VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG - 15. NOVEMBER 1924 - NUMMER 11

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Frem mod sejren. — M. Hindhedes 2. meddelelse. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr. som ovenst.) og St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112 [4], Kbh. B., telf. Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Foreningsmeddelelser.

Uddannelsesfonden. De allerfleste af vore læsere har sikkert været ude for spørgsmålet om, hvor de skulde henvende sig for at få råd fra en læge, som ser med uhildet, naturligt blik på menneskelig sundhed og sygdom; vi har herhjemme kun meget få, og *vi må absolut have flere!*

Derfor bør De sende os et bidrag til uddannelsesfonden, som indtil videre har til formål at støtte en ung mand, der studerer medicin, og som efter denne herhjemme nødvendige tortur vil oire sig for naturlægevidenskaben.

Bidragene sendes *snarest* og *rigeligt* til postkonto 282.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Torsdag den 20. November kl. 8.* Dr. Regine Grønberg-Petersen taler i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5, om: *Vore daglige nydelsesmidler.*

Torsdag den 27. novemher kl. 8 i K. F. U. K., hovedindgangen, St. Kannikestræde 19. Se på opslagstavlen i vestibulen.

Indledningsforedrag til en række studiemøder om: *Legemlig og åndelig regeneration* etc. (se andet steds i bladet) af hr. *Boringvad*. Interesserede indbydes. Se Vor brevkasse.

Det store offentlige protestmøde mod natbevillingerne holdes torsdag den 27. november kl. 8 aften i Odd-Fellow Palæets festsal, Bredgade 28. Vegetarerne slutter sig til protesten.

Nytårsfest søndag den 18. januar 1925 kl. 7 i K. F. U. K. — indgang: St. Kannikestræde 19. Der vil blive koncert, selskabeligt samvær, servering m. m. Medlemmer med deres venner vil kunne få adgang mod en ringe afgift. Mere herom senere. Man bedes agitere for stor tilslutning.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen havde d. 19/10 indbudt til selskabelig sammenkomst. Hvorfor kom der ikke flere? Der var god lejlighed til at tale sammen først. Ass. *Madsen* fra Hindhedes laboratorium fornøjede os derefter med et af sine originale foredrag. Koncertsanger *Th. Nielsen* og pianistinde frk. *Else Hansen* glædede senere som sædvanlig tilhørerne. Hr. *H. L. Henriksen* berettede om sit ny arbejde: at gå ud om søndagen for at sælge vor litteratur. Tilsidst overraskede fru *M. Henriksen* forsamlingen ved at opvarte med lagkage og frugt. *Egerod* sagde så også et par ord til tak og for vore bøger, hvoraf der solgtes en del. Et hyggeligt lille møde. Men de optrædende og fru H. *Fm.* havde fortjent større deltagelse.

En god agitation. Hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen* og hr. lærer *N. A. Vodder* tager nu om søndagen ud i landsbyerne i Københavns nærhed og sælger vor litteratur — med godt udbytte. Vi siger hjertelig *tak!* Har nogen lyst at være med, da henvendelse til *Istedgade 7, stuen,* telefon Vester 3509 (lukket lørdag).

Vegetarisk literatur.

Som gaver til jul, fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende udvalg af Dansk vegetarisk forenings småskrifter o. s. v. Man vil på denne måde i høj grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk forening og udbrede kendskab til vegetarismen. **Da udgivelsen af Vegetarisk tidsskrift sluger mere end hele medlemskontingentet, må foreningen til løsningen af sine opgaver skaffe sig indtægter ad anden vej. En af hovedindtægtskilderne er salg·t af vegetarisk literatur.** Ved bestilling er det tilstrækkeligt at opgive bogens nr. Det er lettest at indsende beløbet + porto, på indbetalingskort til vor postkonto 282, og så på kuponen notere bøgernes numre.

Vegetarisk oplysningskontor.
Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh.
Telefon Gothåb 2573.
Postkonto nr. 282.

Bogfortegnelse:

Nr. 1.	**Mich. Larsen:* **Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 22.	**Olaf Egerod:* **Lægernes Vildfarelser (D v.f.s småskrift nr. 22)**	0,75
- 3.	*Anna Fischer-Dückelmann:* Husmoderen, Hjemmets Læge	22,00
- 4.	*Carl Ottosen:* **Vejen til Sundhed**	8,00 og 7,00

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr., og yderligere 5 % for hver 5 kr. indtil 50 %, når beløbet indsendes forud til postkonto 282.

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk literatur.

En del af de ovennævnte skrifter vil tillige kunne fås hos formændene for de lokale afdelinger af D. V. F. og på foreningens møder. Alle bøgerne fås hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

Se fuldstændig fortegnelse i Vegetarisk tidsskrift nr. 9.

VEGETARISK TIDSSKRIFT
18. ÅRGANG 15. NOVEMBER 1924 NUMMER 11

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

Frem mod sejren!

Klagesangen over vor tids manglende sans for „ideelle bestræbelser"*) er ingenlunde blot den antikverede overlevering, som visse „åndfulde" herrer nok så flot og overlegent vil gøre den til. Manglen på lydhørhed over for det nye, der gror, er selvfølgelig et fænomen af ret gammel dato. Det ved vi alle, men alligevel er det helt velgørende at gøre sig klart, at dristigheden til at vie sin person, sin kraft, sit liv til kampen for en stor, ny idé — den dristighed må der betales for.

„Det er muligt, for at vinde kampen
kræves dråber af jert bedste blod!„

Vi, der har haft lykke til at erkende vegetarismens storslåede idé i dens hele udstrækning — vi har jo ikke alle forudsætningerne for at kunne udnytte så intensivt, som vi helst ønskede det, de teorier, idéens første og dens senere forkæmpere har opstillet som betingelse for en i alle henseender sundhedsmæssig livsførelse. Nej, tværtimod — som også vor elskede, afdøde mester, *Michael Larsen*, gør opmærksom på i „Naturhelbredelsen" — mange af os „er unægteligt et meget dårligt skilt for vegetarismen". (Det er på det sted i bogen, hvor M. L. taler om dem, der „kun er blevet vegetarer for sundhedens skyld, som først sent har søgt tilflugt i vegetarismen og nu ikke mere kan genvinde udseende af fuldkommen sunde mennesker, selv om," tilføjer forfatteren „iøvrigt deres befindende relativt er langt bedre.")**)

Ikke mange af vor sags modstandere har gennemgået, end sige fordybet sig i, M. L.s vægtige og indholdsrige værk, og endnu færre ejer vel den tankens kraft, der skal til for at forstå den fysiologiske proces, der med naturens tvingende nødvendighed *må* foregå i *det* menneskes organisme som er gået over til vegetarisk livsførelse (omend denne måske kun befinder sig på overgangsstadiet). Det er langtfra altid, en — i hvert fald ret brat — overgang i levemåde går for sig uden stofskifteforstyrrelser og endda måske forstyrrelser af organismens øvrige funktioner; nervesystemets danner ingen undtagelse herfra. Nuvel, udsigten til at skulle igennem denne „lutringsproces" kan vel nok tænkes at virke afskrækkende på ikke alt for dybt tænkende medmennesker. Thi menneskehedens store flertal, den gennemsnitlige, menneskelige skabning, er nu engang ikke begavet med hverken det vidtskuende syn på livet ejheller det frejdige mod, der

*) Et grammatikalsk set dårligt udtryk for hvad der forstås ved idealistisk stræben
**) Ikke helt ordret citeret. Forf. Anm.

tilvisse må kræves af den, der vil indstille sin hele stræben på kamp for, på utrættet søgen efter tilværelsens rigeste skatte.

Lad så kun tåberne i deres bundløse uvidenhed forsøge at reducere vor stolte, vor mægtige sag til enten et „underordnet madspørgsmål" eller til nogle „sektereres" underlige fanatisme. — Lad dem kun trække på smilebåndet og servere århundredernes sejglivede, men åbenbart vel konserverede fraser, lad dem kun opbyde al til rådighed stående „intelligens" for at forsvare dumhed og råhed, alt hvad der for et sundt menneskeinstinkt kun er grimt og frastødende og stridende mod kærlighedslovens store, lysende bud, — det gør intet! Vi, der er tilhængere af vegetarismens sag, fordi vi øjner de store, vidtrækkende konsekvenser, dens gennemførelse vil drage med sig, den fremtidslykke, der så at sige ligger og venter på en ufødt slægt, — vi holder vort hoved højt og bevarer den hellige flamme brændende i vort bryst. Vi ved, vi ejer sandheden, og den, der ejer sandheden, er glad selv midt i den værste modgangens storm. Per ardua ad astra.*) Engang vil vi kunne se tilbage på modgangens år med en tilfredshed, en stolthed, vi ikke behøver at skamme os over, fordi denne stolthed står i en kæmpestor sags tjeneste — den sag, som vi ved, er hele den stakkels lidende menneskeheds sag.

Vi har mod, vi har humør, vi har den sangglade frejdighed i vort bryst, som forjætter os sejrens dag.

Aage Pagh-Hansen.

M. Hindhedes laboratorium for ernæringsundersøgelser.

2. meddelelse. Juni 1924.

Rationeringens indvirkning på sundhedstilstanden.

I rationeringstiden blev det danske folk tvungen til i ret høj grad at ændre levemåden. Forbrug af kød, flæsk, fedtstoffer, fint mel og sukker formindskedes, medens forbrug af byggryn, kartofler og hvedeklid i høj grad forøgedes. Desuden forsvandt omtrent brændevin og kaffe, og øllet blev sparsomt og tyndt. Hvilken virkning havde nu denne kostændring på folkets sundhedstilstand? I det første fulde rationeringsår — 1. oktbr. 1917 til 1. oktbr. 1918 — gik dødeligheden for hele landet 17 pCt. ned. Der døde i det år 6300 mennesker færre i Danmark end i 1913, det år, hvor dødeligheden hidtil havde været lavest.

Omstående tavle I viser for København dødeligheden for mænd mellem 25 og 65 år. Kurve A viser tallene for alle dødsfald. Her ses ikke nogen nedgang i 1918, men det skyldes influenzaepidemien i oktober kvartal. Det bedste billede giver B og C, hvor dødsfald for epidemiske svgdomme og tuberkulose er fraregnede. For alle andre dødsårsagers vedkommende formindskes mændenes dødelighed med $^1/_3$. Alle drankerdødsfald forsvinder omtrent og dødsfald af selvmord og ulykkestilfælde går $^2/_3$ ned. Årsagen er det her let nok at få øje på. Mere påfaldende er det, at også dødeligheden af lungebetændelse, hjerne-, hjerte- og nyresygdomme går stærkt ned. Det lærer os, at det ikke er de egentlige drankere, der spiller hovedrollen på alkoholens synderegister. Den eneste mulige forklaring er, at også det moderate forbrug nedsætter modstandskraften, så chan-

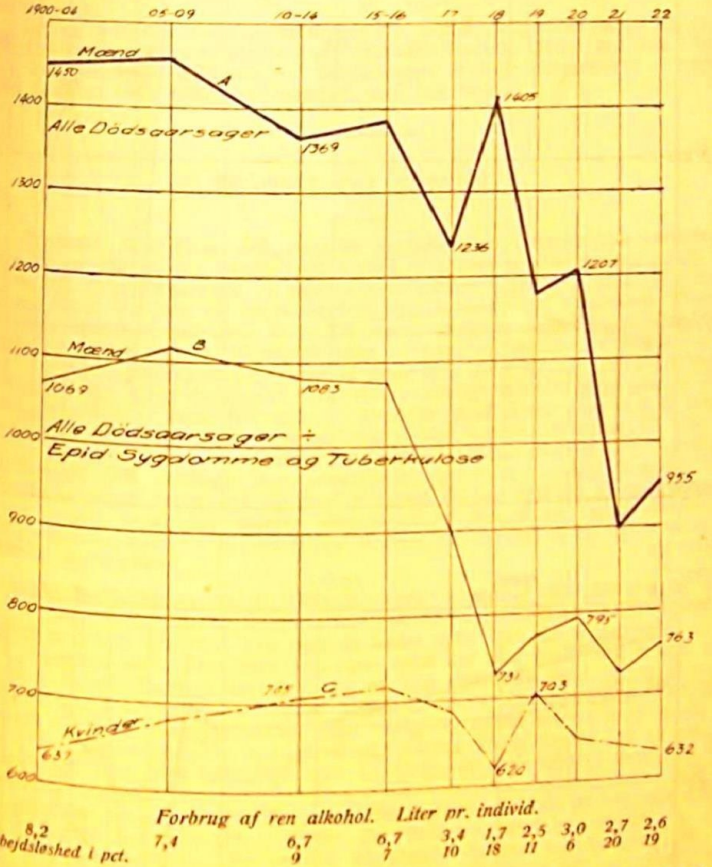
*) Ad de ujævne stier til stjernerne.

cerne for at dø stærkt forøges, når en sygdom indtræffer. I de følgende år har for denne aldersklasses vedkommende den lave dødelighed nogenlunde holdt sig. Der er intet, der tyder på, at stor arbejdsløshed med den deraf følgende mere spartanske ernæring forøger dødeligheden.

Tavle II og III viser dødeligheden for alderen over 65 år, henholdsvis for København og landet. Da man på landet indtil 1920 ikke havde pålidelige op-

Årlige dødsfald pr. 100,000 indb.

Tavle I. Alder 25—65 år. *København.*



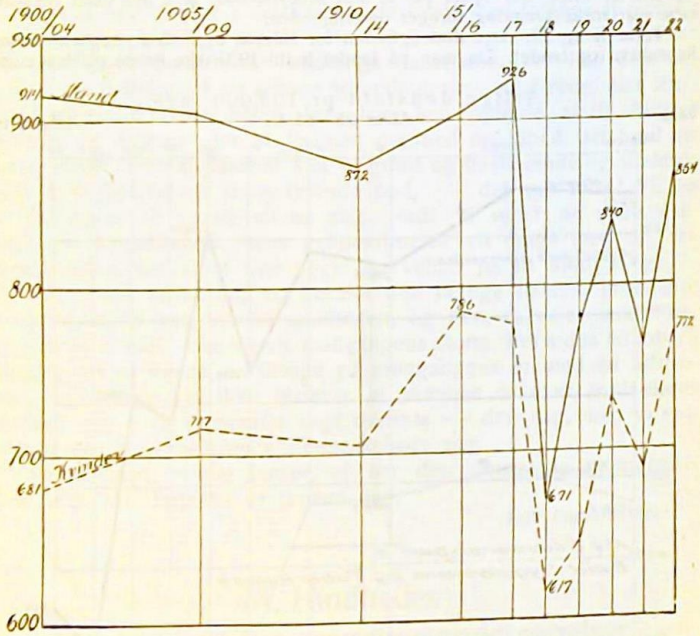
Forbrug af ren alkohol. Liter pr. individ.

8,2	7,4	6,7	6,7	3,4	1,7	2,5	3,0	2,7	2,6
Arbejdsløshed i pct.		9	7	10	18	11	6	20	19

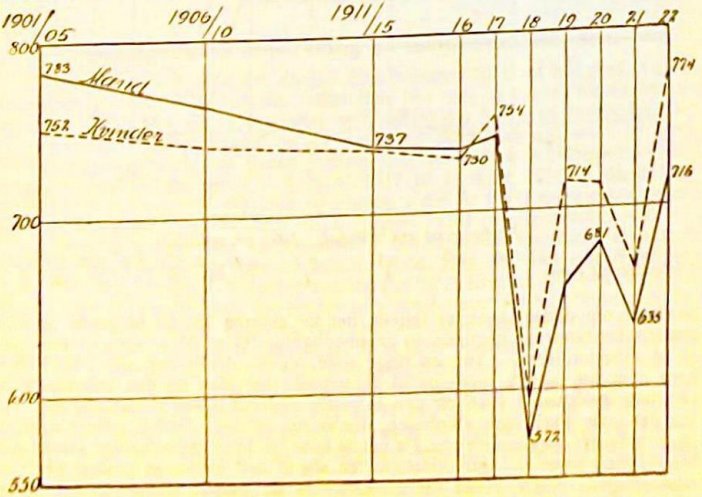
lysninger om dødsårsager, er tallene her for alderen 25—65 på grund af influenzaens forstyrrelser uegnede til sammenligning. Over 65 år spiller influenzaen — og tuberkulosen — kun en ringe rolle. Vi har derfor her, såvel for København som for landet, holdt os til de samlede tal. Man ser den voldsomme og ensartede nedgang i 1918 og den følgende omtrent ligeså stærke stigning. Her kan det ikke godt være alkoholen, der er hovedårsag. Særligt gælder dette da for kvindernes vedkommende. De gamle koner drikker næppe mange snapse eller bajere. Men trods det går dødeligheden stærkt ned for straks at stige igen efter rationeringens ophør. Hvad var grunden? Ja, de enkelte faktorer er det vanske-

Årlige dødsfald pr. 10,000 indb.

Tavle II. Alder over 65 år. København.



Tavle III. Landet.



ligt at adskille, men såmeget kan siges, at byggrød, kartofler, klidbrød med tyndt smør + surrogatkaffe var en sund kost for de gamle. Alkoholen er en forholdsvis hurtig dræbende gift, der søger sit bytte i den kraftige alder. Kaffen er mere langsomt virkende. Rationeringsresultaterne giver os en stærk advarsel mod den overhåndtagende kaffedrikning. Kaffe med franskbrød, eller endnu værre med fede, søde konditorkager, er en højst uheldig kostsammensætning. Dels mangler vitaminer og salte, dels giver den som kalorierige ekstramåltider anledning til overernæring med stærk vægtforøgelse. At mange mennesker under rationeringen tabte 5—10—20 pd. i vægt var som regel en stor fordel. De tykkes dødelighed er meget høj.

Det var ikke blot dødeligheden, der gik ned. Sygeligheden aftog i høj grad. Lægerne klagede over arbejdsløshed! Desuden sparede landet ved den billige kost flere hundrede millioner kr. Betydningen af dette eksperiment er næppe gået så stærkt ind i folkets bevidsthed, som den burde.

Spredt og samlet.

Protest! *Skal Danmark være en tortur-central?* Rockefeller-institutet i Amerika har tilbudt den danske stat midler til opførelse af et million-palads for vivisektion, hvor studerende fra alle — selv mindre oplyste — lande skal have adgang til at lemlæste og experimentere med levende dyr i tusindvis. *Driften af denne tortur-anstalt* skal vi — Danmarks borgere — betale af vore små midler og derved gøre os til medskyldige — hver og én — i dette misbrug af vore værgeløse medskabninger. *Skal vi finde os i det?* Vi har i forvejen mere end nok af den slags dyrplageri, hvis videnskabelige udbytte efter mange sagkyndiges udsagn er højst tvivlsomt. — *Protestér mod denne gave* ved at sende Deres navn og adresse til *Dyreværneforen. Svalen*, kontor: Tietgensg. 67, Kbh. B.

— Desværre har denne protest intet gavnet; finansudvalget er gået ind på, at Danmark skal modtage den amerikanske gave og landets borgere skal (i første omgang!) bløde tæt op mod 100,0000 kr. om året for at vedligeholde denne anstalt, hvori der aldeles utvivlsomt vil foregå en masse dyrplageri i videnskabens navn — til uendelige lidelser for dyrene og til ingen verdens gavn for menneskene.

Klid. Dr. *Hindhede* har i „Nationaltidende" anbefalet klid som et af de sundeste (vitaminrigeste) næringsmidler. Som bekendt var vort brød i krigstiden tilsat rigeligt med klid. Hvordan kan man da bedst nyde klid. Dr. Hindhede svarer:

„I form af brød. Men man kan også spise det som grød. Jeg bruger selv følgende recept: En kop havregryn og en kop klid, plus vand, koges sammen en kort tid. I en anden kasserolle koges ituskårne æbler til mos. Det hele blandes sammen, tilsættes sukker efter smag og spises varmt med mælk til. Sundere, billigere og mere hensigtsmæssig næring findes næppe, og så smager denne grød ikke blot fortrinligt, men er tillige et godt middel mod den moderne forstoppelse."

Samtalen mellem dr. Hindhede og interviewerer sluttede på følgende måde: „Men nu må De undskylde", tilføjer dr. Hindhede, idet han rejser sig, „jeg skal ind og spise". — „En portion klidgrød?" spørger jeg. — „Nej, en ny kulinarisk *création*, som jeg ikke vil give Dem recepten på". — „Fordi den måske smager *for* godt igen?" — „Nej, fordi den kun koster 5 øre at fremstille, og billigt *vil* folk jo ikke leve!".

Vi har i anledning af den citerede artikel modtaget følgende:

„Nationaltidende" bragte Lørdag Aften den 18. Oktober en Artikel med Overskriften *„Dr. Hindhedes sidste Sensationer"*; den foranledigede mig til at tilskrive Dr. Hindhede som følger: „Hr. Dr. Hindhede! Maa det være mig tilladt med Foranledning af Deres Publikation i „Nationaltidende" for Lørdag Aften den 18. Oktober at gøre Dem to Spørgsmaal: 1) Hvor kan *Klid* faas for en rimelig Pris. Paa Forespørgsel i „Sana", Smallegade, erholdt jeg den Besked,

at de havde Klid i Pakker til 1 Kr. 40 Øre — altsaa omtrent 1½ Kr. Og Vægten af en saadan Pakke antages at være ca. ½ Pd.! — Saa er altsaa Klid en stor Kostbarhed?! — 2) Var det ikke mulig at erfare, hvad den i Artiklens Slutning nævnte billige „création" (til 5 Øre Portionen) bestaar i? Da det jo drejer sig om noget, der maa være af almindelig Interesse for Vegetarer, vilde jeg gerne meddele Besvarelsen af disse Spørgsmaal i „Veg. Tidsskrift". Deres ærbødige Andr. Møller." — I Svar herpaa erfarer jeg fra Dr. Hindhede, at mens det sidste kun er en „Spøg" af Journalisten, saa er det første en meget alvorlig Historie. Det drejer sig nemlig om den mest uhyrlige Vareaager, idet den ordinære Pris paa Klid fra en Mølle er 26 Kr. pr. 100 Kilo, d. v. s. 13 Øre Pd. Nu oplyser „Sana", at deres Klidpakker vejer nøjagtig 285 g, altsaa 35 g over ½ Pd., men da Pakningen jo ogsaa vejer noget, bliver det altsaa ikke meget over ½ Pd., man faar for de 1½ Kr. „Sana"s Detail-Udsalgspris er altsaa 23 — skriver *tre og tyve* — Gange højere, og Fortjenesten saaledes 2200 pCt. — to Tusinde og to Hundrede pCt.! Hvilket burde fremdrages i alle Landets Blade som Eksempel paa den mest oprørende Vareaager, saa meget mere oprørende, som det drejer sig om et særlig sundt og billigt Fødemiddel, som der aldeles ikke hersker Knaphed paa. Deres ærbødige *Andr. Møller.*

Dr. *Hindhede* har senere sendt „Nationaltidende" en protest, hvori han kalder den nævnte pris for „den rene svindel". *Red.*

Modne frugter. Frugter er først fuldmodne, når de begynder at blive bløde. Dette synes at gælde for alle frugter, dog mindst for æbler. Frugternes velsmag er stigende indtil dette øjeblik, men så siger man, at det er overmoden eller stødt frugt, og de er værdiløse med det samme, thi ingen vil købe dem. De må fodres bort, hvis nogen vil have dem, ellers kommer de i skarnkassen. Dette er synd for dem, der dyrker frugterne, og for dem, der handler med dem. Store værdier går tabt. Der må bringes større klarhed i denne sag. Efterhånden som frugterne bliver blødere, aftager velsmagen og næringsværdien, men efter min erfaring er de fuldkommen sunde, indtil de begynder at få afsmag. Dette indtræffer hurtigst ved de fleste æblesorter, langt sjældnere ved pærerne. Tomaterne kan også få en meget slet smag, når de angribes fra neden op gennem kærnehuset. Appelsiner og citroner kan derimod godt være friske indvendig, selv om de er bløde i skallen, og bananer smager jo bedst, når de begynder at blive sorte udvendig. Ligeledes kan bærrene godt bruges til saft, syltning og henkogning, selv om de er overmodne, og i henkogt tilstand kan de holde sig længe. Da denne sag ikke alene er af betydning for vegetarer, synes jeg, at vi skulde søge at få andre blade til at interessere sig derfor. *N. A. Vodder.*

Vor brevkasse.

Legemlig og aandelig Regeneration versus Traditionel Vegetarisme — Opgravet Fortid — Vanernes Vildnis — Ernæringsproblemets Forvirring.

Ærede Læser!

Naar jeg i Deres ærede Tidsskrift henvender mig til Dem gennem nogle Spørgsmaal, som tilsyneladende er af en drastisk Natur, er Hensigten dermed at drage Ernæringsproblemets mest vitale Sider frem til Eftertanke, som eventuelt kunde hjælpe til at se dette Problems inderlige Forbindelse med og Refleksion af vor Tidsalder, vor Race og den kommende Regeneration, legemligt og aandeligt, og se Lovens Universalitet for psykofysisk Liv, uafhængigt af en forbigaaende Tidsalders øjeblikkelige Impulser. Ligeledes for at vise den fundamentale Betydning af at naa til en synthetisk Forstaaelse.

Der kan næppe komme en alsidig, lyslevende Forstaaelse af dette Problem, før vi faar et Begreb om og kan forene Ernæringsproblemet med Involutions- og Evolutionskemien baade i Mineral-, Plante-, Dyre- og Menneskeriget og se de

psykofysiologiske Indflydelser ifølge de organiske og uorganiske Mineralsaltes Kemi i det enkelte Menneske, saavel som i Nationer, Racer og Tidsaldre.

De depolariserede, desorganiserede, denaturaliserede, nedadgaaende organiske Salte paa Vej til deres basiske uorganiske Molekuler repræsenterer en separatistisk Aand, uforenelig og af modsatte Tilbøjeligheder eller Interesser, som vi ser dem i Sterilisering af Druesukkeret, under Sukkerets Reduktion til elementalsk Aand, ved Gæring eller involverende Kemi, ved hvilken Sukker og Alkohol bliver uforenelige Modsætninger og derfor kæmper til gensidig Nedbrydning og nedadgaaende, negative Coagulationer. I Alkohol er Sukkersaltene afgæret og absolut organisk døde.

I den traditionelle Vegetarismes Kogekemi eller Involvering og Sterilisering bringes Saltene i Overgang til Coagulation, som er negativ til organisk Liv, idet dets eksplosive Gæringsgasarter nedbryder Fordøjelsesorganerne ved deres alkoholistiske Hedeaand og dermed Legemet, Samfundet, Racen o. s. v.

Derfor spørger jeg:

Har vi ikke ved den lovstridige Involvering af Mineralsalte gennem Kogning og Alkoholisering af Sukker og Salte, netop ogsaa skabt en Civilisation, som er et ubestrideligt Sindbillede paa desorganiserede Mineralsaltes Uforenelighed i Følge deres molekylære Egoisme og af de basiske, uorganiske Mineralsaltes forkalkede Psykologi?

Har vi ikke Truster og Monopoler, der virker som Samfundskræft?

Har vi ikke Splittelse, Ordkløveri, egoistiske, uforenelige personlige Interesser, der peger paa den basiske Molekule, nemlig Jorden og saturnalske Affiniteter, der repræsenterer den dødelige Coagulation af selve Psykologien?

Slæber ikke Vegetarer, Okkultister, Mystikere disse Molekulers psykokemiske Tendenser med ind i deres egne Kredse i Form af stærk personlig Egoisme, modsat Samfundsaandens positive organiske Kemi, der opbygger Legemet, Samfundet og er et Medium, et Instrument for Liv i en Organisation og er eet med alle i Organisationens Tjeneste?

Er Mennesket ikke psykofysisk den højeste Oktav af Dyreriget?

Er ikke Frugten direkte fra Naturens, Guds, Haand den højeste Oktav i Planteriget?

Hvorfor skulde vi forvanske og bespotte Frugten med vore Vaner?

Er ikke en traditionel Vegetarisme snart udlevet, kvalt i sine forkalkede Gravkæder af Koge- og Steriliseringskemien, tilpasset efter udlevede Vaners Krav fra en traditionel Fortid?

Er det ikke de personlige Vaners blinde Forlangende indenfor Vegetarismen, der her skabt Ernæringsproblemet, dets nuværende Vildnis af teknisk Ordkløveri og Forvirring, og vil en saadan Vanetilbedelse og Efterabning ikke synke i Jorden med den nu døende Civilisation, som er af disse Vaner?

Er det logisk at hælde ny Vin paa gamle Flasker?

Er det nu ikke den 11te Time til at indse, at sand Vegetarisme ikke er af eller skulde tilpasses til en døende Tidsalders udlevede Vaner i Form af forkalkede Dogmer fra en forkalket Tidsperiode, og at Vegetarismen ikke er en Materialismens muskulær Psykologi eller en Fanatismens Tumleplads?

Skulde vi ikke kunne forbinde Ernæringsproblemet med og udfolde den sande Idealisme og Individualisme, der har sine Rødder i Næstekærligheden, nemlig Samfundsaanden, som den afspejler sig i den indstrømmende Tidsalder?

Er det ikke gennem en væsentlig synthetisk Forstaaelse — og Handling — at vi skal væsentliggøre, spiritualisere Ernæringsprocessen af Legeme og Aand og udfolde en Individualitet af den sande Kærlighed, Samfundsaanden, en Kærlighed, der ikke blot søger at tilfredsstille sin vaagnende Samvittighed ved blot at lade Kødet, Brændevinen, Tobakken og Kaffen i Fred, — betale sit Medlemsbidrag og vise sin ærede Person en Gang nu og da til et Medlemsmøde o. s. v., men en Individualitet af den højeste Oktav i Dyreriget, det vertikale Menneske, hvis Aand blandes med den atmosfæriske Aand, — lige saa vel som Duften af den højeste Oktav i Planteriget, Frugten — og saaledes levendegøre Frugten i og ved Mennesket?

Er ikke Tiden inde, hvor vi skulde søge at blive os det Aspekt af Loven bevidst, i hvilket vi har vor Tilblivelse, Tilværelse og Vedligeholdelse?

Er det ikke nødvendigt aabenhjertigt at ransage vore Vaner, — hvorfra og til hvad de leder os, for derigennem at finde Loven for disse Aarsager og Virkningers Udslag i, ved og paa korte eller længere Tidsrum?

Er det ikke gennem Forstaaelsen af en uforanderlig kemisk al-kemisk Lov, at vi skulde kunne frigøre os for vor Tidsalders forvirrede, forplumrede Psykologi og forkalkede Teorier?

Er det ikke i Guds Laboratorium, den levende Natur, og dens Love, som de afspejles i Plante og uciviliseret Dyr, at vi finder den uforfalskede Dualitet, den psykologiske Kemi af Sjæl i og ved Legemet i sin levende guddommelige Funktion i Følge Loven, saaledes som den ikke kan maales ved mekanisk Laboratorieteknik?

Er mon ikke Calorie og Albumin Protein Filosofi overvejende elemental Molekule Filosofi som Følge af, at den er baseret paa en sygelig Sundhed af ensidig Molekular-Magnetisme?

Hvor mange Kulturmennesker — som disse indelukkede Teorier bygger paa — kunde pludselig gaa over til elektromagnetisk Ernæring, som vi finder den i de atmosfæriske Frugter uden Krampe og Kvalme?

Hvor mange Kulturmennesker kunde faste i nogle faa Dage uden at fremkalde en alt andet end hyggelig Lugt og tilsvarende Tegn paa Tungen, Legemets magiske Spejl?

Loven kan læres paa Fingrene a la saa og saa mange Grader og andre verdslige Garantistempler af hypnotiserende Titler, men — mine Venner — den maa *leves* for at forstaas, hvorved den levendegøres ved de sande Grader — de, der er stemplet i Kød og Blod, og først da kan omsættes med Gevinst for Sjælen i hver enkelt Individ saavel som for Samfundsaanden.

Disse Spørgsmaal vil eventuelt falde traditionelle Vaner for Brystet, men de endnu aandeligt og legemligt levende, aktive Vegetarianere af Samfundsaanden, den sande Vegetarismes Aand, af den levende, skabende Frugt, er sikkert Kvinder og Mænd, der ikke som Aber ved det døde Hav (vor døde Civilisation) lever paa den traditionelle Fortids Bekostning, men ved, at Liv er Omveksling, Omsætning, Skabelse.

Danske Mænd og Kvinder, hvis Hjerter og Hjerner pulserer med Bestræbelser for at imødekomme den nye Tidsalder, som ligger lige for Døren, vil i disse Spørgsmaal og Fremhævelser genkende nogle af deres egne Bestræbelser, hvorfor de let vil se, at Hensigten med dette er den, at afklæde Vegetarismen for dens Gravklæder af Fortidens traditionelle Vaner, som tilhørende en døende Civilisation, hvis pinagtigt forvirrende Dødskamp vil drage sine blinde Tilhængere med sig, om ikke de faar Øjnene op i Tide for en væsentlig. alsidig, syntetisk Forstaaelse, en indre Bevidsthed af den store cykliske Betydning for Racernes psykofysiske Regeneration ved Planterigets højeste Oktav Frugten fra Naturens, Guds, Haand, hvis cykliske Mission er som Mediet eller Instrumentet for den indstrømmende Samfundsaand.

Har jeg hermed bidraget til at modvirke en i Følge vor Tids Tendenser mulig lethargisk Tilstand, og stimuleret til Eftertanke i den 11te Time, da er Hensigten med dette Indlæg naaet. Deres hengivne

Boringvad.

I tilknytning til ovenstående — for de fleste af læserne måske nok noget vanskeligt forstaaelige brev — vil jeg gerne opfordre alle interesserede til at give møde ved det andetsteds i bladet omtalte møde, torsdag d. 27. november kl. 8 i K. F. U. K., Hovedindgangen, St. Kannikestræde 19. Se på tavlen i vestibulen.

Deltagerne vil komme til at tage stilling til oprettelsen af en studiecirkel i vinter. Er der tilstrækkelig tilslutning, er det hensigten at samles een gang ugentlig til videre udvikling og fordybelse af de ovenfor gengivne tanker. Hr. *Boringvad* har gennem mange år studeret dette og beslægtede emner på de forskellige steder i verden. Han er nok værd at arbejde sammen med — jeg ved det af erfaring —, lad os da benytte os af tilbudet den korte tid, hr. B. bliver herhjemme.

Oluf Egerod.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle boghandlerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

Medlemmer 10 pCt. rabat og portofri tilsendelse, når beløbet indsendes til Veg. oplysningskontor.

Forhandlere søges!

O. Olvik:

„Min hjemmekur"

er udkommen. Pris: indbunden kr. 8,50, heftet kr. 6,50. Porto 70 øre.

Flink enepige

søges 1. decbr. til madlavning og husgerning i godt vegetarisk hjem. København. 2 voksne. Billet mrk. „Enepige" modt. bladets kontor.

En ældre pige

til vegetarisk husholdning hos lærerfamilie, København, 1. januar. Billet mrkt. „S v" til Vegetarisk tidsskrift.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag, Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Jordemoder

fru *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Dosseringen 63 A, St.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø,* Langegade 17[a], Kbhn. Str.
Elever undervises!

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg).
Lukket i Vintermaanederne.
Anna Nielsen Ullerup.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med Fru Frida Hansens velsmagende Sundhedsdrik Ara i Stedet for den sundhedsskadelige Kaffe eller Te!

10 Pakker portofrit for Kr. 11.00

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30, Aarhus Postkonto 8043

Forlang Ara hos Deres Købmand — Forhandlere Rabat

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Tørrede Champignon.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., tlf. Taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *særdeles rimelige priser.*

J. Pedersen.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

A/S Sanafer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58 10 962 (direkte)

St. Kongensgade 36-38

I. Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.

II. Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.

— Medlemmer Rabat. —

Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.

— Aaben hele Ugen. —

Specialforretningen „SANA", Skindergade 28. — Kbhvn. —— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spalte. petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat: 15 pct. for 4 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27, Kbhvn.