Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang. | Oktober 1908. | Nr. 7.

Uskadelige Nydelsesmidler.

(Giftfri Tobak og Kaffe.)

Af *Mich. Larsen.*

De, som har læst min Bog »Naturhelbredelsen« vil vide, at jeg der ret indgaaende har forklaret, hvad der forstaas ved Nydelse og Nydelsesmidler.

Ved Omtalen af disse sidste har jeg sondret skarpt imellem de *naturlige* og de *kunstige* og paavist, at Forskellen imellem dem er den, at de naturlige paavirke Nervesystemet gennem Endeorganerne, de fem Sanser, medens de kunstige pirre Nervesystemet ved gennem Slimhinderne at føres over i Blodet og ved dettes Kredsløb kommer til at paavirke Centralnervesystemet, Hjerne og Rygmarv, saa at sige direkte uden det naturlige Mellemled. Som naturlige Nydelsesmidler er i Bogen nævnt for det første enhver passende moderat Pirring af Sanseorganerne — for stærk Pirring er ikke en Nydelse, men en Lidelse. — Ogsaa alle de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser: Sol, frisk Luft, Bevægelse, Hvile og den naturbestemte Næring bliver selvfølgeligt Kilder til Nydelse. Hos ethvert sundt Menneske vil det at undvære disse Goder fremkalde en mer eller mindre stærk Trang dertil, og Afhjælpelse af en saadan Trang vil altid føles som Nydelse. Alle intellektuelle Nydelser (gennem Religion, Videnskab, Kunst) skyldes Vækkelse af Erindringsbilleder i Hjernen, deponerede der fra tidligste Barndom som Resultat af Indtryk fra Yderverdenen, der er kommet til os gennem Sanseorganerne.

De kunstige Nydelsesmidler er

de bekendte spiritusholdige Drikke, Tobak, Kaffe, The, Chokolade og »Kød« o: Levnetsmidler, tilberedte af slagtede Dyr. De virke alle oplivende, stimulerende derved, at de indeholde Stoffer, som indbragte i Blodet sammen med Levnetsmidler eller ved Indaanding pirre Centralnervesystemet. De hører ikke efter Naturens Bestemmelse med til Menneskets Føde, hvilket kan ses deraf, at de paa Mennesker, der første Gang nyder dem, virker frastødende. Som bekendt gaar denne Uvilje ved fortsat Nydelse hurtigt over i sin Modsætning.

Man skulde nu paa Forhaand tro, at naar man borttager det egentlig virksomme nervepirrende Stof i disse Nydelsesmidler, saa vilde selve Tiltrækningen derved falde bort, men det synes aldeles ikke at være Tilfældet. Hvis blot Nydelsesmidlet beholder sin *Smag*, kan det vedblive at være en »Nydelse«, og det bevises ved den »giftfri« Tobak og Kaffe, som i den seneste Tid er fremstillet i Tyskland.

Hvad Tobakken angaar, da har det allerede for adskillige Aar tilbage lykkedes at udtrække Nikotinen, men saa godt som alle Rygere var enige om, at Tobakken derved tabte i Smag i høj Grad. Men for kort Tid siden har to Professorer ved Berlineruniversitetet udfundet en Metode, hvorved Nikotinen ikke fjernes, men gøres uskadelig, »bindes« paa lignende Maade som f. Eks. i et eller andet Stof en Syre kan bindes ved at tilsætte et Alkali. Alle Kendere af Tobak erklærer, at den efter at være saaledes præpareret smager lige saa godt som før og nu kan taales selv af Rygere, der var saa lidende af kronisk Nikotinforgiftning, at de ikke en Gang taalte en Cigaret en sjelden Gang. Opfindelsen har ikke saa lidt hygiejnisk Betydning, thi der gives mange Mennesker, der efter at have røget i adskillige Aar, dels selv mærker, at de ikke taaler Tobakken, dels ogsaa af Lægen faar at vide at det gælder Helbredet eller Livet, hvis de vedbliver dermed, og som dog ikke tiltrods for saa alvorlige Advarsler kan høre op. Det er et Faktum, at intet af Nydelsesmidlerne gør Menneskene mere til Slaver end netop Tobakken. Her er det da af største Betydning at kunne give en »gift«fri Tobak, thi har virkelig den bundne Nikotin ingen Indvirkning paa Nervesystemet, saa skulde man da tro, at det, naar der var gaaet en Tid, maatte kunne lykkes efter-

haanden helt at frigøre sig fra Tobakken. Men det kan jo være, at den Vane at indsuge Røg og atter puste den ud er saa indgroet, at den ikke lader sig udrydde, Vanen er jo den anden Natur. Forøvrigt paastaas der, at ikke blot Nikotinen bindes, men ogsaa de andre af de Gifte, der udvikles ved Forbrændingen, saaledes Kulilte og Blaasyre. Men selv om ogsaa disse Gifte er uskadeliggjorte, saa tilbagebliver dog de andre Ulemper ved Tobaksrygning, nemlig at den fordærver Luften i Værelserne og i det fri, ikke blot for Rygeren, men for Omgivelserne; og det kunde derfor ikke falde mig ind at tilraade Folk, der ikke før har røget, nu at begynde af den Grund, at Tobakken ikke længer er »giftig«; det er i hvert Fald en grim, smudsig og bekostelig Vane.

Med Hensyn til Kaffe er der ogsaa her i længere Tid gjort Forsøg paa at udtrække det skadelige Stof Koffeinen, men først nu synes det at være lykkedes. Det er Bønnen ikke i knust og og brændt Tilstand, der tages under Behandling; men af den raa Kaffebønne udtrækkes Koffeinen ved Midler, som er Opfinderens Hemmelighed, derefter ristes Bønnen og forsendes i denne Tilstand uden at være malet, hvilket for saa vidt er en Fordel, som man, da Varen tillige pakkes i vel tillukkede Blikdaaser, derved sikres mod Forfalskning ved Mellemhandlere. Ved Tobakken viste det sig, at Nikotinen ikke kunde fjernes, men maatte bindes, hvis Tobakken ikke skulde tabe i Smag, men ved Kaffen er det bevist, at Koffeinen ikke spiller nogen Rolle for Smagen.

Jeg har liggende for mig en ret betydelig Litteratur om den koffeinfri Kaffe; den er prøvet og undersøgt af en Mængde Læger og Kemikere, og alle er enige om, at Problemet virkelig er løst. Kaffen er vel ikke ganske koffeinfri, men den Rest, der bliver tilbage, er saa ringe, at den faktisk ikke spiller nogen Rolle som Nervegift. Den er prøvet paa adskillige nervesvage Patienter, hvor almindelig Kaffe gav Hjertebanken, Søvnløshed, Rysten paa Hænderne og andre Tegn paa Forgiftning, men hvor denne ingen sygelige Symptomer fremkaldte. Alle er enige om, at Smagen er fuldkommen god i enhver Hensende, lige saa god som almindelig Kaffe.

Jeg har selv indgaaende prøvet Kaffen og kan bevidne, at Smagen er god. Jeg fik Hr.

Nielsen i Slagelsegade (»Det hvide Hus«) til at forskrive Prøverne fra vedkommende Hus i Bremen; der var 9 Sorter af forskellig Finhed, hver Prøve indeholdt 35 Gram smukt ristede Bønner, der nemt lod sig knuse i en Kødhakkemaskine. De billigste Sorter syntes maaske noget udrøje, men de mellemste og de dyreste var af almindelig Drøjhed og stor Velsmag. Jeg forsøgte ogsaa Blanding af de malede Bønner med halv Banankaffe, hvilket gav en udmærket Kop Kaffe. Desværre holder Bremerfirmaet Kaffen i meget høj Pris, den mellemste Sort koster i Tyskland 1,50 Mark pr. Pd., Indpakningen i Blikdaasen kommer til, det bliver endnu 25 Pf. Med Told og rimelig Avance for Mellemhandleren bliver det en meget dyr Kaffe, hvis det da ikke lykkes at fremstille den herhjemme derved, at et dansk Firma købte Patentet for Danmark og tilvirkede den her. Et herværende større Kaffefirma, som jeg henvendte mig til, havde allerede overvejet Sagen og underhandlet med Bremerfirmaet, men foreløbig forlangte dette en saa glubende Pris, at det danske Firma ikke turde vove det endnu. Der er da ikke andet for, end at Hr. Nielsen, Slagelsegade 14, forskriver en Portion af Varen (middelstærk), og da kan man jo selv prøve. Jeg selv har i mange Aar, naar jeg nyder Kaffe, drukket den meget svag; Kaffe i den Styrke, som den almindelig drikkes, fremkalder hos mig Hjertebanken, og hvis det er lidt sent paa Eftermiddagen, kan Nattesøvnen forstyrres allerede ved Nydelsen af en lille Kop. Jeg kan derfor ganske vel bedømme den physiologiske Virkning af den koffeinfri Kaffe og har fundet den at være meget ringe. Naar den stimulerende Virkning ikke har været helt borte, antager jeg, det skyldes de brankede Produkter, der dannes ved Kaffens Brænding, thi den samme stimulerende Virkning, Forøgelse af Hjerteslaget, fremkaldes ogsaa ved Kaffesurrogater (Malt-Kaffe, Caramel-Cereal og Banan-Kaffe).

Men sikkert er det, at den smager udmærket og derved har et stort Fortrin for de nævnte Surrogater, der maaske lige straks synes ret behagelige, men som de fleste efterhaanden ledes ved.

Den høje Pris kan der foreløbigt bødes noget paa ved at blande den koffeinfri Kaffe med Surrogaterne. En ret nærliggende Betragtning maa jeg her fremsætte: De kunstige Nydelsesmidler har jo naaet deres farlige

Magt over Mennesket ved de Giftstoffer, de indeholder, som enten stimulerer eller beroliger paa en saadan Maade, at der derved fremkaldes Nydelse. Hvor kan det da være, at man vedbliver at nyde Tobak eller Kaffe, naar det virksomme Stof er borttaget; hvor kommer Nydelsen da fra? Svaret herpaa maa utvivlsomt blive, at det er Smagen, der nu bliver det afgørende, hvis den bliver uforandret, da fremkaldes sammen med den en Række Idéassoeiationer, Erindringsbilleder, om Begivenheder, der knytter sig til Nydelsen af Tobak og Kaffe, og det er disse Erindringer, der bliver den egentlige Nydelse.

Men dertil kommer ogsaa den selskabelige Side af Sagen, der faar stor Betydning. Kaffeselskaber betegner jo for mange Indbegrebet af Hygge og Velvære, og hvad vilde Kortspil være uden Tobak. Man kan altsaa forstaa, at den, der en Gang har faaet disse Vaner, nødigt opgiver dem. En anden Sag bliver det, at det formodentlig i Fremtiden vil være lettere at undgaa at komme ind i Vanen, da det gælder om alle Nydelsesmidler, at deres Smag for den, der ikke en vant dertil, ikke er behagelig straks.

Naar man derfor ophører med den Uskik at lade Børn smage paa alt, hvad de Voksne faar, saa at Ungdommen vokser op uden at kende Kaffesmagen, er det ikke urimeligt at antage, at de da heller ikke vil begynde derpaa som voksne. Noget andet er det med Tobak; der kan ikke være Spor af Tvivl om, at det er Efterabelsesdriften, der bevirker, at en Dreng begynder at ryge (eller skraa), der findes virkelig ikke hos noget Menneske en medfødt Drift til Tobak. At et Barn en Gang imellem patter paa en Cigar eller Pibe for at ligne en voksen Mand, har selvfølgelig ingen Betydning, men gaar det tidt paa, kommer Tobaksgiften til at gøre sin sædvanlige Virkning, nemlig at skabe Trang til en ny Dosis Tobak, og dermed begynder saa Slaveriet. Faar Drengen derimod fat paa giftfri Tobak i Stedet for den giftholdige, da er dennes Virkning umulig, og det er meget mindre sandsynligt, at han vil vedblive i en Alder, hvor Efterabelseslysten er langt mindre stærkt udtalt. Denne spiller forøvrigt en meget stor Rolle med Hensyn til Spiritusnydelsen; overordentlig mange af de Unge faar Smag for spirituøse Drikke derved, at de skal efterligne de Voksne, og disses Ansvar over-

for Børnene med Hensyn til Nydelsesmidlerne kan derfor ikke betones stærkt nok. Hvis Barnet sætter Pris paa sin Fader eller sin Lærer vil han uvilkaarligt efterligne disse i godt som i ondt, og hvis de ikke ryger eller nyder Spiritus, vil Barnet efterligne dem ogsaa heri.

Hvis Fremtiden ogsaa kunde bringe giftfri The og Chokolade (eller Cacao), tror jeg, det maatte betegnes som et betydeligt hygiejnisk Fremskridt, en passende Overgang til den Tid, da Menneskene er saa fornuftige ikke at bruge nogensomhelst kunstige Nydelsesmidler, hverken giftige eller giftfri, men kun de naturlige. For Fuldstændigheds Skyld skal dog nævnes, at Nydelsesmidlerne Spiritus og »Kød« ikke har Udsigt til at kunne fremstilles »gift«fri, saaledes at Smagen bliver uforandret. Der fremstilles vel nok alkoholfri Vin, hvis Smag er meget behagelig, men rigtignok ikke har Spor af Lighed med gæret Druesaft. Da Smagen altsaa ikke er den samme, og den stimulerende og narkotiske Virkning udebliver, plejer den heller ikke at gøre Lykke hos dem, der holder af berusende Drikke. Hvad Kødet angaar, da er Smagen i den Grad bunden til Kødgiftene, at fjernes disse f. Eks. ved grundig Udkogning, da er der ingen Kødspiser, der bryder sig om det saaledes rensede Kød, derimod vel om Suppen, der indeholder Giftene.

Naar dette Nummer af »Solblink« udkommer, er det vel sandsynligt, at Hr. J. F. Nielsen, Slagelsegade 14, har forsynet sig med den koffeinfri Kaffe, saa at Læserne kunde prøve, hvorledes den tilfredsstiller deres Smag.

Abonnér paa „Solblink".

1 Kr. aarlig + Postpenge.

Kan bestilles hos Postvæsenet, Boghandlere og i Ekspeditionen.

En ny Rejsemaade.

Samkvem imellem Mennesker fremkalder Følelsen af Samhørighed. En Mængde falske Nationalitetsfordomme forsvinder, den aandelige Synskreds udvides og snævre selviske Særheder forandres til vidtskuende Fællesfølelser. Samkvem imellem forskelligartede Mennesker afstedkommer en Tankeudveksling, hvoraf igen følger en højere, ædlere og friere Kultur, en virkelig Udvikling og en retfærdig Værdsættelse

af Aandsegenskaber. Samtidig beriges den enkelte med praktiske Erfaringer og erhverver et kostbar Fond af Erindring, som holder Sindet ungt, friskt og spænstigt. Lykkeligvis er nu om Stunder Adgangen til at bevæge sig nogenlunde frit paa Jordoverfladen betydelig lettere end i gamle Dage, men endnu er der desværre langt til Maalet, endnu er desværre deres Kreds, som faar Leilighed til at se sig fornuftigt om i Verden, forsvindende ringe, endnu er det ikke gaaet op for Samfundsorganisatorerne, at man unddrager det enkelte Samfund en Mængde virkelige, rentud økonomiske Værdier, ved ikke at gøre det muligt for et større Flertal at kunne gøre Rejser udenfor Fædrelandets Grænser. — Vi bortser her totalt fra de konventionelle Luksusrejsende, som hverken tilfører sig selv eller sine Omgivelser mindste Spor af Udviklingsbetingelser. Nutidens mest typiske Repræsentant for et ørkesløst Rejseliv er den professionelle Automobilist, som selv individuelt ukendelig i sin fantastiske Dykkerdragt, kun opfatter Omgivelserne indrammede i Stovbrillernes firkantede Messingsprodser, og hvis Hjerne ikke har Interesse for andet end det højst mulige Antal Kilometer i Timen, han kan suse afsted i sin benzinduftende Stovsky. Han kunde lige saa godt sætte sig i en hurtigtsnurrende Karussel og overgive sit sindrige, ny Befordringsmiddel til den, som forstod at udnytte det i store kulturelle Øjemeds Tjeneste. Men derom mere en anden Gang. Nu vilde jeg bede Meningsfæller tage et andet lille Forslag under gunstig Overvejelse.

De fleste, som har rejst en Smule, har sikkert gjort den Erfaring, at det dyreste paa hele Rejsen er Søvnen. Jernbanebilletterne kan man sagtens klare, og er man saa fornuftig at være Vegetar, behøver man ikke spendere store Kapitaler paa det daglige Brød; men den natlige Søvn koster altid en afskyelig Masse Penge, om man indretter sig aldrig saa nødtørftigt.

Det er nok saa, at i de fleste europæiske Storbyer findes der ganske komfortable Hoteller med forholdsvis rimelige Priser; men disse Hotelregninger plus Drikkepenge er alligevel de, som gør de foleligste Indhug i den ikke altfor flotte Rejsekasse og er de, som stærkest begrænser Rejsens Udstrækning. En knap Rejsetid er naturligvis ogsaa en Hindring, som gør, at man kun overfladisk kan stifte Bekendtskab med fremmede Landes Forhold. De fleste

er jo tilmaalt en meget kneben Ferie fra et eller andet indviklet Kontorarbejde, hvis kulturelle Betydning i de fleste Tilfælde er lig med Nul. Men denne Tyrkertro paa Embedsmaskineriets Uundværlighed, lader sig ikke udrydde for det første. Denne Hindring i Form af alt for knap Tid, maa vi altsaa foreløbig — i de fleste Tilfælde — regne med. Men hvordan skal vi kunne komme udenom Hotellerne?

Naar en dansk Familie drager sydpaa og f. Eks. en schweizisk nordpaa, bliver jo to Lejligheder helt eller delvis tomme. Kunde man nu ikke tænke sig, at begge disse Familier helt enkelt byttede Lejligheder? Forsigtige og vanebundne Mennesker vil øjeblikkelig komme med en Hærskare af Indvendinger allerede ved den blotte Tanke herom, og vi behøver vist ikke trætte med at anføre alle disse Indvendinger. Vi maa hellere fremsøge Forhold, som kunde fremme dens Realisation. Først og fremmest forudsættes en høj og fin virkelig Aandsdannelse, en dyb Finfølelse og aldrig svigtende Hensynstagen. Men jeg tror, allerede den Omstændighed, at f. Eks. en Familie stillede sin Lejlighed til Disposition for en Tid for en udenlandsk Familie, vilde jo være saa sjælden uegennyttigt, at selve dette Tilbud straks vilde paakalde de bedste Egenskaber hos dem, som benyttede sig af Gæstfriheden. Nu vil de, som har gjort bittre Erfaringer med Hensyn til det menneskelige Ædelmod naturligvis erklære, at man umulig i Almindelighed kan regne med den høje Grad af Hensynsfuldhed og Finfølelse, som maatte til, for at kunde bringe Tanken ud i Virkeligheden.

Dertil er at sige, det er et psykologisk Faktum, som man desværre alt for ofte glemmer, at jo kraftigere man appellerer til Højsindetheden, jo kraftigere man forudsætter, at Brud paa Tro og Love ikke kan finde Sted, desto kraftigere bliver Trangen og Viljen til ikke at gøre denne Fortrøstning til Skamme. Skulde man imidlertid synes, at dette er en noget for almindelig og svævende Garanti imod Misbrug, saa er der jo den Udvej, at vi specialiserer Sagen noget. Til at begynde med vil der vistnok være en stor Garanti for, at man ikke kommer til at blive Genstand for altfor store ubehagelige Overraskelser, at et saadant Bytte fandt Sted imellem Personer indenfor ens Livsvirksomhed og med noget nær ens daglige Livsvaner og ens økonomiske

Forhold, altsaa de samme Samfundsklasser. Følelsen af Aandsslægtskab vil sikkert her virke i høj Grad betryggende. Tilhængere af bestemte Aandsretninger — som Vegetarer — vil med deres væsentligt samstemmende Tanke og Følelsesliv være selvskrevne til at begynde paa Forsøget.

Lad os saa se, hvordan det stiller sig med de praktiske Vanskeligheder. Disse bliver størst for Familier med Børn. Hos os er det jo imidlertid oftest saa, at Forældrene, naar de drager paa en Udenlandsrejse, faar anbragt deres Smaa hos Venner og Bekendte paa Landet, men i Tyskland derimod tager man næsten altid hele Børneflokken med. Den, som kender lidt til Livet i alle de smaa tyske »Sommerfriche«, véd, at det yngste Tyskland egentlig ikke véd af nogen Nænsomhed eller Hensynstagen ligeoverfor hverken levende eller døde Omgivelser, lige saa lidt som de Gamle lægger nogle særlige Hindringer i Vejen for den fulde Udfoldelse af de Unges Livslyst og Urkraft. Vi maa vist foreløbig helst holde disse Familier med Børn udenfor og kun regne med selve Ægtefællerne og Enkeltrejsende.

Her lidt af et praktisk Forslag: I Turistforeningernes Oplysningskontorer og Jernbanernes Rejsebureau skulde findes Fortegnelser over Lejligheder, disponible i dette Øjemed, med Angivelse af Værelsernes Antal, hvornaar og hvorlænge den staar ledig, om der er Adgang til Køkken og Spisestuerekvisiter, saa at Vedkommende helt eller delvis kan føre sin egen Husholdning, om der kan paaregnes hel eller delvis Hjælp til Oppasning, Rengøring o. lign., om nogle af Familiemedlemmerne er hjemme og ønske at optage de Rejsende som Gæster, eller om de helt skal passe sig selv o. s. v. Enhver som agtede at rejse og vilde tilbyde sin i Rejsetiden ubenyttede Lejlighed, mod at opnaa samme Begunstigelse i Udlandet, indsendte til vedkommende Bureau en Meddelelse herom.

Der er jo ogsaa Familier, som kunde have Lyst og Lejlighed til selv som Værter at modtage Udlændinge som Gæster, for paa denne Maade at komme i nærmere Berøring med fremmede Aandsretninger, end som kan opnaas i Egenskab af betalt Pensionatsvært, og i Udbytte ønskede man saa en anden Gang, at Rollerne paa en anden Skueplads byttedes — enten direkte eller indirekte.

Her maa dog straks indskydes

den Bemærkning, at vi her med Gæstfrihed ikke forstaar den sædvanlige nordiske, dvs. den bekostelige og besværlige Venden op og ned paa Husets hverdagslige Liv med den obligate, urimelige Kræsen op med Masser af Mad og Drikke, saa at der ikke bliver hverken Tid eller Kræfter hverken for Vært eller Gæst til Tankeudbytte, og saa at Billedet af de daglige Livsforhold totalt udslettes, og man saaledes faar et ganske falskt Paradebillede; men en enkel Gæstfrihed, som byder den fremmede ind i Hjemmets intime daglige Samliv, saa at han kan føle sig som blandt Venner og Aandsfrænder. For at desuden en saadan udviklende og indholdsrig Gæstfrihed skal kunne praktiseres saa almindeligt som ønskeligt og uden urimelige Ofre for dens Udøvere, maatte Gæsterne have Sind til at gøre Værterne saa lidt Ulejlighed som muligt, optræde saa fordringsløst som muligt, helst tage en Smule Del i det daglige Husarbejde, hvorunder de endydermere fik et Indblik i det fremmede Lands Sædvaner.

Det kunde ogsaa tænkes, at den bortdragne Families nærmere Omgangsvenner tog sig noget af tilrejsende Fremmede og efter Tid og Lejlighed førte dem omkring og gav dem Lejlighed til at komme ind i Kredse, som under nuværende Rejseforhold er totalt lukkede. — Nu er jo den Rejsende henvist til at skøtte sig selv, om han ikke tilfældigvis har nogen Bekendt paa det fremmede Sted. Han er henvist til Hotel- og Kaféliv, hvor han vandrer om som en ensom fremmed i Kredse, som er saa uhyggelig ens trivielle over hele den civiliserede Verden, og hvor der kun kan erhverves et Skin eller en Antydning af Menneskelighed, stort eller ringe i Forhold til den Pengesum, han kan ofre paa at tilkøbe sig den kolde udvortes Høflighed. Han gaar paa Muséer, Teatrer, besøger bestjernede Naturskønheder, men Folket, dets Følelses- og Tankeliv, dets sociale Forhold, dets Skikke og Brug bliver for ham en Hemmelighed; han har kun Lejlighed til at opfange mer eller mindre tro Farvebilleder uden Liv og Indhold.

Hvor anderledes vilde ikke Forholdet blive, om man indrettede sig efter ovenfor skitserede Bytteprincip. Hvordan vilde ikke de trange, hæmmende Skranker mellem Folkene briste og smuldre hen, hvor vilde ikke den nu slumrende Følelse af internationalt Fællesskab blive til Virkelighed

og vokse sig stor og stærk, saa at mellemfolkelig Mistro og Fjendskab grundet paa bristende Viden forbyttedes i Tiltro, Fred og Venskab, grundet paa gensidig Agtelse og Forstaaelse, som skabes, naar den Fremmede træder over Tærskelen i det ukendte Lands gæstevenlige Hjem.

Man dømmer vel ikke forhastet ved at mene, at det mellemfolkelige Fredsarbejde vilde gaa lettere og hurtigere for sig paa denne Basis end nu, da det individuelle Samkvem mellem de forskellige Folk ikke er saa stort, som det kunde og burde være. At Sagen ikke er saa vanskelig, som den ved en flygtig Betragtning kan se ud til, beviser jo iøvrigt den Omstændighed, at Smaaforsøg i den Retning allerede er gjorte. En Form herfor er jo vistnok tilmed ret almindelig her hjemme, at Landhjem og Byhjem bytter Sønner og Døtre paa længere eller kortere Tid. Denne Bytten har vistnok altid været til gensidig Fornøjelse og Nytte. Det vilde jo ikke være uoverkommeligt, at denne prisværdige Skik udstraktes ud over Hjemlandets Grænser. Gjorde man blot uforknyt og tillidsfuldt Begyndelsen ved, at Familier, som havde Lyst og Lejlighed, satte sig i fornuftig Rapport med udenlandske Institutioner, f. Eks. Studenterforeninger, Arbejderorganisationer, Lærer-, Kunstner- og Forfatterforbund o. lign., som kunde sprede Kundskab om, at slige Tilbud forefandtes, og som kunde paatage sig en moralsk Garanti for vedkommende Lysthavers Paalidelighed, saa vilde det sikkert ikke vare ret længe, førend Sagen var i fuld og god Gang.

Og jo mere almindelig Fremgangsmaaden blev, des gunstigere vilde Resultaterne blive, og des flere vilde nyde godt af gentagne Visitter i forskellige fremmede Lande. Under nuværende almindelige Forhold kan en Familie af den saa kaldte mindre bemidlede Middelstand prise sig lykkelig, om den en eneste Gang i sit Liv kan opnaa den attraaede Lykke under en forceret, kort Rejse at faa et hastigt, overfladisk Glimt af det nærmeste sydlige eller nordlige Udland, — de fleste opnaar aldrig denne Begunstigelse, de lever og dør indenfor deres begrænsede Synskreds, som aldrig bliver videre end den Trædemølle af økonomiske Viderværdigheder, hvor de henlever deres fattige, stræbsomme Liv.

Tanken, som jo i og for sig ikke er absolut ny, har taget en bestemt Form ved den Omstæn-

dighed, at Forfatteren og hans Hustru baade i Syd og Nord, baade paa Land et og i store og smaa Byer har haft den Fornøjelse at nyde saadan en simpel, dagligdags Gæstfrihed, som ovenfor antydedes, i aandsbeslægtede Familier, som vi har truffet sammen med paa Dyrebeskyttelses-, Afholds- og vegetariske Kongresser, Skolemøder o. l., og vi har ogsaa haft den Glæde at kunne byde flere af dem efter fattig Lejlighed den samme Gæstfrihed i vort Hjem. Sikkert har flere andre oplevet det samme — men dette er dog kun enkelte Tilfælde; — det gælder om at faa denne Form for et mellemfolkeligt Kulturarbejde — et solidt og betryggende Fredsarbejde — sat i System, saa at det bliver et Almengode, omfattende saa mange og saa forskelligartede tænkende og arbejdende Mennesker som muligt.

Jeg stiller derfor en ærbødig Anmodning til dem, som mulig sympatiserer med Tanken, og som er saa situerede, at de kan bidrage til dens Realisation, om til at begynde med at sende en Meddelelse til Red. af »Solblink«, som saa vil offentliggøre en saadan Meddelelse, helst naturligvis formelige Tilbud med nøjagtige Oplysninger om alt fornødent, som vi saa haaber kan gaa videre til Udlandet. Vi har nemlig et bestemt Tilsagn om, at Idéen vil blive optagen af et stort svensk Esperantotidsskrift, hvorfra den saa forhaabentlig vil gaa videre til lignende Tidsskrifter i det sydlige Udland.

»Solblink«s Spalter skal under alle Omstændigheder beredvilligt staa aabne for Indlæg, som kan bidrage til Spørgsmaalets praktiske Løsning.

John Bøkeluud.

---

2 norske Bøger
om
Vegetarismen og Naturhelbredelsen.

Anmeldt af *Mich. Larsen.*

Fra Norge kommer der gennem Literaturen Bud om, hvor kraftigt der ogsaa her arbejdes for Vegetarismen og Naturlægemetoden. I Aar er der nemlig henholdsvis i Haugesund og Christiania udkommen 2 Bøger, der omhandler disse Emner, forfattede af Ikke-Læger.

Den første er Hr. *O. Olvik* i Haugesund, der er meget søgt som Naturlæge, og da han ikke har Lægeeksamen, men alligevel af Interesse for Sagen og sine lidende Medmennesker med rund

Haand uddeler sine gode Raad, selvfølgelig har været Genstand for Forfølgelse fra Lægers og Autoriteters Side.

Han er Udgiver af et Blad: »Naturlægen, Maanedsskrift for et naturligt Levevis og for fysikalsk-diætetisk Terapi«, og er Forfatter til nedennævnte Smaaskrifter: 1) Naturens Mediciner mod Blodforgiftning, Bylder og Saar; 2) Mediciner fra Naturens Apotek; 3) Vore almindeligste Bade og deres Virkninger, samt 4) Om Naturlægemetoden.

Den første kender jeg, da han i sin Tid var saa venlig at sende mig den. Det er en ypperlig og praktisk Anvisning til at behandle forskellige Slags Betændelser og Saar, hovedsagelig ved Vandbehandling.

Den Bog, han i Aar har udgivet, hedder: »Bidrag til Kampen mod Tuberkulosen«; den er helt igennem paa vegetarisk Basis og er saa sundt og fornuftig skreven og saa let forstaaelig, at man maa onske den videst muligt Udbredelse.

Den anden Forfatter er Ingenior *Henrik Lund*. Hans Bog har Titlen: »Sundhed, Skønhed og Styrke«. Den har baade et »Forord« og en »Indledning«, og navnlig det første er overordentlig læseværdigt, saa klart og smukt det fremsætter Forfatterens Anskuelser om Menneskelivet og Naturhelbredelsen, og som vi i et og alt kan sympatisere med.

Men hele Bogen, der er paa 130 Sider, er saa god at faa Forstand af og saa let læselig og tilmed saa billig — saavidt jeg véd Kr. 1,25 —, at jeg kan anbefale den paa det bedste.

Den vil forhaabentlig finde Indpas i alle Stænder og omend — som altid — Lægestanden vil blive den sidste til at akceptere dens Grundanskuelser — engang vil det dog komme, forsaavidt som den sunde Fornuft maa sejre paa det vigtigste af alle Omraader i Menneskelivet.

Til Medlemmer af vegetarisk Forening.

Nu, da Vintermøderne har taget deres Begyndelse, opfordres Medlemmerne til — saavidt deres Tid tillader det — at give flittig Møde og tillige medtage Gæster. — Det er naturligt, om nogle Medlemmer, der i længere Tid har været Vegetarer, er bleven saa hjemme i denne Livsanskuelse, at de synes, de godt kunde undvære videre Instruktioner i den Retning. Men man bedes erindre, at med Vegeta-

rismen er uadskilligt sammenhængende alt, hvad der vedrører Naturhelbredelsen. De aller færreste Vegetarer undgaar ret jævnlig at maatte tænke paa det personlige Befindende paa Grund af de Rensningsprocesser (Kriser), der foregaar i den og fremkaldes ved den forandrede Levemaade, og her er det godt at kunne tale med Meningsfæller, der er eller har været i samme Situation og faa Trøst og Opmuntring, hvis Sindet er nedtrykt, hvad jo ofte er Tilfældet.

Men desuden: Vegetarisk Forening her i Byen har for Tiden en Formand, der har mange Aars Erfaring, saavel i praktisk Vegetarisme som i Naturhelbredelseslæren, og som tillige med Glæde vil være villig til at lade denne Erfaring komme Medlemmerne til Gode ved Møderne paa den Maade, at disse rette Spørgsmaal, som da efter bedste Evne ville blive besvarede.

Da saa mange Mennesker nærer Frygt for Fremtræden, selv om det er i en lille Forsamling, er der ikke noget i Vejen for, at Spørgsmaalene kan indsendes skriftligt til Formanden inden Mødet, og Spørgerens Navn, kan om ønskes, forties.

Tillige følger det af sig selv, at Meddelelser om personlige Erfaringer med Hensyn til Levemaade og Sundhedstilstand altid vil modtages med Taknemmelighed.

Paa den Maade vil Sammenkomsterne blive virkelig frugtbringende, ikke blot for Medlemmerne, men ogsaa for de medbragte Gæster.

Om Vegetarismens overordentlige Betydning

for Samfundsproblemets Løsning paa tilfredsstillende Maade udtalte Verdenschefen for I. O. G. T., den svenske Folketingsmand Direktør *Wawrinsky*, sig paa et stort Good-Templarmøde fornylig i »Harmonien«s Festsal.

Han sagde: »Vegetarismen, som for mig personlig har haft den mest vidtrækkende Betydning betræffende saavel Energiudfoldelse, fysisk og psykisk Velbefindende og Livsanskuelse, er den Lære, som viser Menneskeslægten Vejen til Sandhedens Urkilde. Den er en Fremtidsopgave, som gaar sejrrigt frem, og som — naar den bliver almindelig bekendt — befrier Mennesket fra den Elendighed, hvorunder man nu lammes, den skal give os ædle Beskæftigelser i Stedet for de daarlige Tidsfordriv, hvorpaa vi nu spilder

vor Tid og Kraft, ægte Livsglæde i Stedet for den falske, som vi nu higer efter. Skade blot, at Vegetarismens Sandheder endnu er saa lidt kendte iblandt Legemsarbejderne, hvis hele Kapital er deres legemlige Sundhed. Fik denne Lære Indpas og Forstaaelse hos dem, vilde vi snart kunde vente en bedre Tingenes Tilstand end den fortvivlede, hvorunder vi nu lever.«

En klar Opfordring til at bringe Vegetarismens Sandheder — praktiske og teoretiske — til Kendskab iblandt de Smaa, iblandt dem som oftest bære de tungeste Arbejdsbyrder!

Om **Sundhed** og **Livsglæde** holdt Dr. *Mich. Larsen* et Foredrag forleden i Helsingør indenfor en stor, meget interesseret Tilhørerkreds. For de fleste var hans velkendte Idéer ganske nye. Han udviklede sin Opfattelse af Sygdommene som Rensningsprocesser, hvorunder Legemet ved Naturens Hjælp skiller sig af med Giftstoffer, som er bleven ophobede ved Brug af unaturlige Nydelsesmidler og uhensigtsmæssig Næring. Ud fra denne Betragtning af Sygdommen som en god Foranstaltning af Naturen, som en Redning for Følgerne af en Forsyndelse mod dens Love og ikke som et Onde, som »hver Mands Herre«, paaviste han det forkerte i at standse en saadan Krises Gang ved at indføre yderligere Giftstoffer i Organismen i Form af Lægemidler, som i deres Tur krævede en Udrensning samtidigt med, at de standsede Rensningsprocessens normale Forløb. De Læger, som ordinerer Medicin for en Sygdom, er som den nysgerrige Konfirmand, som lukker op og piller ved sit Ur, saa at det kommer i Ulave. Kun ved at følge Naturens simple, bydende Rost, kunne vi erhverve varig Sundhed og sand Livsglæde; kun derved kan den unge Slægt have Udsigt til at blive fri fra alle de daarlige Arvestykker, som de maa slæbe med sig fra Fortiden, kun derved bliver det muligt at frembringe en sundere, kraftigere og ædlere Menneskeslægt end den nuværende, som er ført paa Afveje af de Lærdes Irrlærer.

Gode Fro, som tydelig faldt i god Jord!

„Solblink"

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen, Usserød pr. Hørsholm.

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, Usserød pr. Hørsholm.

Abonnenterne anmodes indtrængende om,

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

Ekspeditionen, Usserød pr. Hørsholm.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

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

Undgaa Mellemhandlere!

Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

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

Ludovica Nilssons
vegetariske
Victualiehandel & Pensionat,
19, Fælledvej 19.
Varme og kolde Retter. Ordres modtages.
Telefon Nora 435 X.

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. Figge & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30.