Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 8. | Februar. | 1908.

Vegetarismens Betydning.

Da vi formoder, at nærværende Tidsskrift nok falder i Hænderne paa en og anden, som ikke endnu er klar over Vegetarismens Betydning, skal vi her give en kortfattet Fremstilling af dens simpleste Grundprincipper.

Da Mennesket ikke hører til Rovdyrgruppen, da vi jo ikke ejer nogle naturlige Organer til at fange eller sønderslide levende Dyr, heller ikke til at være Aadselspisere eller Altædere, men paa Grund af hele vor Legemsbygning rent zoologisk set hører til de frugtspisende Aber, ere vi oprindelig henviste til at hente vor Føde direkte fra Planteriget.

Planterne ere de eneste organiske Væsener, som evner af Grundstoffer og simple kemiske Forbindelser umiddelbart at opbygge mere sammensatte Forbindelser, hvoraf deres Organisme bestaar. De omdanner Jordens uorganiske Bestanddele til levende Organismer.

Ved sin Livsvirksomhed opsamler og opsparer de saavel kemisk Stof som kemisk Energi. Ved denne langsomme Opsamlingsproces, som ikke svækkes af noget som helst Kraftspild foranlediget af Bevægelser, Sindsaffekter eller lignende, bliver Planten Grundbetingelsen for det dyriske Liv.

Vi kan uden i ringeste Grad at gribe forstyrrende ind i Naturens Orden og Udvikling udrydde alle Rovdyr, men en Udryddelse af Planteverdenen vilde være det samme som en Udryddelse af alt organisk Liv paa Jorden.

Mennesket har i umindelige Tider ført en heldig Kamp mod alle Slags Rovdyr og har totalt

fortrængt idetmindste de større fra store Landstrækninger, men Sejrherren har selv sat Rovdyrprincippet lige overfor de planteædende Dyr i System. De firbenede Rovdyr forsvinder mer og mer fra Jordens Overflade, de tobenede bliver tilbage som Eneherskere.

Men ligesom Rovdyret har optraadt i de mest udprægede og kæmpemæssige Former i ældre Jordperioder, og nu nærmest kun forefindes som mer eller mindre svage Rester herfra, og i den nuværende Periode ikke har nogen Betydning som Led i Naturens Udvikling, ligesaa er Mennesket med Rovdyrlyster egentlig at betragte som en Levning fra Tider, da man paa Grund af manglende Evner til af Jorden at frembringe de nødvendige Næringsplanter var nødsaget til at hente sig andenhaands Føde ved at dræbe og fortære Dyr.

Og ligesom Rovdyrenes Antal er i stadig Aftagen, ikke mindst ved Menneskets energiske Foranstaltninger, ligesaa synes Mennesket selv at være paa Vej til at tabe mer og mer af sin Rovdyrnatur.

Og her kommer Kærnepunktet i den Bevægelse, som nævnes Vegetarisme: Tilbagevenden til Naturen, først den lige Vej til den naturbestemte førstehaands Næring, derpaa et i et og alt intimere, enklere Samliv med Naturen og deraf følgende dybere Forstaaelse af Livsfænomenerne og Betingelserne for en sund Livsførelse.

Alle Folkeslags Sagnforestillinger om et tabt Paradis betyder ret og slet, at det var den haarde Nød, som drev dem til at sætte Tænder i et blodigt Stykke Kød. Lysten var ikke oprindelig Drivfjederen, det tør vi trygt paastaa. Hvad der til at begynde med var den haarde Nød blev siden til en nedarvet Vane, hvortil man ganske refleksionsløst gav sig hen.

Saasnart imidlertid Refleksionen begynder at befatte sig med Spørgsmaal angaaaende det fysiske Liv, begynder man hist og her at ane, at denne nedarvede Vane har ført os ind paa farefulde Afveje.

For at kunne vende tilbage fra disse Afveje, maa vi først i Korthed opfriske de vigtigste Sætninger af Ernæringslæren.

Salte, Æggehvidestoffer, Fedt, Kulhydrater (Stivelse, Sukker og lign.) og *Vand* ere Bestanddelene i vor Ernæring. Vi maa forudsætte, at disse Stoffer ere nogenlunde bekendte Størrelser for vore Læsere, da allerede kun en over-

fladisk Karakteristik af dem vilde sprænge Rammen for denne lille Opsats. (En kortfattet Fremstilling heraf findes i den af »Solblink«s Redaktør og Dr. Larsen i Forening udgivne Vejledning til Benyttelse af Vægtavlen: *Næringsmidlernes procentiske Sammensætning*. Gads Forlag).

Salte og Æggehvidestoffer tjene til Opbygning og Vedligeholdelse af Legemet. Fedt og Kulhydrater er Brændselsmaterialerne, som holder Maskineriet i Gang og udvikler Legemsvarmen og derved Energien — Arbejdsevnen — medens Vandet udgør Opløsningsmidlet for de faste Stoffer og samtidigt besørger deres Spredning rundtom i Legemets forskellige Dele. I en fyldestgørende Ernæring maa Stoffer hørende til alle disse fem Grupper ikke savnes, dog kan — i ikke altfor lang Tid — Kulhydrater og Fedtstoffer erstatte hinanden, saa at et af dem kan mangle uden at Organismen lider nævneværdigt derved.

Legemet kan imidlertid ikke udnytte nogetsomhelst af disse Næringsstoffer i fuldstændig kemisk ren Form; de maa tilføres Legemet i *organiseret* Form, d.v.s. saaledes som de ere præparerede i et levende Væsen — enten det nu er en Plante eller et Dyr — altsaa ikke komme fra Retorterne i et kemisk Laboratorium.

Ved Hjælp af organiserede Næringsstoffer opretholdes altsaa Livsvirksomheden, hvortil er knyttet et uafladeligt *Stofskifte*, et overmaade fint og nøjagtigt virkende kemisk Arbejde, hvorunder Legemet benytter de Stoffer, som det har Brug for og udstøder de Affaldsprodukter, som dannes under de indviklede kemiske Processer og ikke ere brugelige i Organismen.

Her finder vi straks en væsentlig Forskel mellem Plantens og Dyrets Stofskifte, og den opmærksomme Iagttager vil uden Vanskelighed allerede her faa en tydelig Vejledning i Valget af Næring. De kemiske Processer, som er knyttede til Plantelivets Stofskifte, er i Almindelighed mindre sammensatte, gennemgaa ikke saa mange Mellemstadier som tilsvarende hos Dyrene. Følgen heraf er, at der i Planten arbejdes uden Ophobning af ligesom ufuldendte Affaldsprodukter. De til Plantens fortsatte Liv nødvendige Forraad af Oplagsnæring færdigdannes hurtigere og uden Omsvøb, der findes heller ingen bestemte Udskilningsapparater som hos Dyrene — Affaldet bestaar hovedsagelig af Luftarter, som hurtig trænger ud

til Overfladen og forsvinder — under alle Omstændigheder tilbageholdes i Plantens Væv ingen for dens Livsvirksomhed skadelige Stofskifteprodukter.

Anderledes forholder det sig med Dyreorganismen. Her findes bestemte meget fint sammensatte og uendelig fint arbejdende Udskillelsesapparater — eksempelvis Lever og Nyrer. De kan betragtes som Filtrerapparater, der er i Stand til at sende ubrugelige og skadelige Stoffer til særlige Beholdere, hvorfra de siden fjernes af Legemet, medens de brugelige Stoffer nogenlunde uhindret kunne drage ud til deres forskellige Funktioner rundt om i Legemet. Vi siger »nogenlunde uhindret«, idet der stadig paa den lange Vej, som Næringsvædsken har at passere gennem Legemet, dannes en Mængde Mellemformer af Affald, forinden Forbrændingen -- Iltningen — er naaet saa vidt, at Endeproduktet er færdigt til at udtræde af Legemet. Disse Mellemformer er de saakaldte Purinbaser (som nærmere omtaltes i forrige Nr. af Solblink i Artiklen »Urinsyrens Dannelse«), som i og for sig ikke virker skadeligt under deres Kredsløb i en sund Organisme med et regelmæssigt virkende Stofskifte, men som kan fremkalde alvorlige Forstyrrelser, naar de af en eller anden Grund ikke kunne passere uhindret, men kommer til at standse og ophobes i større Mængder f. Eks. i Blodkar eller Lymfekar, imellem Muskelfibre og Nerver. Paa denne Maade opstaar adskillige Former af det, som moderne Fysiologer kalder Selvforgiftning. Naar vi nu fastholder den Kendsgerning, at rundtom i ethvert levende Dyrs Væv findes en hel Del Stoffer for Legemet ubrugelige eller rent ud skadelige, som er paa Vej til den endelige Udskillelsesproces, saa er det klart, at, naar Stofskifteprocessen pludselig afbrydes ved at Dyret dør, disse ufærdige Stoffer lige paa en Gang standses paa deres Vej uforbrændte. Naar man saa bruger det døde Dyrs Muskelvæv som Føde, er det jo indlysende, at man, foruden de Affaldsstoffer, som ens eget normale Stofskifte fremkalder og kan magte, maa paatage sig Bearbejdelsen af de Mængder, som Dyret var i Færd med at præparere, men som det ikke paa Grund af den hurtige dødelige Afgang kunde naa at blive færdig med. Og det er dette, som er for meget — vore Filtrerapparater er ikke indrettede til dette dobbelte eller mangedobbelte Arbejde, de maa lade

store Mængder ubearbejdede tilbage — Beholdningen af livsfjendlige Bestanddele vokser til at begynde med umærkeligt, naar Livet arbejder kraftigt i Ungdomstiden, senere mærkeligt i jo højere Grad Tilegnelsen af andre Organismers Affaldsprodukter har været forceret, og den kan forceres ved jævnlig Nydelse af specielt de ovennævnte Filtrerapparater Lever og Nyrer, som paa Grund af deres overmaade sammensatte Bygning tilbageholder store Mængder af det allerfarligste Affald. Her kan anføres, at det har vist sig aldeles umuligt at befri en Nyre fra Urinsyre og Urinstof, om den ogsaa bliver nok saa omhyggeligt og langvarigt udvasket. Naar vi altsaa fortærer et dødt Dyr, maa vi nødvendigvis være paa det rene med, at vi foruden det saakaldte sunde — blaastemplede — Kød i Tilgift faar en Mængde mer eller mindre færdige, men absolut skadelige Affaldsstoffer, som ingen nok saa effektiv Kødkontrol kan fri os fra. Hertil kommer den Omstændighed, at vi ved Tilberedning af det i raa Tilstand uappetitlige Kød omhyggeligt sørger for at udtrække netop disse Stoffer fra Muskelfibrerne og serverer dem i Form af Suppe eller Kødsaft, som ikke har været opvarmet til højere Varmegrad end Vandets Kogepunkt, en Temperatur, som absolut ikke i nævneværdig Grad forandrer Purinbasernes kemiske Sammensætning.

Vælger vi derimod vor Føde fra Planteriget, er vi anderledes Situationens Herrer. Her kan vi lettere iagttage, naar en Plante er færdig med at opsamle sit Forraad af Oplagsnæring; der findes jo bestemte, let kendelige Tegn paa, at en Plantedel er fuldmoden, d. v. s. at netop det Stof, som vi ønsker, forefindes i størst mulig Mængde og har naaet størst mulig Fuldkommenhed. Hertil kommer videre den uhyre vigtige Omstændighed, at Plantens Oplagsnæring i Almindelighed er indlejret i levende organisk Væv, hvis Spændkraft i længere Tid holder den modstandsdygtig imod Indtrængen af lavere Organismer, som foranlediger en sygelig Forandring deraf. Det døde dyriske Væv er derimod paa Grund af manglende Liv et aabent Felt for disses Virksomhed. Nu kan man maaske gøre den Indvending, at Planterne ogsaa opsamler Giftstoffer; — sandt nok, men dels er disse Giftstoffer ikke Affaldsprodukter, som ved sin Tilstedeværelse i en Plantedel virker forgiftende paa

alle de øvrige Dele, dels optræder de — da de vel i Almindelighed maa betragtes som Forsvarsmiddel imod Angreb, der truer Arten med Undergang — i Almindelighed med saa iøjnefaldende Egenskaber, at man ved lidt Paapasselighed kan undgaa dem.

Medens man har været meget længe om at fatte den rette Betydning af de dyriske Affaldsstoffer, som er saa nøje knyttede til de forskellige Slags Væv, at man rent ud ikke er i Stand til at undgaa dem, har man i alle Tider været paa det rene med, at Mennesket ikke kan benytte hele det dræbte Dyr, men maa bortkaste en hel Del, som i daglig Tale alene er kaldt »Affald«. Hertil regnes som bekendt Ben, Indvolde, Hud og Haar. En Del heraf benyttes jo som Føde, det meste er os modbydeligt eller af den Beskaffenhed, at vore Spiseorganer ikke kan magte det. Men disse mer eller mindre faste, for os utjenlige, Dyrerester er opbyggede af mineralske Salte, som det planteædende Dyr har optaget og omsat af sin Næring. Disse Salte behøver selvfølgelig Mennesket for at kunne opbygge de selvsamme Organer, men kan ved en overvejende Kødnæring ikke faa tilstrækkeligt deraf.

Nu har imidlertid den særlig stærkt kødspisende Overklasse sammen med den nedarvede Vane til denne Spise faaet den Forestilling, at denne Næring er den eneste »kraftige«. Manglen af tilstrækkelige Salte gør sig imidlertid naturnødvendig gældende, men, med den urokkelige Tro paa Kødet som »alene kraftgivende«, følger en absolut Foragt for alt, hvad der hedder Plantestoffer, og man griber til den fortvivlede Udvej at erstatte Saltmanglen ved kunstige eller naturlige Mineralvande. Da nu Mennesket ikke er en Plante men et Dyr, kan dets Fordøjelsesapparat ikke assimilere de uorganiske Salte, følgelig bliver de Organer, som ikke faar nok Materiale, svagere og svagere — og her staar vi ved en af Hovedaarsagerne til Slægtens Degeneration, et Ord, som paa dansk betyder Svækkelse paa Grund af Forfædrenes Forsyndelser mod Naturens Love. Synderne er nok mangfoldige, men et Par af de alvorligste beror paa en Misopfattelse af Begrebet kraftig og en Overvurdering af Begrebet rigelig.

Hvori bestaar Misopfattelsen af det kraftige? Jo, at dyrisk Næring anses for »kraftig«, uagtet man maa bortkaste mindst $^3/_4$ deraf og netop den Del, som

indeholder de vigtigste Salte, og uagtet Dyret i levende Live under hele sin mangeartede Livsvirksomhed har brugt de Organer. vi efter dets Død nyder — omtrent som at gaa i andres aflagte gamle Klæder. Dette har man visselig forstaaet og ogsaa taget Hensyn til, men saaledes, at man har dømt de Dyr, som efter Døden skal spises, til forholdsvis Ubevægelighed, hvorved man har opnaaet en sygelig Udvikling af visse Organer og en kolossal Ophobning af de ovenomtalte halvfærdige Affaldsstoffer, idet man hindrer den livlige Forbrænding, som opstaar ved hurtige Muskelbevægelser.

Overvurderingen af Æggehvidenæringen har ført til Overernæring; man har tilført Organismen altfor rigelige Mængder af Bygningsmaterial; heraf er dannet en saadan Mængde Affald, at Udsondringsorganerne ikke formaa at bortskaffe den. Man har ogsaa indtaget saa meget Brændsel, at ikke alt kan omsættes i Varme og Bevægelse, — alt i alt har man stillet for store Fordringer til Fordøjelsesmaskineriet og derved svækket Slægt efter Slægt, i Stedet for, som man ønskede, at give den forøget Styrke.

Dette om det rent vegetariske Ernæringsspørgsmaal, den etiske Side af Sagen maa behandles i en følgende Artikel.

Den nærmere detaillerede videnskabeligt begrundede Udvikling af hele Sagen findes i Dr. *Michael Larsens* Bog: »*Naturhelbredelsen*«, *en Sundhedslære fra vegetarisk Synspunkt*, hvor man finder en ualmindelig klar og overbevisende Fremstilling af alle herhen hørende Spørgsmaal.

Lægmand.

Om Kriser.

Ved enhver Lejlighed, hvor jeg giver Vegetarer Raad om deres Levevis, er jeg altid omhyggelig for at advare imod at blive mistrøstige, hvis det Velbefindende, der i Reglen hurtig følger med Overgangen til Planteføde, efter kortere eller længere Tids Forløb afløses af forskellige sygelige Tilfælde og dermed følgende Nedslaaethed, Mathed, Madlede o. lign. Det er overordentlig sjældent at saadanne Tilfælde ikke udbryder. Det er da gerne hos yngre Mennesker, der aldrig har ekstravageret med Nydelsesmidler og mest af ideelle Grunde bliver Vegetarer. Mennesker derimod,

der har levet »kraftigt«, som det hedder — og forbrugt mange Nydelsesmidler i de forskellige Former samt medicineret rigeligt, altsaa efter Evne har standset eller mildnet de naturlige Rensningsprocesser, har al Udsigt til at faa hyppige og stærke Kriser.

Det er da nødvendigt, at man ved, hvad man kan vente sig, saa man med Taalmodighed tager de pinlige eller i hvert Fald ubehagelige Perioder, naar de kommer, overbevist om, at hvert af disse er et Stadie paa Vej til Sundhed og ikke som det i Reglen kaldes: »Tilbagefald«.

Naar man har tilegnet sig den Betragtning af Sygdommens Betydning for Menneskelivet, som jeg har skildret i et Par Numre af »Solblink« (»Kampen for Livet«), vil man ogsaa forstaa det, jeg her har sagt.

Men netop under disse Kriser og Perioder kan den kyndige Læge være til overordentlig stor Nytte for Patienterne, dels ved at indgyde dem Mod og vise dem den rette Forstaaelse, dels ved gennem Undersøgelser at overbevise dem om, at der ikke findes nogen Organsygdom af den Beskaffenhed, at den ikke kan repareres ved Naturens egen Virksomhed, og endelig ved at tilraade dem de fysikalsk-diætetiske Midler, som hans Erfaring har lært kan mildne Tilstanden uden at standse Helbredelsesværket, der tværtimod som Regel fremskyndes ved disse Midler.

Det hænder jo ikke sjældent, at Vegetarer i Glæde over den genvundne Sundhed nedskriver og publicerer deres Erfaringer for at opmuntre deres Medmennesker til at gaa samme Vej, men maaske er de da selv i den første Periode, hvor Kriserne endnu ikke er rigtig begyndte, eller ogsaa har de vel adskillige Aars Erfaring, men i Erindringen er de udstaaede Lidelser udviskede og omtales derfor alt for lidt, medens der dvæles omhyggeligt ved alt det behagelige, der følger med den ny Levemaade.

Men dette medfører den Fare, at Mennesker, som ved en saadan Beretning ledes til at leve vegetarisk, naar Modgangen kommer, straks faar den Tanke — selvfølgeligt ivrigt understøttet af kødspisende Slægt og Venner — at Levemaaden ikke passer for dem; og Enden paa det bliver da nemt, at Vedkommende vender tilbage til Kødgryderne.

I »Vegetarische Warte« Nr. 23 40. Aargang har en tysk Forfatterinde, Clara Ebert, der i ca. 15 Aar har været Vegetar, skrevet en meget læseværdig Artikel for

at gøre opmærksom paa det samme, jeg ovenfor har udviklet. Jeg tror derfor at gøre en nyttig Gerning ved at give en kort Oversættelse — hist og her lidt forkortet — af hvad hun har skrevet.

Artiklen hedder:

Kamp og Sejr

til Opmuntring for Begyndere.

Den, der vil danne sig en afgørende Mening om Vegetarismen, maa raade over mange Aars Erfaring. Han maa være gaaet grundig tilværks og maa besidde en Begejstring, der ikke lader sig lede vild, og en sejg Trodsighed i Karakteren. De fleste Mennesker, som ikke har disse Betingelser, falder fra, naar de har gjort de første pinlige Erfaringer. Jeg bruger dette Udtryk, thi kun de færreste bliver sparet for disse Erfaringer, takket være den daarlige legemlige Forfatning, som Majoriteten er i Besiddelse af. Men disse »pinlige Erfaringer« har Vegetarismen ingen Skyld i — den er saa skyldfri som Solen — nej, Grunden er den daarlige Legemsforfatning og Aarhundreders daarlige Vaner, paa Grund af hvilke de fleste af os ikke mer er i Stand til uden Omvæltninger og Storme at tilpasse sig til den naturbestemte Levemaade paa samme Maade som den, der er vænnet til at være i Mørke, ikke taaler Dagslyset. Den Mangel paa Oprigtighed, hvormed de fleste Vegetarer stedse kun taler om de glimrende Resultater, der straks viser sig, synes jeg er mere skadelig end nyttig. Naar der nemlig hos et Menneske, der halvvejs er vunden for Sagen, indfinder sig Kriser og Svaghedstilstande — disse ofte paa Grund af falsk Ernæring og kronisk sygelige Fordøjelsesorganer — da siger han nedslaaet: »Ak, det er ikke for mig, jeg maa opgive Vegetarismen.« Det vilde derfor være til langt større Nytte, om vi, der for længe siden er overbevist og hører til den faste Stok, hensynsløst vilde bekende, hvad vi har gennemgaaet af Lidelser og skildre saavel Kampene som den sluttelige Sejr. Hvem der paastaar ikke at have haft Kampe, er enten et usædvanligt sundt ikke degenereret Menneske eller ogsaa lyver han.

Ved Bedømmelsen af den vegetariske Ernæring kommer der mange Spørgsmaal i Betragtning, som de fleste Fanatikere blindt overse: 1) vor Degenerationstilstands Grad, og i hvor høj Grad vi er tilpassede til den forkerte

Ernæring, 2) den mer eller mindre forkerte vegetabilske Ernæring, som mange bruger; thi ikke al Føde, som er kødfri, er vegetarisk rigtig, 3) at de vegetabilske Næringsmidler ved Rovdrift af Jorden og forkerte Gødningsmetoder indeholde for lidt Næringssalte, 4) den lange Tid, som den menneskelige Organisme behøver til atter at tilpasse sig den naturlige Næring, 5) éns Livsstilling.

Da jeg for 15 Aar siden begyndte at leve vegetarisk, kom jeg fra den medicinske Bøfstegs og Rostbeefs Lejr, hvor ogsaa trivedes Overtro paa, at Vin og stærkt Øl var styrkende. Da jeg paa Grund af denne Ernæring altid var martret af kvalfuld Hovedpine, slugte jeg aarevis daglig Brom og Antifebrin. Intet Under da, at det første Resultat af min Omvendelse til Vegetarismen var ligefrem glimrende; de aarlange frygtelige Hovedsmerter var derved, at Aarsagerne ophørte, i Løbet af en Uge ligefrem ved Trylleri forsvundne. Jeg, der i 7 Aar uden mindste Nytte havde slugt Jern, blomstrede op og følte mig lykkelig.

Dette varede omtrent $1^1/_2$ Aar; da begyndte der at komme svære Kriser. Disse tunge Aar, der nu fulgte — en sand Kval! — er det, som jeg vil skildre for at vise, hvor meget man, idet man bøder for sine Forfædres Synder, undertiden maa kæmpe igennem for at sejre.

Vi Vegetarer har alle en kortere eller længere Lidelsestid og tilkæmpe os derved en sund og lykkelig Alderdom, medens de andre, der ikke i rette Tid holder inde, kan vente sig en mer eller mindre sygelig Levetid og en for tidlig Død. Engang maa enhver bøde.

Først var det en svær Tyfus, som i 6 Uger fængslede mig til Sygelejet. Der tilbageblev en stærk Svaghedstilstand, der medførte største Fare for Lungesvindsot, for saavidt som en stærk Brystkatarrh i Løbet af det næste Aar bragte mig i Livsfare. Ejeren af Naturhelbredelsesanstalten i Kassel, Hr. Gossmann, var det, som var Redskabet til min Redning; havde jeg ikke den Gang levet strængt vegetarisk, var jeg rimeligvis bukket under.

Tunge Aar fulgte. En frygtelig Nervesvækkelse og Irritationstilstand gjorde mig Aar igennem ganske arbejdsudygtig. Der var en Tid, hvor ogsaa min Hukommelse havde lidt meget, hvor jeg ikke kunde tænke en Tanke logisk til Ende, ikke læse en halv

Side af et videnskabeligt Værk med fuld Forstaaelse.

Da dette nu ikke varede blot Maaneder, men hele Aar, og lignede et fuldstændigt Sammenbrud, der gjorde mig ganske fortvivlet, kan ingen rettænkende forarges over, at jeg efter lang Vægring gav mig til at forsøge, hvad nu nedenstaaende skal omtales, omendskønt jeg ikke et Øjeblik — hvad saa mange andre vilde have gjort — gav Vegetarismen Skylden for min Tilstand, men kun min Degenerationstilstand og ringe Evne til at kunne tilpasse mig til den naturlige Næring.

2 Gange nemlig lod jeg mig forlede, ved indtrængende Overtalelse af 2 højtansete Læger — Ledere af Naturlægeanstalter, der iøvrigt virkede meget for Vegetarismen — til at give efter og atter en Tid lang spise Kød.

Virkningen udeblev ikke: de degenerede Fordøjelsesapparater udnyttede den tilvante Kødnæring hurtigere, og jeg følte mig kraftigere. Kødets Ekstraktivstoffer: Kødgiftene, piskede atter paa Hjærne og Nerver, og jeg kunde igen tænke klarere — ligesom man kan efter en Kop stærk Kaffe eller The. Men — jeg kom fra Asken og i Ilden; atter fik jeg de borende Hovedsmerter og de nervøse Ophidselser. Derfor — igen bort med Kødet!

Men kort at fortælle, disse 2 Tilbagefald blev de sidste; thi ikke blot havde de paa anden Maade skadet mig, men samtidig var tillige den ethiske Vegetarismes Sol gaaet op for mig.

Endnu fulgte svære Tider, men ganske langsomt kom min Organisme gennem disse Tilpasningskriser, og jeg er gennem Vegetarismen bleven et nyt Menneske, et saa fuldkomment nyt, genfødt reddet Menneske, at jeg ofte spørger mig selv, om jeg virkelig er den samme og kun med Vanskelighed kan fatte min Lykke. Men denne ny uanede Kraft kom kun derved, at mit Legeme nu endelig havde tilpasset sig til Normalnæringen, det, som mange Vegetarianere ikke giver sig Tid til.

Ganske af sig selv kom denne ny Livskraft; ikke blot, at jeg føler mig legemlig kraftig og vel tilmode som aldrig før i mit Liv, men jeg har tillige faaet en Arbejdsevne, som jeg aldrig har kendt.

Et Aar igennem har jeg studeret ved en Naturhelbredelseslæreanstalt og arbejdede dobbelt af, hvad andre gjorde. — Selv mange Mænd kunne ikke i Udholdenhed maale sig med mig.

Jeg har i dette Aar skrevet en omfangsrig Bog og holdt 55 Foredrag, deraf 39 i Rækkefølge. Samtidigt arbejdede jeg aandeligt Dagen igennem, naar jeg var paa Rejse, og jeg føler mig Uge for Uge raskere.

— Nu er jeg ikke mere blot Plantespiser af Sundhedsgrunde, heller ikke Vegetar af sentimentale Grunde, men fordi jeg anser det for uværdigt for et Menneske, der stræber efter højst mulig Udvikling, at nyde blodig Næring.«

Michael Larsen.

Vegetarisk Diæt.*)

(Svar til Hr. Fink-Jensen.)

De maa absolut have misforstaaet de vegetariske Kogebøgers Mission, naar De i al Almindelighed sætter »vegetariske Retter« ind under Begrebet »vegetarisk Diæt«. Jeg har i flere end min egen Bog netop set, hvorledes disse »herlige« og »velsmagende« Kogebogsretter kun er udarbejdet med det ene Maal at kunne være et Overgangsled fra almindelig animalsk Kost til vegetarisk. Vi har jo nemlig haft saa slaaende Beviser (som f. Eks. ved Frugttolden) paa, at der er Folk, som ikke fatter, at vi kan leve af Frugt; derfor tror jeg ogsaa, at det kun er de færreste, som virkelig kan bryde helt med Kødspise og gaa over til Frugt; men det er langt de fleste, vi maa prøve at faa Forbindelse med paa anden Maade, nemlig gennem den daglige Madlavning. Her er det Husmoderen, der har et stort Arbejde liggende, blot hun vilde begynde med langsomt og umærkeligt at omdanne de animalske Middage til vegetariske — bruge dem skiftevis — saa vil Familien ofte i Løbet af et Par Aar forandre Smag, faa Lede ved Kødspise og til Slut blive sikre Vegetarer. Ved Brugen af denne Mellemvej betragter jeg Vegetarismen som mere levedygtig og førende til den »rene Vegetarisme«.

For 6 Aar siden begyndte jeg saaledes, og i de sidste $3^1/_2$ Aar har jeg ikke kunnet bekvemme mig til at smage Kød, og foretrækker absolut hel Frugt-Diæt, vel at mærke, naar man ikke skulde spørge Pengepungen til Raads.

Derfor kan disse Kogebogs-

*) I sidste Nummer stod Vilhelmine Borre's »Vegetariansk Levevis« fejlagtigt anført som udkommen 1903. — Skulde — hvilket ogsaa fremgaar af Noten — være 1893.

Mærkværdigheder ikke gøre noget nedstemmende Indtryk paa mig, da man dog maa erkende, at der skal Tid til al Udvikling; og selv om man er Idealist, bør man alligevel med Respekt og Agtelse se paa det praktiske Arbejde, der kun har Vegetarismens egentlige Maal for Øje.

Ludovika Nilsson.

Tag fat!

Det har undret mig, at man i en Tid, hvor Systemer og Reformer har god Jordbund for sund Vækst, mærker saa uendelig lidt til Vegetarisk Forenings Virke. Hvorfor saar man ikke, medens Tid er, og saalænge Sindene er modtagelige for Paavirkning i vegetarisk Retning? Hvorfor søger man ikke Kursus arrangeret i stor Stil over det ganske Land?

Hvorfor sendes der ikke Foredragsholdere ud, der kan oplyse det store Publikum om, hvad Vegetarisme er praktisk talt?

Jeg kan tænke mig Muligheden af, at rette Vedkommende peger paa en tom Pengekasse som Svar paa mine Spørgsmaal. Men dette Svar er ikke gyldigt. Der er ingen Tvivl om, at der findes Udveje, der kan føre til Opnaaelsen af det, jeg ønsker: en vidtstrakt Agitation for Vegetarismen, selv om vor Forening er fattig.

Jeg henvender mig nu til de Styrende for »Vegetarisk Forening« og beder dem ikke glemme Praksis for Teori. En god Sag skal nok sejre, naar Forkæmperne v i l. Tag fat! og lad det nye Aar bringe os et godt og sikkert Skridt frem.

Vejle, d. 8. Januar 1908.

E. W. Lorentzen.

*

I Anledning af ovenstaaende Opfordring at »smede medens Jernet er varmt« kan vi meddele den ærede Indsender, at en Bevægelse i den af ham ønskede Retning i de senere Aar allerede er begyndt, ikke i stor Stil over det ganske Land, men ret beskedent, som vi jo er vante til

Familien Bökelund og Fru Blechingberg har nemlig paa Opfordring afholdt praktiske Kursus i vegetarisk Madlavning med Foredrag over de vegetariske Grundsætninger paa følgende Steder:

Næstved paa Opfordring af Good-Templar Logen for 18 Deltagere

Epileptikerhjemmet i *Ruds Vedby* for 15 Deltagere.

Vordingborg i Afholdsforeningen, 30 Deltagere.

Lundby Station i Forsamlingshuset, 20 Deltagere.

Skanderborg i Landmandsbygningen efter Anmodning af nogle private for 40 Deltagere.

Alken Stationsby, privat Initiativ, 35 Deltagere.

Fjrgaarden i Forsamlingsbygningen, ligeledes privat Initiativ, 30 Deltagere.

Ry Station paa Højskolen, 40 Deltagere.

Desuden i Sverrig i *Helsingborg* i Folkesholms Skolekøkken for 70 Deltagere.

Trelleborg paa Foranledning af Kvindevalgretsforeningen for 60 Deltagere og et Kursus specielt for Arbejderhustruer, 35 Delt.

Endelig i *Kristiania*, hvor der afholdtes 4 Kursus for 150 Deltagere i et af Byens største Skolekøkkener.

Disse Kursus har omfattet 5 Dages Undervisning, 4 à 5 Timer daglig, der er i Almindelighed lavet 3 Retter Mad, som spises af Kursusdeltagerne og deres Venner og Bekendte, som altid har mødt saa talrigt, at de rummelige Lokaler har været fyldte til sidste Plads, og Maden er bleven spist til sidste Krumme med synligt Velbehag.

Prisen for et 5-Dages teoretisk og praktisk Kursus er 2 Kr. 35 Øre pro persona for 3 Retter Middagsmad.

Her er altsaa en lille Begyndelse. Det vilde være glædeligt, om Bevægelsen kunde brede sig videre, hvad jo den ærede Indsender fra Vejle lader til at have Tro til.

Fra Skodsborg Sanatorium har adskillige korte Kursus været arrangerede i København.

Begyndelsen er altsaa gjort; det gælder nu om at alle Parter støtter hinanden i at drive Arbejdet videre fremad i større Stil. *Red.*

Diegivende Kvinders Diæt.

Løgstør, d. 24. Januar 1908.

Til Red. af »Solblink«.

Med Tak for den indgaaende og omhyggelige Besvarelse af min sidste Forespørgsel vedrørende diegivende Kvinders Diæt, tager jeg mig den Frihed at søge min Videbegærlighed yderlig tilfredsstillet. Saaledes vilde jeg gærne vide, om der er noget i Vejen for — hvad af enkelte paastaaet — at diegivende Kvinder drikker *Kærnemælk*, der jo ellers anses for en i mange Henseender udmærket Drik, saavel for Voksne

som for Børn, ja af nogle Læger anbefales netop til ganske smaa Børn. Endvidere med Hensyn til Antallet af *daglige Maaltider* antages, at 3 saadanne maa betragtes som normalt for Voksne (for Børn m u l i g v i s et fjerde), men bør diegivende Kvinder, der vel trænger til mere Næring end andre, ogsaa nøjes med 3 Maaltider og bekæmpe den Trang til Mellemmaaltider, som vist ofte føles. — Og endelig kunde det interessere mig ved samme Lejlighed at erfare, hvad Dr. Mich. Larsen anser for rationel *Overgangskost for Smaaborn* under og efter Afvænningen.

Med særdeles Agtelse

H. Lauridsen.

*

Svar:

1) God frisk Kærnemælk kan tillades for diegivende Kvinder, ca. $^1/_2$ Pot om Dagen, hvis det viser sig, at Modermælken ikke derved bliver for kraftig; Barnet faar da haard Afføring.
2) 3 Maaltider er i Reglen tilstrækkelige. Er der Sultfornemmelse i Mellemtiden, da helst stille denne ved frisk Frugt.
3) Som Overgangskost for Smaaborn er Frugt samt Brødstoffer (Grød, Brød og Vælling) det rimeligste; men hvis Forholdene iøvrigt tillader det, og man ønsker, at Barnet udelukkende skal leve af Frugt, er det naturligt straks at gaa over til denne Næring.

Mich. Larsen.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet „Solblink“.

Navn *Stilling*

Adresse

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

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



Vegetabilsk Paalæg til Smørrebrød.

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

Vegetarisk Køkken.
Varme Middagsretter samt Frokostretter o. l. kan paa Forudbestilling faas hos Ludovica Nilsson, Nørrebrogade 44 A, 2.



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

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

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

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

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

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

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