap og daarlig Kost medføre, saa man i ældre Tider paa de engelske Orlogsfartøier, da de Rationer, som uddeeltes til Matroserne, ei alene ofte vare af en daarlig Qvalitet, men udgjorde ikke aligevel mere end en Trediedel af det Quantum, man nu erkjender for nødven-

digt, til et sundt Menneskes Underholdning. I 1797 da man gjorde en Forandring med Provianteringen, foregik, strax efterat den var indført, en paafaldende Forandring i Folkenes Helbredstilstand. Skjørbug, Nervefeber, Blodgang og urene Saar, som tidligere havde anrettet stor Ødelæggelse, forekom nu forholdsvis sjelden og vare langt mildere. Nutildags ere disse Sygdomsformer, der før ansaaes for Onder, som vare uadskillelige fra Sølivet, ikke hyppigere paa et Skib end i et Huus.

For at bevare en god Fordøjelse, maa man vel paa den ene Side føre et maadholdent Liv, indrette Diæten efter Levemaaden, men man bør og vogte sig for en pedantisk Smaalighed og Frygtsomhed, saa at man ligesom maaler og veier hver Bid, man tager; thi Naturen har tilstaaet Maven ligesom alle andre Organer et vist Spillerum, indenfor hvilket den kan udøve sine Functioner, uden at Sundheden derved lider. Ifølge denne Lempningslov, som naturligvis har sine Grændser, kan Maven altsaa vænnes til at modtage en større eller mindre Mængde Næringsmidler, end Legemets Fornødenheder almindelig kræve.

Naar en eller anden levende Legemsdeel sættes i stærk Virksomhed, begynder strax en Tilstømmen af Blod og Nervekraft til den, og denne Tilstømmen vedbliver ogsaa nogen Tid, efterat Virksomheden er ophørt. Sætte vi os tilbords strax efter en stærk Legemsanstrængelse, saa tager Maven Deel i den almindelige Svækkelse, som er en Følge af Trætheden, og Blodet, som paa Grund af den stærke Virksomhed, er kommet i Tur med at strømme rigelig til Musklerne, bliver ved at søge til dem, fordi der ikke er forløbet saa tilstrækkelig Tid, at de kunne komme rigtig i Ro og Blodet anderledes fordeles. Maven faaer saaledes ikke det til den større Virksomhed for-

nødne Blod; den kan ikke med tilbørlig Hurtighed og i fornøden Mængde afgive Mavesaft og Nervekraften, som allerede tildeels er udtømt ved de fjernere Organers Overanstængelse, kommer til at mangle i Maven, hvis Spændkraft og Virksomhed da svækkes i den Grad, at den ikke længer er istand til at udføre Fordøielsesværket kraftig nok. Det samme skeer, naar man har anstrængt sig ved Tænken, Læsning eller Studier, ligesom man spiser; thi derved er Blod- og Nervevirksomheden concentreret i Hjernen. Kummer, Sorg, Ængstelse, Hæftighed og deslige virker paa andre Organer og hindrer saaledes Fordøielsen. Det er derfor nødvendigt, at vi, naar vi ere trætte paa Legeme eller Sjæl efter anstrængende Arbeide, søge Hvile i nogen Tid, eller anvende en halv Times Tid til en eller anden let Beskjæftigelse, inden vi sætte os tilbords. Vi spise da med større Behag og fordøie tillige, hvad vi nyde, med en Lethed, som ikke kan opnaaes, naar vi sluge Maden i det Øieblik, vi have endt vort Arbeide. Denne Hviletid behøves derimod ikke, naar vi kun have sysselsat os med et let Arbeide eller let underholdende Læsning. Af det Foregaaende følger og, at vi bør søge at undgaae, hvad der kan bringe os i en hæftig Sindsstemning, strax før Maaltidet, og naar dette ei lader sig gjøre, udsætte med at spise, til Sindet er blevet roligere. For hurtig Spisen fører næsten altid til Overlæsselse, fordi Appetiten saa at sige ei faaer Tid til at varsko, naar Maven har faaet nok.

Hos alle Dyr findes en paafaldende Ulyst til Virksomhed strax efter et rigeligt Maaltid: Hvile efter Maaltidet er derfor stemmende med Naturen; men naar dette ikke har overskredet Maadeholdenhedens Grændse, er sædvanlig den til Fordøielsen fornødne Mavesaft afsondret inden en Time, og dette Tidsrum bør da anvendes til

Rolighed for Sjæl og Legeme. Det er imidlertid ikke Meningen, at man skal lægge sig til at sove eller forholde sig aldeles uvirksom. En svag Constitution kan maaskee trænge til fuldstændigere Hvile; men et Menneske med almindelig god Helbred har Gavn af at gaae lidt omkring eller af en behagelig Underholdning, og maaskee foregaaer Fordøielsen aldrig bedre end ved en jævn, munter Samtale under og efter Maaltidet. Jo sværere Maaltidet er, desto større er Trangen til Ro, og desto mindre taales Anstrængelse umiddelbar derefter. De, som ved Omstændighederne nødes til at begynde deres Arbeide strax efter Maaltidet, eller hvis Sind uafbrudt er sysselsat med Speculationer, eller som idelig ere i Bevægelse f. Ex. Reisende, gjøre vel i at spise mindre end andre.

Er Sindet let og oprømt, saa er Appetiten forholdsviis stærk, Fordøielsen kraftig og Ernæringen fuldstændig; hvorimod den, hvis Sind er plaget af Bekymringer, Misundelse eller andre forstyrrende Lidenskaber neppe veed, hvad en sund og kraftig Appetit er og sjelden er vel nærret; thi slet Fordøielse og Ernæring har ligesaa ofte sin Oprindelse fra overdreven eller uordentlig Sjelsvirksomhed, som fra ufordøielige Spiser. Enhver veed, hvor godt Maden smager, naar man er munter og ubekymret, og hvor lidet man bryder sig om den, naar man er overvældet af Sorg eller har Noget af Vigtighed at tænke paa. Der kan overhovedet ikke være nogen Tvivl om, at sjælelig Overanstrængelse og for stærk Bevægelse eller og i Modsætning hertil fuldkommen Uvirksomhed, som ofte forekommer hos stillesiddende Folk, i Forbindelse med Mangel paa Legensbevægelse i fri Luft, betydelig bidrager til at svække Fordøielisesorganernes Kraft.

For at bedømme om et Næringsmiddel er os tjen-

ligt, er det ikke nok, at vi gjøre os bekendt med dets Egenskaber; men vi maae og tage Hensyn til Beskaffenheden hos den levende Organisme, som skal bruge det og begges gjensidige Forhold. Legemsconstitutionen hos forskjellige Personer er saa forskjellig, at Næringsmidler, som ere meget tjenlige for En, slet ikke er det for en Anden, og Forskjel i Alder, Helbredstilstand og Beskjæftigelse bevirker en saadan Forandring, at de samme Næringsmidler, som før vare gavnlige, senere for det samme Menneske kunne blive fordærlige. Det kommer derfor ikke saameget an paa at kjende Næringsmidlernes almindelige Egenskaber, som paa at kunne udfinde, hvilke Næringsmidler der passe til vor Constitutions Eiendommelighed, saaledes som den for Tiden er.

Hos et Menneske har Hjernen og Nervesystemet Overvægten over den øvrige Organisme og giver det Hele Præg af en usædvanlig Sensibilitet; hos en anden er Nervesystemet svagt udviklet, og Legemet frembyder det bløde afrundede Ydre, det Udtryk af Tungthed og Langsomhed, som hidrører fra det lymfatiske Systems Overvægt, medens hos en tredie Muskel- og Blodsystemet er i kraftig Udvikling og meddele alle Legemets Functioner en særegen Kraft og Udholdenhed. Saaledes kan man fremstille 4 Classer af Constitutioner eller Temperamenter som oprindelige: Det nervøse, det lymfatiske, det sangvinske og det biliøse.

Det lymfatiske Temperament udmærker sig ved Overvægten af de hvide Aarer eller det lymfatiske System, ved det tunge, afrundede, fyldige Udseende, ved fin gjennemsigtig Hud, blødt Haar, langsomt Blodløb, slappe og svage Muskler samt overhovedet Mangel paa Liv og Kraft baade paa Sjæl og Legeme. Tilbøielighed til Uvirksomhed tiltager med den Fedme, som er et naturligt Træk ved dette

Temperament, naar Levemaaden derhos er god. I Barndommen er det lymfatiske Temperament tydeligt fremtrædende, men modificeres i mange Henseender ved Nerve-systemets Livlighed. Det er i Regelen mere fremherskende hos Qvindekjønnen. De Mennesker, hos hvem det har Overvægten, ere uskikkede til vedholdende og anstrengt Virksomhed; dets Særegenheder forhøies ved slap og flau Kost og formindskes ved stærke og nærende Levnetsmidler.

Det nervøse Temperament udmærker sig derved, at Hjernen og Nerverne have Overvægten, hvoraf følger en høi Grad af nærvøs Sensibilitet eller Pirrelighed. Det giver sig tilkjende ved svage Fibrer, fin og tynd Hud, skarpe, udtryksfulde Træk, fiint Haar, Modtagelighed for Indtryk udenfra og stor Bevægelighed. Derfor ere saadanne Mennesker snart livlige, snart nedtrykte, svævende mellem Yderlighederne. Dette Temperament er meest forherskende hos Fruentimmer af de høiere Classer. Det viser sig ogsaa tydeligt hos Børn, men dets Indflydelse hos dem, ligesom hos Qvindekjønnen modificeres ved en Tilsætning af det lymfatiske. Sildig Sengetid, stærkt ophedede Værelser og Pirremidler bidrage betydelig til at fremkalde og forværre de skadelige Følger, der udspringe af en stærk Udvikling af dette Temperament. Det modarbeides bedst ved en nærende, men mild og simpel Kost, rolig Levemaade, regelmæssig, men ikke overdreven Sjæls og Legems Virksomhed, rigelig Bevægelse i frisk Luft og Badning.

Det sangvinske Temperament betegnes ved Brystkassens store Rummelighed, Hjertets Omfang og Bevægelighed, Blodkarrenes stærke Udvikling, fin Hud, fiint lyst eller rødligt Haar, blomstrende Ansigtssfarve og Livlighed i sjælelig og legemlig Henseende. Ved Nydelsen

af stærkt nærende og hidsende Fødemidler gaaer denne Livlighed let over i en Betændelsestilstand, hvorfor en mild og ikke hidsende Kost er den tjenligste.

Det biliøse Temperament, ved hvilket Galde- og Muskelfunctionerne synes at være forherskende, betegnes ved en mørk, guulagtig eller brunlig Ansigtifarve, kort, mørkt kruset Haar, en tør, mager Legemsbygning, stærkt fremtrædende og faste Muskler, stærkt fremtrædende Blodaarer, en tør brunlig, noget graa Hud, udtrykfulde mørke Øine og i det Hele en kraftig Legemsbygning. Det Charakteristiske ved dette Temperament er udholdende Virksomhed, der ikke saa let gaaer over sine Grændser som i det nervøse, og ikke saa let udmattes som i det sangvinske.

Ved disse oprindelige Temperamenters indbyrdes Sammenblanden i forskjellige Forhold, fremkomme de saakaldte blandede; saaledes ved Combination af det lymfatiske og sangvinske et Temperament, der deler begges Egenskaber, og som er meget hyppigt blandt Børn og Fruentimmer. Ligeledes kan det biliøse blande sig med det nervøse, hvorved der fremkommer et Temperament, som udnærker sig ved en stærkere Sensibilitet, end det reent biliøse, og en mere vedholdende og kraftig Virksomhed, end det reent nervøse.

Det er af megen Vigtighed baade med Hensyn til Levemaaden og Valg af Livsstilling at tage Temperamentet i Betragtning. Dersom saaledes et ungt Menneske har stærkt fremtrædende Træk af det biliøse sangvinske Temperament, maa det være maadeholdent i Nydelse af alle hidsende Gjenstande og sættes i en Stilling, hvori saavel dets Sjelsevner som Muskler kunne komme i tilstrækkelig Virksomhed. Anbringes det til reent stillesiddende Systemer og faaer det til samme Tid en rigelig Kost, vil dets

Helbred snart svigte, og det vil sukke efter Frihed og Virksomhed. Indskrænkes derimod en Person med et trægt lymfatisk Temperament til en meget mild og flau Kost og sættes under Forhold, som kræve rask og kraftig Virksomhed og aarvaagen Opmærksomhed, kommer han til at lide, fordi den simple og lidet pirrende Føde endnu mere vil nedstemme hans svage Livsrørelse og være utilstrækkelig til at holde ham ved Helbred. Vil derimod den, som allerede har et pirreligt Temperament, tage til en stimulerende Kost, saa vil den store naturlige Bevægelighed rimeligvis overskride sine Grændser og tidligere eller sildigere føre til Sygdom. Det er derfor uundgaaelig nødvendigt især med Hensyn til Ungdommen hertil at tage Hensyn og derhos at indrette Diæten allerede fra den tidligste Livsperiode efter Særegenhederne ved den eiendommelige Constitution.

Ved Overgangen fra den spæde Alder til Barndommen bliver det Temperament, der fra først af var reent lymfatisk og ytrede sig ved Ernæringsfunctionernes Overvægt samt Tilbøielighed til en næsten uafsladelig Søvn, efterhaanden mere og mere nervøst, eftersom Følelserne og den almindelige Sensibilitet vaagner og kommer til live, I en senere Periode modificeres Temperamentet igjen ved Bloddannelsesorganernes tiltagende Udvikling; saaledes bliver den nervøse Pirrelighed mindre stærk, og Lysten til Legemsvirksomhed tiltager. Naar Væksten er tilende og den stærkere Ernæring ikke er saa fornøden, træder det biliøse Temperaments faste og udholdenbe Virksomhed forholdsviis mere frem. I enhver af disse Perioder udkræves nogen Modification i Levemaaden, hvis vi ville understøtte Naturens Bestræbelser og opnaae det høieste Maal af Sundhed og Kraft, som Constitutionen tillader. Dersom et Barn udmærker sig ved et stærkt udpræget lymfatisk Temperament, bør man modarbeide det-

tes yderligere Udvikling og understøtte de tilstedeværende nervøse, sangvinske og biliøse Elementer. Derfor bør man til Opholdssted vælge et høit, fritliggende, luftigt Sted, og Kosten bør fornemmelig bestaae af stærke, noget stimulerende Næringsmidler som Kjød, krydrede Gjenstande, Kaffe og deslige i passende Maal, med passende Mellemrum. For et reent nervøst Temperament, vilde derimod denne Forpleiningsmaade være meget ufornuftig. I dette Tilfælde vil en mild Næring, hvori intet Hidsende er, være den tjenligste. For Constitutioner af blandet Art vil den bedste Levemaade være den, som indeholder tilstrækkelig Afvæxling, saa at de forskjellige Functioner holdes i tilbørlig og forholdsmæssig Virksomhed. Men dersom det af en eller anden Grund ansees ønskeligt at udvikle et særegent Element af et eller andet Temperament fremfor et andet, maa Levemaaden naturligvis indrettes i Overeensstemmelse med dette Formaal. Skjønt meget baade Godt og Ondt kan bevirkes ved en mere eller mindre passende Levemaade, seer man dog ofte, at Børn af enhver Alder og af de forskjelligste Temperamenter opfødes med de samme Slags Næringsmidler.

Næringsmidlerne kunne inddeles i animalske, de som vi faae af Dyreriget og vegetabiliske af Planteriget. De animalske fordøies almindelig lettere og hurtigere, indeholde en større Mængde Næringsstof i en given Masse og tilfredsstille derfor Hungeren for en længere Tid end Korn og Urter, men de ere ogsaa mere hidsende og stimulerende end disse.

De animalske Næringsmidler inddeles i de fibrinøse, de gelatinøse og de albuminøse.

De fibrinøse indeholdes væsentlig Fibrin eller Trævlestoff, den hvidagtige seige Masse, der danner den tykke Deel af størknet Blod. Trævlestoffet er Hovedbestand-

delen i Musklernes Sammensætning. Al Slags Kjødmad bestaaer derfor væsentlig af fibrinske Stoffer; men hos ældre Dyr er Trævlestoffets Masse størst, hvorfor Oxe- og Faarekjød er mere reent fibrinøse end Kalve- og Lamme-
kjød. Fibrinen er det meest nærende af alle Næringsstoffer; det opløses ogsaa fuldstændigere end de fleste andre. Paa Grund af den stærke Næring, som de fibrinøse Fødemidler indeholde, ere de de meest stimulerende, befordre meest Udviklingen af den dyriske Varme og vedligeholde bedst Legemet hos dem, der arbeide stærkt eller ere meget udsatte for raat og koldt Veir. De afgive en Kraft til at udholde Anstrængelse, som ikke kan erstattes af Brød eller andre Vegetabilier. Fedtet, som altid i større eller mindre Mængde er forbundet med dem, bidrager ogsaa betydelig til at forhøie den dyriske Varme. Derfor udgjøre de Kjødsorter, som indeholde Trævlestof i den meest concentrerede Form og i Forbindelse med Fedt, den meest passende Næring i Polaregnene og i den kolde Vintertid, medens de ikke ere saa tjenlige om Sommeren og i et varmt Klima.

De Kjødsorter, der fortrinsvis ere rige paa Trævlestof, ere Oxe-, Faare- og Svinekjød, Dyrevildt, Hare-, Ande- og Gaasekjød; meest indeholde de, som have en mørk Farve, og hvis Trævler ere fastest.

For den, der har anstrængende Arbeide, eller et sløvt, lymfatisk Temperament, er Oxekjød, Faarekjød, og Vildt særdeles tjenligt; medens den, der har en sangvinsk, irritabel Constituton eller liden Legemsbevægelse, har bedre af en Kost, som er mindre rig paa Trævlestof. At give en svagelig og irritabel Person eller Reconvalescent stærk Kjødmad kan derfor ikke være tjenligt. Magert, hvidt Kjød eller hvid Fisk som Torsk eller Flyndre, bekommer ialmindelighed dem bedst, som begynde at komme sig

efter en Betændelsessygdom, og i det Hele ere Kjødsorter, der fordøies let, men tillige langsomt, bedst passende for svagelige Folk, da det Næringsstof, de afgive, langsomt optages af Blodkarrene og efterhaanden gaaer over i Organismen, som det da nærer uden at hidse. Derimod er Fedt, som modstaaer Mavesaftens Indflydelse, meget besværligt i Svækkelsestilfælde, ja det bliver endog undertiden harskt og suurt, volder Halsbrynde og andre Ulemper. Paa den anden Side kan det let, naar det fordøies godt, blive altfor stimulerende og ved at forøge den dyriske Varme bevirke Hede og Feber.

Gelatinøse kaldes de Kjødspiser, som indeholde en stor Mængde Gelee eller Gelatina. Denne findes i Musklernerne, Huden, Senerne, Hinderne og Benene, rigeligst hos unge Dyr, som Kalve og Lam. Af disse, samt af Fuglevildt og af de fleste Dyr, hos hvem de farveløse Dele af Blodet have Overvægten over de røde, faae vi de vigtigste Kjødspiser. De fordøies langsommere og ere mindre stimulerende end de fibrinøse.

Reen Gelee er ikke i og for sig skikket til Næring i længere Tid og maa derfor forbindes med andre Næringsmidler; men saaledes er den gavnlig for Mennesker af en irritabel Constitution, for pirrelige Børn og for dem, der ikke have saameget Legemsarbejde, at de trænge til en mere stimulerende eller nærende Føde, samt for dem, der ere i Bedring efter en Sygdom. Derfor er ogsaa Kyllinger, Lammekjød, Kalvekjød, Gelee af Kalvefødder og andre gelatinøse Næringsmidler tjenlige for Reconvescenter. Paa Grund af Mangel paa Stimulus ere disse Spiser ikke saa gode for svage Maver uden Tilsætning af Kryderier, Eddike eller Citronsaft. Gelatinøse Spiser passe bedst for dem, der have et meget bevægeligt Temperament eller bo paa høie, tørre Steder, men ikke for Perso-

ner med en træg, lymfatisk Constitution eller for dem, som bo paa lave, fugtige Steder.

Man har ved Prøve fundet, at naar Hunde fodres med Brød og Gelatinesuppe eller Opløsning, blive de efterhaanden magrere og svagere; men naar de igjen faae Suppe, kogt paa Kjød istedetfor paa Gelatina, komme de 'atter hurtig til Kræfter. Dette Resultat er saameget mærkeligere, da den eneste kjendelige Forskjel mellem disse tvende Slags Supper bestaaer i de næsten forsvindende Quantiteter af Stoffer, som giver den ene en god Lugt og Smag, medens den anden, som mangler den, er forholdsvis flau og smagløs. Ved nærmere Undersøgelse har man og fundet, at en meget ringe Tilsætning af disse Stoffer er tilstrækkelig til at gjøre Gelatinasuppen ligesaa nærende som den, der er kogt paa Kjød. Dette mærkelige Resultat viser, hvor stor en Forskjel i diætetiske Egenskaber der kan fremkomme endog af den mindste Forandring i chemisk Sammensætning, og hvor nødvendigt det er altid at tage Erfaring og Iagttagelse paa Raad, førend man udleder Slutninger af tilsyneladende Overensstemmelser og Ligheder i Tingenes Beskaffenhed.

Ved de med Hunde anstillede Forsøg har man udfundet, at Gelatina alene er utilstrækkelig til at ernære, men ikke usund; at den er tilstrækkelig til at vedligeholde Ernæringen, naar den i passende Maal blandes med andre Substantser, som i og for sig vilde være utilstrækkelige, naar de gaves alene, at der, da Been ere rigere paa Gelatina end andre Dele af Legemet, er en ubestridelig Fordeel ved at betjene sig af dem som Næringsmiddel i Form af Suppe, Gelee eller deslige, forudsat at man altid sørger for en passende Tilsætning af de andre Stoffer, som Gelatina mangler; at det for at gjøre Gelatinsuppe ligesaa nærende og fordøielig som den, der la-

es af Kjød alene, er tilstrækkeligt at blande den med en Fjerdedeel Kjødsuppe, hvorved man sparer de tre Fjerdedele Kjød, som ellers maatte bruges til Suppe, og kan anvende det paa anden Maade, som til Steg o. s. v. Gelee maa altsaa stedse forbindes med visse andre Stoffer, for at blive nærende og fordøielig.

Albuminøse Næringsmidler ere saadanne, i hvilke Æggehvidestoffet er forherskende. Dette findes i Blodet og forskjellige andre Dele og forekommer næsten reent i Hviden af Æg. Jo mere det nærmer sig den flydende Tilstand, desto fordøieligere er det. Albuminøse Næringsmidler ere meget nærende uden at være saa stimulerende og hidsende som fibrinøse og passe derfor bedre for pirrelige, nervøse Constitutioner og for Reconvalescenter efter hidsige Sygdomme, medens de for Folk af lymfatisk Temperament eller saadanne, som ere udsatte for Kulde, Fugtighed og deslige, eller som arbeide strængt, ere mindre tjenlige. I stærknet Tilstand ere de sværere at fordøie, men holde Kræfterne bedre vedlige.

De forskjellige Arter af Æg ere den væsentligste Classe af albuminøse Næringsmidler, og fuldkommen friske samt ikke for meget kogte taales de godt, endog af svage Mennesker; ere de for gamle, bevirke de ofte Hede og Irritation. Østers høre og til de albuminøse Næringsmidler. Naar de ere friske og nydes med det Søvand, der er i Skallerne, ere de let fordøielige, men derimod ikke, naar de ere kogte eller stuede, og de foraarsage da ei sjelden Nældeudslet.

De dyriske Substantser indeholde og et Stof, som man kalder *Osmazon*, der meddeler stegt eller ristet Kjød den særegne Smag og mørke Farve og rimeligvis for en Deel de stimulerende Egenskaber. Det findes ikke

i Kjødet af meget unge Dyr og langt rigeligere i rødt end i hvidt Kjød.

I Fisk forekomme de fibrinøse, gelatinøse og albuminøse Stoffer i næsten lige Forhold, men ikke Osmazon. De passe derfor godt for Folk, der trænge til Næring uden Stimulus, altsaa for dem, der have et heftigt, bevægeligt Temperament, som biliose eller nevøs—biliøse Mennesker, især naar de have megen legemlig Anstrængelse, derimod ikke for en lymfatisk, slap Constitution. De ere og tjenlige for Reconvalescenter, men da maa man undgaac de fede Arter som Lax og Sild og vælge Hvidtinger, Torsk eller lignende. De Fiske, der have et fast og sammenhængende Kjød, ere i Sammenligning med andre vanskeligt at fordøie.

Næringssubstantserne af Planteriget eller de vegetabiliske kunne deles i 2 Classer, af hvilke den første indbefatter de meelholdige, nemlig Riis, Hvede og andre Kornsorter, Potetes og Sago, den anden Grønsager, Urter og Frugter.

De meelagtige Næringsmidler fordøies let og hurtig uden at stimulere; de afgive mindre Næring, naar de ere meest gjærede; vel ere de de meest nærrende af Plantesubstantserne, men de hverken fremskynde Circulationen eller forhøie den dyriske Varme. Nydes en overdreven Mængde af dem, overlæsses Organismen let med Fedt. De passe særdeles godt, naar Maveu er i en irriteret Tilstand og for Folk med et let bevægeligt Temperament, men kunne ikke give en lymfatisk Constitution Kraft og Styrke.

Friske Plantesager indeholde i deres Sammensætning en Mængde Vand og ere derfor langt mindre nærrende end animalske eller meelholdige Spiser; men de ere ikke hidsende og kunne med Gavn nydes i varmt Veir, og

hvor en inflammatorisk Tilstand er tilstede. Ogsaa i tempererede Himmelegne synes en passende Tilsætning af friske Grønsager at være meget tjenlig for Sundheden især om Sommeren, medens de derimod ikke passe i Polaregnene.

Af de flydende Næringsmidler maae de vandholdige Delé først opsuges af Organismen, førend Fordøielsesværket kan foregaae; de forskjellige Arter af Suppe fordøies derfor langsomt, og naar Maven er svækket, volde de ofte Syre, bevirke Halsbrynde og jævnlig Diarrhe. Er Maven i sund Tilstand, fordøies Mælk næsten ligesaa let som Meelspiser og er næsten ligesaalidet irriterende. Den Forandring, der af sig selv foregaaer i Næringsmidlerne, inden de nydes, idet Bestanddelenes Sammenhæng begynder at løses og der i Næringsstoffet udvikler sig stimulerende Egenskaber, er indenfor visse Grændser et virksomt Middel til at befordre deres Fordøielighed; men de bliver derved tillige meget mindre nærende. Derfor er det, at man lader Kjød gennemgaae det første Trin mod Opløsning for at gjøre det mørt og let fordøieligt. Af samme Grund lader man Brødet gjære. Ligeledes lader man en saadan Forandring foregaae i Ost, hvorved den bliver mere stimulerende og lettere at fordøie.

For at tilfredsstille Organismens Krav maae Næringsmidlerne indeholde Fibrin eller Trevlestof (eller et med det beslægtet Grundstof, som Oste- eller Æggehvitestof), Fedt (eller Stivelse, eller Sukker, hvoraf Fedt kan dannes). Natron, Kali, Chlor, Svovl, Phosphor, Kalk, Jern og andre uorganiske Legemer, der ere ligesaa væsentlige for Livets Vedligeholdelse, som Trevlestoffet selv. Chlor, Svovl, Phosphor, Kali, Natron og Kalk udføres uafledelig af Legemet og maa erstattes, ellers ophører Mavesaften at afsondres af Mangel paa Saltsyre og Beensubstant-

sen at fornyes af Mangel paa Kalk og Phosphor. Mangler altsaa den Kost, man nyder, et af de Grundstoffer, der ere nødvendige for Organismen, bliver den utilstrækkelig. Mangler f. Ex. den Melk, som Børn faae, de tilbørlige Kalkdele, komme de til at lide af engelsk Syge. Derfor standses ogsaa ofte den Mavesyge, saadanne Børn tidt lide af, ved Brug af Kalk. Af det Foregaaende følger, at ingen enkelt Næringssubstant er istand til i længere Tid at holde Livet vedlige, og derfor kan et Menneske i et længere Tidsrum ei leve af Vand og Brød alene. Mennesker med rummeligt Bryst og veludviklede Lunger taale bedre Plantekost alene, end Folk med snevert Bryst og smaae Lunger, fordi hine ere istand til at assimilere en langt større Mængde meelagtige Substanter end disse. Nogle Constitutioner kunne vel, som Erfaring har viist, uden Skade hjælpe sig med Plantekost alene; men dette kan dog efter det tidligere Anførte ikke gjøres til almindelig Regel. En anseet Physiolog er endog gaaet saa vidt, at han har udledet den hollandske Magts Dalen for en stor Deel af Kartofflernes Udbredelse istedetfor de paa albuminøse Stoffer rigere, og han siger, at kun et kraftigt og vel næret Legeme kan indeslutte en kraftig og livlig Aand. Man har og sagt, at Poteterne ere Irlands Ødelæggelse og Forbandelse. Paa den anden Side veed man, at England er det Land, hvor der spises meest Kjød. Der varer Livet i Gjennemsnit en Trediedeel længere end i Italien, hvor Makaroni og andre Meelspissr udgjøre den almindelige Næring, og hvor man deels af Mangel paa Græsgange deels af Fordom nyder lidet af Melk. Ihvorvel Kosten ei kan betragtes som den eneste Aarsag til denne Forskjel i Dødeligheden, maa man dog komme til det Resultat, at en blandet Kost er tjenligst for Mennesket, og at animalske Næringsmidler kun

da blive skadelige, naar de nydes i Overmaal eller tilberedes paa en altfor stimulerende Maade. Da Erfaringen lærer, at Ingen i Længden kan bevare Sundheden ved at leve af stærk concentreret Føde alene, heller ikke ved at leve af en enkelt Art af Næringsmidler, kommer man til det Resultat, at Føden for at være gavnlig foruden stærkt nærende Dele bør indeholde en vis Mænge forholdsvis lidet nærende Materie. Den større eller ringere Mængde af de stærkt nærende Dele retter sig efter de Forhold, hvorunder Legemet findes sig. I varme Himmelegne, hvor Folk kun bevæge sig lidet, er Forbruget forholdsviis ringe; man føler derfor ikke stærk Lyst til animalsk Føde; men i Polaregnene, hvor Varmedannelsen er af saa stor Vigtighed, faaer Aandedrættet Næringsmidler i Skikkelse af Olie og Fedt, som fortæres i utrolig Mængde, medens Legemets Forbrug erstattes med rigelig Nydelse af Bjørne-, Rensdyr-, Sælhund- og andet Kjød.

Naar Constitutionen er en Sammensætning af to eller flere Temperamenter, er en Kost, der i næsten lige Forhold bestaaer af animalske og vegetabiliske Næringsmidler under almindelige Omstændigheder den bedste; men har et bestemt Temperament en afgjort Overvægt, bør Diæten læmpes derefter. Naar f. Ex. det sangvinske Temperament er forherskenbe, kjendeligt paa en blomstrende Ansigtssfarve, stor Livlighed, megen Bevægelighed i Hjertet og Blodkarrene og en dermed følgende Tilbøielighed til lidsige og Betændelsessygdomme, bør Fødemidlerne sædvanligviis være af en saadan Beskaffenhed, at de snarere berolige end stimulere. Rødt Kjød, Krydderier, Viin og gjærende Drikke bør kun sparsomt nydes og Hovednæringen bestaae af Fisk, Fuglevildt, Vegetabilier, Suppe, syltige Frugter og deslige. Hos lymfatiske

Personer derimod, hos hvem Blodløbet er trægt og langsomt og alle Functioner svage, har Legemet godt af at stimuleres ved et større Quantum af animalske Næringsmidler, især rødt Kjød og Vildt, medens Plantesager, Supper og idet Hele mange flydende Spiser ere svækkende og skadelige. For saadanne ere krydrede Gjenstande gavnlige ligesom ogsaa Viin nydt til Maade og i Forbindelse med passende Bevægelse. Hvor derimod et udpræget nervøst Temperament er tilstede — sine Former, ualmindelig Modtagelighed for Indtryk og megen Bevægelighed uden tilsvarende Styrke, som ofte er Tilfælde med Damer og geniale Mænd — der maa en lidsende Kost omhyggelig undgaaes. Hvidt Kjød, som af Fisk og Fugl, passe bedre end de almindelige Kjødsorter; Kryderier ere skadelige, medens meelholdige og slimagtige Næringsmidler og modne Frugter i Regelen ere gavnlige — altid under Forudsætning af, at der iagttages Maadehold med Hensyn til Quantiteten, og at Levemaaden i andre Henseender er regelmæssig og fornuftig. Hvor det mørke, energiske, biliose Temperament er forherskende og Vedkommende har megen Legemsbevægelse under aaben Himmel, kan der tilstedes en større Frihed i Valget af Næringsmidler end ved nogen af de andre Constitutioner. Men naar der kræves stærk og vedholdende Anstrængelse, bliver et rundeligt Forraad af animalsk Kost nødvendigt til at vedligeholde Legemskræfterne, og Vegetabilier alene kunne ikke være tilstrækkelige. Under saadanne Omstændigheder taales en maadeholden Nydelse af Viin og Kryderier bedre, end hvor det nervøse Temperament har Overvægt, ja kan endog være gavnlig.

Kosten maa ei elene staae i Forhold til Constitutionen, men og til Alderen. I Barndommen, førend Tænderne ere komne frem, medens Kjævemusklernes endnu

ere smaae og forholdsvis svage, saa at Tygning er en Umulighed, er Modersmelken aabenbart den eneste Næring, Naturen har anvist. De første Tænders Frembrud er derimod et Tegn paa, at Fordøielsesorganerne ere saavidt udviklede, at man ogsaa kan give Barnet lidt Byg-suppe eller Melk og Vand; men man maa være meget forsigtig, at man ikke giver det for hurtigt eller overskrider det rette Maal; man maa begynde med smaa Qvantiteter og lægge til lidt efter lidt, eftersom det kræves. Derefter giver man Byg- eller Havresuppe, Sago, Tvebak og deslige samt Melk og Vand med Sukker, idet man træffer Valget mellem disse, eftersom de bekomme Barnet; men da de meelagtige Substantser neppe indeholde Noget af de albuminøse Sammensætninger, vil Barnet komme til at lide af utilstrækkelig Næring, hvis det ikke tillige faaer rigelig Melk. Naar Hjørnetænderne ere komne frem, begynder man at give noget blødkogt Æg som Overgang til almindelige animalske Spiser; men i Regelen bør man ikke give faste animalske Spiser i større Qvantiteter, førend Barnet har faaet alle sine Tænder. Giver man animalsk Kost for tidligt eller for rigeligt, hidser den Blodet, fremkalder Kjertelsvaghed, Mavesvækkelse ja ofte ogsaa Feil i Hjernen og Lungerne. I saadanne Tilfælde har Barnet som oftest en god Appetit, men bliver alligevel ved at være magert; der indfinder sig Hede og Uro; Gnavenhed og Utaalmodighed træde istedetfor den sunde Barndoms glade og kjerlige Sind. I denne Tilstand medføre de sædvanlige Børnesygdomme, Mæslinger, Kighoste og Skarlagensfeber ofte et usædvanligt og farligt Oprør i Organismen. Ligesom slet Ernæring altsaa blandt de mere velhavende Samfundscasser har sin Oprindelse af formegen eller for stærk Føde, foraarsages det samme Onde blandt de fattigere ved for knap eller

for lidet nærende Kost i Forbindelse med slet Klædedragt, slet Luft i Boligerne og Mangel paa Reenlighed.

I det 6te eller 7de Aar ere Tyggeredskaberne stærke nok til at bestride deres Arbeide, og Maven overvældes ikke af sine Bestræbelser for at fordøie Kjødspiser; men da er og megen Bevægelse i fri Luft en nødvendig Betingelse, hvis Fordøielsen skal gaae tilbørlig for sig. Allerede tidligt bør Barnet vænnes til kun at spise, naar det er sultent og altsaa virkelig trænger til Næring, og naar det er to Aar gammelt, er et Mellemrum af 4 Timer mellem Maaltiderne sjelden formeget. I Mellemtiden at give Frugt, Tvebakker eller Smørbrød er ligefrem at svække Fordøielserkraften. Mange tro, at Børn ikke paa anden Maade kunne være rolige og fornøiede; men hvis man giver dem noget at lege eller sysle med eller at tænke paa, ville de kun søge Næring, naar de trænge dertil. Lader man dem derimod blive i Uvirksomhed, bliver Maden den eneste Gjenstand for deres Tanker.

Fra det sjette eller syvende Aar til den voxne Alder ere Ernæringsfunctionerne i deres største Kraft, hvorfor en stærkere og mere nærende Kost er nødvendig for Legemets Sundhed og Udvikling, og naar man sørger for, at de Unge ere i Virksomhed og Bevægelse, kan man ialmindelighed lade dem spise hvad og saameget, de have Lyst til; men Forældre og Foresatte maae da ikke eensidig have Børnenes Forstandsudvikling for Øie, saa at man lader dem sidde stille og læse flere Timer itræk uden at faae den fornødne Tid til Bevægelse i fri Luft.

I Ungdommen, medens Fordøielsen er kraftig, Legemet mere i Bevægelse og Blodet lettere bringes i Oprør, ere meelagtige og urteagtige Næringsmidler tjenlige og sunde. Man lader Morgen- og Aftensmaaltidet bestaa blot af saadanne Ting i Forbindelse med Melk og ind-

skrænker Kjødspiserne til Middagen alene, men i en ældre Alder, naar Legemet ikke er saa pirreligt og Levemaaden, hvad Legemsbevægelse og Ophold i fri Luft angaaer, maaske forandres, kan den samme Mængde vegetabiliske Substantser ikke med Lethed fordøies og maa derfor indskrænkes.

Naar i det Hele taget Enhver lægger Mærke til, hvad der bedst passer for hans Mave og hans Constitution og derhos har Fordøielsens Love for Øie, bliver Faren for at lide Skade af en slet valgt Diæt langt ringere. Vogte vi os for at spise for hurtig, formeget og til urette Tid, og vi da efter Maaltiderne ikke føle os ilde tilpas eller betyngede, men derimod forfriskede og oplivede og efter nogen Tids Forløb atter oplagte til forøget Virksomhed, kan vi være rolige for, at det, vi have nydt, har været sundt og tjenligt for os, hvilke saa end dets Virkninger ellers ere. Men dersom vi, uden ellers at have begaaet nogen Feil mod Diætetiken, føle os ilde, betyngede og matte efter Maaltidet, kunne vi være overbeviste om, at det, vi har nydt, det have for Resten Ord for at være nok saa let fordøieligt, ikke er tjenligt for os, idetmindste ikke i den Tilstand, hvori vi for Tiden befinde os. Saaledes kunne vi uden stor Uleilighed udfinde, hvad vi bør spise, og hvad vi maae afholde os fra.

De flydende Gjenstande, som optages i Maven, underkastes ikke den langsomme Fordøielsesproces som de faste, men gaae ved Opsugning umiddelbar over i Organismen, saaledes at den Portion, man almindelig drikker paa engang, efter faa Minutters Forløb er forsvunden af Maven.

I den naturlige Tilstand angiver i Regelen Tørsten, naar man trænger til flydende Gjenstande; men ved at tilfredsstille den, maa man vogte sig for at drikke saa

stærkt, at Mave derved opspiles, eller at Fordøielsen svækkes ved altfor stor Fortynding af Næringsmidlerne. Mere af Vane end af Tørst drikke Mange under og strax efter Maaltidet store Portioner, hvorved Afsondringen tager Skade; derimod viser Erfaringen, at en maadeholden Nydelse af Drikke til Maaltiderne er gavnlig, og naar man kun drikker lidt ad Gangen, er der liden Fare for at derved skal skee Skade. Udenfor Sygdomstilfælde maa en stadig Tørst altid have sin Grund i en eller anden Feil i Levemaaden og bør modarbeides ved en fornuftig Forandring i denne. Efter det Tab, Legemet om Natten har lidt ved Uddunstningen, er det naturligt, at der om Morgenen er en stærk Trang til flydende Ting, og at man derfor til Frokosten maa nyde saadanne. Naar The til Aftensmaden nydes med Maade og ikke for sildig eller for stærk, skader den ikke; men i modsat Fald angriber den Hjernens og Nervesystemets Sundhed.

Drikkenes Temperatur er en Sag af større Vigtighed, end man maaskee almindelig troer. Altfor kolde og altfor varme Gjenstande virke skadeligt paa Tænderne og Mave, og naar man betænker Mavens mangfoldige Nerveforbindelser med andre for Livet vigtige Organer, kan man neppe undres over, at Mennesker endog ofte pludselig ere døde af at drikke iskoldt Vand, naar Legemet var i stærk Sved eller meget udmattet. Ved Forsøg har man fundet, at en eneste Pægl Vand af 10° Varme i et Øieblik har formindsket Mavens Varme fra 30° til 17° R., altsaa 13° , skjønt hverken Træthed eller Sved befordrede Virkningen, følgelig maa endnu koldere Vand i større Quantiteter virke langt stærkere og mere vedholdende, især naar Kræfterne til at modstaae ere svækkede ved trættende Arbeide eller Bevægelse i en brændende Solhede. Betænke vi dette og veed vi, at der til en sund Fordøielse hører en Varme af 30° R.,

saa skal vi ikke have Vanskelighed ved at forklare os de fordærvelige Følger af at nyde store Masser Is ovenpaa et rigeligt Maalid. De umiddelbare Virkninger af Mavens pludselige Afkøling ere Blodkarrenes øieblikkelige Sammentrækning og formindskede Virksomhed, der ved Standsning i Mavesaftens Afsondring, formindsket Følsomhed i dens Nerver og Muskelfibre og endelig forstyrrende Indvirkning paa Hjertet og de nærliggende for Livet vigtige Organer. Naar det derimod ikke er under eller kort efter Maaltidet, og Legemet ei er udmattet, er det saa langt fra, at Is i varmt Veir eller i Varme er skadelig, at den tvertimod baade er sund og forfriskende. Isen selv er endog bedre og mindre farlig end koldt Vand, fordi den nydes i ringe Mængde og smelter lidt efter lidt. Suppe, The, Kaffe og andre Drikke ere, naar de nydes allfor varme, ogsaa skadelige, skjønt ikke i den Grad som kold Drik. Følelsen tilsiger almindelig, hvilken Grad der er den rette, og den meest passende Grad baade for Spise og Drikke er den, der svarer til Legemets naturlige Varmegrad nemlig omtrent 30° R. Naar der ved legemligt Arbeide og stærk Hede er opstaaet heftig Tørst, slukkes denne gjerne bedre og hensigtsmæssigere ved lunkne end ved kolde Drikke. Har Arbeidet alene bragt Blodet i Bevægelse uden at volde Mæthed eller Svækkelse, og især hvis Arbeidet begynder igjen, strax efterat man har drukket, gjør det kolde Vand neppe nogen Skade; men er man meget udmattet, og man da, idet man sætter sig til Ro, drikker en stor Portion koldt Vand, udsætter man sig for skadelige Følger.

Vand er en god Drik for enhver Constitution, naar man ikke overdriver det eller drikker blot af Vane uden naturlig Tørst, og man tillige iagttager de ovenfor anførte Forsigtighedsregler. Simpelt Øl, Sodavand og andre des-

lige Drikke, der kun ere lidet stærkere end Vand, kunne under samme Belingelser nydes uden Skade, naar man finder, at de bekomme En vel.

Der forekommer undertiden Tilfælde af Ildebefindende, som efterat have modstaaet den bedst mulige Behandling, pludselig forsvinde ved Forandring af Opholdsted, og denne Virkning maa i mange Tilfælde mere tilskrives Forandring af Vandet end af Luften og de øvrige Omgivelser. Man har Exempler paa, at Sygdomme have grebet om sig i store Menneskesamfund som Følge af Vandets Indvirkning paa Blyrender, hvorigjennem det har været ledet, og jo renere Vandet er, desto større er Indflydelsen, hvorfor det er farligst at benytte Regnvand, der opbevares i Blybeholdere. Det er altsaa af Vigtighed ei alene, at Vandet i og for sig er reent, men og at det ikke faaer skadelige Egenskaber ved at virke paa de Render, hvorigjennem det ledes. En af de sædvanligste fremmede Bestanddele i Brønde er Salpetersyre. Da den ikke findes i Brønde paa Landet, antager man, at den maa hidrøre fra Ureenligheder, som gjennem Jorden trænge ned fra Rendestene og Vaskevandet fra Husene.

Med Hensyn til de stærkere gjærede og destilerede Drikke, som Baierøl, Porter, Viin og Brændeviin maa stor Forsigtighed anvendes saavel af svagelige som af sunde Mennesker. Den første Virkning af alle destilerede og gjærede Drikke er ene at pirre Nervesystemet og gjøre Blodløbet stærkere. I alle Tilfælde, hvor disse Organers Virksomhed trænger til at understøttes og forøges maae de derfor ansees gavnlige; men hvor deres Virksomhed snarere skal modereres og holdes i Tømme, ere de skadelige. Hos Barnet løber Blodet hurtigt, sættes jet i stærk Bevægelse og Nervesystemet paavirkes af de ringeste Indtryk udenfra. Viin og deslige hidsende Drikke

ere derfor bestemt skadelige for Børn ialmindelighed. Imidlertid gives der dog Børn af en saa træg og søvrig Constitution, at de behøve en Stimulus for at vækkes til sund Virksomhed og for dem kan Viin vel være tjenlig som Lægemedel, men bør dog aldrig benyttes uden med Lægens Samtykke. I den senere Ungdom paavirktes Legemet endnu stærkt af ydre Indtryk, og hidsende Drikke ere følgelig ogsaa da i Regelen skadelige; men naar En voxer meget stærkt, bliver undertiden en Stimulus nødvendig for at opretholde Naturens Virksomhed, og da kan hidsende Drikke være gavnlige, men de maae da styrke Organismen uden at gjøre Pulsen hurtigere eller forøge Nervernes Pirrelighed. I den voxne Alder, naar Fordøielsen er god, Legemet i sin fulde Kraft og Leve-maaden ikke medfører altfor stærk Anstrængelse, behøves ingen kunstig Stimulus; men i de ældre Aar, naar Kræfterne begynde at synke, kan en moderat Stimulus være tjenlig.

Hos Mange er Constitutionen saa svag, at en maa-delig Nydelse af Viin kan være tjenlig, og selv den sundeste kan undertiden med Gavn benytte stærke Drikke som Forebyggelsesmiddel mod Sygdomme. Naar f. Ex. et sundt Menneske i nogen Tid har usædvanlig anstrængende Arbejde i fri Luft, eller i længere Tid er nødt til en besværlig og ængstelig Aarvaagenhed, kan et Glas Viin til eller efter Maaltiderne holde Kræfterne vedlige og Sygdomme borte, hvor Legemet uden saadan Understøttelse vilde bukke under. Vedholdende og svær Anstrængelse enten af Sjels- eller Legemskræfter udtømmer ofte Organismen i den Grad, at den for en Tid gjør Nydelse af Viin, ja endog af Brændeviin, ikke alene uskadelig, men endog ligefrem gavnlig; men i saadanne Tilfælde maae de betragtes og nydes som Lægemedler. Under slige Omstændigheder er Viin ialmindelighed langt at fore-

trække for Brændeviin, fordi Vinen, brugt paa en fornuftig Maade, meddeler Organismen en sund og varig Stimulus, medens de stærkere stimulerende Drikke først hidse i en unaturlig Grad og tidligere eller sildigere have til Følge en Svækkelse, hvormed en bestandig Begjærlighed efter forøget og forstærket Stimulus er forbunden. Mange mene, at stærke Drikke, nydte med Maade, ikke ere skadelige, fordi man ei føler noget Ildebefindende efter dem; men hvis alle organiske Functioner iforveien ere sunde og kraftige uden Hjælp af Spiritus, saa kan Nydelsen heraf kun frembringe en sygelig Pirring. At Brændeviin og Viin under særegne Omstændigheder med Nytte kunne bruges tit at forhøie Legemets Varme, kan ikke negtes, og man kan derved undertiden fjerne en Kuldefornemmelse, hvis længere Vedvaren vilde ende med en inflammatorisk Sygdom. Som oftest vilde imidlertid en Kop varm Caffé eller en Portion varm Suppe ligesaavel svare til Hensigten og have en varigere Virkning. Man kan sige, at et Glas Brændevitn efter et svært Maaltid befordrer Fordøielsen, og det er vel saa, at naar man spiser formeget eller fylder Maven med ufordøielige Ting, kan en Dram bidrage til at man snarere bliver dem qvit; men det vilde være langt fornuftigere ikke at spise, hvad man veed man ikke kan taale, end først at overfylde Maven og dernæst bruge stimulerende Gjenstande, hvis Virksomhed formindskes, for hver Gang man gjentager Nydelsen.



Examens - Tabel

Juli 1869.

Dage.	Formiddag Kl. 8.	Eftermiddag Kl. 4.	Dage.	Formiddag Kl. 8.	Eftermiddag Kl. 4.
Fredag den 2den Juli.	6te Cl. Latin Smith. 6te - Engelsk Wittrup. 5te - Mathematik 1 2 Salvesen 4de - Religion, 1 2 Elligers. 3die - Historie 1 Johnsen.	6te Cl. b Græsk Smith. 3die - Historie 2 Johnsen.	Torsdag d. 8de Juli.	6te Cl. Religion Elligers. 5te - Tydsk Aalholm. 4de - Geographie 1 2 Johnsen. 1ste - Norsk 1 2 Knudaen.	
Løvedag. d. 3die Juli.	6te Cl. Historie Jensen. 5te - b Latin Wittrup. 5te - Naturhistorie Elligers. 4de - Regning 1 2 Salvesen. 3die - Tydsk 1 Aalholm. 2den - Historie 1 2 Abelsæd.	5te Cl. Engelsk Wittrup. 3die - Tydsk 2 Aalholm.	Fredag d. 9de Juli	6te Cl. Tydsk Aalholm. 3die - Naturhist. 1 2 Elligers. 2den - Regning Abelsæd. 1ste - Skrivning Knudsen.	5te Cl. Regning Salvesen.
Mandag. d. 5te Juli.	6te Cl. Geographie Jensen. 5te - Historie Johnsen. 4de - Naturhistorie Elligers. 2den - Norsk skriftlig Abelsæd. 1ste - Religion Knudsen.	5te Cl. a Latin Jensen.	Løvedag d. 10de Juli.	5te Cl. b Fransk Aalholm. 4de - Historie 1 2 Johnsen. 3die - Regning 1 Salvesen. 1ste - Norsk Afskrift Knudsen.	3die Cl. Regning a Salvesen
Tirsdag. d. 6te Juli.	6te - Fransk Aalholm. 5te - Religion Elligers. 3die - Norsk 1 Johnsen. 2den - Religion 1 2 Abelsæd. 1ste - Regning 1 2 Knudsen.	3die Cl. Norsk 2 Johnsen.	Mandag d. 12te Juli	6te Cl. Mathematik Salvesen. 5te - Geographie Smith. 4de - Norsk 1 2 Johnsen. 3die - Religion 1 2 Elligers. 2den - Geographie 1 2 Abelsæd. 1ste - Geographie 1 2 Knudsen.	
Onsdag. d. 7de Juli.	6te - Naturhistorie Elligers. 4de - Tydsk Aalholm. 3die - Geographie 1 Johnsen. 2den - Norsk 1 2 Abelsæd.	3die Cl. Geographie a Johnsen.		6te Cl. er 2den Latin- og Realclassé. 5te - - 1ste do. do. 4de - - 4de Fællesclassé. 3die - - 3die do. 2den - - 2den do. 1ste - - 1ste do.	

Efter foregaaende skriftlig Prøve for 2den og 1ste Latin- og Realclasser samt 4de og 3die Fællesclasser begynder den øvrige Deel af Examen ved Arendals Middelskole og Realskole Fredag den 2den Juli og afholdes overensstemmende med hosføiede Tabel. I 4de og 2den Fællesclasser begynder Examinationen for Afdeling 1 Formiddag Kl. 8, for Afdeling 2 Kl. 10, i 3die Fællesclasser for Afdeling 2 enten Kl. 10 eller om Eftermiddagen efter Tabellen, i 1ste Fællesclasser for Afdeling 1 Formiddag Kl. 8, for Afdeling 2 Kl. 11.

Onsdagen den 14de Juli Formiddag Kl. 10 ville de Disciplener tildeelte Charakterer blive offentlig oplæste.

Paa Medlæreres og egne Vegne tillader jeg mig at indbyde Disciplenes Forældre og Enhver, som maatte interessere sig for Skolen og dens Formaal, til at overvære den mundtlige Examen.

Arendal i Juni 1869.

A. Smith.

