SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

3. Aargang | August 1909 | Nr. 3

Ren Luft.

Det er en ubestridelig Sandhed, at Luften er den mest uundværlige af vort Livs Fornødenheder, men lige saa vist er, at den Luft, vi i Almindelighed byder vore Aandedrætsorganer, ingenlunde er af absolut bedste Beskaffenhed. Den Omstændighed, at selve Aandedrættet foregaar ganske viljeløst uden noget videre Besvær, er vel en af Aarsagerne til, at man ikke skænker Fænomenet nogen særlig Opmærksomhed, førend der kommer noget alvorligt i Vejen. Endvidere at Luften er Allemands Ejendom, ikke er nogen Handelsvare, som man kan gaa hen og forlange hos Høkeren af bedste Slags til Dagens Notering, er vel ogsaa Grunden til, at man er saa tilbøjelig til at betragte Luften som noget, man ikke har nødig at skænke nogen særlig Opmærksomhed; her synes man, at Naturen passer sig saa rart selv, at man ikke behøver at gøre store Anstalter og deraf kommer vel ogsaa, at for de fleste Menneskers Vedkommende er Fordringerne til dette vort uundværligste Næringsmiddels Renhed saa uendelig minimale, og deraf kommer vel ogsaa, at Ukyndigheden om Luftens — den rene Lufts uendelige Betydning for et normalt Livsforløb er saa almindelig og saa kolossal.

Som Sygdomsaarsager betragtes altid fordærvede og forgiftede Fødemidler, utilstrækkelige Klæder, vaade Fødder, daarligt Vejr og lign., men man frygter ikke nær saa meget fordærvet, forgiftet, forbrugt, kort sagt daarlig Luft, — heller ikke har man rigtig Sans for at bedømme, om man har tilstrækkeligt med Luft eller Mangel derpaa. En Mængde Forestillinger, knyttede til uudvik-

lede Menneskers mindre skarpsindige Bedømmelse af Masser af tilsyneladende klare og haandgribelige Erfaringer, har forvirret Begreberne siden umindelige Tider og ladet os leve i salig Uvidenhed om de Fordringer, vi burde stille til det Stof, som vi ikke kan mangle i nogle faa Minutter — ja, Sekunder førend Livet er udslukt. At Spørgsmaalet imidlertid nu begynder at blive aktuelt beror paa vor Tids lettere Sammenhobning af Mennesker indenfor snævrere Grænser, hvorved de umiddelbare Følger af at indaande en utjenlig Luft bliver mere iøjnefaldende. Den enkelte kan nu om Stunder i sin Færden ikke altid være Herre over, i hvilken Luft han skal leve, derfor bør det blive et Fællesanliggende at sørge for at gøre Forholdene overalt saa gode som muligt i den Henseende og at sprede Kundskab overalt om herhen hørende Spørgsmaal, som man hidtil alt for lidt har lagt Mærke til. — Ren Luft, saadan som den vilde være absolut bedst for vore Aandedrætsorganer, findes desværre paa yderst faa Steder; overalt, hvor Mennesker lever og virker, er den mer eller mindre uren. Den Luft, efter hvilken vore Organer er tilpassede, bestaar jo af $^1/_5$ Ilt og $^4/_5$ Kvælstof med smaa Mængder af det fornylig opdagede Grundstof Argon, Kulsyre og Vanddampe. Ilten er den virksomme Bestanddel, som gaar over i vort Blod, Kvælstof og Argon synes ikke at spille anden Rolle for os end at mildne Iltens stærke Virkninger; Kulsyren er en giftig for os uanvendelig Luftart, medens man med Hensyn til Vanddampen endnu ikke er paa det rene med, om den er absolut gavnlig eller skadelig. Men saadan en ren Luft findes strængt taget næsten ikke andre Steder end oppe paa store vegetationsfattige Fjeldvidder eller i Sletteegne, hvor Luftbevægelsen er særlig stærk, ellers ikke, thi Luften over de store Have og ved Stranden er iblandet ikke ringe Mængder af fast Stof i Form af fintfordelt Salt, medens Luften i og omkring Menneskers Opholdssteder i høj Grad er Bærer af ganske betydelige Mængder dels faste Stoffer: Kul og mange Slags Støv, — dels Luftarter, frembragte ved Forbrændingen i vore Lamper og Fyrsteder: Kulsyre, Ammoniak og Svovlsyrling — dels organiske Luftarter, opkomne som Udsondring ved Menneskers, Dyrs og Planters Stofskifte, samt endelig en Masse levende Mikro-Organismer. Gradvis bliver Luften i højere Grad

uren ved alle disse Stoffer, jo stærkere Sammenhobningen af levende Væsener er indenfor snævre Grænser og jo slettere Luftfornyelsen finder Sted. Derfor mere i Byerne end paa Landet, mere i smaa Opholdsrum end i større, mere i trange Bjergdale og tætte Skovegne end paa det aabne med store Træformer sparsomt bevoksedee Sletteland.

En hel Del af disse Forhold er temmelig uundgaaelige, men med en Smule Paapasselighed kan de skadelige Virkninger deraf let nevtraliseres. Værre er de utallige Forsyndelser, som Menneskene med velberaad Hu dels enkeltvis, dels samlede begaar imod det Sundhedsbud, som nok ikke staar skrevet noget Steds, men som lyder: Byd dine Lunger den renest mulige Luft og bebyrd dem ikke med mere end det absolut uundgaaelige af mindre ren Luft.

Et nærmere Studium af disse Forsyndelser vil lettest vise Vejen til, hvordan de kan forhindres.

Lad os først betragte det enkelte Menneskes Forhold til Luften, derefter Offentlighedens.

Flertallet af Mennesker har en vis Skræk for Luften, særlig naar den er kold eller i Bevægelse, og de tager Forholdsregler som mod en Fjende. Deraf først og fremmest det tætte Hylster og mange Lag Tøj og Skind, hvori vi indhyller vort Legeme, saa at kun Hænder og Ansigt kommer i direkte Berøring med Luften — det store Flertal Mennesker synes at være totalt uvidende om, at vi aander ikke blot gennem Næse og Mund, men ogsaa gennem hele Huden, hvis Virksomhed man altsaa i høj Grad besværliggør. En anden Ulempe af de tætte Klæder er, at man bliver saa uvant ved Hudens direkte Berøring af Luften, at den mindste saadan Berøring fornemmes som en Ubehagelighed, man straks er tilbøjelig til at betragte som en Sygdomsaarsag, hvorfor man øjeblikkelig lukker sig selv endnu tættere til og lukker sig ind i den tættest mulige Bolig. Inden jeg gaar videre, maa jeg, for ikke straks at blive beskyldt for Overdrivelse, naturligvis indrømme, at mange er godt paa Vej til fuldt at vurdere den rene, friske Luft, men disse er i et saa absolut Mindretal endnu, at de ikke er i Stand til at afkræfte Almengyldigheden af den Kendsgerning, at den rene Lufts Betydning endnu ikke er fuldt opdaget. Man taler om Vandskræk — men ikke Luftskræk er en mere almindelig Fremtoning og en særlig ond-

artet Form for denne Skræk er Ængstelsen for Træk.

Kommer der et friskt Pust udefra gennem et aabent Vindue eller en Dør ind i en menneskebeklumret Stue, straks er Flertallet parat at raabe Vagt i Gevær: Her er Træk! Herrerne knapper Frakken tættere til, Damerne tager et Sjal over de sarte Skuldre, og Fredsforstyrreren stænges ud. Hvad gør man nu ved denne Manøvre? Jo, ingen Ting andet end at opmagasinere de Lufturenheder, som snarest burde skaffes bort. Hududsondringen af mindre letbevægelige Luftarter arbejder sig besværligt gennem de mange Tøjlag, i hvis Ujævnheder en Mængde bliver hængende og gør Tøjet til et yndet Opholdssted for de velkendte Mikrober og kanske for andre ukendte Væsener saa smaa, at Mikroskopet ikke kan vise dem, men som undertiden har en Hovedandel i de Giftvirkninger, som nok Udsondringsluften — men ikke den rene, friske Luft foranlediger. Paa denne Maade kommer Tøjet til at virke som et Luftfilter, hvor vort Legeme befinder sig paa den gale Side, og Huden bliver nødt til at indaande det, der engang er bortstødt som ubrugeligt; Følgen bliver Overbebyrdelse med Arbejde paa Bekostning af Udholdenheden, samt en langsom Henvisnen af Organer af Mangel paa virksomt Fornyelsesstof. Naar Tøjet efterhaanden er fuldstændig mættet med Udsondringsluft, men Tilførelsen jo stadig vedbliver, afgives en Del til Omgivelserne i Form af den velkendte, sure, kvalmende Dunst, som staar ud af brugte Klæder. I en lukket Stue, hvor Luftvekslingen hverken er hyppig eller hurtig, hænger denne ildelugtende Luft sig fast og fortættes ved Vægge, Møbler, Tæpper o. s. v. og trænger ved Molecularkraftens Virkning ind alle Vegne, indtil det hele i Tidens Løb faar den karakteristiske Duft, hvorpaa nogenlunde ufordærvede Lugteorganer, der er vant til den rene Lufts friske Lugtløshed, straks kender det slet ventilerede Værelse. Men nu kommer Beboeren af en saadan gammel, »hyggelig« Stue og siger: »Saa længe jeg holder mig inde i min lune Stue, fejler jeg ingenting, men kommer jeg bare i den mindste Smule Træk eller ud i den kolde Luft uden at være godt klædt paa, straks har jeg en alvorlig Forkølelse paa Halsen«. Hertil genmæler Friluftsmennesket: »Naar jeg er ude i min lette porøse Paa-

klædning i Blæst, Kulde, Regn, Slud eller er hjemme i min Stue, hvor Vinduet aabnes lige hyppigt i Vinter som Sommer —, og der jeg ikke bryder mig om at lukke hverken Vindue eller Dør tættere, end at en munter frisk Vind kan spille ind gennem Sprækkerne —, saa befinder jeg mig herligt, men skal jeg blot være nogle Timer i en tæt, lun, gammel Stue, tilmed i Selskab med flere Mennesker, da har jeg Dagen derpaa en lille artig Snue, som ikke gaar over, førend jeg rigtig kommer ud med Næsen mod den friske, skarpe Vind. Man skulde synes, at her stod Faktum mod Faktum og skabte en uforklarlig Modsigelse, men i Virkeligheden er Sagen uhyre simpel og let forklarlig. Den forsigtige Indesidder, som tror at passe saa godt paa sit Helbred, lever i en skjult Sygdomstilstand med langsom stadig Belastning af ikke rettidigt bortskaffet Afsondringsstof; under de tilvante Forhold arbejder Organismen saa svagt og trægt, at den ikke formaar at samle sig til den Kraftanstrængelse, som en Generaludrensning kræver, men naar han kommer under Indflydelse af frisk, ren Luft, virker dette som en Impuls til Udløsning af Træghedsmomentet, og Renselsesprocessen begynder og bliver kraftig og langvarig i Forhold til den forudgaaede uafbrudte Belastnings Størrelse. Friluftmennesket, hvis Organisme, takket være en livligere Iltning i den friske, rene Luft, arbejder i et kraftigt Tempo, faar en heftig akut Forgiftning ved Urenlighederne i den beklumrede Stue, Legemets Sundhedspoliti gør øjeblikkelig en Kraftanstrængelse for at blive de ubehagelige Gæster kvit, og Udrensningen sker grundigt og let i en hurtig Forbrænding i den rene Luft.

Burde man ikke i større Almindelighed vende Frygten for den strømmende rene Luft imod den stillestaaende urene? Den første virker saa velsignet livgivende i sin skarpe, friske Pirren, den anden saa uhyggeligt dræbende, medens Vanen sløver os og dysser os ind i den Indbildning, at Stillestaaen er Velvære og Sundhed.

Og naar man saa har brugt disse med Masser af Uddunstningsprodukter gennemtrængte Klæder, hænger man dem ind sammen med andre af samme Slags i et trangt, tæt Skab eller pakker dem sammen i endnu mere trange og tætte Skuffer, hvor ingen Sol kan komme ind og ingen nok saa ringe Luftfor-

nyelse kan finde Sted, og de tusinder af Smaavæsener, som følger med ind, bliver til Milliarder, og de lever et muntert Liv iblandt alle de menneskelige Efterladenskaber, som herved bliver endnu hæsligere at komme i Berøring med. Intet Under, at der slaar os en ram Lugt i Møde, næsten i Familie med Liglugt, naar man lukker Døren op til et saadant uventileret Klædemagasin.

Hvem kender ikke ogsaa den ejendommelige kolde, livløse, beklemmende Atmosfære, som findes i gamle Landsbykirker, gamle, længe brugte Bygninger, Stiftelser, Kaserner og lignende, mættede som de er med alle de urene Luftarter, som ere opsamlede i lange Aars Løb og som de saa kaldte aarlige Hovedrengøringer ikke er i Stand til at fjerne. Det eneste effektive Middel til at holde Luften i Værelserne frisk og ren, er uafbrudt Fornyelse samt en hyppig Udluftning af Tøj og Møbler ude i fri Luft, forudsat nemlig, at den ydre Luft er frisk og ren — en saadan Luft lader sig imidlertid vanskelig opdrive i tæt bebyggede Byer, men derom nærmere siden.

Havde vi nu blot at regne med de Luftfordærvelser, som er knyttede til selve Livsprocessen, saa var Sagen endda ikke saa vanskelig — om det ikke var andet, end at man undervurderede de skadelige Følger af Ophold i uren Luft, saa klarede vi os sagtens, i det mindste nogenlunde, takket være Naturens egen stærke regulerende Indflydelse, men vi maa desværre ogsaa regne med en Mængde Smuds, som Mennesket selv direkte tilblander — det energiske Arbejde, de fleste Mennesker nedlægger paa at skabe de slettest mulige Livsvilkaar, tager sig i klar og sand Belysning nærmest ud som en Form af epidemisk Sindssygdom — nogen fornuftig Grund til en Mængde af det daglige Livs Besynderligheder søger man forgæves.

De fleste ved helt vel, at der findes en kemisk-teknisk Proces, som kaldes Tørdestillation, og som bestaar deri, at et fast Stof ved Ophedning uden Lufttiltræden eller langsom Forbrænding med svag Lufttilgang spaltes i faste, flydende og luftformige Bestanddele — Koks, Stenkulstjære og Lysgas vindes ved en saadan Proces, og ligeledes Trækul i de saa kaldte Miler. Foretager man en saadan Operation i Laboratoriet, sørger man for, at de i Reglen giftige Luftarter, som dannes, ikke kommer ind i Laborantens Aandedrætsorganer —

ved Gasværker, Kulmiler og vore almindelige Fyrsteder, hvor jo samme Proces finder Sted, sørger man ligeledes for, at de skadelige Luftarter ikke slipper ud i den Luft, man skal indaande. Men Flertallet af civiliserede Mandfolk og en mindre Del Kvindfolk udfører daglig denne Tørdestillationsproces, men de indretter sig paa en stik modsat Maner. De anskaffer sig en lille Retort, putter deri de ituskaarne tørrede Blade af en udpræget Giftplante, tænder Ild paa de tørre Blade, stikker saa Retorthalsen direkte i Munden og suger i sig alle Forbrændingsprodukterne for at holde Ilden vedlige. I vor høje Kulturperiode findes altsaa den almindeligt udbredte Skik, som tilmed kaldes for en ædel Nydelse, man under ingen Omstændighed vil give Afkald paa, at lade Røgen fra et Fyrsted, hvor der fyres med giftigt Brænde, gaa direkte ind gennem Munden og tildels ned i Luftvejene, inden den slipper ud i Luften. De fleste halv- og helvoksne Mænd holder et saadant lille Fyrsted eller Retort eller Kakkelovn ved Hjælp af Skorstenen fast i Munden og suger al Røgen omhyggeligt i sig saa langt den kan komme, og blæser den kraftigt ud, ligegyldigt hvor den kommer hen. Undertiden former man Retorten som et Rør af selve Giftplantens hele Blade, hvor det egentlige Brænde rulles ind, eller ogsaa laver man en af tyndt Papir, som ofte er ekstra forgiftet — jeg erindrer i Øjeblikket ikke den fornuftige Grund til dette Udslag af Menneskevenlighed.

I begge Tilfælde giver man Afkald paa Skorstenen, idet man putter Retorten direkte i Munden og tænder Ild i den anden Ende; dette regnes for finere og er ogsaa dyrere, idet man jo hver Gang brænder hele Retorten op.

Nu spørger den Uindviede forundret: Hvordan er denne mærkelige Skik, som staar i skarpeste Modstrid med alle Tiders Sundhedsregler med Hensyn til Omgangen med Røg og giftige Forbrændingsgas'er, bleven saa uadskillelig knyttet til en Kultur, som roser sig af at kende og pleje som ingen anden den Videnskab, som bærer det klingende Navn Hygiejne? Svaret lyder: For omkring 400 Aar siden kom nogle spanske Eventyrere, som nok ikke var saa oplyste som vor Tids Hygiejnikere, men vistnok aldrig havde praktiseret Brugen af deres Hals som Røgkanal, til en ukendt Verdensdel og saa der de røde Indfødte sidde i en Kreds og lade en brændende Træpind gaa fra Mund

til Mund — Røg og Damp stod der baade ud af Pinden og af de Rødes Munde, saa den maatte jo være hul, og i Knoppen, hvormed den sluttede, maatte der ligge noget sært Tøjeri; Røgen saa nok ud som almindelig blaa Røg fra Kulilden derhjemme i Alhambra og Sevilla, men den lugtede lidt anderledes, sødt og pirrende. Det hele tog sig nærmest komisk ud — det var jo ogsaa »Vilde«, som havde hittet paa saadanne Narrestreger, men i Henhold til Menneskets medfødte Efterabningsdrift maatte den hvide Mand jo ogsaa forsøge Legen, og det viste sig saa, at uagtet man blev ret utilpas af den rygende hule Pind, saa var der en forførende Lokkelse ved den Røg, derved at den baade pirrede og lammede den eventyrlystne hvide Mands Sanser, som sikkert i Forvejen var noget medtagne af megen og stærk spansk Vin.

Den Skik, som Europæeren til at begynde med fandt i høj Grad baade løjerlig og ægte »vild«, tog han imidlertid med sig hjem. Mærkelig nok var dette næsten det eneste, de i overmodig Foragt for de »stakkels Vilde« lærte af dem, Og Tobakken bredte sig ud over alle Lande, og den fremmede Giftplante blev den hvide Mands Tyran næsten lige saa grundigt, om end noget langsommere, som han havde underkuet den røde, — man kunde næsten være fristet til at tro paa en Nemesis.

En Arv altsaa fra et Folk, som man mener stod langt under os i Kultur, en farlig Arv — farlig til Trods for vor Tids Medicinmænd, som forsøger at bevise, at det er en ret uskyldig Skik, idet den har gjort dem selv for svage til at træde i kraftig Opposition derimod.

Lad os nu lidt nærmere efterse, hvad det er for udmærkede Sager, som man paa den Maade lader passere igennem nogle af de finest byggede af vore Organer. Stoffer, som dannes ved en saadan langsom Forbrænding, er: Fint fordelt Kulstof i Form af Røg, Kreosoter fri og bundne til Vanddampe, Ammoniak, Kulsyre, Kulilte, Svovlbrinte, Svovlsyre samt her specielt ikke ringe Mængder af Nikotin, altsammen Stoffer, som absolut ikke er egnede til at fremme vor Respiration. Nu indvender man naturligvis straks, at om ogsaa dette har sin Rigtighed, saa er det saa uendelig smaa Kvantiteter, man udvikler af en Cigar eller fra en Pibe, at man ved maadeholdent Brug heraf ikke kan generes synderligt, og des-

uden siger man, trækker vi ikke, som f. Eks. Russerne har lært af Tartarer, Røgen ned i Lungerne eller til og med helt ned i Maven. Men ved disse Indvendinger overser man ganske det Faktum at en regelmæssig vanemæssig Indføren i Organismen giver en følelig Slutsum af Belastningsprodukter, som absolut virker nedsættende og hæmmende paa det normale Livsforløb. Og selv om man ogsaa ikke synker Røgen og dens Følgesvende af giftige Gasarter, saa trænger ved selve Sugningen, som jo kun opstaar derved, at i hele Luftvejssystemet dannes en ret betydelig Luftfortynding, tilstrækkelige Mængder ned i de fine Kanaler til at virke hæmmende for deres naturbestemte Funktioner. Den Røg, som man blæser ud, bringer man jo ved næste Aandedrag direkte ned i Lungerne. Man erindre sig blot Studerekammerets eller Herreværelsets Taageatmosfære, de gulnede Gardiner og Papirer, den skarpe, stramme Lugt, som slaar ud af Røgerens hele Person og alt, hvad som findes i hans Stue. Man hænger Fisk og Skinker op i Røg, for at disse Sager ikke skal gaa i Forraadnelse, og Røgeren drager deraf den Analogislutning, at den kære Piberøg dræber de uhyggelige Smittebakterier, som Luften jo skal være saa fuld af; men han glemmer, at Mundens og Halsens sarte Slimhinder, Bronchiernes og Lungernes uendelig fine Vægge gennem denne stadig gentagne Rygningsproces taber sin oprindelige levende Elasticitet og faar samme Karakter som f. Eks. et røget Makrelskind. — Hvad der preserverer, i det mindste tilsyneladende den døde Fisk, dræber eller svækker uhjælpelig det levende Væv og sætter det ud af Funktion til Forstyrrelse for hele Livsvirksomheden. Eller tænk paa en Værtshusstue fuld af Drikkebrødre, som repræsenterer lige saa mange rygende Skorstene, der alle munder ud i Stuen. Hvilken enorm Kvantitet giftig og absolut ubrugelig Luft gaar ikke her pr. Nat gennem disse Lunger. Kommer man tilfældig ind i et saadant Lokale, ser disse Røgskyer, som indhyller alt, føler hvor det svider i Øjnene og lægger sig som en Blyklump over ens Bryst, saa véd man ikke, hvilket man skal undre sig mest over, at Livsmaskineriet er saa stærkt og sejgt, at det kan fungere under saa unaturlige Forhold, eller over den menneskelige Vankundighed, som kalder denne Maade at leve paa for Nydelse og som uden Skrupler systematisk

ødelægger Kraft og Sundhed for nulevende og ufødte Slægter. Og saa er vi ganske naturligt kommen til Samarbejdet mellem den Enkelte og det Offentlige for at gøre Luften til det modsatte af hvad den burde være; men en nærmere Udredning af dette vigtige Spørgsmaal kræver et Kapitel for sig selv.

John Bøkelund.

Unaturlig Føde.

J. J. Rousseau giver i sit epokegørende Værk om Opdragelse »*Emile*« følgende Uddrag af et af Plutarks Skrifter. At dette glimrende Indlæg for Vegetarismen har truffet et uhyre saarbart Punkt i det menneskelige Sind, beviser den Omstændighed, at af al den Mængde Citater og Uddrag af »Emile«, som er fremkomne i Brochurer, Fagskrifter og Dagspressen, har dette altid glimret ved sin Fraværelse. Det træffer Sagen i den Grad lige i dens Kærne, at det, hvis det var mere almindelig kendt, uvilkaarlig vilde aabne Øjnene paa Folk for de grove Misbrug, man i saa lange Tider, stik imod vor egentlige Natur, begaar i Ernæringsspørgsmaalet. Vi mener derfor, at det vil være af største Betydning at genopvække fra Tysthedens Rige, den pragtfulde Henstillen til vor sunde Fornuft; det findes i 1. Binds 2. Bog sammen med Rousseaus egne Betragtninger i samme Sag, hvortil vi ville komme tilbage engang, og lyder:

Du spørger mig, sagde Plutark, hvorfor Pytagoras afstod fra at spise Kød, men jeg spørger dig tværtom, hvorledes det Menneskes Sind var beskaffent, som første Gang førte Kødet af et nedlagt Dyr til sin Mund, som med sine Tænder knækkede Benene af en død Fugl, som lod sætte for sig Lig og Kadavere, som gemte Stykker af Væsener i sin Mave, der for nogle faa Øjebikke siden brægede, brølede og gik, saa og hørte? Hvor kunde Haanden støde det myrdende Staal i Hjertet paa et følende Væsen? Hvor kunde han se et stakkels Dyr, ude af Stand til at forsvare sig, bløde, flaas og hugges i Stykker? Hvorledes kunde han fordrage Synet af det bævrende Kød? Hvor maatte Blodlugten ikke virke modbydeligt? Hvordan maatte ikke dette Menneske have følt Væmmelse, være bleven frastødt, greben af Rædsel ved at berøre Saarene, ved at bortrense det sorte levrede Blod, som dækker dem?

Blodig henslængt paa Jorden ligger Huden,
Paa Spiddet Kødet brunes over Ilden.
Han kan ikke æde uden Gysen
Hører i sit Indre Klagen af slagtede Dyr.

Saaledes maatte Mennesket føle og tænke, første Gang han gjorde Vold mod Naturen og tilberedte et saadant afskyeligt Maaltid, første Gang han kendte Hunger efter et levende Dyr, naar han ville ernære sig af et Dyr, som gik dér og græssede paa Marken, og naar han var nødt til at skære Halsen over paa Faaret, som slikkede hans Haand. Der er Grund til at forbavses over dem, som begyndte med disse grusomme Fester, ikke over dem, som ophører dermed, og dog findes der Undskyldninger, som kan retfærdiggøre deres Barbari, men som vi savner, og hvorfor det bliver hundredfold Barbari for os at fortsætte i deres Spor. Disse første Mennesker, disse Dødelige, af Guderne højt elskede skulde sige til os: Sammenlign Tiderne, se hvordan I er lykkelige og hvordan vi var ynkværdige. Den unge Jord og Luften, som var opfyldt af Vanddampe, var endnu ikke under Indflydelse af Aarstidernes regelmæssige Veksling; stride Strømme styrtede overalt frem i uregelmæssigt Løb, Hav, Søer og vældige Sumpe indtog tre Fjerdedele af Jordens Overflade, og den øvrige Fjerdedel bestod af mægtige Skove. Jorden frembragte ingen nærende Frugter; vi kendte ingen Agerbrugsredskaber, kendte heller ikke Kunsten at benytte os af dem og Høstens Tid kom ikke, fordi vi ingenting havde saaet; Hunger pinte os altid, om Vinteren var Mos og Træernes Bark vor eneste Føde. Kvikrødder og nogle andre Rødder var os en Lækkerbid, og naar saa Menneskene begyndte at kunne finde Nødder af Bøg og Hassel eller Olden, saa dansede de af Glæde herover omkring en Høj eller en Eg og sang til Jordens Pris som Moder og Amme, det var deres eneste Fest, deres eneste Glæde, hele Livet var for Resten kun Plage, Smerte og Elende. Endelig naar de havde spist alle spiselige Rødder og Frugter, og den golde Jord ikke kunde byde dem noget mere, spiste de deres Lidelsesfæller hellere end at omkomme med dem. Men i grusomme Menneskebørn af en anden lykkelig Tid, hvad tvinger Eder til at leve af Blod? Se hvilket Overflod i lever i, hvilken Mængde af Frugter skænker Jorden Eder ikke? Hvilke Rigdomme giver Eder ikke Ager og Vinmarker, og Dyrene byder Eder deres rige Mælk at leve af og deres

Uld at klæde Eder med. Hvad ønsker i mere, hvilket vanvittigt Raseri driver Eder til at begaa saa mange Mord, I som har Overflod af herlige Livsmiddeler? Hvorfor retter i den falske Beskyldning mod Moder Jord, at hun ikke kan ernære Eder. Hvor for synder I imod Ceres, som har stiftet hellige Love og imod den milde Backus, Menneskenes Trøster, (Mærk: Rousseau angiver det hele som Citat af Plutark, paa hvis Tid man i Grækenland sjelden eller aldrig berusede sig af den lette, unge, ubetydeligt spritholdige Druevin. Overs.) som om deres rigelige Gaver ikke vare tilstrækkelige til at ernære hele Menneskeslægten. Hvordan kan I have Hjerte til paa Eders Bord ved Siden af de milde Frugter at sætte Dødningeben og parterede Lig? Tigre og Løver, som I kalde vilde Dyr, følge deres Indstinkt, i Følge hvilket de dræber andre Dyr for at leve. Men I er hundrede Gange vildere og gør Vold paa eders naturlige Instinkt for at hengive Eder til grusomme, unaturlige og indbildte Nydelser; de Dyr I æde, er ikke dem, som æde andre, I æde ikke Rovdyrene, I efterabe dem, I hungrer ikke efter andre end uskyldige og milde Dyr, som ikke gør nogen den ringeste Fortræd, som er eders Følgesvende, som tjener Eder, og som i vrider Halsen om paa til Tak for deres Tjenester.

O, Morder mod Naturen, om Du vedbliver haardnakket at paastaa, at hun bestemte Dig til at sønderslide dine Medskabninger, Væsener af Kød og Blod, følsomme og levende som Du selv, gaa ikke af Vejen for de Rædsler, som gaar forud for disse Maaltider; dræb Dyret selv, jeg siger med dine egne Hænder, uden Værktøj, uden Kniv, riv det i Stykker med dine egne Negle ligesom Løven og Bjørnen gør, myrd denne Okse og skær den i Stykker, slaa dine Kløer i dens Hud, æd dette Lam helt levende, flæng med dine Tænder i dette varme Kød, drik dets Sjæl med dets Blod! Du ryster, Du tør ikke føle et levende Stykke Kød skælve imellem dine Tænder, elendige Menneske! Du begynder med at dræbe Dyret og siden æder Du det ligesom for at dræbe det endnu en Gang. Endvidere: Det døde Kød er Dig alligevel modbydeligt, dine Indvolde kan ikke fordrage det, Du maa forandre det ved Ild, Kogning eller Stegning og give det Smag med Krydderier, skjule Liglugt og Ligsmag; Du behøver Slagtere og Kokke for at fri Dig for Mordskrækken og føre det døde

Legeme en saadan Skikkelse, at Smagen bedragen ved denne Forklædning ikke skal frastødes af, hvad der er den af Naturen modbydeligt, men grundig kunne nyde Kadaveret, hvis blotte Syn i uforfalsket Nøgenhed Øjet næppe kan fordrage.

Overs. af *J. B-d.*

Jordbærkur.

Ved Kommunelæge *Mich. Larsen*

Der lever i Tyskland en meget bekendt Vegetar, Oberst Spohr, der nu er over 80 Aar, men saa kraftig og rørig, som om han endnu havde mange Aar i vente. Han har et stort Navn som Naturlæge og har været Aarsag til, at mangfoldige Mennesker har genvundet deres Helbred; særlig har han arbejdet paa sine Soldaters fysiske Vel f. Eks. i den fransk-tyske Krig.

Han har ugentlig i »Vegetariche Worte« skrevet en Afhandling om »de vegetariske Fødemidler deres Udnyttelse og Misbrug«, der indeholder adskilligt af Værdi.

Blandt andet anfører han, ved at omtale Bærfrugternes Værd, den store Betydning Jordbær har som Blodrensningsmiddel, saaledes at Nydelsen deraf med mærkværdig Hurtighed fremkalder Kriser hos Kødspisere. Han mener hermed den Nældefeber, der hos mange Mennesker indtræder efter at de har spist Jordbær, og som derfor, naar de har gjort denne Erfaring, ophører dermed. Han betragter Nældefeberen som et tydeligt Tegn paa, at der foregaar en stærk Udskillelse gennem Huden, og han fortæller herom følgende interessante Oplevelse:

»Ved en bedre Middag sad jeg engang ved Siden af en fornem og meget smuk Dame, som, da der blev serveret vidunderlige, prægtige Jordbær til Dessert, lod disse passere urørt videre. Paa mit Spørgsmaal, hvorfor hun forsmaaede den herlige Frugt, svarede hun, at hun derefter øjeblikkelig fik stærk Nældeudslet, ja, virkelig Nældefeber. Da jeg kendte hendes sædvanlige Diæt, der fortrinsvis bestod af Kød og andre animalske Fødemidler, overraskede hendes Svar mig ikke. Jeg gav hende alligevel det Raad at spise en Tallerkenfuld Jordbær. Da jeg som Sundhedsraadgiver stod for hende som en Slags Autoritet, fulgte hun mit Raad og — allerede efter 10 Minutters Forløb (hvad der beviser, at Frugtsaften meget hurtig gaar over i Blodet) be-

dækkedes hendes snehvide Nakke og Hals med talrige røde punkter. Ganske bestyrtet vendte hun sig til mig med Anklage i sit Blik og spurgte mig »ja, hvad gør vi nu?« »Spis de ganske rolig nok en Tallerken Jordbær, det virker homøopatisk« svarede jeg smilende. Hun gjorde det, og snart fremtraadte endnu mere Nældeudslet. »Spis en Tallerken til« lød mit Raad, og nu forklarede jeg hende, hvorledes dette Fænomen hang sammen med den Beskaffenhed af hendes Blod, som fulgte med hendes Levemaade, og hvor helbredende Jordbærrene var for hende. Da hun imidlertid selv havde iagttaget, hvorledes den pinlige Brænden og Kløe aftog jo mere Udslettet kom frem, spiste hun ogsaa den tredie Portion Jordbær. Nu forøgedes Udslettet kun ganske lidt, og da der efter Bordet fulgte en rask Svingom, forsvandt, paa Grund af det forøgede Stofskifte og Hududdunstning, det hele Fænomen sporløst. Hun blev fra nu af en begejstret Lovpriser af Jordbær og forandrede sin Diæt meget betydeligt i Retning af Vegetarisme.

Jeg maa ogsaa bemærke, at jeg aldrig har set nogen Vegetar faa Nældeudslet eller Nældefeber efter Nydelsen af Jordbær. Skulde det forekomme, tror jeg, at det maa have sin Aarsag i, at Vedkommende spiser for »kraftigt«, nyder for meget Mælk, Æg osv. e. l. stærkt æggehvideholdige Ting.

Om den berømte Linné er det bekendt, at han gentagne Gange befriede sig for hæftige Gigtanfald ved Jordbærkure, og selv har jeg tilraadet rigelig Brug deraf samtidig med vegetarisk Diæt samt passende Svedebade.«

Tobak og Damer.

Det er ikke ualmindeligt, at Damernes Tobaksrygning betegnes som et Udslag af deres Emancipations-Bestræbelser.

Dette er imidlertid ikke rigtigt.

Allerede Ludvig den Fjortende overraskede sine Døtre i Færd med at ryge Tobak af de Piber, de havde forskaffet sig fra Schweizergardens Officerer, og som bekendt ryger de orientalske Damer baade Pibe og Cigaret. Og de kan jo ikke beskyldes for Emancipations-Bestræbelser.

Der var forøvrigt en Tid, da Kvindernes Tobaksforbrug tilsyneladende var større end nu. Det var i det 18. Aarhundrede, da Snusning hørte til god Tone og Snusdaasen til de mest uundværlige Fornødenheder.

Til Marie Antoinettes Brudeudstyr hørte saaledes 52 Snusdaaser, af hvilke hun bortgav en Del som Tegn paa hendes Naade. Den Gang var Klassificeringen med Ordener endnu ikke saa

strængt gennemført. En kongelig Snusdaase var i de Tider et ligesaa dyrebart Klenodie for en Snob som Elefantordenen er nu om Stunder.

Tobakken havde dog ogsaa i gamle Dage Modstandere blandt Damerne. En snushadende fransk Prinsesse skrev 1713, at hun blev aldeles rasende, naar hendes Blik faldt paa Damernes Næser, som paa Grund af Snusningen var skidne og ligesom dyppede i Smuds.

Ganske vist var Renlighedssansen paa den Tid ikke i Almindelighed saa stærkt udviklet som nu, men hvad mon vedkommende Dame vilde have sagt, om hun nu levede og saa Mænd og Kvinder gaa omkring med store Ruller Tobak i Munden?

Mads Dudal.

Vegetarisk Ophold

paa Vejlegaarden, Taasinge pr. Svendborg for 1 Kr. pr. Dag.

Søren Lolk.

„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.

40 Postkort for 1 Kr.

af fremragende danske Afholdsmænd og -kvinder — elegant udførte — forsendes franko overalt, naar Navnet paa nærværende Blad opgives og 1 Kr. indsendes til Danmarks Afholds-Bibliotek, Baldersgade 4, København L.

„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.

Abonnenterne anmodes om,
saafremt de ikke modtager »Solblink« regelmæssigt, at sende skriftlig Klage til:
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 Kobs ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Ekspedition: Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telef. 5029.

Til Vegetarhjem.

Syd for Charlottenlund Skov.

En Dame med lidt Kapital, der vil grunde et Vegetarhjem eller lignende, anbefales at købe Villaen, Viggo Rothesvej 4. Solbeskinnede Værelser. Udsigt over Mark og Skov. Indgang til hvert Værelse fra Korridoren til to Lejligheder. Faste Prioriteter. Vurdering 26500,00. Tilbud modtages af Ejeren, som bor i Stuen. **Idor C. N. Jacobsen,**
pr. Charlottenlund. Thalysia.

NB. Solid Bygning. God Vedligeholdelse af Ejendom og Have. 35 Frugttræer etc.

Vegetarisk Pensionat

Nær Skov og Strand kan faas hyggelig Pension. Gode Værelser og god Kost. Nærmere Oplysninger hos Fru *Deichmann*, Østerbrogade 9, 1. (Telef. Øbro 1657 y) eller direkte hos Frøken *Sick*, Fakse Ladeplads.

Vegetariansk Restaurant,

Løvstræde 8, København.
L. Jørgensen Kirkelykke.

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.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.