

# Några ord om kaffe.

Lundell, Joh.

*46 C q d Br.*



Med.  
stim.  
Kaffe  
(1914)

Några ord om

# KAFFE

Föreläsning av

JOH. LUNDELL.

.....  
Pris 20 öre.  
.....

Till förmån för svaga obemedlade  
barns vård å sommarkolonier.



FÖRLAG:

JOH. LUNDELL, LYSEKIL.

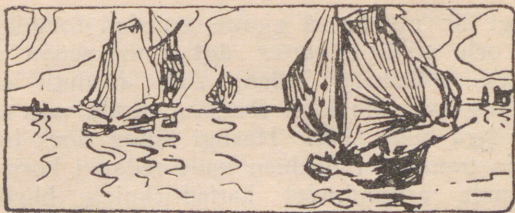
STOCKHOLM  
1914.

Kungl. biblioteket



0 0000 000004075





I.

## Asiatiskt Kaffe.

Kaffe är ett ord som varje medveten varelse i vårt land hört uttalas, och även de flästa hava känt dess smak, men varifrån det härstammar och rörande dess verkningar råder mycken okunighet.

De första som kokade och drucko kaffe torde hava varit några munkar i Abessinien. Det berättas att samma munkar uppmärksammat det getter blevo besynnerligt lustiga, och voro icke stilla på nätterna, efter sedan de ätit av kaffebuskarna. Munkarna fingo därav föreställningen att kaffebönorna innehöllo något stimulerande ämne. Prion i munkklostret, vilken ansåg, att en del sömniga klosterbröder väl kunde behöva något sådant, som förjagade sömnen, föranstaltade då om kokning av kaffe.

Munkarna erforo kaffets stimulerande förmåga och många millioner människor hava sedan erfarit detsamma.

Huruvida munkarna för sin första kaffekokning rostade böuorna, omnämner historien icke, men

troligt är att de så gjorde, emedan rostning av säd och olika bönarter ägt rum sedan årtusenden tillbaka. Tiden, som förflutit sedan kokning av kaffe först förekom, torde vara något över fyra hundra år. Hastigt tilltog dock bruket i vida trakter. I Arabien hade redan i början av sextonde århundradet kaffedrickning blivit så övermåttan, att i Mekka en ståthållare Sjeir bey fann seden hotande för folkhälsan och vidtog åtgärder för att få bruket inskränkt. På ståthållarens uppdrag gjorde arabiens läkarekår noggranna undersökningar huru kaffet verkade och funno att det ymniga kaffebruket medförde stora faror för hälsan. Omkring hundra år senare hade kaffebruket i England blivit mycket överhandtagande och dess verkningar så svåra att en skara omtänksamma kvinnor år 1674 petitionerade om åtgärder emot kaffemissbruket. Året därpå gjorde konungen Karl den II allvarliga försök att få det farliga kaffebruket inskränkt, vilket väl även lyckades till en del.

I vårt land började kaffe användas åtskilligt senare än i England och fanns länge endast i rika eller i s. k. modernare hem och vid högtidliga tillfällen, men så småningom kom det in i allmänhetens vanor samt blev vardagsdryck. Och nu äro vi svenskar i förhållande till folkmängd bland de svåraste kaffedrinkare som finnas.

Cirka femtio millioner kronor, som Sverige årligen utgifter för kaffeimport, tala sitt eget språk om vad mängden offerar för kaffe och dessa förlorade penningesummor innebära motiv för inskränkning i bruket av kaffe. Men större, ja, tusende och åter tusende gånger större äro förlusterna av hälsa och livskraft, som genom

kaffemissbruket uppstår, varom vi längre fram vilja tala något mera. Först vilja vi nu, av några särskilt ansedda hälsovänner och vetenskapsmän, anföra vittnesbörd om vad det asiatiska kaffet innehåller och om dess verkningar i allmänhet. Sebastian Kneipp, den store naturläkaren, yttrar sig som följer:

“Kaffe är en allmänt utbredd dryck. I min ungdom var kaffe nästan obekant i Schwaben, och i mången by funnos knappt en eller två bondhustrur som skulle kunnat koka det. Men nu har det vunnit en sådan utbredning, att väl knappast ett enda hus finnes, där det icke fått insteg. På somliga trakter brukas det så allmänt, att man knappt känner till någon annan frukost än med kaffe. Men ändå är man icke nöjd utan vill hava det en gång till på förmiddagen. Ja, många dricker det även till aftonmåltiden. Jag vill framställa kaffet, sådant det är, och skildra dess storhet efter dess verkliga förtjänst.

Kaffebusken är en giftplanta, och således äro bönorna också giftiga. Bevis härpå är, att man ur kaffeböner kan framställa ett av de starkaste gifter, koffeinet, varav en helt liten portion förslår till att hastigt döda den starkaste människa. *Kan man väl då under sådana förhållanden allmänt förorda kaffeböner? Och kan väl den, som vill förbli frisk och leva länge, i henne finna det rätta medlet härtill?*

Man misstager sig, då man tror sig nära kroppen väl, därför att man dricker kaffe med god mjölk till och doppar gott bröd i det. Kaffet för bort båda delarna ur kroppen, innan de hinna göra riktig nytta. Dessutom bortför kaffet även magsafterna, med vilka det blandat sig, så att

också de gå förlorade. Kroppen blir på detta sätt dåligt närd och försvagas ity följd, så att man efter ett längre bruk av kaffe knappt mera kan fördraga en kraftig frukost,

Kaffe tillhör retmedel och gör, att man känner sig rätt behaglig så länge dess retande och upplivande verkan varar. Efter upphetsningen framkallar kaffet många obehagligheter, såsom dysenterhet och retlighet, ja, stundom förskräckliga tillstånd.

Kaffet användes mäst av kvinnorna och för dem kan det betecknas såsom en mordängel, all den stund det berövar dem kraft och hälsa och förkortar mångas liv.

För några år sedan kom en dotter till ansedda föräldrar till mig; läkarne hade fullständigt uppgivit allt hopp om att kunna bota henne. Flickan var väl bygd och härstammade från friska föräldrar. Hon tillstod för mig, att hon tre gånger om dagen drack kaffe, men ej längre fann smak för någon mat. Jag gav henne det rådet att varje timme förtära en matsked mjölk samt dagligen tre gånger en liten portion brödsoppa. Frukten för en säker död förmådde den lidelsefulla kaffedrickerskan att finna sig i denna kost. Efter några dagar hade kroppen vant sig vid denna kost och på några veckor var flickan frisk.

Kunde jag för Eder framställa de stackars varselser som söka hjälp hos mig, med deras brist på aptit, deras nervretlighet, deras oändliga skröplighet, så tror jag, att litet var helt säkert skulle mista lusten att hylla kaffet. Anblicken av dylika sjukdomstillstånd, skulle också bringa den envisstaste kaffesyster till förnuft.

Jag hyser den verkliga övertygelsen, att kaffet är första orsaken till den ofta rådande blodbristen, och blodsvagheten hos kvinnokönet, och vart skall detta leda om intet uppehåll sker? Skola dessa till hälsan afsigkomna och försvagade kvinnor med sina förkrympta skuldror bära äktenskapets uppgift, då går det också såsom mången man redan måst erkänna: "Jag trodde mig med mitt giftermål erhålla en medhjälperska och nu måste jag uppjuda allt för att för henne betala läkare och apotekare och har nästan ständigt jämmer för ögonen". Ett stort antal unga mödrar har under tårar meddelat mig, att de voro fulla av krämpor och att, då de icke kunnat uppfylla sina äktenskapliga plikter, hade deras män föraktat dem. I varje fall var väl icke kaffet orsaken, men dock oftast.

Mången torde säga: "Sedan flera år dricker jag kaffe och känner ingen olägenhet därav". Jag medgiver, att om någon har en god kropp och därtill åtnjuter en kraftig, sund kost, skall kaffet visserligen icke skada densamma särdeles. Men mängden har icke tillgång till den sundaste och kraftigaste kosten. I likhet med öl och vin är kaffet äfven ofta förfalskat och då är den ännu skadligare. Till kaffets förfalskningar hör i synnerhet dess färgning. Häll vatten på kaffebönorna, låt dem därpå stå någon tid, och du erhåller ofta den vackraste gröna färg som vittnar om förfalskningar.

Jag vill ytterligare framhålla, att personer som leva i kaffeheimlanden och vilja förbli friska dricka obetydligt eller intet kaffe".

Den berömde doktor Bock från Leipzig skriver angående verkningarne af kaffe och te på sinnet: "Den knarrighet och oro, som är så allmän i våra dagar, måste förnämligast tillskrivas det förlängt

drivna bruket av dessa drycker. Hos personer, som ofta dricka mycket kaffe, äro matsmältningsorganen i ständig oordning, vilket verkar tillbaka på hjärnans näring, och frambringar retligt sinne". En annan stor läkare skriver: "Kaffet stimulerar i första hand kärtsystemen och påskyndar därför blodströmmen till hjärnan. På grund därav blir detta organ försatt i större abnorm verksamhet, och äggar inbillningskraften till stora ytterligheter. Missbruket av kaffe medför sömnlöshet och ett slags retningstillstånd, som liknar ruset, under vilket föreställningar, tankar och önskningsar snabbt jaga varandra. Stundom förnimmes känsla av hetta och darrning i lemmarna, yrsel, oro och ängslan i sinnet.

Kan du då min ärade läsare eller läsarinna fordra av mig, att jag skall rekommendera kaffe och te som dagliga njutningsmedel? Jag kan endast tillråda dig att antingen helt och hållet avstå från dess bruk eller också inskränka det till det minsta. Det naturliga lefnadssättet förbjuder bruket av både Kaffe och Te, emedan de äro utpräglade retmedel, och att du icke behöver dem för att leva eller behålla hälsan. Du skall kanske invända, att du endast dricker svagt kaffe eller te, att du till och med sätter cikoria till det förra, och att du känt dig må väl hittills av deras begagnande. Och lika väl! Jag påstår att dessa retmedel skada dig även i ringa doser, även om du icke direkt iakttagit deras skadliga verkan. D:r Munde säger: "Ingen må förundra sig, att mänskligheten allt mer och mer råkar i förfall. Sedan mjölk-, potatis- eller mjölsopporna måst lämna plats för kaffet, teet och chokoladen, sedan till och med den arbetande

klassen mer begagnar sig av ret- än näringsmedel; Hur det till slut skall gå, när alltjämt nya, konstlade behov undantränger de naturliga, det vete himlen. Naturläkekonsten är för svag att hindra fördärvet, som närmar sig med allt större våldsamhet. Den måste trösta sig med, att den gör vad den kan för att bota det. Den lärde medicinaren simmar i allmänhet med strömmen. Den dricker kaffe, te, chokolad, vin, öl, och brännvin, röker tobak, ja den skriver till och med böcker, för att visa, att alla dessa konstlade behov äro en välgärning för människorna“.

Vidare skriver en amerikansk dam om sig själv sålunda:

“I följd av stillasittande såsom lärarinna och rikligt förtärande av kött, buljong och andra retande ämnen, särdeles kaffe, hade jag blivit i hög grad sjuklig och svag och led av svår huvudvärk med hetta och blodstockning åt hjärnan. Detta mitt sjukdomstillstånd trotsade flera läkares alla bemödanden, enär de förbisågo dietens förändring och alltså icke vidrörde det ondas rot. I detta mitt ömkliga tillstånd kom jag att avhöra en föreläsning av den berömde naturläkaren professor Graham om spritdryckers förstörande inverkan på organismen, och det med sådan sanningsmakt, att jag kraftigt rördes till medlidande för alla, som förtärde denna eldsdryck. Men det är icke bättre med te och kaffe tillade d:r Graham, varvid stor förskräckelse intog mig, som aldrig förut hört framställas grunderna för dessa dryckers skadliga värkan. Efter mycken kamp i mitt inre beslöt jag omsider att icke vidare dricka kaffe. Följande dag efter en enkel frukost utan kaffe gick jag ut i luften. Våldsamt klappade hjärtat

och mina överretade, försvagade nerver liksom ropade högt efter deras vanliga stimulus, kaffe. Under en veckas tid såg det rätt betänkligt ut med mitt tillstånd; men härunder arbetade naturen i det fördolda kraftigt på förnyelsen av min organism, som lyckligtvis icke förut var förgiftad av kalomel, mineralier och andra förstörande medikamenter. Naturen lyckades därför väl i sin reningsprocess och bortränsade en hop gammalt kroppsslagg, som mångårigt bruk av fett kött och retande dryck samlat. Till vänners stora förvåning blev jag under fortsättningen av min nu påbörjade mera enkla diet, med hufvudsakligen förtärande av vegetabiliska ämnen o. mjölk allt friskare, varvid hjärtklappningen, huvudvärken och min stora nervsvaghet allt mer försvunno. Det renade, friska blodet flöt stilla i ådrorna. Groft bröd (Grahambrod), växtämnen, frukt, kroppens avrivning med vatten + 20° C. 2 gånger i veckan, daglig kroppsrörelse i fria luften, regelbundenhet i sömnen och de dagliga måltiderna med långsamt och måttligt ätande stärkte alltmer min hälsa på ett förunderligt sätt. Härmed har jag sedan alltjämt fortfarit, och städse haft god hälsa.“

Såsom belysning över huru det uti tusende och åter tusende svenska familjer tillgår i våra dagar vill undertecknad här framställa tvänne interiörer: Ett par välbärgade makar hade ett barn, en dotter, som var sin faders förtjusning och sin moders "hjärtegull". Tidigt började makarna att i välvilja låta barnet smaka på den värderade kaffetären. Verkningarne uteblevo naturligtvis icke. Snart ville flickan hava kaffe så ofta som anledning förefanns. Vid tiden för början i skolan var hon redan åtskilligt nervös och med då-

lig mage. Läkare anlätades tid efter tid. Flickan blev kry till synes vissa tider, men vacklande förblev hälsan, och i övergångsåldern mellan barnom och mogenhet som kvinna dog dessa makars så innerligt älskade dotter. O, vilken sorg som drabbade dessa föräldrar! Läkarens dödsattest lydde: "Död genom hjärtfel." Dödsorsaken var dock i verkligheten, långsam förgiftning med ty åtföljande verkningar i hela varelsen därvid livspumpen hjärtat hos denna individ först sviktade. Föräldrarna anade dock ingalunda att kaffe varit orsaken, nej, Gud fick skulden, att Hans råd var sådant.

I en annan familj finnes en hel skara barn och försörjningsvilkoren ganska trånga. Fadern strävar ofta förfärligt hårt för att kunna förtjäna till alla utgifter. Stundom är han av överanstängning nästan förbi, och har flera gånger legat sjuk, men som några krafter återkommit har han måst återtaga den hårda kampen för sin och de sinas bärgning. I denna familj åtgår a mannens ofta mycket hårt förvärvade penningar otroligt många kronor pr år till kaffe. Barnen därstädes äro nästan alla svårt kaffeförgiftade och deras hälsotillstånd både i afseende å kropp och sinne är långt ifrån tillfredsställande. Föräldrarna ha va möjligen en aning om, att det icke är bra, det barnen dricka så mycket kaffe, som förhållandet är, men enär barnen av inrotat begär ropa efter kaffe, så låter modern dem få, som de vilja.

Dessa föräldrar, liksom så många tusende deras likar, torde i kommande dagar få bittert skörda följderna af sitt oförstånd. Den tid då barnen uppväxta, skulle lätta försörjningsoket på föräldrarnas skuldror torde, om kaffemiss-

bruket fortsätter, de unga, en eller flera av dem vara sjukliga varelser, vilka icke kunna försörja sig själva, mycket mindre sina hjälpbehövande föräldrar.

Kaffemissbruket har mångenstädes gått så långt att fastän mjölk finnes tillfylles skola likväl barnen, även små, ännu icke komma till skolåldern, hava kaffe dagligen både tidigt och sent. Jag dristar mig att här allvarligt uppmana Eder alla, att så långt I kunnen motarbeta den farliga vanan att giva barn stimulerande ämnen vare sig kaffe eller annat liknande. Barnens späda nerver och hjärta m. m. anstränges för hårt av de hetsande ämnena. Barnen göra förlust varje gång de förtära sådana saker. Annorlunda förhåller det sig med en del äldre personer varom vi skola längre fram erinra något mera. I mödrar, vilka i regel äro de verkställande inom familjen när det rör anordningarna med mat och dryck, I älsken Edra barn, därom tvifla vi icke, men huru villfarande är icke Eder kärlek till barnen, då I given dem sådant som skadar deras organism, oaktat tillgång finnes till oskadliga, uppbyggande ämnen. Några gripande ord yttrar förut anförda naturläkare Sebastian Kneipp i sin bok om "barnavård" sålunda: "De som vilja hava olyckliga barn, behäftade med sjukdomar av mångahanda slag, skola tillrådas att giva barnen rikligt med kaffe, och de skola säkert nå sitt mål." Men ingen av Eder vill väl ha olyckliga barn? Läkare, lärare, kommunalledare och skolbestyrelser m. fl. hava under senaste tider här och var höjt röster emot kaffebruket för barnen. En var anstår att i tid pröva vad rätt och orätt är. Det är långt ifrån rättfärdig kärlek, att emedan barnet, driven av

kofeingift, tidigt och sent, begär kaffe, I då villfaren deras sjukliga benägenhet. En gängse mening råder mångenstädes att kaffe icke skadar varken barn eller andra blott man mosar duktigt med bröd däri. Detta är en farlig villfarelse. Kom ihåg att kaffe är ett nästan alldeles osmältbart ämne, och att när detsamma har inträngt i brödet, så är det svårt för både saliv och magsaft att utföra sitt värv, särskilt hos vissa personer. Ofta helt osmält utgår från magsäcken den föda, som varit uppblandad med kaffe och i tarmkanalen sker icke heller smältningen tillfyllest. Upptaga då sugrören för blod något av sådan osmält massa förorenas blodet och sjukdomar uppstå i olika delar av varelsen. Inflammationer i de inre organen, av hvilka många människor föras i förtidig grav, hava i de flesta fall sin yttersta orsak i blodförorenade näringsmedel, inklusive förskämd luft, fastän utbrottet ofta sker vid en s. k. förkylning. Näringsämnen spela för allas hälsa större roll än de flästa vilja erkänna, men saken är betydelsefullast under människans barndom, då allt hos henne är under nydaning. Därföre, O, moder, giv icke åt ditt kära barn vad som kan skada detsamma, skulle barnet än mycket gråta eller trilskas för att få det stimulerande kaffet. Tillgång på rent vatten finnes väl, om annat lämpligt icke föreligger, vilket kan kokas och blandas med lika mängd socker och grädde eller mjölk som brukas i kaffet, däri bröd kan fuktas. Sådan anrättning, visserligen enkel, är dock för barnet hälsosam. Som uppväxt och utvecklat i gott förstånd, skall ditt barn välsigna dig, om du åt detsamma för dess barnår utvalde hälsosamma näringsämnen, även den allra enklaste, varav

friskt blod och friska nerver blevo en följd. Friska nerver ock friskt blod äro ett bättre kapital att äga än högar av penningar, men kofein, thein, teobromin, nikotin och alkohol förstöra för många redan från barndomen deras hälsokapital. Bland Eder torde icke alla inse betydelsen av här gjorda framställningar, men då tusende och åter tusende forskare iakttagit verkningarna av kaffemissbruk, bör man icke vara tvärsäker eller försumlig utan själv göra opartiska iakttagelser om verkningarne av det ena eller andra; detta så mycket mer som man icke förlorar varken penningar eller annat genom sådana iakttagelser.

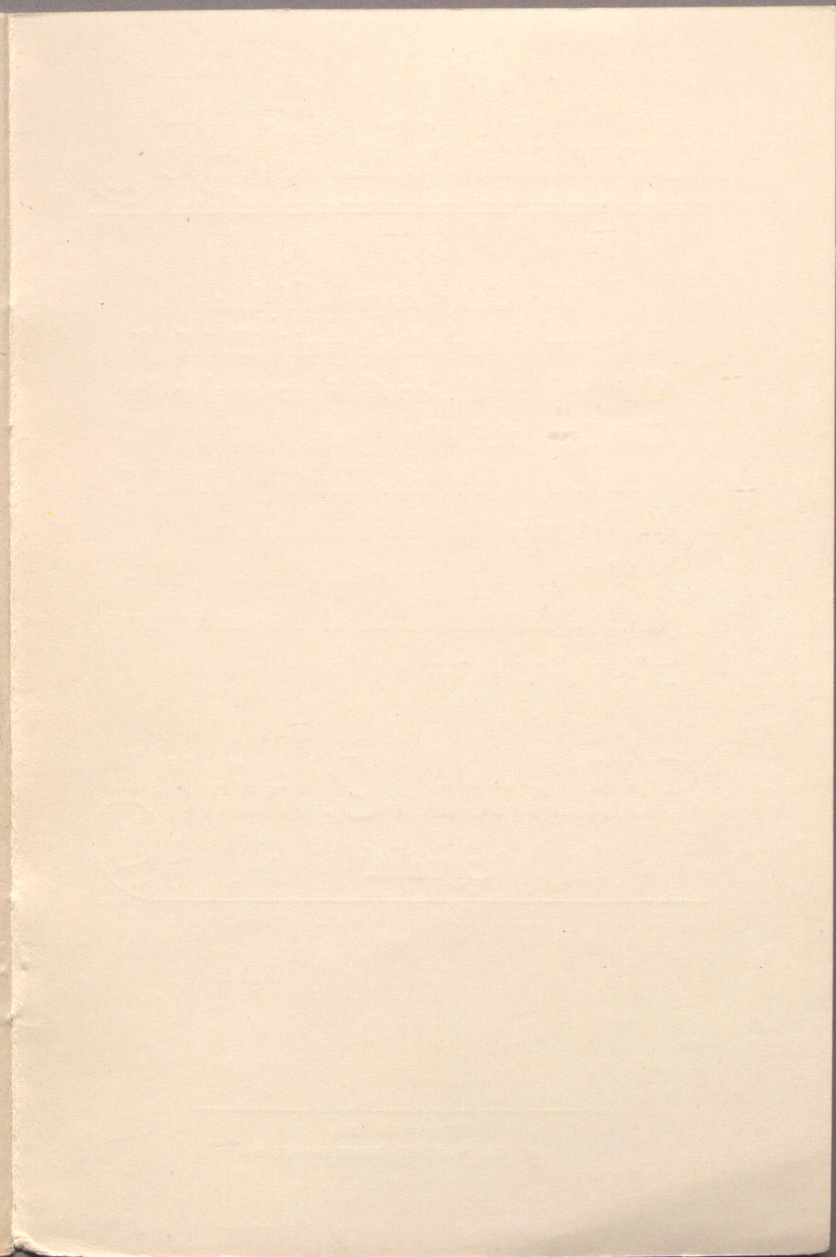
Några göra utan vidare besinning invändningar sägande: "Vi och de hava under så och så långa tider använt kaffe både två och tre gånger dagligen åt alla husets medlemmar, men de utmålade farorna därav hava uteblivit." Ja väl! "I ären dock icke ännu alla över än." Långsamt tär kaffegiftet i hemlighet inom mångens organism som avslutas med förtidig död och dödsattesten anger icke orsakerna. Gärna medger även jag, att kaffebruket icke är livsförkortande för alla individer under alla omständigheter. Arbetare som röra sig mycket uti frisk luft och svettas då och då kunna nog, utan särskild fara dricka kaffe ett par gånger pr dag; likaledes och andra friska uppväxta personer, vilka icke använda kaffet istället för mat: Och för många åldringar anser jag kaffet vara ett passande upplivningsmedel för deras domnade känsloliv. För barn är dock dagligt kaffebruk även i små kvantiteter under alla förhållanden olämpligt, fastän även några av dem, utrustade med stark hälsa, kunna i ganska stor utsträckning tåla både kaffe

och andra liknande gifter så att inga synliga faror därav kunna iakttagas för den ytlige eller tillfällige betraktaren.

Mätte mängden vakna över det ödesdigra av kaffemissbruket för barnen och göra vad göras kan för att förebygga fördärvet. Kungliga medicinalstyrelsen har, med anledning av 1912 års riksdagsbegäran om åtgärder för motarbetande av det alltmer tilltagande kaffemissbruket, igångsatt en omfattande utredning i frågan vari landets provinsialläkare hava uppmanats att yttra sig, och vari bland annat föreslås höjning av kaffetullen samt absolut förbud, för barn under 15 år att förtära kaffe. Om denna sist nämnda åtgärd bleve lag, så skulle på kafféer och andra ställen inskränkning ske till gagn för många individer; men sådan lag torde icke kunna komma till stånd. Kunde dock så ske, erfordras likväl att allmänheten lär sig inse vad som rättmätigt är kaffemissbruk och vilka vådor samma missbruk bringar över kommande generationer. Alla, både föreningar och enskilda, som älska sitt land och folk böra göra sitt bästa för kaffemissbrukets hämmande. Ingen av Eder bör lättsinnigt förkasta spörsmålet om huru och på vilka sätt allmänheten kan värna sig emot hälsoförstörande kaffebruk.

---





# Svenskt Fruktkaffe

---

För Eder mage värdefulla  
fruktsyror finnas uti Svenskt Fruktkaffe.  
Det förlänar åt ansiktet en vacker by.  
Använd det dagligen!

Finnes ej Svenskt Fruktkaffe där Ni  
bor, så rekvirera från undertecknad.

Pris pr kilo kronor 2.50 sändes frakt-  
fritt. Rabatt lämnas då 5 kilo eller mer  
på en gång tages.

Johannes Lundell  
Lysekil.

---