# VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSH.), RØDKILDEVEJ 40, TELEF: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KBHVN. OG FULDM. ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

18. ÅRGANG - 15. MARTS 1924 - NUMMER 3


## 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[1], Kbh. B., telf, Vester 6128 y.

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

## Foreningsmeddelelser.

**Solodanserinden frk. Gerda Gulda** vil underholde vegetarerne med deres venner *mandag den 24. marts kl. 8.* Se nærmere herom under „Møder og lignende". Vi går alle med!

**Kontingentindbetalingen 1924.** For at spare oplysningskontoret for unødigt arbejde og medlemmerne selv for unødig opkrævningsporto, bedes de spredtboende medlemmer venligst selv indsende kontingent for 1924 til postkonto 282. Hertil benyttes indbetalingskort; de fleste har vel det liggende, der var indlagt i Solblink nr. 11 — 1923, i modsat fald fås det à 2 øre på postkontorerne og hos landpostbudene. Kontingentet er 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. (Heri er indbefattet betaling for medlemsbladet). De, der kun er abonnenter på bladet, betaler 4 kr. Medlemmer af en lokalafdeling kan også godt indsende beløbet til Veg. oplysningskontor, der så afregner med afd. — Henimod april begynder opkrævningen pr. post med tillæg af porto af kontingent hos de *forhåbentlig få* spredtboende medlemmer, der til da ikke måtte have indsendt kontingentet.

*Oluf Egerod.*

**Udsolgt:** Mich. Larsen, „Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp". Køb „Naturhelbredelsen" eller hans samlede småskrifter i stedet.

**Kværnene.** Der er nu kun 3—4 stkr. igen. Skynd Dem at sikre Dem en. 10 kr. indsendes forud til postkonto nr. 282.

**Lokalforeningernes bestyrelser** bedes venligst erindre, at første indbetaling til landsforeningen for 1924 finder sted i maj måned. Man bedes derfor prøve at få endt opkrævningen af medlemsbidrag inden den tid, da det ellers bliver vanskeligt at få det i orden, inden medlemslisten skal i bladet. Medlemmerne bedes tage vel imod opkrævningen, så det hele går så glat som muligt.

*Oluf Egerod.*

**„Min hjemmekur"** af *Olvik* er udsolgt, men vil i løbet af et par måneder foreligge i nyt oplag. — „Kampen mod tuberkulosen" af samme er også udsolgt. Ny udgave forberedes.

**De tegnede gaver** til foreningen, uddannelsesfondet og børnehjemsfondet for 1924 bedes venligst snarest indsendt til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

**Gaver.** *Foreningen:* Ørnsholt 5,00, Viking 5,00, C. Sivertsen 1,00, Delin 2,50, Tony Müller 1,00, Schneekloth 3,00, snedk. Vilh. Petersen 4,50, fotograf Joh. Hansen 3,00.

## Møder og lignende.

**Københavns afdelingen.** *Mandag den 24. marts kl. 8.* Solodanserinde frk. *Gerda Gulda* fremsiger Chr. Richardt: *„Vort land"* — med ledsagelse af lysbilleder — i Helligåndshuset — indgang fra Valkendorfsgade. Frk. Gerda Gulda vil desuden berede os forskellige overraskelser. Billetter à 1 krone — børn 50 øre — fås ved indgangen. Indtægten til fordel for D. v. f.

## Arbejdsmarken.

**Københavns afdelingen** har haft er par udmærkede møder. Først *generalforsamlingen* den 25. februar, der havde samlet så mange, som kunde rummes i hr. *Henriksens* lokaler. Iøvrigt frembød den korte forhandling ikke på større overraskelser; den økonomiske status er tilfredsstillende og der har været arbejdet godt i det forløbne år, takket være den dygtige bestyrelse med hr. forlagsboghandler *Henriksen* i spidsen som den altid ivrige, virksomme og offervillige formand. Selvfølgelig er medlemstallet her som alle andre steder gået noget tilbage. Den gamle bestyrelse genvalgtes med en enkelt undtagelse. En henstilling til bestyrelsen om at tage betaling af ikke-medlemmer for adgangen til foreningens møder blev drøftet. — Efter generalforsamlingen var alle de tilstedeværende indbudt som hr. og fru *Henriksens* gæster ved et selskabeligt samvær, som forløb på den fornøjeligste og hyggeligste måde; flere af vore ledende og mest kendte vegetarer var tilstede og havde ordet, og underholdning af forskellig art glædede gæsterne i aftenens løb. Vi bringer hr. *Henriksen og frue* en hjertelig tak for denne gode aften.

Ved hr. kaptajn *Jespersens* opvisning af Muller-systemet den 27. februar var den store sal i K. F. U. K. så godt som fyldt. Det var en ganske brillant aften. Kaptajnen talte fængende og ildnende om nødvendigheden af daglig legemsrøgt og påviste ved sine flinke elevers hjælp, at Muller-systemet er særdeles rationelt og velegnet for folk i alle aldre. Aftenens indtægt tilfalder *Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond*, og vi skylder hr. kaptajn *Jespersen* tak, fordi han på denne udmærkede måde har støttet denne meget vigtige børnehjemssag.

**Århus afdeling** afholdt d. 21. f. m. generalforsamling på Århus lysbadeanstalt. — Formanden, fru *Frida Hansen*, aflagde beretning om virksomheden i det forløbne år. Foreningen har ladet afholde demonstrationer, udstillinger og henkogningskursus samt foredrag og en aftenunderholdning. Medlemsantallet udviste nogen nedgang.

Til medlemmer af bestyrelsen valgtes fru dir. *Hansen* (fmd.), grosserer *Jensen Malle* (kasserer), fru red. *Østergård*, Brabrand (sekretær), læge frk. *Nordheim*, Århus, og højskolelærer *Andkjær*, Testrup.

I forbindelse med generalforsamlingen afholdtes en aftenunderholdning, ved hvilken kunstnerparret *Irgens-Berg* underholdt de tilstedeværende med musik og sang.

Direktør *Hansen* og frue bød med vanlig gæstfrihed de tilstedeværende på aradrik, lækre kager og dessert. Det glædede alle at konstatere, at den af fru Hansen fremstillede „ara" er en virkelig god erstatning for kaffen, den vil sikkert hjælpe mange over savnet af den „elskede gudedrik".

**Sydfyns afdeling** afholdt søndag den 24. februar sin årlige generalforsamling på Lindegårdsvej 4. — På grund af det dårlige vejr var deltagelsen kun ringe. Den gamle bestyrelse blev genvalgt. Medlemstallet er ved årets begyndelse 66.

**Odense afdelingen** afholdt mandag den 11. februar sin årlige generalforsamling for første gang i fru *Svanefjords* lokaler i Provstegade. — Afdelingen har i det sidste år ikke udfoldet nogen større virksomhed, ingen møder og

(Fortsættes på omslagets 3. side).

# VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG · 15. MARTS 1924 · NUMMER 3



**Indhold:** Fru professorinde Anna Poulsen. — Verden venter. — Et solglimt. — Æblets værdi som helbredelsesmiddel. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse.


## Fru professorinde Anna Poulsen.

Den 8. marts fyldte fru *Poulsen* 75 år. Det synes så kort tid siden hun fyldte 70, årene går så hurtigt, og vegetarismens pionerer herhjemme bliver gamle. Når man hører fru Poulsen tale så livligt og interesseret, glemmer man ganske hendes alder. Fru Poulsen er stadig lige så varmt optaget af vegetarismen som nogensinde og lever selv så meget som muligt af frugt og forøvrigt meget nøjsomt og uden stimulanser af nogen art. Fru Poulsen går lange ture, en tur fra enden af St. Kongensgade, hvor hun bor, og ud til Valby regner hun ikke for nogen lang strækning, og de yngre føler sig ofte beskæmmet, når de taler om, at de f. ex. om aftenen vil køre hjem i sporvogn og fru Poulsen så siger: Nej, jeg vil rigtignok gå hjem.



Det er en stor glæde at se fru Poulsen omgivet af sin slægt, de dygtige børn og børnebørnene, der alle er fødte vegetarer, og som har arvet familiens evner og uddanner sig i forskellige kunstarter, een går på Kunstakademiet og giver løfte om at blive en dygtig maler, een er elev paa Det kgl. Teater og een ved Balletten. Alle vil de sikkert drive det vidt. Fru Poulsen holder også meget af at samle en kreds af venner om sig. Gid vi, både hendes slægt og hendes venner, endnu i mange år må have den glæde at komme i hendes smukke, gæstfrie hjem.

*E. L.*

# Verden venter.

Verden venter vist på meget nu. Den venter på en bedre fører i religion, end de mange, som nu sier at de er førere, og som oftest selv trænger en fører: verden venter en mægtig Herre, som kan tilintetgøre krigslysten hos de herskende magter. Ja verden venter. Men hvad den måske allermest venter er en, som kan vise vej ud fra det uføre, vor nuværende lægekunst er kommen op i.

Med en utrolig naivitet griber folket — ja selv lægerne efter de mest utrolige midler som hjælpemidler mod sygdomme — de griber dem iflæng bare der kan udpønses en nogenlunde rimelig teori for midlets berettigelse, mens man nødig vil lytte til et fornuftigt råd om en naturlig forebyggelses- og helbredelsesmetode.

Sygdomme er intet andet end „syndens følger". D. v. s. følger af at vi ikke lever sådan, som vor natur kræver det. At fri sig fra disse følger eller sygdomme uden først at ville opfylde naturens krav er selvfølgelig en meningsløshed.

Snart er det tuberkulinet, som skal fri os fra tuberkulosen, vaksinationslymfen fra kopperne og difteriserumet fra difteri og snart er det bad og massage, som skal fri os fra gigt og andre stofvexelsygdomme o. s. v. i det uendelige, men en væsentlig ting glemmes· Intet af alt dette kan hjælpe os mod nogen af disse sygdomme, uden at vi lærer at forstå vor naturs krav til vort levevis og indretter os efter dem.

I den aller sidste tid er der to metoder, som påkalder folks opmærksomhed, især lægfolks da. Man venter sig store ting af dem, men hvor dygtige de er, hver for sig, så er det dog lappeværk — nødhjælpemidler, som i heldigste tilfælde kan bringe ændring en liten stund.

Den ældste af disse er kiropraktiken, en metode, som går ud fra, at forskydninger i rygsøjlens hvirvler kan fremkalde forskellige sygdomme, og at en korrigering af disse hvivler igen bevirker helbredelse.

At dette har meget paa sig, vil jeg være den sidste til ikke at tro. Jeg har set mange lidelser, som dels er blevet betydelig bedret ved den kiropraktiske behandling og i enkelte tilfælde endog helbredet, men derfor er og bliver den dog bare et lappeværk, noget jeg siden kommer tilbage til.

Den allernyeste er elektronbehandlingen. Denne metode er opfundet af en amerikansk læge, dr. Abrams. Også ved denne metode kan man helbrede eller ialfald indvirke gunstig på en hel del sygdomme.

Dr. Abrams har konstrueret et apparat, „Reflexofonen", hvorved man sættes i stand til at diagnosticere de forskellige sygdomme. Ethvert stof, også sygdomsstoffer består jo af atomer. Atomer igen er jo, som videnskaben nu har påvist, små solsystemer og ikke noget ensartet, udeleligt noget, som man lige til for kort tid antog. Inde i hvert atom findes der en centralkerne, en centralsol altså sådan som i et andet solsystem. Rundt denne kerne kredser nu en hel del mindre

partikler, de såkaldte elektroner, med en hastighed af sådant noget som 20,000 engelske mil i sekundet, og i forhold til disse atomkloders størrelse er afstanden mellem dem indbyrdes forholdsvis større end afstanden mellem planeterne i et almindeligt solsystem. Disse elektroner er elektrisk kraftladede partikler, og rummene mellem dem er opfyldt af en endnu finere, pulveriseret kraftessens, der dels kan nå ud over atomets ydre materielle begrænsning.

Ved disse kræfter eller stofpartiklers bevægelse opstår det man kalder radioaktivitet.

Denne bevægelse, radioaktivitet eller vibrationshastighed er forskellig hos de forskellige stoffer — meget anderledes f. ex. hos sygdomsstoffer end hos de, der hører til normale, friske organer. Endvidere er de forskellig hos de forskellige sygdomsstoffer også.

Dr. Abrams har ved sit reflexofon-apparat kunnet påvise, at tuberkulose f. ex. har sin egen bestemte radioaktivitet, kræft en anden o. s. v. og jeg har endog læst, at dr. Abrams ved dette apparat har kunnet påvise, at de veneriske sygdomsstoffer og koppegiften havde samme radioaktivitet. Hvis så er tilfældet, må det jo betyde dødsstødet for vaksinationen.

Et andet glædeligt håb for os, som hylder den naturlige sygdomsbehandling og en human eller ideel undersøgelsesmetode, indeholder denne opfindelse: Man behøver da ikke længere at udsætte hverken børn eller voksne for de farer, som er forbundne med tuberkulinundersøgelser, når man vil se, om et menneske lider af tuberkuløs sygdom eller ej. Ved undersøgelse med reflexofonen kan man opdage dette uden fare for patienten. Dette og meget mere i diagnostisk henseende er af den allerstørste betydning — foreløbig da for os arme mennesker.

Men dr. Abrams har ikke alene konstrueret et apparat for bestemmelse af sygdomme. Han har også konstrueret et for helbredelse af en masse sygdomme. Dette apparat kalder han „Oskilloklast" — et apparat, som formår at ophæve sygelige radioaktive vibrationer og at fjerne af legemet de stoffer, som har sådanne vibrationer.

Et institut for denne slags undersøgelsesmetode og sygdomsbehandling er allerede oprettet i Stockholm under ledelse af dr. Sohlberg og vistnok ogsaa dr. O. T. Axell. Institutets adresse er: Elektronisk Institut, Hjorthagsvægen 11. Stockholm, hvortil interesserede kan henvende sig.

Både den kiropraktiske behandling og især den elektroniske indeholder store goder for de lidende mennesker, derom bør der ikke være tvivl og derom er der vel heller ingen tvivl hos dem, som har givet sig af med at sætte sig noget nærmere ind i disse metoders grundlag, men de er jo ikke andet end nødmidler, nødhjælp eller lappeværk for de syge mennesker.

Rigtignok er det så, at man må være taknemmelig for at der gives midler, der lindre smerterne for en kort tid, man må være taknemmelig for en kold klud på panden, når man har smerter og feber, eller man får et varmt omslag på sig, når de rheumatiske smerter

bliver for stærke — ja man må være taknemmelig selv for en sprøjte morfin, når intet andet kan lindre lidelsens kvaler; men når sådanne midler, som disse, kiropraktik, elektronisk behandling, homøopati, vandkur o.s.v. sættes ind som det store middel der kan frelse for alle lidelser, — når menneskene eller verden venter, at noget af alt dette skulde være istand til at helbrede sygdommene med, da tager de fejl.

Der gives kun en vej til helbredelse: Lydighed mod vor egen naturs krav eller love. Men disse kan være forskellig for de forskellige individer. Derfor bør enhver lære at kende sig selv og blive sin egen læge.

Verden venter på vejledning i dette. Hvem vil vise vejen „tilbage til naturen?"

Alle disse moderne metoder og midler, hvor gode de end er som hjælpemidler og lindringsmidler, bliver de kun til vildfarelser for os, dersom vi kun holder os til disse og glemmer at søge efter det, som må findes — en ren og naturlig levemåde. Men søger vi efter evne at finde frem til det, sådan at det passer for enhver, så er de ovenfornævnte midler og måder udmærkede hjælpemidler for verden, mens den venter og søger.

Furuly helseheim, 16. 1. 1924. *O. Olvik.*
(„Naturlægen".)

---

# Et Solglimt.

Midt i vor nordiske vinter og midt i menneskehedens mørketid nåede mig et glimt af sol fra den gryende vår, en stråle af livsgivende varme, der kaldte håbets kræfter frem hos alle os, der har våget i natten, arbejdet og ventet i tro på livets sejr.

Dette solglimt var Sigurd Swanes bog om opdragelsen af en ny slægt med den noget tunge titel *„Skolesag og Statsstyre, Klassejævning og Fred"*, der lyder som en række kapiteloverskrifter, men som fællestitel giver indtrykket af famlen og ujævnhed, en skovvandring i mørke som hos den, der har set lys foran sig og derfor iler og haster frem selv om han atter og atter snubler.

Og dette første indtryk holder sig bogen igennem. Tykke, sorte natteskyer jager atter og atter over himlen og truer med at lade os synke tilbage i barbariets mørke, men atter og atter bryder solen igennem igen og det indtryk er det blivende, at

> natten er svunden med skyggernes hær,
> og dagen oprunden til heltelig færd.

Og heltelig færd har denne fader øvet, når han gang på gang med sikker hånd blotter den nuværende skoles mangler og hævder, „at der kun er een hel rationel måde at forbedre samfundet på, og det er ved at begynde med børnene. Men det er også det samme som at begynde på alt."

Men det væsentligste bliver da, *hvordan* man begynder med børnene. Og her er to vidt forskellige måder, den ene og endnu almindelige er den at prøve på at forme og danne den endnu bløde barnesjæl efter sit menneskeideal, og den vej har vi nu prøvet i årtusinder med det forfærdende resultat som verdenskrigen med alle dens følger er.

Det må derfor nu være på tide at prøve den anden: *at lade barnet vise os vejen.* At dette er kernen i dr. Montessoris samfundsfornyende pædagogik synes dog ikke at være gået op for forfatteren, som stadig taler om hendes metode og hendes børnehave, som om det store, der gør dr. Montessori til bannerføreren for den ny tids pædagoger ikke netop var dette levende princip: *opdrageren må lære sin pædagogik af barnet* ved at iagttage det. Og alt andet som dr. Montessoris navn dækker over er blot en klar og logisk følge af dette princip og tilmed udført i praksis med en konsekvens, som er ganske imponerende og betagende, og en af de vigtigste af disse konsekvenser er da også, at man *ikke* standser ved 7-års alderen og tror at *nu* kender vi barnet, *nu* behøver vi ikke længere at *iagttage* det og derfor heller ikke længere give det *frihed til selvudfoldelse, nu* behøver barnet ikke længere det *hjemlige voksested, nu* behøver det ikke længere at *ledes, hjælpes, undervises individuelt,* nu kan vi sende det til en undervisningsfabrik, til kundskabspåfyldning, til massedressur.

Dette er det væsentlige: Hun har — lige som sin store mester, Jesus af Nazareth, stillet et barn midt iblandt *sine* disciple, som er den nye slægts opdragere.

Den foreliggende bog er blevet til i en overgangstid og bærer stærke spor deraf. Den er som en stadig kamp mellem lyset og mørket, mellem idealisme og tro på menneskenes storhed og den mest fortvivlende materialisme og fornægtelse af menneskelighedens endelige sejr.

Den gamle tids barbariske tænkemåde og samfundsformer har forfatteren desværre ikke kunnet frigøre sig for. Således opfatter han „staten", dette alle tyranners tvangsorgan, som noget godt eller dog nødvendigt og „samfundet" som en ny gud, for hvem alle må bøje sig, indordne sig, medens det rette forhold netop er det, at samfundet er hver enkelt individs tjener og kun har sin opgave og existentsberettigelse i at tjene og det må *aldrig* på *noget* punkt *krænke individet,* hvor højt- eller lavtstående, hvor sundt eller sygt, hvor ungt eller gammelt det end er. Just for de svages skyld er samfundet til.

Dette princip er det eneste, man med rette kan kalde humant, alt andet er barbari.

Hvor kan det ikke skære én i hjertet side om side med ophøjede tanker og synspunkter — der tydelig nok er inspireret af barnet, enten det, der går ved hans side, eller det, der bor i hans barm, eller måske ved en hellig alliance imellem begge — at finde udtryk for det mest forvildede barbari, der viser os, at forfatteren endnu er barn af sin tid. Dette har især fået udtryk i II og XIV kapitel, som jeg vilde ønske, forfatteren havde udeladt, og som han selv engang — når han ved barnets hjælp er kommen videre — vil beklage.

Det syge samfund, hvis symptomer han ser, men hvis sygdom og

sygdomsårsag han ikke forstår, prøver han, — skønt han som vegetar måtte vide, at sygdom kun kan helbredes ved (at man vender tilbage til) lydighed mod naturens love, at helbrede ved de samme barbariske og middelalderlige metoder, som dem, vore „læger" endnu anvender, idet de blot søger at fjerne symptonerne men ikke at finde og fjerne årsagerne. Og ofte kommer han under sine operationer af symptomerne til at beskadige og ødelægge selve samfundets livsnerve: *den gensidige tillid og hjælpsomhed*, som først og fremmest får sin livskraft og næring fra hjemmene.

Forfatteren giver i sin bog kraftige udtryk for de mest modsatte anskuelser. Således bindes hjemmene, i begyndelsen af bogen — på hænder og fødder mens „samfundet" skalter og valter med barnet, som om dette i første række tilhørte samfundet og ikke hjemmet, og optræder ved en række institutioner — hvoriblandt også skolen — som politibetjent og detektiv, der udspionerer hjemmet, idømmer bøder og røver barnet fra dets hjem og hjemmet fra barnet.

Men forfatteren er vokset under arbejdet med bogen. I slutningen lyder atter den rene tone: forældrene må vågne som forældre, *de* må redde landet. Troen på statsmagtens velsignelser er forsvundet. Og dette er jo det rigtige.

Samfundet bør værne hjemmene mod ethvert indgreb og som sin første grundlovsparagraf sætte hjemmets ukrænkelighed og som den næste individets ukrænkelighed. Ejendomsrettens ukrænkelighed kommer i 3. række.

Samfundsøkonomisk set synes forfatteren ikke at forstå, at det er behovet, der skaber værdi og at behovet altid er *individuelt*. Derfor er det heller ikke blot det voksne, sunde og kraftige individ, der er værdifuldt, ogsaa de gamle og syge, ja selv forbryderne og de åndssvage, thi de viser os følgerne af at bryde naturens love og maner os til at ændre vore samfundsforhold og vore livsvaner. Og ikke mindst værdifuldt er det fuldkommen hjælpeløse barn, netop fordi det er hjælpeløst, thi det kalder på mennesket i os, det guddommelige om man vil, skaber samfundslivets egentlige værdi ved sit ubegrænsede behov, påkalder vor hjælp og viser os tillid.

Jeg vil da ønske for denne fader, der selv opdrager og underviser sit barn og for os, der ad åre håber og venter en ny og renset bog af denne kunstner om barnets opdragelse og undervisning i hjemmet, at barnet — i ham og ved hans side — må vise ham den rette vej tydeligere endnu for hver dag. Thi der er intet større og herligere end at kunne lade sig lede af et barn.

Da vil han sikkert nå „til målet, til klarhed i alt". Og meget — måske det meste — i hans pædagogiske system vil ændre sig af sig selv eller falde bort som ikke stemmende med *barnets* behov, hverken som barn nu eller som borger engang i det nye samfund, det skal være med til at danne.

Til slut må jeg udtrykke min beundring for den, der har mod til at øve den — i et sundt samfund ganske vist normale livsgerning,

men — i vore dage i sandhed store bedrift: selv at opdrage og undervise sine børn.

Men du, som ned åd
livets strøm
flyder sovende,
last ej laksen,
som op mod strømmen
kæmper og opad
fossen springer.

*Johs. Rosbach.*
(„Humanisten").

---

# Æblets værdi som helbredelsesmiddel.

Ved behandling af gigt og reumatisme er æblet et meget værdifuldt middel, og grunden hertil er let at indse. Det er en bekendt sag, at de organiske syrers forbindelser, dette gælder citronsyre, vinsyre og æblesyre, i blodet omforandres til alkaliske kulsure salte og derved bidrager til at neutralisere urinsyren i blodet. Tilstedeværelsen af disse salte gør de urinsure salte, der ligger som slagger i organismen, lettere opløselige og bidrager derved væsenlig til at fjerne disse fra kroppen. Derved lindres ikke alene gigt eg reumatisme, men også andre sygdomme som hoftesmerter, neuralgier, nervebetændelse og astma. Hvem der lider af sådanne sygdomme, skulde i det mindste 2 gange daglig spise rigeligt af æbler. Nogle patienter tåler bedst rå æbler, medens andre befinder sig bedst ved at spise dem kogte, bagte eller som æblesaft.

Alle, der lider af fordøjelsesbesværligheder, skulde gennemgå en æblekur. Hvis mavens slimhinder er irriterede, så skal man undgå de sure frugter. Modne, søde æbler er lettere at fordøje og kan, når de tygges godt, spises rå. Har man dårlige tænder, kan man mose æblet først. Hvis maven ikke fordøjer maden godt, bør man indskrænke sig til at spise kogte eller bagte æbler; man kan da spise ca. 1 kg. daglig. Æbler danner en naturlig modgift ved forstyrrelser i mavefunktionerne. I sådanne tilfælde drikker man først lunkent vand for at tømme maven, fortsætter med rigelig vanddrikning en tid og spiser derpå bagte eller kogte æbler uden nogen som helst tilsætning af sukker. Har man hovedpine med kvalme, renser man først tarmen med et sæbelavement og spiser i nogle dage kun æbler; efter et par dages forløb kan man til æblerne nyde sprøde tvebakker, som man tygger godt.

Det er meget almindeligt, at folk lider af forstoppelse eller en træg tarm. Også i dette tilfælde vil man lettere opnå en naturlig helbredelse ved hjælp af en rigtig ernæring end ved piller og andre kunstige helbredelsesmidler. Når æbler nydes i rigelig mængde, vil de som regel regulere afføringen; de virker ofte som milde afføringsmidler. De irriterer ikke fordøjelseskanalens slimhinde, men fremmer paa grund af deres celluloseindhold tarmbevægelsen, hvorved indholdet føres hurtigere frem.

Vi vil heller ikke glemme at omtale æblets forrådnelseshemmende egenskaber. Æblesyren hindrer bakteriernes vækst, så man kan betragte den som et mildt desinfektionsmiddel. Ligeledes vil rigelig nydelse af æbler forhindre gæring i mave og tarm og derved forringe mulighederne for en selvforgiftning, der næsten altid er forbunden med en forstoppelse.

*Dr. A. B Olsen.*
(Sundhedsbladet.)

---

## Spredt og samlet.

**Er frugt luxus?** Frugt er jo luxus i den forstand, at den er for dyr i forhold til næringsindhold. Men det er det mest anbefalelsesværdige af alle luxusfødemidler. Det bedste nydelsesmiddel. At lægge told paa denne vare forekommer mig mindre moralsk. *Hindhede.*

**Udstillingen „Mennesket".** Enhver bør se denne vidunderlige udstilling, den bedste, vi har haft i de senere år. Deraf kan man virkelig lære noget. Forældre, tag eders børn med og vis dem, hvorledes et korset forhindrer brystkassen i at kunne udvide sig fuldstændig, hvorledes en normal fod ser ud samt at det gængse fodtøj må forkrøble tæerne (forresten er omtrent alt det udstillede fodtøj en illustration af, hvordan fodtøjet ikke skal være, men det er måske for meget forlangt, at skomagere og skotøjsforhandlere skulde have anatomiske kundskaber på dette område). Endvidere kan man se, at de høje hæle fremkalder en unaturlig stilling af benene og derved også af bækkenet samt at gangen bliver unaturlig.

Vis børnene, hvorledes barnet udvikler sig i moderlivet, da vil de lære noget om livets største og kønneste mysterium, og de vil måske føle, at der er noget helligt over en svanger kvinde.

Der er endnu mange, mange interessante ting at se. Alle skolebørn skulde føres derhen, og alle lærerne skulde vise og forklare dem de forskellige præparater og apparater; børnene vil da i løbet af nogle få timer kunne lære mere end i mange skoletimer. Hvilken rolle spiller det da, om der mistes nogle timer ved enkelte af de andre fag. *C. Seegelke.*

---

## Vor brevkasse.

**Undgaa Fremmedord!** For os, der aldrig faar Øjnene op for det skønne eller praktiske i den moderne Retskrivning, — uden store Bogstaver i Fællesnavne, — som vort ypperlige Blad nu ogsaa har antaget, — bliver det næsten modbydeligt, naar vi ogsaa skal fyldes med Fremmedord; — især naar de anbringes paa en pralende Maade og i en Overskrift; — som nu i Hr. *Andr. Møllers* Artikkel i Nr. 1 d. A. — om: *Skadevirkningens progressive Vækst.* Selv om de fleste af os er i Besiddelse af Fremmedorbog, Leksikon o. l. (jeg har to af hver Slags) saa ser det grimt ud, — fordi det er og bliver: *videnskabelig Opstyltethed* — i Forening med bristende Evne til at indse, at: *„de Danskis Aand er dog ikke saa fattig og forknyt at den jo kand stige lige saa høyt mod Himlen som andris, alligevel at den ikke bliver fort paa fremmede og udlandiske Vinger"*, som Thomas Kingo skrev i Aaret 1673. —

Havde Hr. A. M. skrevet: *stigende Tiltagen,* og saa for at vise sin store Lærdom: (Progression) i Klamme, saa havde han teet sig som en god Dansker og et fornuftigt Menneske. —

— Men, med den *stigende Tiltagen* i Tandløshed, (legemlig og aandelig) har naragtig Indbildskhed ogsaa Tilbøjelighed til at stige. — Dette maa vi Vegetarer ogsaa have vor Opmærksomhed henvendt paa.

„Hildeshejm"
(d. e. Stridens Hjem)
Glud, d. 13. 2. 24.

*Søren Knudsen.*

tngen udstillinger; enkelte medlemsmøder, hvortil så godt som kun bestyrelsesmedlemmer mødte, har været afholdte; heller ikke denne foreningens årlige generalforsamling havde formået at trække ret mange af medlemmerne til de nye hyggelige lokaler. — Bestyrelsen genvalgtes og regnskabet og beretningen godkendtes. Der forhandledes om afholdelse af nogle møder; der var således på tale at afholde et større møde med en landskendt taler og mindre møder med samtaler; ingen beslutning blev taget, det overlodes til bestyrelsen at ordne det fornødne. — Foreningen har i disse nye omgivelser al mulig lejlighed til at få noget godt ud af sine sammenkomster; og der bør sikkert fra bestyrelsens side lægges vægt på at samle medlemmerne oftere end hidtil. — Efter generalforsamlingen samledes alle de medlemmer, der var kommen tilstede, om et festligt tebord, hvor samværet fortsattes under hyggelige forhold og hvor humøret steg under fornøjelige samtaler. *Edv. Th.*

**Om vegetariske kolonier** i England talte hr. magister *Rosenhoff* ved det averterede møde den 23. februar. Det var et overordentlig interessant foredrag, som indeholdt adskilligt, som de, der beskæftiger sig med planer om sådanne kolonier, gør vel i at skrive sig bag øret.


## Landophold.

En dame og 3 børn, 7—10 år, ønsker ophold fra 1. juni—15. aug., event. kun med middagsmad. Ikke for langt fra strand og helst, hvor der er landbrug. Oplysninger mrk. „landophold" til bladets kontor.

## Umøbl. solrigt værelse

med fuld kost søges ved jernbane i Københavns omegn. 110 kr. mdl. Bill. mrk. „Værelse" sendes Veg. tidsskrift, Rødkildevej 40, Brønshøj.

## Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte*, Langegade 17³, Kbhn. Str.
**Elever undervises!**

## Undervisning
i
## Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.
**Stammen og Talefejl rettes.**
*Elisabeth Arboe,*
Telf. Nora 222 x. diplom: Talelærerinde.
mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

**Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"**
(ved Christiansminde, Svendborg).
*Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø.*
*Priserne er fra Kr. 3,50—Kr. 7,00 pr. Dag.*
*Anna Nielsen Ullerup.*
Telef. Svendborg 755.

## Højskolehjemmet i Roskilde.

Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

## Frydenstrand Sanatorium.

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

**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.**

# 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.**

**Soyabønner faas.**

**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., telf. 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

**A/S Sanafer**

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

**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.*




**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-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. **Rabat:** 15 pct. for 3 gange, 25 oct. 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.