Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang. | Marts 1909. | Nr. 12.

Vegetarismen og Videnskaben.

I et Foredrag i vegetarisk Forening i Bryssel i Decbr. 1906 meddeltes Resultatet af videnskabelige Undersøgelser paa Vegetarer i Bryssel, foretagne af to Damer, Dr. *J. Jateyko*, Chef for Laboratoriet ved Universitetet i Bryssel, samt Assistenten paa samme Laboratorium, Frk. *Varia Kipiani*. Resultaterne af disse yderst interessante Undersøgelser udkom Aaret derpaa i et rigt illustreret og med Tabeller og grafiske Tavler forsynet Skrift, hvorfra vi til en Begyndelse laaner følgende udmærkede Indledning.

Ernæringens Historie falder i tre skarpt afgrænsede Perioder. I den første ledes man i sit Valg af Føde udelukkende af Instinktet eller en Smule af Erfaringen, uden at have det ringeste Kendskab til nogen rationel Næringsværdi. Først i anden Periode kommer man til denne Kendskab; man formulerer diætiske Regler, støttende sig først og fremmest paa Erfaringer fra Laboratoriet, dernæst paa Undersøgelser, foretagne paa de store Masser. Men det, som karakteriserer denne Periode, er, at den næsten udelukkende beskæftiger sig med Fødens Indhold af Næringsemner.

Endelig i det tredie Tidsrum, hvor vi nu befinder os, beskæftiger man sig ikke blot med dette, men man undersøger uhyre nøjagtigt ethvert Levnedsmiddel for at komme til Klarhed, om det ikke, ved Siden af Næringsindholdet, ogsaa fører med sig nogle farlige Gifte; ikke alene noget af disse Gifte, som virke pludselig, men ogsaa — og frem for alt — dem, som virke langsomt og dræbe lumskelig. Den moderne Næringsmiddelhygiejne er

endog i Stand til fuldstændig at udskyde visse Næringsemner, som fra gammel Tid af har haft Ry paa sig som særlig udmærkede, om man opdager, at samtidig med at tilføre Legemet en vis Kraft til at opholde Livet, er der deri Spirer til Døden. Ved at se Sagen fra dette Synspunkt, indser man umiddelbart, at Spørgsmaalet om Alkoholen som Næringsemne for længe siden er afgjort. Om man ogsaa skulle erkende Alkoholen som et Næringsemne, saa er det dog Gift-Næring og bør som saadant forsvinde fra Listen paa vore Næringsmidler. Men Ernæringskemien fordømmer megen anden Gift-Næring, og ved disse synes det imidlertid at være vanskeligt at træffe den rette Afgørelse.

Selve Kødet, som synes at være Typen paa al kraftig Føde, indeholder Gift i en saadan Mængde, at det er af yderste Betydning kraftigt at advare imod Misbrug deraf, ja ligefrem imod Brugen deraf. Desuden har Kødet aldeles ikke den store Næringsværdi, som det i Almindelighed er udskreget for, men denne langvarige Vildfarelse beror paa dets hidsende Virkninger, aldeles som Tilfældet er med Alkoholen.

For nærværende Tid beherskes hele Patalogien af Theorien om Forgiftningen, en Kendsgerning, som er af enorm Betydning for Næringsmidlernes Kemi. Det er nok en Sandhed, at de voldsomste Gifte findes i Planteriget; der er ogsaa Vegetabilier, som man paa Grund af deres giftige Egenskaber for længe siden har ophørt at bruge. Men man har i Almindelighed en yderst svævende og uklar Forestilling om Giftvirkningerne. Som absolut giftige betragtes de Stoffer, der hurtigt fremkalder Døden, eller, om de ikke dræbe straks, saa dog voldsomt og omfattende forstyrre Organismens Funktioner, idet de delvis ødelægge Organerne. Men der findes andre Gifte med snigende Virkning og som af den Grund er saa meget farligere. Thi takket være deres lumske og tilsyneladende uskyldige Optræden, har det krævet Aarhundreder at lære at kende deres sande Natur. Til denne Slags Gifte hører de, som findes i Kødet.

Hvor mægtigt udstyret end Mennesket er i Kampen mod Giftene, saa maa man dog desværre konstatere, at de naturlige Forsvarsmidler er utilstrækkelige — alle Sygelighederne i Lever, Nyrer og andre Giftudskillelsesorganer er rene og uomtvistelige Vidnesbyrd herom.

Hele den moderne Sygdoms-

behandling gaar kun ud paa at udrense Giften i Organismen: Luftbad, Solbad, elektriske Bade, Massage, Vandkure o. desl. Dette forklarer, hvorfor Kvaksalvere og »kloge Koner« ofte kan fremvise rene Vidunderkure, idet de benytte ganske simple naturlige Giftudrensningsmidler i Stedet for de absolut uvirksomme Lægemetoder, som den gamle Farmakope byder paa.

Rovdyrene ejer Forsvarsmidler mod Forgiftning, som Mennesket totalt savner. De kunne ernære sig udelukkende af Kød, siger *Armand Gautier*, og undvære Vegetabilier, takket være den Evne, de besidde, til at omdanne til Ammoniak kendelige Mængder af kvælstofholdig Føde og derved alkalisere Blodet. Mennesket derimod besidder denne Evne kun i meget ringe Grad.

Flertallet af Mennesker er forgiftede — den moderne Terapi viser det uafladelig — og en af de vigtigste Aarsager til denne Forgiftning er en fejlagtig Ernæring, en Ernæring hovedsagelig baseret paa Kød, og Forgiftningen kommer ikke alene af Brugen af daarligt Kød fra syge og overanstrængte Dyr eller af overfedede, men ogsaa af saakaldte aller første Klasses Kød.

Der har nok i gammel Tid eksisteret en Masse Forbud mod Nydelsen af den eller den Slags Føde, men først i en temmelig sen Tid er selve Ernæringsspørgsmaalet kommet indenfor Videnskabens Rækkevidde.

Og endnu den Dag i Dag kender de fleste Læger kun en vegetarisk Sygdomsbehandling, som de foreskriver mod en Mængde Sygdomme (den lacto-vegetariske Diæt). Men undersøger man de Sygdomme, som kureres ved Vegetarismen, saa mærker man snart, at det er de saakaldte undgaaelige Sygdomme, og som man helt kunde slippe for ved fra først af at indgaa paa vegetarisk Levevis. Fremmest blandt disse Sygdomme staar Rheumatismen (diathese arthritique).

Alle de Sandheder, som rummes indenfor Vegetarismens omfattende Omraade, har endnu langt fra vundet den almindelige Interesse, som de i saa høj Grad fortjener, og det uagtet fremragende Videnskabsmænd, deriblandt en saa betydelig Aand som den franske Læge *Armand Gautier*, har sat mægtige Kræfter i Bevægelse for at oplyse Folk om Sagens overordentlig store Betydning. Uden selv egentlig at være fuldt ud Vegetar, udtalte den sidstnævnte herom følgende Ord:

Den vegetariske Diæt, i Forbindelse med Mælk, Smør og Æg, har store Fordele; den alkaliserer Blodet, paaskynder Forbrændingen, formindsker Organismens Affaldsstoffer og Gifte; den disponerer mindre end den sædvanlige blandede Kost til Hudsygdomme, til Arthritis, til Betændelse og Blodsamlinger i de indre Organer. Denne Diæt er i Stand til at gøre os til fredsommelige, fint tænkende og følende Væsener, i Stedet for til voldsomme og fremfarende Rovdyr. Den er i alle Henseender praktisk og rationel.«

Her skal nu anføres, at de nyeste Fremskridt indenfor Fysiologien, Kemien og de kemiske Videnskaber har bragt frem en hel Del Fakta af grundlæggende Betydning, Fakta, som staar i indbyrdes Sammenhæng med hinanden og som, opdagede som de for største Delen er af Ikke-Vegetarer uden nogen som helst forudfattet Mening for eller imod, besidde den højeste Grad af overbevisende Argumenter til Støtte for de vegetariske Grundsætninger. De vigtigste af disse nyopdagede Fakta kunne henføres til tre Hovedafdelinger:

I. Man kan reducere den daglige Mængde af Æggehvide i Næringen. Denne Reduktion kan være ganske betydelig, naar det gælder en Diæt, som kun tager Hensyn til Organismens Vedligeholdelse, og hvor Vedkommende ikke udfører noget nævneværdigt Arbejde. Betræffende Diæten ved strængt Arbejde, burde den helst være fri for Æggehvide *(Chauveau)*.

En betegnende Udtalelse af en anden fransk Læge, *Bouchard*, viser tydelig, hvilken Regel, man burde følge: »Jeg vil ikke, at man skal udføre noget Muskelarbejde ved Hjælp af Kødføde. Lægerne gør sig skyldig i denne grove Fejltagelse. Og tværtimod burde de frem for alt kende Sandheden og vise, hvilke overdrevne Egenskaber man tillægger Kødet, og hvilken uendelig Mængde af Fordomme og fejlagtige Meninger, heraf opstaar ikke blot for de Velhavende, men for hele den offentlige Sundhed«.

Uagtet nu Mindskningen af Albuminmængden ikke er en af Vegetarismens nyttigste Hovedprincipper, saa har den dog en stor Betydning med Hensyn til den praktiske Side af Sagen. Det er nemlig ganske unyttigt at indføre i Maven de enorme Mængder af vegetabilsk Næring, som man har troet vare nødvendige for at opretholde Livet. Nogle naive Sjæle sammenstiller Vegetarerne med

Græsæderne. Vildfarelsen er stor, thi Vegetarerne kunne jo ernære sig ved en Masse Vegetabilier, som er særlig rige paa Æggehvide (mange indeholde jo som bekendt betydelig større Mængder deraf end Kød) og optager jo ogsaa paa deres Spiseseddel adskillige ikke giftige animale Produkter. Faren for Overernæring med kvælstofholdig Føde er for Tiden stærkt paavist af Fysiologer og Patologer; Overernæringen hermed er en af de vigtigste Aarsager til Masseforekomsten af Arthritis (*Pascanet*).

II. Det andet Faktum er Fysiologen *Emil Fischers* Paavisning af Purinemnernes Betydning og Sammensætning. Alle Albuminemner giver ikke de samme Sønderdelingsprodukter. — Den store Gruppe af dem, som kaldes Nucleiner, karakteriseres ved, at deres vandopløselige Sønderdelingsprodukter indeholder *Purinbaser*, d. v. s. saadanne langsomt og sugende virkende Gifte, som *Xantin*, *Hypoxantin*, *Adenin* og *Guannin*. Alle disse Emner ere bundne til en og samme kemisk Radikal, som man betegner med Navnet *Purin*. Ovennævnte Lærde har paavist Slægtskaben mellem Xantin og Cafein og Theobromin og ligeledes den intime Forbindelse imellem disse og Urinsyren. Alle indeholde de Radikalen Purin og Urinsyren er Endeproduktet, det med størst Iltmængde forbundne Purin.

Hvordan opstaar nu disse Purinbaser i den dyriske Organisme, som Resultat af Nucleinernes Sønderdeling. Oprindelsen er dobbel: en indre d. v. s. de dannes under Indflydelse af selve Livsvirksomheden i vore Væv, og en ydre, som berører den indførte Næring. Den Mængde, som herved dannes, kan variere indenfor meget vide Grænser, beroende helt og holden paa Næringens Beskaffenhed.

Vi maa se, hvordan det forholder sig med Udsondringen af Purinen gennem Urinen.

Hess og *Schmoll* have paavist, at Albumin, fri fra Nucleiner kan tilføres den normale Næringsmængde uden at forøge Udsondringen af Urinsyren eller andre Puriner. Omvendt, Nydelse af *Thymus*, som er særlig rig paa Nucleiner, forøger i betydelig Grad Udsondringen af Purin og kan til endog fordoble den. Næringsmidlerne kunne klassificeres i følgende Orden i Henhold til Mængden af Puriner, som de udvikle: *Thymus, Pancreas (Kirtelsubstanser) Lever, Muskelkød, Æg, Mælk, Kartofler, sigtet Mel, Ris, Salat, Kaal.*

I denne Liste indeholder de sidste fem højst ubetydelige Mængder Purin.

Resultatet heraf bliver, at Purinbaserne har deres fornemste Kilde i Æggehvidenæringens Nuçleiner og disse Nuçleiner findes hovedsagelig i Dyrealbuminet.

Her bliver der altsaa en væsentlig Forskel mellem Dyrealbuminer og Plantealbuminer; de første indeholde Purin, de sidstnævnte ikke.

Denne Sætning kan udtales i hele sin Strenghed, thi den bærer Præget af en tilstrækkelig stor Almengyldighed.

Det er nok sandt, at Spor af Purin findes overalt, men det kan kun have Interesse i kemisk Henseende og har ingen Betydning for Fysiologien. Det er ogsaa sandt, at det findes blandt Emner af animalsk Oprindelse; Mælken er næsten fri for Puriner og forholder sig i den Henseende som Plantenæring; men det kan jo ikke være anderledes fra det Synspunkt, at Mælken er den naturbestemte Næring for det nyfødte Individ. Det er endelig sandt, at visse vegetariske Emner som Kaffe, The og Kakao indeholde Puriner, men man maa ikke glemme, at disse Emners Næringsværdi er omtrent lig Nul, og at det er i Egenskab af Nydelsesmiddel, at de er komne med i Ernæringen. Forbudet mod disse Nydelsesmidler kan altsaa ikke have nogen Indflydelse paa Næringsmidlernes kemiske Forhold.

Trods disse faa Undtagelser er dog som Helhed Problemets Løsning ganske god og viser, at de vegetabilske Albuminer absolut maa foretrækkes som menneskelig Føde.

III. Dr. *Alexander Haigs* kliniske Arbejder er i den fuldkomneste Overensstemmelse med det foregaaende. Han viser, at Artritis opstaar hos alle Personer, endog hos fuldkomne sunde, naar man gennem Føden tilfører Legemet enten færdig Urinsyre eller dens ufærdige Mellemformer — de nylig nævnte Purinbaser — og saadanne er: Kød, Æg, The, Kaffe, Kakao, Bælgfrugter, Champignoner og Asparges. Dr. Haig forkaster alt Kød, tillader Brugen af visse animalske Produkter, som Mælk og Fødemidler tilberedte deraf; han forkaster ogsaa visse vegetariske Produkter, som paaviseligt indeholde Gifte, — og der bliver tilbage Mælk, Kornsorter, Grøntsager, Frugt og Nødder.

A. Haig har sat udenfor al Tvivl, at Fødemidler. som indeholder Melein, Xantin, Hypoxan-

tin, Coffein o. s. v. er lige saa farlige, som om de indeholdt fuldt færdigdannet Urinsyre. Man troede tilforn, at Urinsyre, som saaledes indførtes i Organismen, omdannedes til Urinstof og let afsondredes. Tværtimod, den standser i Vævene eller i Vædskerne i Form af Urinsyre eller Urinstof og aflejrer sig i Vævene med desto større Lethed, jo mindre alkaliseret Blodet er.

Urinsyren er Oprindelsen til Rheumatisme, Gigt, Korpulence, Sukkersyge, Fordøjelsessygdomme, Blodmangel, Æggehvidesyge, Hjertelidelser, Nervøsitet, altsammen Onder, som den fremkalder direkte eller indirekte. Til Slut behøver blot at paapeges det nemme, ret velkendte økonomiske og sociale Synspunkt: Plantealbummet er mange Gange billigere end Dyrealbummet. Albuminet i Kød er 8 à 9 Gange dyrere end Æggehviden i Brød og 13 Gange dyrere end Sukker og Hvede.

Den dyrkede Jords Ydelse af Ernæringsværdi er 6 Gange større for Korn end for Kød og 18 Gange større for Korn end for magert Kød.

Vegetarianeren paa Rejse.

»Er det ikke forfærdeligt besværligt at være Vegetarianer, naar man rejser,« er Spørgsmaalet, der ofte stilles berejste Vegetarer. Jeg vil derfor give nogle kortfattede Oplysninger om, hvorledes jeg har baaret mig ad i den Henseende, siden jeg begyndte at leve vegetarisk. Det har nemlig vist sig, at det ikke blot ikke er vanskeligt at være Vegetar paa Rejse, men tværtimod er meget let og bekvemt. Paa mine tidligere Rejser var jeg enten helt syg eller dog utilpas; men siden jeg har gennemført vegetarisk Levemaade, har jeg været vel tilpas og udholdende som aldrig før. At dette skyldes min Levemaade, er der ingen Tvivl om, da jeg har haft Lejlighed til saa mange Erfaringer og lagttagelser; — det er ganske udelukket, at det blot skulde skyldes Tilfældigheder, at jeg paa mine sidste Rejser har haft det saa meget bedre end tidligere. Naar man her fra Danmark rejser syd paa, er de største Vanskeligheder ved at faa vegetarisk Føde egentlig overstaaet, naar man har naaet Berlin, og da man med Lethed kan forsyne sig for de 10 Timer, kan det jo ikke si-

ges at være en stor Vanskelighed. I Berlin og alle tyske Byer findes vegetariske Hoteller, Restauranter og Udsalg af vegetariske Fødemidler.

Paa min Rejse til Grækenland bar jeg mig ad paa følgende Maade: Herfra til Berlin forsynede jeg mig med Fødemidler for den Dag. I Berlin spiste jeg Frugt og Brød paa mit Værelse i Hotellet og for øvrigt paa vegetarisk Restaurant, af hvilke en af de bedste laa paa Hjørnet af Markgrafenstrasse. Paa Jernbaneturen syd paa forsynede jeg mig hver Dag med Frugt og Brød og spiste desuden et Maaltid Ris, Macaroni eller andet i den med Toget følgende Restaurationsvogn. Da jeg naaede Damperen fra Triest til Patras stødte jeg paa en lille Vanskelighed, idet Kosten paa Skibet var regnet med i Billettens. Jeg maatte altsaa betale for en Del, som jeg ikke vilde have, baade Kød, Vin, Kaffe osv., men jeg satte mig straks i Forbindelse med Hovmesteren paa Skibet og forklarede ham min Stilling, hvilken fordelagtig Passager jeg var, og at han derfor maatte sørge for, at der hver Dag ved min Plads i det mindste fandtes Frugt, Ris, Macaroni eller Gemüse uden Peber eller andet Kryderi. Det er nemlig almindeligt, at alle Gemüser saltes eller pebres stærkt, hvorfor man altid maa huske at paatale det forud. Da Opvarteren en Dag bød de andre af min Gemüse uden Kryderier, fik han en alvorlig Tilrettevisning af S k i b s l æ g e n, fordi han bød saadanne usmagelige Sager.

I Athen tog jeg ind paa et Hotel, hvor Værtinden var romersk Katolik fra Würtemberg. Med hende fik jeg en Aftale i Stand om at faa lavet Fasteretter, men jeg forlangte streng Faste, da jeg ellers let kunde risikere, at der sneg sig lidt Kødsager ind deri. Jeg fik der de herligste mest velsmagende Retter og megen Frugt; — jeg var dermed sikret mod det græske Køkkens fæle stærke Kryderier. Det havde været mig meget vanskeligt at faa noget paa Restauranterne, dels fordi jeg ikke kunde gøre mig forstaaelig paa Græsk, og fordi det græske Køkken, trods de mange vegetabilske Sager, dog er saa langt fra at være vegetarisk, at det havde været mig umuligt at spise deraf. Paa Udflugter fra Athen i Landet levede jeg udelukkende af Frugt og Brød. Jeg kunde i Athen faa udmærket Grahamsbrød, som en tysk Bager bagte til Kronprinsessen. Jeg benyttede mig ogsaa af den berømte Hymettoshonning, ligesom

saltede og friske Oliven og Oliven i Olie var mine hyppige Spiser. Et Eksempel paa, hvor udholdende og vel tilpas jeg var under denne Levemaade, er, at jeg, da jeg paa Hjemturen naaede Wien efter en uafbrudt Rejse i 4 Døgn, gik lige over i et Iltog til Berlin sammen med nye Medrejsende, og da vi om Aftenen efter 12—14 Timers Iltogsfart naaede Berlin, laa alle de andre udmattede og ødelagte, medens jeg følte mig ganske frisk og vel og kunde uden Vanskelighed fortsætte Rejsen. Jeg havde spist Frugt og Brød og en Gang en Ret Ris og nogle Gemüser og en lille Omelet. De andre havde indtaget to store Maaltider med mange Retter og Vin og Kaffe og desuden flere smaa Forfriskninger imellem.

Paa en Rejse, som min Hustru og jeg sidste Foraar foretog til Paris, viste det sig ogsaa, at vi kom igennem uden Vanskeligheder og tillige meget billigere med Hensyn til Spise end paa den gamle Metode. I Paris er det den letteste Sag at være Vegetar, idet Franskmændene i det hele er nær ved at leve vegetarisk, hvad Maden angaar. Man kan paa enhver Restaurant, fra den fineste til den tarveligste, faa fuldstændig vegetariske Retter, naar man kun forstaar at vælge og kender Navnene. Forøvrigt findes der nu i Paris flere Vegetarforeninger og Restauranter. Hovedforeningen »Societé végétarien de France«, Liége social, 53 Rue de Vaugirard, Paris. Dennes Sekretær har et stort Udsalg af alt til vegetarisk Levevis hørende, baade Mad og Klæder osv. i Forbindelse med Lokale, hvor man kan spise visse Timer paa Dagen undtagen Søndag, da hele Forretningen er lukket. Her spiser man meget godt, men ikke særlig billigt. Dog billigere end paa sædvanlige Restauranter af tilsvarende Rang. Lokalet er lyst og yderst propert, saa man befinder sig særdeles vel, naar man efter anstrengende Farter kan slaa sig til Ro dér en Stund og nyde et Maaltid af den appetitlige og velsmagende Mad og faa en Samtale med den meget dannede Vært og Værtinde, som hver Dag indtager deres Maaltid ,dér mellem 12—1.

Det kaldes »Natura Vigor« og ligger i Rue Notre Dame des Champs 13—15, nær Palais Luxemburg; altsaa meget at anbefale, naar man er i den Del af Paris.

En anden, meget tarveligere, men særdeles proper og meget billig Restaurent, som er meget

stærkt besøgt, kalder sig »Maison Varenne« og ejes af en Amerikanerinde. Den ligger nær Operapladsen i Rue Gaillon 13. Man kan der om ønskes faa Dug og Serviet, men denne Luksus maa betales ekstra, og Dugen er af Hensyn til Renlighed overflødig, da Bordene er dækkede med Glas og meget propre. Da vi kom der stadig under vort Ophold i Paris, fik vi en Servietring med Nummer, og den lagdes i et Rum af samme Nummer. Saa kunde vi skifte Serviet, saa ofte vi fandt det fornødent.

For hvem der hellere vil leve i Pension, kan jeg anbefale et Hjem hos en Enke efter en Maler, Mdm. Badnel-Benand, Rue Berthollet 10. Man kan der faa fuld vegetarisk Pension for moderat Pris. Det ligger noget længere ude end Pantheon, men der er gode Forbindelser. Madame Badnel-Benand er en Dame med et udmærket uddannet Sprog, saa det er en hel Profit for hvem, der vil dygtiggøre sig i fransk, at bo hos hende. Hun hører til den lutherske Kirke og er meget hæderlig og reltænkende.

Vegetarianerne behøver ikke i Paris, saa lidt som andre Steder, at komme i Vanskelighed med deres Levevis. Tværtimod er det en betydelig Betryggelse, idet man paa den Maade ikke er udsat for de Forgiftninger ved Maden, som ofte indtræffer paa Rejser, naar man spiser den almindelige Føde; og vil man spare, da kan man leve for langt mindre som Vegetarianer. Man opnaar altsaa foruden Sundhed, frisk Modtagelighed og Velbefindende tillige en ikke ubetydelig Besparelse, Fordele, som man skulde tro maatte virke opmuntrende paa alle fornuftige Mennesker til Efterfølgelse; men ikke desto mindre er den staaende Slutningsreplik paa en Samtale om dette Emne med en Ikke-Vegetar: »Ja, det passer nu ikke for alle Mennesker, og naar man er paa Rejse, vil man da nyde Livet.« Overfor en saadan Replik er det spildt Umage at fortsætte om Begrebet »Livsnydelse«, og overfor en Vegetar er det overflødigt, da man ikke behøver at komme ret langt ind paa den Levevis for at opdage, til hvilken Side den fyldige Livsnydelse ligger.

Gentofte, d. 15. Marts 1909.

R. Bøgebjerg.

Trykfejl.

Ved en beklagelig Fejltagelse er de sidst udkomne Januar- og Februar-Numre af »Solblink« paa Titlen angivne som 3. Aargang i Stedet for 2. Aargang.

Naturhelbredelse.

Af Dr. *Mich. Larsen.*

Efterfølgende to Tilfælde af Naturhelbredelse synes mig værd at meddele, thi ved intet af dem var der Sandsynlighed for, at der vilde været indtraadt Helbredelse ved den herskende Lægemetode med Medicin eller Operation.

Det første Tilfælde er en 35-aarig Handelsmand (Gadefrugtsælger), der kom under min Behandling for $^{3}/_{4}$ Aar siden. Han var da sengeliggende, lige hjemkommen fra Hospitalet, hvorfra han havde ladet sig udskrive, da han følte, at han stadig blev daarligere, og Overlægen en Gang ved Lejlighed havde ytret, at han lige saa godt kunde komme ud paa Johannesstiftelsen straks, for han kom sig aldrig.

Han led af en svær rheumatisk Lidelse i venstre Hofte, hvor Lægerne sagde, at der var Forkalkning i Leddet; der var i hvert Fald betydelig Stivhed og Smertefuldhed, saa at han endog var ude af Stand til ved egen Hjælp at vende sig i Sengen eller sætte sig overende. Allerede for 11 Aar siden havde han haft en lignende Lidelse og var da ogsaa behandlet paa Hospital, men hovedsagelig med Medicin, dels Masser af Salicyl, dels Kviksølv, da Lidelsen antoges maaske at skyldes Syphilis. Han var den Gang Bagersvend, men da han blev udskreven fra Hospitalet, tilbageblev der saa megen Stivhed, at han ikke længer kunde gøre Nytte i sin Profession, og han blev da Gadesælger. Livet i fri Luft fra Morgen til Aften, selv om det kun var Gadens Luft, bekom ham saa godt, at han blev raskere efterhaanden og en kort Tid endog forekom sig selv helt flink. Men gradvis begyndte Lidelsen igen, og for et Aars Tid siden blev han atter indlagt paa Hospitalet, hvor han laa i 11 Uger og som ovenfor sagt lod sig udskrive fra, fordi hans Tilstand stadig forværredes.

Ogsaa her var Behandlingen væsentligst medicinsk, dog en kort Tid holdt han Havresuppediæt og fik lidt Omslag.

Da han var kommen hjem søgte han mig som Kommunelæge, ikke fordi han ventede at kunne blive helbredet, men for at kunne faa noget til Lindring for Smerterne.

Han var, da jeg traf ham, meget fed, nærmest lasket, især i Hofteegnen, forøvrigt kraftigt bygget, men med meget bleg Ansigtsfarve. Fedmen skyldtes selvfølgelig hans Ubevægelighed samtidig med, at hans Diæt var, hvad

Huset formaaede; han nød ogsaa Spirituosa og Øl, om end ret maadeholdent, og røg Tobak, og havde selvfølgelig aldrig fra Lægerne faaet Forbud derimod. Fordøjelsen var iøvrigt god.

Uden just at haabe paa fuldstændig Helbredelse, men i den Tanke ved en fornuftig Behandling at kunde opnaa Bedring, foreslog jeg ham at opgive foruden al Brug af Medicin tillige Kød, Spiritus, Tobak og Kaffe. Han gik overraskende villig ind paa Forslaget, og da det var saa heldigt, at han har en meget fornuftig og praktisk Hustru, var det tillige muligt at instituere en Vandbehandling, der, om end tarvelig sammenlignet med Kuranstalternes, dog maatte antages at kunne gøre god Nytte. Han fik store hede Omslag (Pakninger) paa Hoften 3 Gange daglig, samtidig Pakninger fra Knæet til Foden og en Gang om Dagen Vadskning over hele Kroppen med Vand til ca. 20 Gr. C. (»Sengebad«).

Meget hurtigt bedredes de rheumatiske Smerter, og der begyndte at komme saa megen Bevægelighed, at han selv kunde vende sig i Sengen og sidde overende. Der begyndte at komme svære Udskillelser af Urinsyre og i lange Tider stærk Nattesved. Samtidig var Almenbefindendet stærkt betaget, men han holdt trofast ud og savnede snart ikke Kød eller de andre Nydelsesmidler. Bedringen er stadig skreden frem, han begyndte at faa Benene ud af Sengen og ved Hjælp af Krykken humpede han over Gulvet; Krykken afløstes af Stokke, og nu kan han endog støtte fast paa det syge Ben og kan gaa lidt uden Stok. Paa den første Foraarsdag for kort Tid siden kom han ved egen Hjælp ned ad Trapperne og gik en lille Tur ned ad Gaden.

Der er virkelig godt Haab om, at han i Sommerens Løb kan blive helt arbejdsdygtig.

Havde jeg straks fra Begyndelsen, jeg saa ham, kunnet henvist ham til en Naturhelbredelsesanstalt, vilde jeg næppe have været saa skeptisk i Henseende til, at han helt skulde faa sin Førlighed igen; det interessante ved Tilfældet er, at Helbredelsen er skreden saa vidt frem, som den er, til Trods for de fattige Forhold, hvorunder han lever, sammen med sin Kone og 4 Børn i en lille mørk Toværelseslejlighed (rettere kun et Værelse og et lille bitte Kammer) i et Baghus uden Sol og kun sparsomt med Lys og Luft.

Af hans Sygehistorie fremgaar det jo tydeligt, at Naturhelbredel-

sesevnen har været vaagen hos ham allerede for 12 Aar siden, da han til Trods for Overlægens trøstesløse Udsagn om ham, kom sig efter Udskrivelsen fra Hospitalet, uagtet Gadens kun forholdsvis friske Luft var saa godt som det eneste naturlige Sundhedsmiddel, der kunde virke som Stimulans.

At den anvendte Vandbehandling har haft stor Betydning for ham, tvivler jeg naturligvis ikke om, men jeg anser det dog for sandsynligt, at den kraftige Vækkelse af Naturhelbredelsesevnen først og fremmest skyldes den vegetariske Diæt og Levevis.

Det andet Tilfælde gælder en svensk Dame, hvis Sygehistorie fra tidligere Tid en Gang har været meddelt i »Solblink« (Nr. 8, 1908). Hun havde været meget syg tidligere, Døden nær i sin første Barselseng; senere blev hun ved Vegetarismens Hjælp meget raskere og stærkere, og den næste Fødsel forløb normalt. Men der tilbageblev dog altid Selvgifte i Organismen, og hun vedblev at have en Svulst af Halskirtlen, den saakaldte Struma, som hun frygtede for efterhaanden skulde vokse og medføre Gené eller Fare for hende. Hun blev tilraadet af Læger som eneste Middel at lade Svulsten operere bort, men dette nægtede hun altid.

Efter et Ophold paa en Naturhelbredelsesanstalt »Jungborn« i Harzen, hvis Kurmidler er de radikaleste, der findes, og samtidig de simpleste (ren Frugtdiæt eller med Tilgift af Brød, endvidere Luft- og Solbad i en Udstrækning som ingen andre Steder), indfandt der sig efter hendes Hjemkomst en stor Rensningsproces i Form af Bylder. Hun havde i Løbet af et Aar 26 større og mange mindre Bylder med meget rigelig Afsondring af Pus, mea uden synderlig Besvær ellers. At det virkelig betød en stor Rensning, var hun ikke i Tvivl om, men hun fik det paa den glædeligste Maade bekræftet derved, at hendes Struma svandt helt bort, hvad der hører til de store Sjældenheder. Og hun kan nu med Rette sige, at hun har faaet fuld Absolution for alle hygiejniske Synder.

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

Vegetariske Opskrifter.

Forloren Fiskefilet.

Gode Makaroni koges godt møre i sød Mælk — 1/2 Pd. Makaroni til 1 Pot Mælk. Derefter stilles Massen hen at svales, til den er helt kold, hvorefter den udskæres i langagtige Filets, der dyppes i Æg og stødt Brød og steges paa Panden i Palmin eller Smør. Ved Anretningen lægges en lille Skive Citron paa hver Filet.

Dette er en meget velsmagende Ret.

Tomat-Ragout.

2 Pd. Tomater, der hertil godt kunne være bløde og derfor billigere, skæres i 4 Dele. I Forvejen har vi kogt f. Eks. for 10 Øre Gulerødder, skaarne i Skiver, møre i Vand. Tomaterne kommes nu i Gryden med Gulerødderne tilligemed et ituskaaret Løg, og det Hele koges ganske sagte, til Tomatsaften er godt indkogt. Kogte Kartofler spises hertil, og faar man noget tilovers til næste Dag, kan man varme det Hele sammen med Kartoflerne. Ogsaa meget velsmagende.

Kartoffelsalat Nr. 1.

Smaa faste Kartofler, saa vidt muligt af ens Størrelse, koges og pilles.

Man laver en Mayonaise af 2 Æg, der røres godt med lidt Køkkensalt, hvorefter Salatolie draabevis tilsættes, tilsidst Citronsaft. Purreløg, Kørvel og Persille hakkes sammen, røres i Mayonaisen, og derefter tilsættes Kartoflerne. Det kommer til at se ud som var det en Brunkaalssalat.

Kartoffelsalat Nr. 2.

Kogte skrællede Kartofler skæres i Skiver. Persille og Løg hakkes fint. Lige Dele Olie og Citronsaft irøres, deri kommes det øvrige og rystes sammen mellem 2 Tallerkener.

Tomatsalat.

Salatolie og Citronsaft røres sammen til det er jævnt. Tomater, der maa være faste og gode, skæres i Skiver og bestrøs med Salt; det hele røres sammen og bestrøes med fint hakket Persille.

Citron eller Appelsin Fromage.

3/4 Pd. stødt hvidt Sukker røres med 15 Æggeblommer, derefter røres 1/2 Pægl kogt kold Fløde deri og Saft og Skal af 4 Citroner eller Appelsiner, 3 Lod Husblas (eller Agas-Agas), som er opløst i kogende Vand og til-

sidst de piskede Hvider. Til 12 Personer.

Æbler og Svedsker med Flødeskum.

Æbler koges møre som til Kompot. Kathrineblommer koges og befries med Gaffel og Kniv for Stenen, og i Stedet for indsætter man en skoldet og snittet Mandel. Æblerne og Svedskerne lægges lagvis med smaa Makroner imellem i en Glasskaal. Det hele dækkes med et godt Lag Flødeskum. 2 Pd. Blommer og 4 Pd. Æbler til 12 Personer, for 1 Kr. Makroner. *E. L.*

Vegetarisk Middag. Den 27. April afholder Teosofisk Samfund, »Maria-Logen«, en vegetarisk Middag, hvori ogsaa andre end Medlemmer kan deltage, naar man i Tide melder sig til Formanden, Fru Johanne Meyer, Bulowsvej 32 B, 2. Sal. Telef. Nora 966.

Teosoferne, som arbejder paa et etisk Grundlag, mener ikke, det kan forene sig med et rent aandeligt Liv at dræbe Dyrene og spise Kød. Blandt deres mange Bestræbelser for at hæve Menneskesjæle, ligger ogsaa Studiet af Vegetarismen, Befrielse fra Alkohol og en større Forstaaelse af Hygiejne i det daglige Liv.

Middagen i Logen er derfor blot en Demonstration eller en Prøve paa ogsaa at erfare, hvor velsmagende vegetarisk Mad er. Frk. Elisabeth Hansen har paataget sig Madlavningen; Prisen er 1 Kr. 50 Øre. Dr. Mich Larsen og flere andre vil tale ved Middagen for at kaste Lys over Vegetarismens Fordele og den forøgede Sundhed og Velvære, den vil give Menneskene. *J. M.*

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

Bestillingsseddel.

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

Navn *Stilling*

Adresse

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

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bøkelund.*

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

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

Abonnenterne anmodes indtrængende om,

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

Ekspeditionen, Østerbrogade 23, København Ø.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Undgaa Mellemhandlere!

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

Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

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

Vegetarisk Hjem. Et godt Værelse med vegetarisk Kost er til Leje i Gentofte, Ibsensvej 19. Beliggenhed Syd og Øst.

„Solblink"

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

Vegetariansk Restaurant,

Løvstræde 8, København.

L. Jørgensen Kirkelykke.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
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.