SOLBLINK

TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

3. Aargang | December 1909 | Nr. 5

Glædelig Jul

er de to Ord, hvormed vi i disse Dage hilser hinanden. Grumme lidt Tid har Storbyens travle Beboer til ens at tænke paa Jordens Fred, end mindre at føle den. Fra en ældgammel Offer- og Glædesfest til Ære for det sejrende Lys, gik denne Højtid midt i Naturens hvide Hviletid over til en højceremoniel Kirkefest med Haabet om Alkærlighedens Sejr paa Jorden som Midtpunkt, men er nu sunken ned til en alle andre Interesser opslugende Handelsorgie, og fra Dybet af alle mørke Kroge lyder den uhyggelige bitre Nøds Jammerskrig efter Hjælp, og det er, som disse bliver højere for hvert Aar, som gaar. Bliver Moder Jord mere gold for hvert Aar, saa at hun ikke formaar at nære Menneskenes Børn? Nej, tværtimod! Rigere og rigere Gaver kan hun skænke, men der er for faa til at hente dem frem i Form af levende Frugter fra Jordens Skød, for mange som tror, at Guld og ædle Stene alene giver Lykke. Naar Slægten naa'r saa vidt i Udvikling, at man kan glæde sig ved de usammensatte Naturglæder, da vil den ægte Julestemning, som vi alle drømmer om, fremkomme. I Haab om, at alle vore Meningsfæller, hver efter sin Evne, arbejder hen imod dette store Maal, ønsker vi Dem en

Glædelig Jul!

Leveren
og dens Indflydelse paa Helbredet.

Af *J. A. Kellogg*. M. D.

Leveren er et af de vigtigste Organer i Legemet, ligesom den er Legemets største Kirtel. Naturhistorien paaviser en interessant Kendsgerning med Hensyn til Leveren, nemlig at den er et af de Organer, som næsten altid er til Stede i Dyrelegemer.

— Dersom man gaar ned ad Stigen i Dyreverdenen til Østers og Muslinger og andre Skabninger af den samme Slags, finder man, at de alle har en Lever. Den store, røde Del af Ostersen, som de fleste Mennesker finder saa velsmagende, er ikke andet end Østersens Lever. Jeg plejede at undre mig over, hvorfor jeg ikke holdt af Østers, maaske det er fordi, jeg ikke kan lide Smagen af Galde. Østersen er Havets Rengører, den lever af raadden Fisk og Grøntsager, som den finder paa Havbunden, og behøver naturligvis en stor Lever til at rengøre sit Legeme fra al denne skadelige Føde. Østers er meget talrige rundt om de store Byers Havne, hvor de kan leve af det Kloak-Affald, der løber ud i Søen. Paa et Sted af Evropas Kyst lagde Indbyggerne Mærke til, at alle, der paa en bestemt Tid af Aaret spiste Østers, fangede i Nærheden, blev syge. Paa alle andre Tider af Aaret kunde de spise dem, uden at det tilsyneladende gjorde Fortræd, men paa den bestemte Aarstid syntes de at virke som Gift paa alle, der spiste dem. Man spekulerede meget over, hvad der vel kunde være Grunden til dette, og fandt tilsidst ud af, at paa denne bestemte Tid flød Kloak-Affaldet længere ned ad Kysten og naaede Østersbedene. Som Følge deraf blev Østersernes Lever meget usund og forgiftede de Mennesker, der spiste dem. I Frankrig kultiverer man en mærkelig Slags grøn Østers, der af Gourmander bliver betragtet som en stor Delikatesse. En Naturhistoriker, der for nogle Aar siden undersøgte Sagen for at komme paa det Rene med, om det var en ny Slags Østers, fandt, at det var en ganske almindelig Østers behandlet paa en særegen Maade. De blev lagte i store Vandbeholdere, hvor Vandet forblev, indtil det var fordærvet og bedækket med grønt Skum, og Østerserne fik deres besynderlige Farve af at blive gennemtrukne med denne grønne Substans. Det er intet Under, at de var delikate

og velsmagende, for deres Lever var uden Tvivl meget daarlig. I mange af de lavere Dyreklasser er Leveren til Stede, naar alle de andre Afsondringsorganer mangler. Muslingens Lever ligger saaledes, at den fuldstændig indeslutter Maven. Hos andre Dyr finder vi Leveren og Nyrerne forenede, og dette er en interessant Kendsgerning, for De maa erindre, at Leveren tilbereder det, som skal afsondres fra Nyrerne. Leveren forvandler Urinsyre til Urinstof, og Nyrerne optager denne og udstøder den af Legemet. Naar disse to Organer er forenede i Et, bliver Leverens Arbejde meget indviklet. En Ting, som i Reglen bemærkes iblandt de lavere Livsformer, er, at et enkelt Organ kan gøre mange forskellige Slags Arbejder. F. Eks. hos en *Amoebe* kan man hverken finde Øren, Øjne, Hjerne eller Mave eller nogen af de Organer, som Mennesket har, og alligevel er denne Skabning i Stand til at udføre alle de forskellige Organers Virksomhed. Den kan omdanne hvilkensomhelst Del af sit Ydre til en Mund eller Næse eller Finger, — den kan strække Ben ud bagtil eller fortil. Den har en meget indviklet Funktion, og dog er den tilyneladende formløs.

Efterhaanden som vi kommer højere op ad Stigen i Dyrelivet, bliver Arbejdet mere og mere fordelt imellem de forskellige Organer, indtil man finder, at hos Mennesket har hvert Organ sit eget Arbejde og kan ikke udføre andet. Kun Leveren er lidt i Slægtskab med de lavere Former, for som De husker har den forskelligt Slags Arbejde at gøre. I Dag ønsker jeg i Særdeleshed at tale om Kød som Næringsmiddel og dettes Indvirkning paa Leveren. Til en Mand, hvis Lever virker daarligt, siger vi, at han ikke maa spise for meget Kød. Grunden hertil er, at en overdreven Kødspisen gør Leveren uvirksom. Leverens Bestemmelse, eller i al Fald en af dens Bestemmelser, er at forvandle Urinsyre til *Urinstof*.

Nogle af Læserne forstaa maaske ikke videnskabelige Udtryk, saa at dette betyder ikke noget for dem. Jeg vil forsøge at forklare det. Hver Gang en Muskel trækker sig sammen, bliver nogle af dens Bestanddele udslidte og falder af. Disse Dele af død Muskel maa blive omdannet til en forskellig Substans, førend de kan blive udsondret af Legemet. Efter mange forskellige Forvandlinger bliver de tilsidst omdannede til Urinsyre. Dette er det rød-

agtige Grus, som man sommetider ser i Urinen. Dersom det forbliver i Blodet, bevirker det megen Forstyrrelse, medens det cirkulerer i Legemet, og Leverens Forretning er at omdanne det til et andet Stof, som hedder Urinstof, det gør mindre Fortræd i Legemet og bliver hurtigt udstødt af Nyrerne.

Dersom et Stykke Oksekød bliver undersøgt under et Mikroskop, finder man, at det næsten udelukkende bestaar af Muskel-Traade. Dette døde Muskelvæv maa omdannes til Urinsyre, ligesom det døde Muskelvæv i det menneskelige Legeme, og denne Urinsyre maa endvidere omdannes til *Urinstof*, førend den kan gaa ud af Legemet. Hvad der gaar ind som Oksekød eller Fisk eller Kylling, maa komme ud som Urinstof. Denne Fremgangsmaade finder imidlertid ikke Sted paa en Gang. Et Menneske kan kun benytte tre Lod *kvælstofholdig* Føde daglig; dersom han altsaa kun spiser tre Lod Kød om Dagen, vil det blive omdannet til levende Muskler. Spiser han seks Lod, vil de tre blive omdannede til levende Muskler og Resten til Urinsyre. Undersøger vi, hvad der afsondres fra det menneskelige Legeme, finder vi, at der udgaar hver Dag fra Legemet omtrent tre Lod kvælstofholdig Stof, hvoraf Musklerne bestaar. Leveren har alt Arbejdet med at omdanne dette Kvantum Muskelvæv til Urinsyre. Dersom man spiser dobbelt saa meget Kød, som man kan forbruge, maa Leveren gøre ekstra Arbejde for at udstøde det overflødige af Legemet. Selvfølgelig bliver Leveren overanstrængt, og dersom den Dag efter Dag bliver overanstrængt, vil dens Bestanddele efterhaanden blive svagere, og Resultatet er en Lever, som ikke kan gøre sit Arbejde. Det følger deraf, at en Person, hvis Lever er svag, burde spise meget lidt Kød, saaledes at hans Lever har saa lidt Arbejde som muligt at udføre. — Der er en anden Kendsgerning med Hensyn til Kød, som beviser, at det er et skadeligt Næringsmiddel for Folk med en svag Lever. Kødet selv indeholder Urinsyre og Urinstof. Disse to Ting indeholdes i Aareblodet, og det er dette, som udgør den egentlige Forskel mellem Aareblodet og Pulsaareblodet. Naar et Dyr bliver slagtet, udtømmes Blodet hurtigt af Pulsaarerne, men kun meget lidt af Aareblodet, som indeholder Urenhederne fra Legemet, udflyder. Aarerne tømmes ikke, thi naar Hjertet ophører at banke, op-

hører Blodet at flyde i Aarerne. Forandringer i Cellevævet vedbliver dog en lille Tid, efter at Dyret er dødt. — Er det nogensinde faldet Dem ind, at Opløsningsprocessen foregaar hurtigere, medens et Menneske er i Live, end efter Døden. Dersom et dødt Dyr bliver liggende paa Jorden, raadner det meget hurtigt og bliver til Jord igen. Og alligevel foregaar denne Forandring hurtigere i levende Live. Tænk blot paa, hvor meget et Menneske maa spise i Løbet af et Aar for at erstatte, hvad Legemet taber. Dersom han spiser halvandet Pund Føde om Dagen, bliver det over fem hundrede Pund i Løbet af et Aar, næsten fire Gange saa meget, som hans eget Legeme vejer. Dersom man tager Nyrerne ud af et levende Dyr, dør det snart, fordi Urinstoffet forbliver i Legemet. Tager man Leveren ud, dør det paa Grund af Galden, der gaar over i Blodet. Naar en Mand falder i Vandet, dør han ikke af Mangel paa Ilt, men fordi han bliver forgiftet af Kulsyre. Jeg har nævnet disse Kendsgerninger for at vise Dem, hvor hurtigt disse Ting ophobes i Legemet og hvor giftige de er.

Prøv paa at holde Vejret i et Minut, og se hvor blaa De bliver i Ansigtet; det er ikke alene, fordi Blodet i Pulsaarerne er blevet mørkt paa Grund af en Ansamling af Gas. Som jeg allerede har sagt, vedbliver Forandringen i Cellevævet at foregaa, selv efter at Dyret er dødt; og ved Frembringelse af Urinsyre, foraarsaget af Muskelvævets Odelæggelse, bliver Blodet fuldt af giftige Stoffer. Det Aareblod, som er tilbage i et dødt Dyrs Legeme, er umaadeligt urent, og hvad der er tilbage af Pulsaare-Blod, bliver presset ud i Cellevævet og bliver saaledes forvandlet til Aareblod. Dersom et Stykke Oksekød bliver vasket grundigt i Vand, bliver det næsten hvidt. Den hvide Del er omtrent den eneste Næringsværdi, der indeholdes i Kødet, omendskøndt den ikke er videre velsmagende; det som er bortvasket, er næsten udelukkende stimulerende. De Kødekstrakter, man køber, bestaar næsten helt og holdent af Urinstof. De har hørt om Liebigs Kødekstrakt, som man siger i et Pund Kødekstrakt indeholder Næringsværdien af 40 Pund Kød; i Virkeligheden indeholder den ikke 50 Gram Næringsværdi i et et Pund. — Liebigs Kødekstrakt er lavet af de Bestanddele, der af Nyrerne bliver

udsendt af Legemet som giftige, og det samme er Tilfældet med næsten alle de andre Ekstrakter. Det er Leverens Bestilling at bortfjerne alle disse giftige Stoffer, og den Mand, som vedbliver at spise meget Kød, naar hans Lever er svag, er som en Landmand, der betaler Folk for at bortfjerne Stenene fra sine Marker, og som saa tilbringer al sin Tid med at kaste dem tilbage igen. En Landmand, der bar sig saaledes ad, eller som saaede Ukrudt i sin Mark, efter at han havde haft en betydelig Udgift med at faa dat luget op, vilde med Rette blive betragtet som gal. Men det er netop hvad Manden gør, som har en daarlig Lever og alligevel vedbliver at spise meget Kød. Medens Leveren arbejder paa at udstøde de giftige Stoffer, bringer han dem selv hele Tiden tilbage. Man kan nu spørge om det ikke var bedre helt at opgive at spise Kød. Jeg indrømmer, at jeg tror, det vilde have været bedre for hele Menneskeslægten om den aldrig havde spist Kød. Det vilde være bedre for den fremtidige menneskelige Race, dersom vore Børn aldrig spiste andet end Frugt og Kornsorter. Det vilde være nemmere for Menneskene at være gode, dersom man kunde faa dem til at benyttte en ikke-stimulerende Kost. — Det blev mig fortalt forleden Dag af en Mand, som ejer en udmærket Hund, at han havde lagt Mærke til, at naar han fodrede Hunden med Kød, blev den glubsk, og naar han fodrede den med Brød og Mælk var den venlig og from og meget nemmere at omgaas.

De husker, at her var for nogen Tid siden en Mand, som foreviste dresserede Hunde. En Herre spurgte ham, hvad han fodrede sine Hunde med, og han sagde, at han aldrig gav dem andet end Brød og Mælk. Han havde lagt Mærke til, at hvis han fodrede dem med Kød, døde de i Reglen, saa snart han havde faaet dem vel dresserede. De kunde ikke udholde Anstrengelserne ved deres Arbejde, naar de levede paa en Kød-Kost. Desforuden fandt han, at de var langt mere medgørlige og lettere at dressere og sloges mindre indbyrdes, naar de var opfødte paa en Sundhedskost. Det samme gælder om Mennesker. Medlemmer af den menneskelige Familie, som næsten udelukkende leve af Kød, er næsten altid trættekære og vilde som Dyr. De Dyr, der leve længe, og som har en fredelig Natur, er Vegetarianere.

De nordamerikanske Indianere er et godt Eksempel paa et Folk med kødædende Vaner. De har den korteste Levetid af alle Folkeslag, og de Racer, som nu fordrive dem, var oprindelig strenge Vegetarianere.

Endnu blot et Par Ord om Skadeligheden af at spise Kød i den varme Aarstid. Jeg tvivler ikke om, at en stor Del af de Sygdomme, der er saa almindelige om Sommeren, er frembragte af at spise Kød. Paa den Aarstid er der en Overflod af Varme, der meget let bliver Aarsag til Febersygdomme af forskellig Slags. Man ved, at Febersygdomme er mest almindelige mellem Juni og Oktober, og én af Aarsagerne er den forøgede Varme. Dersom man spiser et rigeligt Kødmaaltid og bagefter tilfældigvis opheder sit Blod, vil det næsten altid medføre Feber. Man vil finde, at af de Tusinder, der aarlig dø af Solstik, er Størsteparten Folk, der er i Vane med at spise meget Kød, eller som drikke Alkohol i en større eller mindre Grad.

Fra Arbejdsmarken.

Kursus i Jønkøping. En meget stor Del af denne Bys Befolkning beskæftiger sig med at fremstille de bekendte smaa Tingester, som har bragt Byens Navn langt ud til de fjerneste Sydhavsøer. Men Arbejdet i disse Fabrikker er langt fra det sundeste, uagtet Arbejdsherrerne i den senere Tid har gjort umaadelig meget for at hjælpe paa Ulemperne. En meget betydelig Del af Arbejderne er Kvinder, som hele Dagen er bunden til Fabrikken, saa at der egentlig ikke bliver ringeste Tid tilbage til hjemlige Sysler. At dette er et alvorligt Samfundsonde, begynder Arbejdsherrerne mer og mer at indse, og en af dem fik den lykkelige Idé at deponere en Kapital til Oprettelse af en Husholdningsskole for Arbejdersker. Paa sin anden Bryllupsdag skænkede han Summen og gav Skolen Navnet »Idas Skole« til Ære for sin første Hustru.

Det var i denne »Idas Skole«, en i hele Jønkøping yderst populær Institution, at Vegetarisk Forening havde skaffet Lokaler til vort Kursus; og bedre Lokaler kan man ikke ønske sig. Havde man blot i hver By saadan en Skole for Vegetarismen,

vilde det ikke vare længe, forend dens Sandheder var Allemands Ejendom.

Det maa indrømmes, at naar man nu om Stunder gor noget i Sverrig, saa gør man det grundigt. »Idas Skole« er en lille — baade dens ydre og indre — indtagende Paladsvilla, fra Kælder til Loft, heltud viet til Hjemmets Sysler. Alt er elegant, smagfuldt og praktisk, helt igennem i den alvorsfulde enkle Stil, som giver alle moderne svenske Byggeforetagender en saa umiddelbar solid Hygge. Fra en lille indvendig lun Forhal op ad en solid Stentrappe træder man ind i en prægtig, krydshvælvet, høj, lys Vestibule, som straks sætter os i Festhumør, den straaler i muntre livlige Farver — rødt, gult og grønt. Til højre er et lille fortryllende Modtagelsesværelse med hvidlakerede nette Møbler, til venstre en stor hyggelig Spisestue i grønt, gennem hvis høje Vinduer man har en henrivende Udsigt til en Krans af skovklædte Bakkedrag og blaanende Bjerge. I Midten et Køkken saa ptægtigt, at mangen Husmoders Hjerte krymper sig ved Tanken om det lille upraktiske Hummer, hvori hun maa arbejde til daglig.

En herlig Lysflod strømmer ind gennem tre mægtige Vinduer og kaster Glans over alle de pyntelige Køkkenredskaber, som med en vis kunstnerisk malerisk Sans er anbragt paa Hylder og i Glasskabe. Midt i denne Køkkensal staar frit omkring en med glasserede Fliser beklædt Skorsten seks af Huskvarnas allerbedste Komfurer. Den ene Langvæg optages af Vaskekummer med koldt og varmt Vand og et helt Arsenal af Rengøringsværktøj. Det hele har Karakteren af et videnskabeligt Laboratorium, og Pladsen er saa rigelig, at 30 Personer magelig kan røre sig og bekvemt arbejde imellem hinanden uden at genere.

Dette er Fabriksarbejderskernes fornøjelige Hvileplads, hvor de kan være helt fri for Svovl og Fosfor, som det jo staar paa de kendte blaa-gule Æsker, som ellers hele deres Liv er knyttet til.

I Kælderen er Stuer for Vask, Strygning og Storbagning. I første Etage skal oprettes en Skole for Børnepleje og findes et Par lækre Lejligheder for Forstanderinden og hendes Medhjælperske.

I disse tiltalende og stemningsfulde Omgivelser gav Bestyrelsen Vegetarismen gæstfrit Husly, og vi skal næste Gang fortælle, paa hvilken fornøjelig Maade Samarbejdet med de elskværdige Jonkøbingdamer foregik.

Vegetarisme og Aandsdannelse.

Af *Andr. Møller.*

Man vil muligvis forundres over Sammenstillingen af disse to Ting. Fødemidler og Aandsdannelse kan ikke have meget med hinanden at gøre.

Ikke des mindre er det ubestrideligt, at den Føde, vi indtager, har et dobbelt Forhold til vor aandelige Habitus. Den øver for det første en indirekte, men ikke derfor mindre vigtig Indflydelse paa Sjælelivet, idet den indgaar som Del af Organismen; men dernæst øver den ogsaa en direkte Indflydelse paa Sindet, idet der knytter sig sjælelig Lyst eller Ulyst til Fødens Indtagelse saavel som til enhver anden Handling, vi udfører, eller Paavirkning, vor Organisme modtager, og disse Følelser virke bestemmende paa hvilken Art af Kost, vi fortrinsvis vælger[1]).

Det menneskelige Instinkt har en bevidst Baggrund i Sjælelivet, ogsaa det Instinkt, der leder os til at søge den os tjenligste Føde. Denne maa — om vi er sunde — virke tiltrækkende ikke alene paa vort Legeme — vore Sanser, men ogsaa paa vor Aand, den, der ikke i noget Forhold kan sættes ud af Spillet, idet den jo netop rummer vort inderste Væsen, vort egentlige Jeg. Ingen legemlig Lystfølelse kan være fremmed for Sjælen, naar man har en Sjæl; hvis den ikke finder sin Bestyrkelse i Aanden gennem Frembringelsen af en tilsvarende aandelig Lystfølelse, med hvilken den da gaar op i en højere Enhed, da maa den udelukkes; den Sanselyst, som Aanden vender sig fra, er i samme Nu ikke Lyst mere[2]).

Det afhænger af den aands-legemlige Harmoni, hvorvidt en fuld Lystfølelse (sjælelig-legemlig) overhovedet kan komme i Stand, og det er altsaa ikke alene afhængig af vor rent legemlige Tilstand, hvilken Sansenydelse vi skal kunne have, men det afhænger ogsaa af vort aandelige Standpunkt — lige saa vel som omvendt. Aandsnydelsen er afhængig af Legemets Tilstand, hvilket

[1]) Det turde være bekendt, at grandige Naturer fortrinligvis holder af at svælge i Kød. Krydderier og alle stærke Sager, medens blidere Gemytter foretrækker mildere Ting som Mælkeretter, Grøntsager, Brød, Frugt etc.

[2]) Lysten til Maden forsvinder i samme Øjeblik, man faar Mistanke om, at den er malpropert behandlet.

turde være mere anerkendt, idet Legemet er Aandens Bærer; med et generelt afkræftet eller lidende Legeme formaar man ikke heller at nyde aandeligt.

Hvad nu Føden angaar, saa vil et aandsdannet Menneske ikke alene afholde sig fra at nyde absolut fordærvelige Ting, hvad der vilde være et Udslag af en sygelig Tilstand i Sansenerverne, idet altsaa selve det elementære Instinkt svigtede, men som ogsaa vil afholde sig fra Ting, hvis Nydelse vil være i Strid med finere sjælelige Følelser, som saaledes f. Eks. ikke vil — som visse Naturfolk — fortære andre Menneskers Kød, hvad der maatte indgyde sand Væmmelse (af ren aandelig Art). Og om han med Rette skal kunne gøre Fordring paa at være i Besiddelse af højere Aandsdannelse, saa vil han ikke heller kunne spise Kødet af et dræbt Dyr uden at føle Væmmelse derved, — kan han det, da staar han ikke paa det højeste aandelige Standpunkt.

For en rent umiddelbar Betragtning ligger det lige for, at Væmmelsen ved Kødet er et Udslag af en højere Sindsrenhed og en større Finfølelse, hvilke Egenskaber igen fremmes netop ved den rene (kødfrie) Levemaade. Og ser man nærmere paa Sagen, vil man finde, at det baade i æstetisk og etisk Henseende betegner et højere Udviklingstrin. Skal Aandskulturen gaa frem, maa altsaa Vegetarismen en Gang i Fremtiden blive eneraadende, og det maa komme dertil, at man ser paa Kødspisningen som en svunden Tids Barbari, dersom Aandskulturen skal vedblive at gaa frem.

At Vegetarismen for det første er et Fremskridt i æstetisk Henseende trænger næppe til nærmere Paavisning. Lysten ved at nyde en frisk, svulmende Frugt er jo dog ganske anderledes fin og ædel i Sammenligning med den gridske, brutale Lyst, Kødspiseren føler, naar han sætter Tænderne i det blodige Kødlig. Kan nogen nægte det? Og den saftige, læskende Frugts eller Grøntsagernes blide, rene Smag staar dog uendelig højere end Kødsmagen, som kun en — bogstavelig talt — raa Smag kan finde Behag i: kun et raattænkende Menneske kan nyde Kødet, naar han véd, hvad det er, han spiser, og forraaet bliver man deraf, baade af Vanen med at spise det og gennem den hidsende Indvirkning, det har paa Nervesystemet. Nydelsen af Frugten derimod er i Sandhed hjertestyrkende, idet den rent umid-

delbart er en Vederkvægelse for Sindet samtidig med, at den ved at optages i Organismen virker beroligende paa Nerverne.

Men foruden det æstetiske har Vegetaren ogsaa et etisk Motiv, der stiller ham højere end Kødspiseren. Han har en videre Samfølelse med Naturen og Forstaaelse af sin Enhed med den og Væsensoverensstemmelse, og derfor har han ogsaa en højere Kærlighed til sine levende Medskabninger, en dybere Følelse for dem og Medfølelse med deres Lidelser, — og han erkender, at vi alle har den samme Ret til Livet, enten vi er svage eller stærke, kloge og beregnende eller enfoldige og simple, mælende eller umælende, eller hvorledes Naturen end har dannet os.

Hvilke Motiver har nu Kødspiseren, naar han ikke vil slippe Kødet? Der kan gives 3 Tilfælde (flere Muligheder kan ikke tænkes):

1) Enten vil han ikke undvære den Nydelse, det skaffer ham, og han er da en raa og lavtstaaende Person. Han véd, at det er en uædel Nydelse, hvilken baade i sin Egenskab som saadan (ved sin sjælelige Indvirkning) og indirekte gennem sine fysiologiske Konsekvenser afskærer ham fra marge højere og ædlere Nydelser, for hvilke han altsaa vælger den laveste og derved karakteriserer sig selv som et lavttænkende Menneske.

2) Eller han spiser Kødet, fordi han tror, at det er gavnligt for Sundheden, skønt han erkender, at det aandeligt set er frastødende og urent; han tager det altsaa som et nødvendigt Onde. Han er et vildfarende Menneske[3]).

3) Det store Flertal spiser Kødet tankesløst af gammel Slendrian, og fordi andre gør det; de har altsaa intet egentligt Motiv. De har faaet det allerede som smaa Børn uden at vide, hvad det var, og naar det mange Aar senere — naar deres naturlige Smag allerede er fordærvet deraf[4]) — efterhaanden bliver dem klart, hvad det er, saa belæres de jo samtidig af Omgivelserne — de ældre, fornuftige — om, at det hører sig saaledes til: Det er »Naturens Orden«. Men maa det dog ikke være enten en frygtelig raa eller ogsaa en forbavsende tankeløs Person (men Ungdommen er noget af begge Dele), der kan slaa sig til Ro

[3]) Denne Gruppe omfatter altsaa den dannede og finereføleude Del af Kødspiserne.

[4]) Lyst til Kødet har man ikke af Naturen.

med dette, at det skulde være Naturens Orden, der saaledes oprører og forraaer de fineste og bedste Følelser: Kærligheds- og Retfærdighedsfølelsen

Vil man være konsekvent i sit Forsvar af Kødspisningen, saa maa man fornægte disse Følelser, hvorved man stiller sig lavere end de laveste Dyr, der fra Naturens Side mangler Betingelserne for et højere Aandsliv; det laveste, umælende og sjælløse Dyr[5]) staar højere end det Menneske. der bevidst er raa og brutal [Betegnelsen »dyrisk« vil vi ikke bruge om disse Egenskaber, da de paa ingen Maade er karakteristiske for Dyr, men vel fuldt saa almindelige hos Mennesker, hos hvem de blot er adskillig mindre undskyldelige], og vi siger blot endnu, at den, der med fuld Bevidsthed om, hvad det er, han spiser nyder Kødet af et dræbt Dyr med Velbehag, han er ikke noget dannet Menneske i dybere Forstand, men en Person med en raa og brutal Tankegang, — lad saa hans ydre Fremtræden være nok saa fornem.

Men dommer vi saaledes den, der spiser Dyret, hvad skal vi saa sige om den, der dræber det, — og om den, der opdrætter Dyr en masse alene i det Øjemed at slaa dem ned, naar de findes tjenlige til Fortæring. Maa ikke al Tale om Kulturfremskridt blegne ved Tænken paa en saa oprørende Aandsraahed. Det turde dog maaske allerede være en udbredt Anskuelse, at Slagterhaandværket er en raa og afskyelig Bestilling, og at den, der vælger den Levevej, maa være en raa og ufølsom Natur[6]); og selvfølgelig kan Raaheden kun udvikles under Udøvelsen af dette modbydelige Haandværk, ligesom den maa virke smittende paa dem, der er Vidner til det, og som ikke er tilstrækkelig fintfølende til at frastødes deraf. Enhver Slagterforretning maa saaledes nødvendigvis være et Arnested for Raahed, men langt det værste er dog de offentlige Slagtehuse. Er de ikke en Skændsel for Menneskeheden, som de ligger der for alles Øjne og spreder Raaheden viden om? til Forargelse for ethvert fintfølende Mennneske, som et Slag i Ansigtet paa al Kultur. Hvad faar

[5]) med uudviklet Sjæleliv.

[6]) Dersom de mange kødspisende Mennenker selv skulde udføre Slagtningen, da vilde dog vist saare mange vige tilbage, ja, af de bedre Klasser vilde maaske da de fleste endog foretrække at undvære deres Bøffer og Stege m. m.

man ikke at se, og hvad maa man ikke høre, naar man er saa uheldig, at ens daglige Vej falder forbi en saadan Anstalt, og en ulidelig kvalmende Stank, som opfylder Luften paa lang Afstand overdøver Duften af Græs og Blomster og friske Urter. Især naar det er smukt beliggende i landlige Omgivelser virker et saadant Slagtehus umaadeligt frastødende, som en grel Modsætning til Naturens Skønhed, som en uren Akkord, en skærende Mislyd, der brutalt sønderriver en blød Harmoni.

De offentlige Slagtehuse er en oprørende Institution, ikke mindre end den offentlige Prostitution; og den, der vil bekæmpe Raahed og Brutalitet — virkelig for Alvor, han maa først og fremmest vende sine Vaaben mod Slagtehusene; saa længe disse Raahedens faste Borge staar urokkede, saa er al Kamp for en højere Moral forgæves. Først naar de er faldne og jævnede med Jorden, først da kan de bredere Lag ventes at være modtagelige for en højere Aandskultur — gennem Forsagelse af Kødet.

Skulde nu ikke vi alle — ogsaa dem, der vil hævde Kødets Gavnlighed for Sundheden — kunne blive enige om, at for vor Aand er Nydelsen af Kødet frastødende og uren og derfor unaturlig.

Og i Fald saa de skulde have Ret, der mener, at det er gavnlig Næring for vort Legeme, da vilde vi altsaa her staa overfor en Uoverensstemmelse mellem vor Aands og vort Legemes Fordringer. Imidlertid har den empiriske Videnskabs Resultater kun kunnet bestyrke os i vor Overbevisning om, at Planteføden er den naturlige Næring for os, og at Kødet er skadeligt, saa vor naturlige Tro paa Livets Harmoni og Harmonien mellem Sjæl og Legeme behøver ikke at rokkes: Naar vi følger vor Aands Tilbøjelighed faar vi ogsaa netop den for vor hele Organisme bedste og sundeste Føde.

At Kødet virker hidsende paa Nervesystemet, frembringer Trang til Alkohol og andre Pirringsmidler samt tilfører Organismen Giftstoffer og endelig ødelægger vor naturlige Fordøjelsesvirksomhed er jo ofte nok omtalt, og Sandheden heraf maa vel efterhaanden vinde Anerkendelse.

Den milde Plantekost tiltaler baade Sjæl og Legeme, som den rene naturlige Føde den er. Den, der vil bevare sin Renhed, fordi han er ren af Sind, han vil ogsaa holde sig til den rene naturlige Ernæring i Erkendelsen af,

at skal Blodet forblive rent, da maa det ernæres af rene Fødemidler.

— — —

Rein sei die Speise, die Blut dir ersetzt,
Rein sei der Trunk, der die Lippen dir netzt,
— Soll Leib dir and Seele gedeihen!

Efterskrift.

For den, der iøvrigt har en kultiveret Aand, og dennes Kultur er ren og naturlig og ikke udpint til Fanatisme, bliver Kødspisningen naturligvis ikke i samme Grad fordærvelig som for den, hvis Hjerne mer eller mindre ligger brak, og hvis Sjæleliv derfor i højere Grad er bestemt ved Legemets Tilstand. Det Sjæleliv, hvori Legemstilstanden er den overvejende Hovedfaktor, vil, naar Legemet hidses og vanrøgtes, udgøre den frodigste Jordbund for alt ondt — Raahed og Forbrydelse, mens omvendt det i Tilfælde af god Legemspleje vil være ret uimodtageligt for nogen Art af forbryderisk Tilskyndelse, og Modstandskraften derimod vil være langt større, om en saadan skulde fremkomme ad aandelig Vej

Moralens Højnelse bliver saaledes en nodvendig direkte Følge af Vegetarismen, en rent fysiologisk Konsekvens. Den burde derfor først og fremmest indføres i Fængsler og paa Sindssygeanstalter; ved at give Forbrydere og nervesyge Mennesker Kød bidrager man med den ene Haand til at vedligeholde de Onder, som man bekæmper med den anden og lægger Sten i Vejen for sit eget Arbejde. Kunde man opnaa at vænne et Menneske fra Kødet, saa var han dermed omtrent umulig som Forbryder, og for de (fleste) Sindssyge maatte Afvænningen medføre betydelige Lettelser, særlig for de eksalterede, maniakalske og Melankolikerne.

Hvad iøvrigt Vegetarismens Sammenhæng med Moralen angaar, saa tænk blot paa det høje sædelige Standpunkt paa hvilket Indiens og Japans og vel først og fremmest Kinas Folk staar, eller desværre maa man rettere sige: har staaet, inden de begyndte at smittes af den europæiske Civilisation, der allerede har været til saa megen Fordærvelse for dem, saa man kun kan haabe, at de snart vil rejse sig imod dem og — faa Lykke til at afkaste dens Aag.

Da ovenstaaende Artikel er indsendt med Anmodning om Optagelse med Angivelse af fuldt

Forfatternavn, har vi ikke villet nægte den Plads, saa meget mere som den indeholder en hel Del gode Sandheder. Men Redaktionen tager paa det bestemteste Afstand fra de altfor stærke Udtryk hist og her, noget som særlig gælder den altfor hyppige Anvendelse i Flæng af Ordet Raahed, et Ord, om hvis egentlige Grundbetydning Forf. synes at være noget i Vildrede.

Red.

Benyt ældre Aargange af

„Solblink" som Julegave,

hvorved De lettest og billigst opnaar at sprede Kendskabet til Vegetarismens Sandheder i vide Kredse.

Faas à 1 Kr. pr. Aargang, saa langt Forraad haves, ved Henvendelse til Boghandler *Wiene*, Østerbrogade 23.

Fredag d. 14. Januar 1910 Kl. 8

afholder

Vegetarisk Forening

Vegetarisk Fællesspisning

med

musikalsk Aftenunderholdning

i Afholdshjemmet, Rantzausgade Nr. 58.

1 Krone pr. Kuvert.

Foreningens Medlemmer med Bekendte er velkomne.

Dansk Vegetarisk Forening

har til Formaal at udbrede Kendskab til **vegetarisk Levevis** og modarbejde Brugen af skadelige Nydelsesmidler.

Enhver, der har **Interesse** for dette Formaal, kan blive Medlem. Der afgives **intet Løfte!**

Kontingentet: 4 Kr. aarlig i København, 2 Kr. udenfor København. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Formand: Kommunelæge **Mich. Larsen,** Store Kongensgade 25. Kasserer: Boghandler **Wiene,** Østerbrogade 23, modtager Indmeldelser. Sekretær: Redaktør **J. Bøkelund,** Humlebæk, modtager Henvendelser om Afholdelse af Foredrag og praktiske Kursus i veget. Madlavning. Cand. polyt. **A. Lindahl,** Gl. Kongevej 91, ligeledes.

Undertegnede indmelder sig herved i »Dansk Vegetarisk Forening«

Navn *Stilling*

Adresse

„Solblink"s udkommer foreløbig kun med 6 Numre om Aaret.

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 i enhver Boghandel eller ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Eksp.: Wiene, Østerbrogade 23, Kbhvn. Ø. Telf. 5029.

Vegetarisk Forening

holder Møde i 1910:

Onsdag den 23. Februar Kl. 8.
— » 30. Marts » »
— » 27. April » »

Medlemmernes Venner og Bekendte er velkomne!

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.

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.

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.



Bøgelund-Jensen,

Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

Vegetariansk Restaurant,

Løvstræde 8, København.

L. Jørgensen Kirkelykke.

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

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

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.