

**BROCHURES**

N<sup>o</sup>. 6346

KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK



0605 4214

Mr E van Beresteyn

**Végétarisme in Nederland.**

Amersfoort. **PRIJS 30 CENT.**

Want men moet toch niet vergeten — wat in onzen tijd, en zeker niet alleen op medisch gebied, zoo vaak uit het oog wordt verloren — dat naast de schoolsche, de aangeleerde kennis, naast de met moeite en inspanning verkregen copia van feiten en wetenswaardigheden, toch ook nog iets anders staat . . . Naast en buiten de schoolgevormden staan enkele mannen van de intuïtie, en voor hen zou ik den weg niet willen afsluiten om de kranke menschheid te helpen.

Minister Dr. A. KUYPER.

Wereld-Kroniek, 22 Febr. 1902.

Tegenover de moeite en inspanning van den geleerde, staan de overtuiging, de ondervinding van het zelfonderzoek, de energie, de wilskracht, en het karakter van den logisch denkenden idealist.

J. S.

Een enkel woordje

**„ANTHROPONOMIE”,**

(de menscheer volgens de grondbeginselen der wetgevende rede, welke den mensch beschouwt, niet zoals hij is, maar zoals hij wezen moet).

**VLUGSCHRIFT,**

NAAR AANLEIDING VAN

**Professor Pel's Eubiotiek,**

DOOR

**JOSEPH SALOMONSON Fzn.,**

planteneter en diététist,

ex-consul, oud lid van de firma's MESRITZ & Co. te Amsterdam en HERMAN SALOMONSON Java, en ex-directeur van cultuur en handelondernemingen.

Uitgave: **W. KEIJSER, AMSTERDAM.**

**Tweede, vermeerderde druk.**

Goedkoopste Volksuitgave voor 10 cents.



Broek  
6346.

## Planteneters

zijn zij die voor hunne voeding uitsluitend gebruik maken van voortbrengselen uit het *plantenrijk* (dus zonder gebruik te maken van *mineraal* zout), erkennende dat deze levenswijze strekt tot verhooging der — gezondheid en reinheid — van lichaam en geest, en dat dit natuurlijk *dieët* de grondslag is van alle *ethische* beginselen.

Zij worden onderscheiden in:

- 1o. de orde der *diététisten*, die, zonder meer, vorenstaande verklaring onderschrijven.
- 2o. de hogere orde der *naturellen*, die dat alles genieten zonder kooking, dus in raauwen staat.



# E v o l u t i e.

---

Er is niets nieuw onder de zon.

Al wat is moet geweest zijn, en al wat geweest is zal weder zijn.

Wij hebben een geschiedenis van ongeveer 6000 jaren. Het bleef aan de 20<sup>ste</sup> Eeuw na Christus, aan ons, gedestineerd, de wederopwekking van het natuurlijke in het mensdome te bewerken en tot volkomenheid te brengen. Duidelijk waarneembaar werken de sporen dat de beweging in werking is, zich baan breekt, en zeker, tot heil van allen, der wereld genade, rust en verlossing zal brengen.

6000 jaren later! Ons lijkt dat een eeuwigheid, een langen reuzentijd, maar op de eeuwigheid is dat gelijk een peulschilletje.

De 20<sup>ste</sup> eeuw zal zijn de eeuw der wederopwekking. Minstens 6000 jaren vervlogen alvorens de mensch eenig begrip kreeg van stoomkracht, gaslicht, gloeilicht, elektriciteit, telegraaf, telefoon en wat niet al meer.

Dat alles moet geweest zijn in lang vervlogen tijden, evenals de tijd geweest is, dat menschen in geluk en tevredenheid leefden genietende van de vruchten der aarde. Die tijd zal weder komen, en ligt voor ons.

*Het werk van Jezus Christus, onzen grooten voorlooper, is der volmaking nabij.*

---

„Der eigentliche Entdecker ist  
„der, der den neuen Gedanken  
„gehabt hat. Experimente sind  
„zwar auch nötig, docht ist es  
„leichter, diese anzustellen, als  
„den Gedanken finden, und Experi-  
„mente kann auch ein anderer  
„anstellen.

H. v. HELMHOLTZ (brief an Tait).

„Pour sauver le monde, il faut  
„combattre le sel, et le bonheur  
„jaillira.

SALOMONSON (lettre à Maeterlinck).

## Anthroponomie.

Ik hoorde van „de Kunst om gezond en gelukkig te leven en ziekte te voorkomen,” en ik oordeelde, dat een gelukkig leven als regel een gevolg kan zijn van een gezond leven, en dat een gezond leven is „een leven zonder ziekte. De kern is derhalve” de kunst om ziekte te voorkomen.”

Professor Pel zal het ons leeren!  
Zijn hart en zijn ziel willen zoo gaarne!  
Der menschheid hulp verleen en edele raad schaffen!

We zouden dus slechts den raad van den Meester hebben te volgen en *hem* te gehoorzamen om gezond — en dus een groote kans van gelukkig — te kunnen zijn en ziekte te voorkomen.

Was der Meister nicht kann,  
vermöcht 'es der Knabe,  
hätt' er ihm immer gehorcht?

Ik geloof niet dat wij van Professor Pel die kunst kunnen leeren niettegenstaande zijn eerbiedafdwingende *geleerdheid*.

Infegendeel! Ik geloof dat Professor Pel niet — weet wat een mensch doen *moet* om ziekte te voorkomen.

Ik heb geen geloof in zijn *wetenschap*, m. a. w. ik hecht, dat wil zeggen voor mij en mijne natuurgenooten (planteneters), géén waarde aan de medische wetenschap om een „*Eubiotiek*” aan te nemen die het gevolg is van waarnemingen op de menschheid zooals die bestaat, in alle hare onreine, onnatuurlijke en onmenselijke gebruiken zonder ze onvoorwaardelijk te veroordeelen, in hoofdzaak wat de voeding betreft; — en *voeding* acht ik *hoofdzaak*. Al 't andere, als waterbehandeling, luchtbad, minder en doelmatiger kleding, diverse natuurgeneeswijzen (die zonder



absoluut plantaardige voeding *méer kwaad* dan goed kunnen doen), zijn gevolgen die van zelf voortspruiten en zich ontwikkelen uit de *natuurlijke voeding*, dat is „de voeding door het plantenrijk met uitsluiting van alles uit het dieren en delfstoffenrijk.” —

De wereld wordt beheerscht door den eenigen aarts-duivel en zijn saters, en deze zijn „het *Keukenzout*” dat de grootste kwelduivel op aard is met en daarnaast en onafscheidelijk de saters „*dierlijk voedsel*” en „*drank*”.

Met drank bedoel ik niet uitsluitend sterke drank (jenever, etc.) maar drinken in algemeenen zin. — Ik acht een glas jenever niets erger dan al dat andere geslobber.

De normale mensch, zonder zout en dierlijk voedsel, drinkt niet! neen, zelfs al dat geslobber spoelt zijn natuurlijk speeksel weg!

In de dampkringsvochten (buitenlucht) vindt de mensch al wat daarvoor noodig is, en daarom ook was de uitlating van een medicus dezer dagen tot mij onjuist, die vermeende te mogen beweren, dat ik op Java het „niet drinken” niet zou kunnen volhouden. Ik ben overtuigd dat juist Java met zijn overvloedig vochtige dampkring een bij uitstek geschikt klimaat daarvoor is. Het „niet-drinken” begint mij zoo bijzonder aan te staan, dat ik zelfs een tegenzin krijg van soepen en meer verlang naar drooger voedsel. Ook sinaasappelen zijn mij dikwijls te sappig en voel ik meer voor noten en appelen. Sedert ruim 7 maanden heb ik niets gedronken!

Dorst is een verschijnsel van abnormaliteit! Een gezond mensch heeft géén dorst en verlangt géén geslobber! Krijgt ten slotte een tegenzin van drinken!.... Eetlust is een bewijs van gezondheid! Maar, wát te eten? Jezus heeft het reeds op den berg gezegd — Zijt niet bezorgd voor uw leven hetgeen gij eten of drinken zult!

Wellicht zou Jezus, thans levende, daarbij gevoegd hebben „hetgeen gij rooken zult” (Havana, Manila, Amersfoort, etc.) — Er zijn menschen die evenveel behoefte hebben aan tabak als aan eten en drinken.

Maar *ik* zeg U de spreuk der toekomst, en die toepasselijk geweest *moet* zijn in lang vervlogen vergeten tijden, lang *vóór* Jezus Christus. „Zijt niet bezorgd voor Uw leven hetgeen gij eten zult! —

Vraag de aarde!

Alles wat de bodem waar gij leeft wil en kan voortbrengen kunt gij nuttigen! Wat de bodem niet wil moet gij ook niet willen! en wat de aarde, op of in zich, voor u bewaart in natuurlijke staat, zal ook goed zijn.

Bekommer u niet te veel om de boeken, die u leeren van procenten eiwit, vetten, zetmeel, enz. enz.

Volg zooveel mogelijk de seizoenen en eet zooveel mogelijk *rauw* en rijp. Alle levenskracht wordt door vuur gedood. De natuur zorgt in de juiste seizoenen voor de passende spijzen. Zie in de lente de aardbeïen die u na de winterkosten weder verfrisschen en ontvetten, daarna evenzoo de kersen, bessen, etc; totdat in de warmste maanden Augustus, September, de watermeloenen, vooral de heerlijke (zoozeer gevreesde) komkommer en de druiven u laven, om tegen het najaar u in den vorm van noten de vetten te verschaffen voor de winterkoude, en de appelen U rijkelijk voedsel brengen.

Eet dus in het Noorden liever niet rijst, en gebruik in de tropen minder het graanproduct van het Noorden. Europeesche olieën zullen U in het Noorden beter bekomen dan cocosolie, en omgekeerd.

En als u eenmaal tot die natuurlijke voeding, de absoluut plantaardige, zult zijn overgegaan dan heb

ik u nog zooveel, zoo héél véél, te vertellen wat daarmede in verband staat, maar dat geheel doelloos is zoolang gij nog aan Uw vleesch, melk en zoutpotten aanzit!

De plantaardige voeding is in alle opzichten de hoofdzaak en het eenig ware!

Daarin ligt het *heil* van het komend geslacht! Men vertelt van tortelduiven die meer dan 100 jaar oud werden en ook van andere dieren die ver. daarboven halen. — Welnu, waarom zou dan de mensch, natuurlijk en gezond levende vanaf de geboorte, niet eenige honderde jaren oud kunnen worden, waar thans toch nog leeftijden van 90 en meer bereikt worden, terwijl het menschdom, vanaf de geboorte en bij voortdoring, zonder ophouden en dagelijks, wordt vergiftigd, onnatuurlijk en schadelijk gevoed, — en — onnatuurlijk, ongezond leeft.

Ik geloof dat leeftijden, als in het oude Testament genoemd, bereikbaar zijn.

De „eubiotiek” die de kunst leert om gezond en gelukkig te leven en ziekte te voorkomen geeft *dezelfde* middelen om de ziekten en kwalen te *genezen*, en de lichamen te herstellen.

Elk ziek zwak lichaam, dat niet bepaald versleten, veroordeeld en dus herstelbaar is, kan door de *natuurlijke plantenvoeding* weder levenskrachtig en tot gezondheid en geluk gebracht worden, zonder de medicijnen onzer pharmacopoea, of de bedriegelijke hulpmiddelen der kwakzalvers.

Plato heeft reeds gezegd, „de mensch is het eenige levende wezen dat niet weet hoe hij zich voeden moet.”

Wie deze brochure leest, gevoelt en begrijpt zal dat niet meer zeggen.

Een oud vrouwtje zat te peinzen van waar het levende scheepsel zijn kracht zou krijgen, wanneer men alleen van plantenvoedsel zou wenschen te leven. —

Toen kwam er een olifant, een paard en een buffel, om haar te leeren, maar ze liep hard weg van schrik en wilde niet hooren.

## Zaaizaadjes.

Wanneer na langdurige droogte eindelijk eens een flinke bui loskomt, loopt de groote menigte naar binnen en sluit alles af. Die regen is niet alleen voor de aarde, maar ook voor mensch en dier. Alle natuurlijk-gevoede menschen moesten dan naar buiten loopen. . . . . Wind is ook zoo heilzaam voor hen, en nog zooveel meer dat zij ontvlieden en waarvoor zij zich dekken en afsluiten. . . . .

Maar zij vliegen hard uit om te mogen bijwonen een voorstelling van de Wagnervereeniging *einde Mei*, bij een meer dan vunzige menschenlucht in de benauwde Amsterdamsche stadsschouwburg. Ieder bezoeker is dan sterk onder den invloed van transpiratie en uitwaseming, en na de pauzen weder binnenkomende, krijgt men steeds het gevoel van „Klein Duimpje en de Reus” ik ruik, ik ruik menschenvlees!! — Bovendien exelleert een Wagner-vereening-uitvoering, ook te dien opzichte, meer dan andere, omdat de zaal dan propvol is en meermalen gedurende twee uren opgesloten zonder een enkel deurtje open.

Kan een alleseter het in zulk een atmosfeer *óók* nog wel uithouden, ik vermoed dat een doorvoed rein belichaamd planteneter daarin alle kans heeft van hoogst onpasselijk te worden. Iemand die nimmer drinkt of rookt wordt reeds onpasselijk na één glaasje jenever of een sigaret. Op een bevlakt kleed doet 'n enkel vlekje méér geen kwaad, maar een rein kleed wordt er door bedorven.

In zulk een menschenophooping kunnen véle zoo zeer gevreesde bacillen rondzweven, en alle menschen zijn zéér zeker, in die omgeving, méér vatbaar.

Men kent de mode-geneeswijze van „de Klok”, waarin de zieken gedurende een uur verblijven om frissche lucht te ademen (een mijner vrienden zat 's middags in de klok en stierf denzelfden avond. Dat pleit daarom nog niet tegen de klok). Een verblijf van twéé uren in bedorven lucht en stank opgesloten kan een gezonde voor het geheele verdere leven bederven.

Als menschen eens natuurlijk gevoed zullen zijn, dan zullen de zangers liever zingen in de buitenlucht dan in de vunzige atmosferen der schouwburglokalen.

Alle menschelijke onnatuurlijke gewoonten — gebreken — hartstochten — neigingen — kwalen — ziekten — behoeften — begeerten — ijdelheden — zijn als de bijen in de korf. Als de Koningin gedood wordt moeten de bijen vergaan! . . . Het zout is als die Koningin in de korf der menschelijke ongerechtigheden. Vervloek het zout! en alle ongerechtigheid en waan zullen verdwijnen. Géén speciale overdreven zelfzuchtige liefde van ouders, kinderen, broeders, zusters, vrienden, maar ook géén vijanden — géén standverschil — géén vaderland — geen meerdere of mindere voorkeur wegens huidskleur — taal — volksaard — finantien — maar alléén „liefde van mensch tot mensch, en een mooi elkaar zoeken van gezonde reine gestalten. — Malthus in de doofpot! De aarde zal en kan in alle natuurlijke behoeften der menschen voorzien.

Als het dier zijne jongen beschermt is dit méér den wil om den hem bewust zwakken te helpen.

Het komt mij voor dat de zich natuurlijk—voedende mensch veel verlangt naar, en ook zeer nuttig

acht, enkele groenten-producten die de Wetenschap wellicht als van minder waarde beschouwt, als aardappelen — komkommers — witte kool. —

Ik las onlangs in een Wetenschappelijk blad „het ware te wenschen dat in sommige kringen wat méér vleesch en wat minder aardappelen werden gebruikt”. Draai het gerust om en zeg „het ware te wenschen dat nergens meer vleesch en ander dierlijk voedsel, en in vele kringen meer aardappelen werden gebruikt.

Wat men in de buitenlucht eet smaakt lekkerder en verteert beter dan wat binnenshuis, meestal in min of meer benauwde eetkamers, geslikt wordt.

Ik heb staaltjes gehoord van doctoren die vermeenen aan natuurmethode te moeten doen, en leelijk aan 't kwakzalveren zijn.

Ik ben altijd nog te veel onder den invloed van mijn culinaire herinneringen om reeds — 's winters — tot absolute raauwkost te kunnen overgaan, maar ik gevoel wel dat de mensch bestemd is om raauwkost te eten en dat al die warme, dikwijls te warme, spijzen de maag en ingewanden geen goed doen, en het lichaam niet versterken, — dus ook het leven verkorten.

Er zijn menschen die de kinderen den mond afsluiten bij zoogenaamd leelijk weder. (Er bestaat géén leelijk weder!) Zij zullen wel weten waarom! — De natuurlijk doorvoede menschen doen goed de monden wijd open te zetten. Beter dan pillen en drankjes!

Kwakzalvers en nagenoeg alle natuurartsen zijn even gevaarlijk als onkundige dokters. Een alleseter die alleseter wil blijven, *doet het verstandigst bij ongesteldheid zoolang naar een degelijk wetenschappelijk geneesheer te zoeken tot dat hij er een vindt en dan naar diens raad te luisteren.* De planteneter

kan geen raad krijgen van een wetenschappelijk geneesheer omdat er nog geen wetenschap op zijn gebied verkregen is.

De planteneter moet zichzelf helpen of logisch denkende ondervindingrijke natuurgenooten raadplegen.

Een voorstel om aan de Amsterdamsche Universiteit een leerstoel voor *tropische* geneeskunde te verbinden werd verworpen omdat er geen patiënten zullen zijn geschikt voor 't onderwijs, m. a. w. „Wij weten er niets van en zullen hier evenmin in staat zijn er iets van te leeren.“ — Hetzelfde geldt voor menschen die zich *uitsluitend van het plantenrijk voeden* en de natuurlijke leefwijze volgen. — Ook daaromtrent kan onze Medische Wetenschap geen oordeel hebben omdat ze niet de patiënten heeft gehad om de studie te maken, en laat ons hopen ook nimmer de patiënten zal krijgen.

Wij vermeenen dat met de plantenvoeding en de natuurlijke leefwijze de ziekten zullen verdwijnen en als gevolg daarvan de geheele Medische Wetenschap tevens geleidelijk zal vervloeien en in vergetelheid geraken.

De gezondheidsleer zal de geneesleer vervangen.

De menschen hebben altijd zooveel haast om zich na het wasschen af te droogen. Wie droogt de dieren als zij nat zijn? en waarom haasten zoovele menschen zich nimmer om hun nat-bezweet-lichaam af te droogen?

Zoodra een ras gekweekt zal zijn dat zich *geheel plantaardig voedt, geen zout gebruikt en niet drinkt* zal men zangstemmen hooren van een natuurlijke heerlijkheid, die men nog nimmer te hooren kreeg.

Ik zag in mijn droom twee teekeningen van „Braakensiek“. Studententypen der 19e en 20e Eeuw! de 19e *Eeuw*, voorstellende een rookerige tingel-

tangel in de Nes, op den achtergrond, zittende in nevel, half gekleede verlepte vrouwen op een verhooring; aan den wand een plaat voorstellende een zwijn met vier pooten in de drek, en tusschen het publiek eenige, 't geheele-hoofd-nagenoeg-kaalgeknipte, waggelende brullende studenten, lawaaiënde met opgeheven bier en grogglazen.

de 20e Eeuw, voorstellende een gezellige kamer, aan den wand de portretten van Beethoven en Wagner, in de kamer vier frissche jeugdige mannen — lange haarlokken tot op de schouders als in de glansperiode der 17e Eeuw — een kwartet van Mozart spelende. Op de tafel een schaal appelen en druiven.

Er zijn nog maar weinig planteneters, maar bij die weinige zijn toch reeds meerdere die bij atletische sport de eerste prijzen weghaalden. Men zal dan ook spoedig als bewezen willen aannemen dat de plantenvoeding méér kracht en gezondheid geeft; en, volgens onze onomstootelijke overtuiging, zal hetzelfde blijken bij de geestelijke ontwikkeling. — Zoodra het dan ook vaststaat (*en dat zal zoo heel lang niet meer duren*) dat *plantenvoeding in alle opzichten superieur is*, dan zal de wereld op haar keerpunt zijn gekomen, en de Maatschappij haar draai nemen naar de goede richting tot geluk.

Dat zal zijn „de aanvang van de *zich van zelf ontwikkelende* sociale evolutie”. *De ééniq mogelijke!!*

De hoogere standen dienen vóór te gaan en het voorbeeld te geven van plantenvoeding en de meer natuurlijke levenswijze. In de lagere standen vindt men zooveel misnoegen, ontevredenheid en wantrouwen dat men, met propaganda, méér kans loopt op een pak slaag dan op medewerking en navolging. Als de grooten vóórgaan volgen de kleinen van zelf.

Alle ziekten en kwalen zijn de directe en indirecte gevolgen der voeding. De ziekten en kwalen zullen



ophouden en verdwijnen bij de natuurlijke voeding — zonder medicijnen en zonder operaties. — Al wat van het plantenrijk bij gemengde voeding niet verdragen kon worden, kan verdragen worden. — De mensch moet en kan dan verder zijn eigen arts zijn. — Er is waarlijk geen beter dokter dan eigen ik. — Dat voelt de planteneter reeds spoedig, met de zekerheid dat de bestaande wetenschap hem weinig kan baten.

Vele, ja de meeste menschen die hooren van de kans om langer te kunnen leven bij natuurlijke plantenvoeding antwoorden maar leuk weg, dat ze het niet verlangen en dat de leeftijd van 70 en 80 jaar méér dan lang genoeg is. — Dit bewijst alléén dat de menschen ontevreden zijn met het bestaande gesukkel. Bij een tevreden, gelukkig — gezond — frisch leven wordt zeer zeker naar meer begeerd.

Slecht verzorgde boomen in de cultuur leven korter dan menschen. — Aan de natuur overgelaten, (de menschen noemen dat „in 't wild'") overtreffen de boomen den menschenleeftijd heel ver.

Een planteneter krijgt een heel andere kijk op de dingen. Een winterdag op de straat met al die menschen gewikkeld in alle soorten dierenvellen, beesten om den hals met grijnzende open bekken, en wat niet almeer, maakt een allerdolste vertooning. Een soort van helsche komedie.

Waar niet gezaaid wordt is géén oogst, maar een zaaijer kan wel eens te overvloedig uitzaaijen. Hij, of een ander, kan dan de te overvloedig opgekomen plantjes uithalen, en, het overblijvende zal heerlijk kunnen voortgroeien.

Idealisten zijn niet altijd vrij van overdrijving, maar juist daardoor is dikwijls doel getroffen.

Er zijn nog altijd menschen die een soort van

stijve manchet, alias hooge boord, een gesteven lap lijnwaad om den hals mooier vinden dan de natuurlijk — menschelijke bloote hals.

Ja, mijn lieve mevrouwetje! de operatie is niet bepaald gevaarlijk, maar een operatie blijft altijd een operatie . . . . . Vol vertrouwen en hoop wandelde ze naar het ziekenhuis . . . . .  
. . . . . Vijf dagen na de operatie werd ze begraven!

Dat Jezus met een enkel woord of eenvoudige aanraking werkelijk zieken onmiddellijk kon genezen kan niet juist zijn, en is dus evenals zooveel meer in de heilige schrift voor—ons—onbegrijpelijk weergegeven; maar wel mag men aannemen dat Jezus de lijdende menschheid genas met natuurlijke raadgevingen, zonder medicijnen en kunstmiddelen.

Mejuffrouw U zijt gezond van lijf en leden en van een sterke constitutie, maar het is nu eenmaal een vervelende ongesteldheid die wat lang duurt en die zoovele jonge meisjes op uw leeftijd hebben — een beetje bloedarmoede — flink voeden is de hoofdzaak — flink melk drinken — een paar versche eitjes — een lekker glaasje wijn — een biefstukje. — Maar dokter ik heb nergens trek in! — — Kom, kom, alles verbeelding — niet er aan toegeven — flink voeden, dat is het eenige — medicijnen geef ik U niet!! (dat was een knappe dokter, dat niet-geven van medicijnen vooral maakte indruk — een van de nieuwe richting). . . . .  
. . . . .  
die juffrouw was aan 't verkeerde adres. . . . .  
. . . . .  
die juffrouw had géén melk moeten drinken!  
die juffrouw had geen eitjes moeten eten!  
die juffrouw had geen wijntje moeten drinken en ook geen biefstuk eten!! . . . . . maar ze is

toch door de ziekte heengekomen — evenals zoovele juffrouwen vóór haar — ondanks melk, eitjes, wijn en biefstuk.

„Houdt uw hoofd koel”, was reeds een bekende spreuk in de oudheid. Maar dat wil daarom nog niet zeggen „scheer of knip je hoofd kaal” zooals in de latere jaren een soort mode schijnt te zijn; doch wel „onttrek uw natuurlijk hoofd (von Locken das Haupt umstrahlt, wie uns Meister Dürer gemalt) niet aan licht en lucht. Broeiing maakt het hoofd en haar ziekelijk. — De mensch heeft het haar noodig in zomer en winter, tegen warmte en koude. — Eene natuurlijke bescherming en dekking van hersens, hals en schouders. — Veel knippen is als het veel snoeien en toppen van planten en boomen; — het bevordert te veel den groei en daarmede een vroeg afsterven — kaalheid. Op een kortgeknipt hoofd kunnen de onreinheden eerder tot de huid doordringen en de haarwortels aantasten. Dit is niet zoozeer het geval bij lang haar dat met een enkele kamming of borsteling reeds gereinigd is, terwijl stof en onreinheid nog niet is doorgedrongen.

Men vindt voor dit alles ook een bewijs in het feit dat mannen meer sukkelen met de haardos dan vrouwen.

Evenals hersenlijden op het geheele lichaam invloed heeft, zoo zal ook bij een natuurlijke hersenbescherming het geheele lichaam daarvan profiteeren en veel meer kunnen verdragen. — Zoo zal ook de bescherming van halsaders en schouders dezelfde gunstige invloed bevorderen. Steeds blootshoofds dat is het ware!!

Ik zou er wel eens wat méér van willen weten! . . .  
Het interesseert me bijzonder! . . . . .

Ik begin véél voor die richting te gevoelen! . . . . .

Meer dergelijke uitlatingen en oordeelvellingen worden mij gezegd door geneesheeren; en ook hoorde ik een rondborstige uiting daarnaast, eveneens van

een medicus, die mij verklaarde dat geneesheeren, zelf ziek zijnde, dikwijls voor de groote moeielijkheid staan der keuze aan wien van de collega's ze hun eigen lichaam toch wel het liefst zouden *toevertrouwen* . . . . . en dat alles is zeer begrijpelijk . . . . . Het gros van de gestudeerde jongelingschap zijn gewone menschen die onmogelijk bij machte zijn dat enorm kwantum geleerdheid te verwerken en met oordeel te gebruiken. Ze moeten zoo ontzaglijk véél leeren, dat de meesten toch eigenlijk van alles nagenoeg niets weten. — Daarbij komen dan tegenwoordig de specialiteiten die alles willen leeren van *iets* en ten slotte niets meer weten van al 't overige; en waar alle lichaamsdeelen met elkaar in absoluut verband staan, *moet* men van *alles* weten om dat *iets* te kunnen beoordeelen.

Wie *alle* geleerdheid *moet* weten, weet ten slotte *niets*, maar wie van 't *andere* geleerde *niet* weet, kan ook *niet* van 't *ééne* weten.

Slechts enkele geniale mannen kunnen zich verheffen en behouden hun logische denkkraft, die bij de meeste medici, door afstomping ten gevolge van overlading, verloren moet gaan. Een geniaal medicus, die ook als logisch denker uitmunt, is dan ook een superieure verschijning.

Een man als professor Stokvis die behalve zijn machtige geleerdheid ook schittert door zijn helder logisch verstand, artistieken aanleg, oratorisch talent en veelzijdige bekwaamheid, is een grootsche verschijning.

Op welk gebied ook hij een oordeel geeft, altijd vindt men terug den man van hart en verstand en van logisch — gevoeld — begrip.

Altijd het juiste woord geestig — juist — gedacht!

. . . . . Toujours le mot, la pointe!

. . . . . Oui, la pointe, le mot! . . . . .

„Et je voudrais mourir, un soir, sous un ciel rose,

„En faisant un bon mot, pour une belle cause!

Stokvis blijft voor mij „de klassieke held.”

De medische studie duurt circa 8 jaren, gedurende dien tijd wordt gestudeerd, maar blijft ook vrije tijd die niet aan de medische studie wordt gegeven. . .

Gestudeerd en proeven genomen op lichamen van anderen. . . Daarna is de medicus bevoegd de praktijk uitte oefenen.

Mijn autodidaktische studie, met proeven en onderzoekingen op eigen lichaam, heeft ruim 18 maanden geduurd. — 18 maanden van rusteloos denken en streven, zonder één enkele minuut dat ideale doel uit de gedachte te hebben losgelaten. — Thans gevoel ook ik mij in staat met *mijn* weten en gevoelen de menschheid te helpen, en hen die lijden met *mijn* weten te raden.

Naar Carlsbad! Naar Marienbad! Zout! Mineraal zout! Vermagerings kuur! Boem! Boem! Kermis geschreeuw!! . . . . . Onnatuurlijke middelen na onnatuurlijke levenswijze! Het middel nog erger dan de kwaal!

Al dat gewroet met zouten in het menschelijk lichaam, oppervlakkig beschouwd niet ongunstig in de gevolgen, straft zichzelf later. —

Wel weet men ten minste reeds zóóveel dat de zouten en vruchten niet bij elkaar hooren, — dat zij géén vriendjes maar min of meer elkaars vijanden zijn, — — bij de minerale kuur passen géén vruchten!! . . . . .

Ach! Kon ik toch al die menschen eens weghalen van al die waanbegoochelende minerale zoutzwelgerijen, uit de handen dier met decoratiën gemaareerde geleerdheid, en ze terugbrengen naar de vruch-

tenlandjes in eigen omgeving . . . . en dan  
 véél, héél véél vruchten . . . . en vóóral  
 geen Zout! . . . En dán zou ik ten slotte  
 wel eens willen zien aan wien de eereprijs werd  
 uitgereikt . . . . Aan de groote helden der  
 wetenschap in hunne schitterende minerale bad-  
 plaatsen, óf aan het gevoeld natuurlijk wetensbegrip  
 in een nederig boeren vruchtendorpje.

Ik las onder den titel „*Schoonmaak van den mensch*”  
 in het Handelsblad van 15 Juli l.l. dat de beroemde  
 Rus dr. Elie Metchnikoff, die aan het Instituut Pasteur  
 te Parijs verbonden is, Manchester bezocht om de  
 eeremedaille in ontvangst te nemen, hem door de  
 letterkundige en wijsgeerige vereeniging der Britsche  
 fabrieksstad toegekend, en in de plechtige vergadering  
 waar de uitreiking plaats vond een redevoering hield  
 waarin de geleerde physioloog eenige zeer verrassende  
 denkbeelden voordroeg over het menschelijk lichaam...

Luister slechts! — „En nu betoogde dr. M. dat  
 „juist de maag en een deel der ingewanden, met  
 „name de dikke darm, eigenlijk *overbodig* zijn, *meer*  
 „*kwaad* kunnen doen dan zij nut aanbrengen en  
 „werkelijk maar *overblijfselen* zijn uit een *vroeger*  
*ontwikkelingstijdperk*, toen zij inderdaad *nuttige* lichaams-  
 „deelen waren. Ook de dikke darm is gebleken  
 „niet onmisbaar te zijn, en bepaaldelijk een uitwas  
 „daarvan, de blinde darm, schijnt *nergens* toe te  
 „dienen dan om vele menschen een *gevaarlijke* ziekte  
 te bezorgen. De verdere darmen kunnen ook *veel*  
 korter zijn in het belang der gezondheid. enz:”

. . . . . (de cursiveering is van mij)

. . . Het is werkelijk niet ondenkbaar dat een  
 beroemd geleerde onzer dagen zooveel onzin op een-  
 maal in één redevoering heeft uitgekraamd!

Alles wat de zeergeleerde niet kan of wil verklaren  
 en bevatten, wordt teruggebracht tot het overbodige

in den mensch, tot het kwade, hinderlijke, nuttelooze, gevaarlijke, en tot overblijfselen uit een vroeger ontwikkelingstijdperk, toen zij *inderdaad nuttige lichaamsdeelen waren*. Dat „inderdaad” is waarlijk overheerlijk. En dan die *verdere darmen* die ook *veel korter* kunnen zijn! . . . Welnu knip ze dan af! Veel heil en zegen! — —

Maar de mijne wensch ik te behouden zooals ze zijn! Ik zie in dat alles een bewijs te meer dat de bestemming van den mensch was en is om zich uit het plantenrijk te voeden!

Dit pertinent te durven verklaren is een groot gevaar voor de Wetenschap omdat daarmede de geheele theorie en praktijk ragenoeg omvergeworpen zou worden, en men met een geheel nieuwe anthroponome leer zou moeten beginnen.

Zoodra de menschen zich normaal-natuurlijk zullen voeden, dat is uitsluitend plantaardig zonder toevoeging van keukenzout en zonder drinken, dan zal het water bij ongesteldheid de groote rol spelen, en zullen de meeste recepten luiden: „Elk uur een eetlepel water.”

Ik las dat Henri IV in 40 jaren den mond niet had gespoeld. Ik kan niet beoordeelen of Henri IV daaraan goed gedaan heeft. Wel weet ik dat iemand die rationeel — geheel — natuurlijk leeft den mond niet behoeft te spoelen en door mondspoeling geen voordeel kan behalen maar wel benadeeling van zijn gebit. In dien zuiveren mond is geen meerdere zuivering noodig dan de vruchten geven.

Men weet dat er geheele streken zijn waar de menschen slechte tanden hebben, hetgeen wordt toegeschreven aan 't water. Dus wel een bewijs dat de invloed van het water op de tanden erkend wordt. Die invloed is mijns inziens in meerdere en mindere mate bij watergebruik algemeen. Of is het niet onnatuurlijk dat de mensch bij het krijgen van tanden

dikwijls zooveel pijn ondervindt — verder dikwijls gedurende het geheele leven — en ze dan nog vroegtijdig verliest? Ik heb een sterk vertrouwen in het betere wanneer men drinken en al dat watergeknoei in den mond kan nalaten, dus, géén pijnen en steeds, tot in ouderdom, een stevig gebit.

Mijn advies aan natuurlijk levende menschen is daarom „onthoudt u!” . . . . Maar ik zou dit advies niet gaarne geven aan alles eters en drinkers, die zoovele uren 's nachts doorbrengen onder wollen dekens in gesloten slaapkamers, na een dag van maaglading in den vorm van vleesch, visch, vogels, eieren, boter, kaas, melk, zout, azijn, koffie, thee, chocolaad, bier, wijn, bitter, cognac, likeur, whisky enz. Hen weet ik niet te raden!

Mevrouw! Wat doet u als u geen jeuk hebt? . . .

Wat is dat nu voor 'n malle vraag? daar kan ik niet veel op antwoorden! . . . .

Welnu mevrouw! Wat doet u dan wanneer u wèl jeuk hebt?

Ja! dan krab ik me, en ook soms krabt mijn man me wel . . . Jeuk in gezelschap is erg lastig, en dan krabt men natuurlijk zoo geheel ongemerkt dat niemand er erg in heeft!

Alles juist! Jeuk is iets abnormaals. Een gezond mensch in absoluut normalen toestand heeft geen jeuk!

*Dorst* is jeuk! — jeuk in de keel! . . . .

Een gezond mensch, in absoluut normale toestand heeft geen jeuk in de keel, heeft géén dorst, en dus ook géén behoefte en drang om te drinken. *Dorst* wordt opgewekt en gemaakt, in hoofdzaak door zout en door langdurig verblijf in drooge lucht, b.v. 's winters in gestookte vertrekken. . . . .

En de nieren dan? zult ge vragen, op gezag van hetgeen ge daaromtrent altijd gehoord hebt van uwe geneesheeren! . . . . .



Het antwoord daarop zult ge u zelf kunnen geven zoodra ge eens éenige maanden meer natuurlijk geleefd zult hebben, en uw lichaam zult hebben onthouden van drank in algemeenen zin, en, om nader te verduidelijken, zonder nuttiging van alle reeds hiervoren genoemde voedings- en genotmiddelen — die de planteneter niet gebruikt.

*Jeuk* en *dorst* moet de mensch trachten te vermijden, dan zijn *krabben* en *drinken* ook overbodig, terwijl in normale toestand elk begin van droogte in de keel te herstellen is met wat vruchten, rauuwe worteltjes, komkommer, enz.

Men spreekt van menschen die verslaafd zijn aan drank en drinken. Welnu het omgekeerde heeft ook plaats bij *normale* menschen, die verslaafd raken aan niet-drinken, en die, na eenige maanden onthouding, hoe langer hoe meer naar 't *absoluut droge* gaan verlangen.

De natuurlijke leefwijze die ik volg, wat de voeding betreft, geeft mij te nuttigen groenten, granen en vruchten, daarbij onthoud ik mij van keukenzout en specerijen, en bovendien drink ik absoluut niets.

Het moet dunkt mij voor de wetenschap niet van belang ontbloomt zijn nader kennis te maken met de gevolgen dezer leefwijze en zoo noodig gepaste waarnemingen te doen vergelijkenderwijze met onder dezelfde omstandigheden levende alleseters. Men mag aannemen dat menig alleseter, die er *zoogenaamd* lekker van leeft, behalve de groenten, granen en vruchten, die ook hij evenals de planteneter nuttigt, bovendien nog nuttigt in één jaar tijds circa

1000 eieren,	}	alles met de noodige azijn, zout, peper, mostaard.
100, K. vleesch,		
100 „ visch en gevogelte,		
40 „ boter,		
30 „ kaas,		
300 liter bier.	600 kopjes koffie.	

200 liter wijn.	1000 kopjes thee.
200 fl. mineraalwater.	300 liter melk.
300 glas likeur.	600 glas bitter.
300 „ cognac.	300 „ whisky.
200 liter water.	500 „ portwijn.

Alles ontsteking en slooping-materiaal!

Wanneer iemand geheel-onthouder wordt en dan dagelijks, in plaats van een of twee glaasjes klare of bitter, eenige glazen melk zal drinken, dat feliciteer ik hem niet met zijn veranderde leefwijze.

Alcohol is zéér zeker absoluut onnóódig voor den mensch, maar een matig gebruik daarvan acht ik toch nog altijd minder nadeelig dan al dat beestenspul.

Een zeer matig gebruik van alcohol kan voor iemand die het gaarne en met smaak drinkt <sup>(1)</sup> géhéél onschadelijk zijn, maar een voortdurend gebruik van dierlijke producten, in welken vorm ook, blijft voortdurend een kans op gevaar. — Nagenoeg alle menschelijke ziekten en kwalen zijn de directe of indirecte gevolgen van de voeding met dierlijke producten. — Gehéél-onthouding van dierlijk voedsel sluit nagenoeg alle kans op ziekte uit, en is tevens het heilmiddel om zieke en zwakke lichamen weder gezond en krachtig te hervormen.

Toch is géhéél onthouding van alcohol in alle opzichten aanbevelenswaardig!

Naast het onaestetische werd uit den drang naar het betere de ethiek geboren. — In den reinen staat, kan men de ethiek missen! — Niet de ethiek moet het dieët aangeven, maar wel zal uit het dieët de ethiek voortspruiten.

Toon de menschen waar 't kwaad schuilt en leer hen het kwade te mijden, dan is prediking van 't goede overbodig.

(1) (De planteneter verliest gaandeweg vanzelf alle lust voor alcohol en eveneens de rooklust.)

Vrouwen en moeders! Reinig uwe groenten behoorlijk maar kook ze niet af en behoudt de plantenzouten dan wordt toevoeging van keukenzout overbodig. Het gevolg daarvan zal zijn dat uwe mannen en zonen minder zullen drinken! Laat ons allen nu eens flink ons best doen om onze algemeene groote *schatkist* schromelijk te benadeelen, ten bate van onze eigen partikuliere schatkistjes en ons welzijn en geluk. De statistiek van den accijns zal de beste barometer zijn, voor onze beweging. — Belastingverhooging, omdat de accijns zoo verbazend vermindert, zal door het volk met gejubel worden begroet.

Onze spijzen worden bij het koken toebereid om ze smakelijker te maken met zout of suiker.

De Israëlitien maken minder gebruik van zout en bereiden vele spijzen met suiker. Daarom is de zoete joodsche keuken ongenietbaar voor een zoutproever. Dit oud joodsch gebruik geeft mij te denken en berust mijns inziens op wijsgeerige grondslag. Het mag voor ons als bewijs gelden dat reeds van ouds het zoutgebruik vermeden werd als de oorzaak van drinken en dronkenschap.

Dat bij het joodsche volk zooveel minder dronkenschap voorkomt is dan ook niet een bewijs van meerdere braafheid maar staat in verband met de voeding.

De menschen lusten hun eieren, vleesch, visch, niet zonder zout. Wel een bewijs dat de mensch niet een ware eter van dierlijk voedsel is, want de ware vleescheters in de Natuur eten raauw en zonder toevoeging van zout.

Zout is met en naast het dierlijk voedsel genotmiddel.

In water, koffie, thee, zou men geen zout lusten. Men zou dat zelfs walgelijk, misselijk noemen; en toch herinner ik mij als kind zeewater te hebben

moeten drinken; de eerste maanden met tegenzin, maar later *snakte* ik 's morgens bij 't ontwaken naar mijn glas zoutwater. — Zout is de duivel!

Aan hen die strijden tegen het gebruik van alcohol en bonden vormen tot afschaffing van sterken drank.

„Span toch Uwe paarden niet achter den wagen.

„Nach eitlen Fernen forschtest du

„doch was zunächst sich dir fand

„was dir nützt, fiel dir nicht ein.

Alléén in de plantenvoeding ligt het heil van het komend geslacht. Geen beter en heilzamer middel om den drankduivel te bedwingen en te bannen dan afschaffing van keukenzout en verder van alles wat daarmede onwillekeurig samengaat.

Jantje moet niet zoo kinderachtig laf zijn!

Jantje is al zoo'n groote jongen!

Jantje moet niet bang zijn voor honden, ganzen, pelikanen!

Ja! Mama's zienerblik gaat zoo ver, dat Jantje zelfs niet bang behoeft te zijn voor de olifanten in den dierentuin.

Jantje moet niet bang zijn voor beesten, ze doene je immers niks!

. . . . . Maar wel wordt Jantje telkens op 't hart gedrukt om op straat toch vooral nooit mee te gaan met heeren of dames wanneer ze hem mochten aanspreken. Beter nooit antwoord geven! altijd maar recht doorloopen!

. . . . . Het wil er bij Jantje nog niet recht in waarom dames zooveel gevaarlijker zijn dan olifanten.

. . . . . Misschien komt de tijd ook nog wel eens dat menschen evenmin gevaarlijk zijn . . .

Wanneer ze géén zout meer zullen slikken!! .

. . . . .

Intusschen heeft dr. Nieuwenhuis in het hartje

van het ons onbekende Borneo het Nederlandsch gezag trachten te vestigen, en als man van de *Wetenschap* en *Menschenvriend*, als eerste Regeeringsdaad, in het belang en tot heil van de bevolking, aldaar gevestigd een .

## Zoutpakhuis!!

AMSTERDAM, Maart, 1902.

De mensch is wat hij eet.  
DR. ALLINSON.

---

### K R I T I E K.

Dr. G. W. LINGBEEK, de eerste druk dezer brochure besprekende in Hygiënische Bladen No. 5 15 Mei 1902, zegt o. a.

„Maar wat de Heer Salomonson verkondigt is „niet avontuurlijk of nieuw — er schuilt een kern „van waarheid in: alleen langs den weg der natuurlijke „leefwijze is de menschheid te genezen, te helpen „aan gezondheid en geluk. Het is maar de vraag, „wat men daaronder verstaat. Idealisten als de Heer „S. zien niet in, dat het diëet, dat den Maori of „Kaffer past, voor mij verkeerd zou zijn.

Waarop ik antwoordde, onder meer, als volgt :

„Thans is het weder uwe uitlating — Idealisten „als de Heer S. zien niet in, dat het diëet, dat den „Maori of Kaffer past, voor mij verkeerd zou zijn, — „die mij op nieuw sterkt. Zéér juist gezegd! Geachte „Doctor! dat zie ik ook absoluut *niet* in!! Menschen „zijn menschen! en voor allen, die natuurlijk willen „leven, geldt hetzelfde — maar ook absoluut hetzelfde „— diëet, n. l. *alléén voeding van het plantenrijk, met*

„uitsluiting van alles uit het dierenrijk en delfstoffen-  
 „rijk, en in in hoofdzaak datgene wat de bodem waar  
 „men leeft wil en kan voortbrengen, zooveel mogelijk  
 „de seizoenen volgende.

Hoogachtend,  
 SALOMONSON,  
 planteneter en diëtétist.

Deze kritiek van een wetenschappelijk geneesheer, was reeds meer dan ik had kunnen verwachten. Het bewijst het eerlijk standpunt, waarop een logisch denker als Dr. Lingbeek, van Laag Soeren, zich durft te stellen.

Een dergelijk onbevooroordeeld tevens wetenschappelijk man moet vertrouwen wekken.

De medische faculteit toch zwijgt een streven als ik beoog liever geheel dood en de enkele doctoren die mij voorheen wel eens te kennen gaven dat zij zich zeer interesseerden voor mijne begrippen laten zich thans onbetuigd nu ik meer publiek optreed en ik mij bereid verklaarde in 't belang der menschheid en ook der wetenschap mijn lichaam en *mijn* wetenschap aan hun studie te willen onderwerpen.

En dat zwijgen is gemakkelijk te verklaren.

Men kan van den praktischen medicus in onze geldmaatschappij niet verwachten dat hij, na een gedaan onderzoek, dat gunstig zou kunnen uitvallen, zou gaan verklaren: „Wij moeten Salomonson werkelijk gelijk geven; wanneer gij zijn voorbeeld en leering trouw volgt, hebt ge al onze wetenschap volstrekt niet meer noodig. — De practiseerende medicus toch is in hoofdzaak medicus ten eigen bestwil, om zijn brood en zoo mogelijk een fortuintje te verdienen. De lijdende menschheid is in de praktijk dikwijls bijzaak; ten minste voor de groote hoop (enkele edele karakters uitgezonderd, die men trouwens niet

alléén bij geneesheeren maar ook in alle klassen der maatschappij aantreft) is geld-verdienen de kern, en is „de lijdende menschheid, edele roeping, enz. enz. enz., meer een frazengroeping, zeer geschikt voor doctors-jubileums, verjaardagen, begrafenissen, enz. Bovendien bestaat er geen vak waarin zoozeer nijd, afgunst en jalousie de métier zich dikwijls onderling doen kennen als bij vele praktiseerende geneesheeren. Nogmaals herhaal ik „ik ken ook edele medici” en ik geloof zelfs dat onder de edele medici de edelste menschen gevonden worden.

---

**Brief van Dr. T. R. ALLINSON, na een fietstoer door Nederland, gedeeltelijk onder mijn leiding.**

---

4 Spanish place, Manchester Square, London W,  
August 15, 1902.

*Dear Mr. Salomonson,*

I arrived safely at home on Tuesday last after having spent a very pleasant holiday in Holland.

I hope you will succeed with your plan of Natural Cure.

Your idea of curing people by means of simple natural foods, fresh air, waterbaths, air and sunbaths, etc. is very good. But I am afraid you will find people are not yet prepared to give up all the so called good things of life for the greater pleasure of good health.

So many people are content to enjoy themselves in the usual way, and as long as they do not die they are content with their lot.

Convince these people that they exist, but do not live, and show them better health and enjoyment, and you will do much good.

*Your principles are founded on truth, but it is hard to convince people of this.*

Educate people on these lines, provide a home where they can try the system, and then success is yours.

With kind wishes for all your kindness.

Yours truly,

W.G. T. R. ALLINSON.

---

## Vertaling.

---

*Waarde Heer Salomonson.*

Ik kwam laatstleden Dinsdag goed en wel te huis, na mijn vacantie zeer prettig in Holland te hebben doorgebracht.

Ik hoop dat u zult slagen met uw plan van „Natuurlijke Geneeswijze”. Uwe ideeën om de menschen te genezen door toepassing alléén van de natuurlijke voeding, frissche lucht, water, lucht en zonnebaden etc., is uitmuntend. Alleen vrees ik dat u de menschen nog niet bereid zult vinden om alle *zogenamde* goede dingen in het leven op te offeren ter wille van het zooveel grootere genot eener goede gezondheid.

Zoovele menschen zijn tevreden in de gewone oude wijze het leven te genieten, en zoolang zij niet sterven, zijn zij tevreden met hun lot.

Overtuig deze menschen dat zij bestaan, maar niet het leven genieten; en toon hen betere gezondheid en hooger genot, en gij zult veel goed doen.

*Uwe grondbeginselen berusten op de waarheid*, maar het is bijzonder moeielijk om de menschen daarvan te overtuigen.

Leid de menschen in deze richting, richt een



te-huis in waar zij het leerstelsel kunnen beproeven,  
en dan is uw succes verzekerd.

Met beste wenschen voor al uw vriendelijkheid,

Uw toegenegen,

w. g. T. R. ALLINSON.

---

Zólang de mensen ongelovig en wantrouwend  
blijven of twifelen, kunnen wij, met ons gevoelen  
en willen, onder geen enkelen vorm, iets uitrichten,  
en dezulken zullen ook niet tot ons komen, maar  
tegenover de kleinere menigte die wèl geloofd en  
vertrouwt en die behoefte heeft aan raad, dikwijls  
na vruchteloos alles te hebben beproefd bij de medise  
wetenschap, acht ik 'n dergelijk oprecht en natuurlijk  
getuigschrift, 'n rein menslievende gevoelsuiting, in  
waarachtige waarheid neergeschreven, door iemand  
als Dr. Allinson, waarvan de wereld weet dat hij  
tevens wetenschappelijk man is, van belangrijk hoger  
waarde dan een of ander baraal wetenschappelijk  
diploma.

JOSEPH SALOMONSON Fzn.,

planteneter en diététist.

---

Verspreid door: de N. V. Bad- en Zweminrichting-  
Th. van Heemstede-Obelt.

## Het Sportbad.

Is zwemmen en het nemen van kuipbaden natuurlijk en goed voor het menschelijk lichaam??

In strikten zin zou ik deze vraag eigenlijk ontkennend beantwoorden! Het is nimmer goed ons bovenlijf gehéél af te sluiten en aan den invloed van de buitenlucht te onttrekken.

Lichaamsreiniging en vooral de lichaamsbeweging bij het zwemmen hebben echter zooveél goeds in zich dat ik baden en zwemmen niet zou willen ontraden. Het ware sportbad ligt echter in het ondiepe bassin!

Men zoeke een hoog plekje en ga dan gehurkt zitten met het onderlijf onder water. Zóó blijve men ongeveer vijf minuten en wrijf de kruis, de onderdeelen en den buik flink met de platte hand. Alvorens het bad te verlaten wassche men ook met de platte hand het bovenlichaam. En nu begint het *Luchtbad*, dat is de hoofdzaak! Men blijft een poos wandelend flink in beweging, het lichaam aan licht, lucht en, zoo mogelijk, zon blootgegeven, en men wrijf het lichaam met de platte hand droog. De natte zwembroek worde daarbij vervangen door een drooge of door een sarong of handdoek.

*Die inwerking van de buitenlucht is het voornaamste en staakt het lichaam*, en juist derhalve mist het zwembad in een overdekte afgesloten inrichting het hoofddoel.

Zeep is ook niet gunstig voor het lichaam, maar wel schure men zich zoo noodig gedurende het zitbad, met opgehaald zand.

De planteneter, op wien de seizoenswisselingen weinig of geen invloed hebben, kan het sportbad in alle jaargetijden voortzetten.

JOSEPH SALOMONSON Fzn.

## GELUK!

De mens is tot geluk geschapen!

Geluk is het hóógste goed in ons leven!

Ons énjg streven moet wezen gelukkig te zijn!

Geluk is alléén te bereiken door tevredenheid!

Tevredenheid kan slechts gevonden worden in gezondheid naar lichaam en geest!

Door het verminderen der behoeften verméérdert de kans op geluk!

Voorheen streefde ik naar vermeerdering van inkomen en bezit, niet alleen om het bezit maar ook om daardoor méér van het wereldse genot te kunnen smaken en ik vond daarin 'n gróót deel van mijn geluk. Thans vind ik het gehele geluk in het streven naar minder behoeften, te meer daar het verminderen dier behoeften voltrekt geen ontzegging blijkt te zijn maar integendeel de erkenning is van het afleggen van alle overbodige en nodeloze waan, ijdelheid, last, overdaad, ongemak, plagerij, aanstellerij, kleinzieligheid en kleinburgerlike onzin.

Gelukkig zijn is goed zijn! Een gelukkig mens, zelfs de minder goede, is in geluk licht tot 't goede geneigd! Ongelukkige mensen, zelfs de beste, zijn in 't ongeluk allicht hellend naar 't minder goede!

Gaande naar 't hóógste streven tot geluk is weder 't oud spreekwoord zó krachtig treffend — „*in een gezond lichaam huist 'n gezonde ziel.*“ In de alleréérste plaats moet ons lichaam gezond en krachtig in edelen staat gebracht en gehouden worden, en dat is alléén bereikbaar door toepassing der natuurlijke levenswijze, die tevens de natuurlijke geneeswijze geheel omvat.

Al 't andere volgt daaruit van zelf, makende van den mens den edelen tuinier, werkende op de aarde, in wijsheid, kracht en schoonheid, tot geluk.

„Want zie, Ik schep nieuwe hemelen en eene nieuwe  
„aarde, en de vorige dingen zullen niet *meer* gedacht  
„worden, en zij zullen in het hart niet opkomen.

Jesaja 65:17.

„Maar wij verwachtén, naar zijne beloften, nieuwe  
„hemelen en eene nieuwe aarde, in dewelke gerechtig-  
„heid woont.

2 Petr. 3:13.

Er bestaat reeds eene secte planteneters, hooger  
voelende zielen, die zich uit het conventioneele leven  
terugtrokken, en in hun eenvoud, in de vrije natuur,  
nagenoeg in naaktheid, het paradijsleven genieten,  
en daarin het geluk vinden. Zij zijn de natuurmenschen!  
. . . . . Maar, alle naakte menschen, zijn daarom nog  
geen natuurmenschen. Eenvoud en reinheid —  
het goede — stempelt die menschen tot natuurmensch,  
die, ook modisch gekleed, toch natuurmenschen zouden  
blijken te zijn.

Vele exentrieke menschen, in een waan van on-  
voldaanheid, noemen zich „Uebermensen”. Het  
gaat niet aan de natuurmenschen ook daartoe te  
rekenen. Wij zouden eerder geneigd zijn de ware  
natuurmenschen den naam van „Mensch” te geven,  
en *alle* daarvan afwijkende modemensen met den  
naam van Untermensen” te betitelen.

Aan de exentrieken gaarne de vrijheid latende zich  
alsdan „Ueberuntermensen” te noemen.

De strijd tegen alcohol kan ten eeuwigen dage, van  
geslacht tot geslacht, voortduren, zoolang de menschen  
keukenzout en dierlijk voedsel blijven nuttigen. Kan  
men de menschen echter winnen voor de leer der  
planteneters, dan is, reeds alleen door de voeding,  
van zelf de alcoholkwestie, bij het volgend geslacht,  
voor goed van de baan.

---

# Toekomst-dialog.

---

— Hoe oud bent U?

— Taxeer me eens, hoe oud denkt U?

— Nu ik taxeer U 130 hoogstens 140 jaar!

— Misgeraden, ik word den zevenden van de volgende maand 176 jaar!

— Werkelik, dan bent U goed geconserveerd; ik had U heus niet hooger getaxeerd dan 140 jaar.

---

— Ik herinner me wel als kind van mijn grootvader te hebben gehoord dat hij zijn vader nog vleesch heeft zien eten. — De menschen fokten toen zelf rundvee, om het later te dooden en dan de lijken in te zouten, te rooken, en te braden . . . . ook ander gedierte . . . .

— Schei nou asjeblijft uit met je verhaal, je maakt me misseelik!

---

— En mag ik nu uitgaan, of moet ik te huis blijven?

— Kijk maar naar het haartje van den toren! Als je een haantje op den toren ziet, in welken stand het ook staat, moogt ge uitgaan in de frissche lucht . . . . . en als je geen haantje op den toren ziet, mag je ook uitgaan!



„Want zie, Ik schep nieuwe hemelen en eene nieuwe aarde, en de vorige dingen zullen niet *meer* gedacht worden, en zij zullen in het hart niet opkomen.  
Jesaja 65:17.

„Maar wij verwachtén, naar zijne beloften, nieuwe hemelen en eene nieuwe aarde, in dewelke gerechtigheid woont.  
2 Petr. 3:13.

Er bestaat reeds eene secte planteneters, hooger voelende zielen, die zich uit het conventioneele leven terugtrokken, en in hun eenvoud, in de vrije natuur, nagenoeg in naaktheid, het paradijsleven genieten, en daarin het geluk vinden. Zij zijn de natuurmenschen! . . . . . Maar, alle naakte menschen, zijn daarom nog geen natuurmenschen. Eenvoud en reinheid — het goede. — s<sup>t</sup>, en zo<sup>l</sup> die m<sup>n</sup>sch har het opkome<sup>n</sup>sch  
Jesaja 65:17.

„Maar wij verwachtén, naar zijne beloften, nieuwe hemelen en eene nieuwe aarde, in dewelke gerechtigheid woont.  
2 Petr. 3:13.

Er bestaat reeds eene secte planteneters, hooger voelende zielen, die zich uit het conventioneele leven terugtrokken, en in hun eenvoud, in de vrije natuur rekenen. wij zouden eerder geneigd zijn de ware natuurmenschen den naam van „Mensch” te geven, en *alle* daarvan afwijkende modemenschen met den naam van „Untermenschen” te betitelen.

Aan de exentrieken gaarne de vrijheid latende zich alsdan „Ueberuntersmenschen” te noemen.

De strijd tegen alcohol kan ten eeuwigen dage, van geslacht tot geslacht, voortduren, zoolang de menschen keukenzout en dierlijk voedsel blijven nuttigen. Kan men de menschen echter winnen voor de leer der planteneters, dan is, reeds alleen door de voeding, van zelf de alcoholkwestie, bij het volgend geslacht, voor goed van de baan.

---

# Toekomst-dialoog.

---

— Hoe oud bent U?

— Taxeer me eens, hoe oud denkt U?

— Nu ik taxeer U 130 hoogstens 140 jaar!

— Misgeraden, ik word den zevenden van de volgende maand 176 jaar!

— Werkelik, dan bent U goed geconserveerd; ik had U heus niet hooger getaxeerd dan 140 jaar.

---

— Ik herinner me wel als kind van mijn grootvader te hebben gehoord dat hij zijn vader nog vleesch heeft zien eten. — De menschen fokten toen zelf rundvee, om het later te dooden en dan de lijken in te zouten, te rooken, en te braden . . . . ook ander gedierte . . . .

— Schei nou asjeblijft uit met je verhaal, je maakt me misselik!

---

— En mag ik nu uitgaan, of moet ik te huis blijven?

— Kijk maar naar het haantje van den toren! Als je een haantje op den toren ziet, in welken stand het ook staat, moogt ge uitgaan in de frissche lucht . . . . . en als je geen haantje op den toren ziet, mag je ook uitgaan!

