VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. NOVEMBER 1925 - NUMMER 11

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Sundhed og medicin. — Skaldethed og hovedbedækning. — Halsmandlernes betydning. — 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.

Foreningsmeddelelser.

500 kr. til børnehjemsfonden. Vi kan bringe vore medlemmer den overordentlig glædelige meddelelse, at vi af *Friluftsteatrets* overskud har fået bevilget 500 kr. til *dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond* — naturligvis på foranledning af hr. direktør *Adam Poulsen*. Vi takker meget for denne smukke gave og knytter dertil håbet om, at ret mange af vore medlemmer må få lyst til at støtte denne betydningsfulde sag, så det snart kan lade sig gøre at få denne store tanke ført ud i livet.

Århus. Ang. udstilling og kursus henvises til omst. meddelelser under møder o. l.

Det vil sikkert interessere og glæde vore medlemmer at erfare, at fru *Frida Hansen*, Nørreallé 30, i Århus har påbegyndt et *vegetarisk pensionat;* vi ønsker fremgang for dette foretagende, der under fru *Hansens* erfarne og prøvede ledelse nok skal lykkes.

Gaver til den vegetariske bespisning af fattige mennesker juleaften begynder nu at melde sig — flere og flere. Tak for disse! Andre velmenende foreninger serverer ved sådanne lejligheder flæsk etc. i store mængder. Vi vegetarer har noget andet og bedre at byde på, og vi gør derfor et forsøg på at samle trængende medmennesker om en ren, sund og nærende føde. Vi tror dette forsøg vil blive vellykket, og vi indbyder herved endnu andre meningsfæller til at være med at støtte det. Man henvender sig i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

Sukkermajs. *Vegetarisk oplysningskontor* modtager bestillinger indtil *1. december*. Porto til forsendelse bedes vedlagt.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 16. november kl. 7,30* i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Vegetarisk foredrag og udstilling af *Salater* tilberedt af Skodsborg sanatoriums køkkenpersonale under ledelse af hr *A. Wasli.*

Mandag den 23. november kl. 7,30 — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af *desserter* tilberedt af do.

Til disse demonstrationsmøder har D. V. F.s medlemmer fri adgang mod forevisning af medlemskort. *Ikke-medlemmer* betaler 50 øre — under 20 år 25 øre. Opskrifter til de udstillede retter vil kunne købes billigt. Man medbringer underkop og teske.

Søndag den 6. december kl. 8 taler kartoffelmanden, forsøgskandidat, hr. assistent *Fr. Madsen,* til os i K. F. U. K. — ungdomssalen.

Juleaften. Vegetarisk bespisning af fattige mennesker i K. F. U. K. — ungdomssalen. Medlemmer, der vil assistere med tilberedelsen af maden og servering af samme m. m., bedes henvende sig i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

Mandag den 4. januar 1926 kl. 8: Naturlæge *Emil Grotzinger* taler i K. F. U. K. — ungdomssalen.

Nytårsfest søndag aften den 17. januar 1926 kl. 7 i K. F. U. K. — Indgang: Store Kannikestræde 19 for medlemmer med venner. Nærmere herom i kommende numre af dette blad.

Mandag den 22. februar 1926 kl. 8 i Nordisk Sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, tæt ved hovedbanegården, afholdes den årlige ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Efter mødet selskabeligt samvær.

Århus afdelingen. *Vegetarisk udstilling* afholdes i *Nørreallé 30 onsdag den 18.* og *torsdag den 19.* fra *kl. 2—10.* Fru *Frida Hansen* demonstrerer de udstillede retter. Entré for *ikke*-medlemmer: 50 øre.

Samme sted afholder fru *Frida Hansen kursus* i vegetarisk madlavning, hvis et tilstrækkeligt antal deltagere melder sig, *tirsdag d. 24., onsdg d. 25. og torsdag d. 26. kl. 3.* Fru Frida Hansen modtager indmeldelser.

Fælles mål, der nu snart kan fejre sin 2 års dag, har i denne tid stået og roligt arbejdet på sin opgave: at samle alle ideelle bestræbelser til fælles arbejde mod fælles mål, og det synes, som om flere og flere får åbnet øjnene for betydningen af et sådant arbejdes værdi.

Den 26. november kl. 8 vil F. M. afholde et offentligt møde i Nikolaj kirkebygnings sal. Lærer *N. A. Vodder* vil indlede med en kort redegørelse for „Fælles mål"s tilblivelse. Derefter vil skoleinspektør *Arvin* tale om skolen og folkeopdragelse og ingeniør *Woldike* om hjemsteder.

Fra arbejdsmarken.

Højskoleforstander L. Muderspachs sundhedsforedrag i København den 18. oktober blev holdt livligt og kvikt. Emnet var: *„Vær konge i dit eget rige"*. En del illustrationer, der var ophængt i mødesalen, bidrog til at gøre foredraget endnu mere letfatteligt og lærerigt. Efterpå indmeldte foredragsholderen, der har været vegetar i ca. 30 år, sig i vor forening.

Det vegetariske demonstrationsmøde i København den 2. november blev meget vellykket. Hr. *A. Wasli* holdt et meget interessant foredrag, og de udstillede forretter, der blev serveret af hr. Waslis medarbejdere, gjorde stor lykke tilligemed de forskellige brødsorter. Hr. Wasli tror på, at man bør spise grahamsbrød til vegetariske supper. Mødet, der var godt besøgt, varede i flere timer, og var livligt fra først til sidst.

VEGETARISK TIDSSKRIFT
19. ÅRGANG 15. NOVEMBER 1925 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

Sundhed og Medicin.

En Dialog.

A. Ja det var et stygt Tilfælde. Hvad sagde Lægen til det? For De gik vel til Læge?

B. Ja, han foreskrev noget ganske udmærket Medicin! — Noget, der kaldes „Digalen".

A. Naa, — og det hjælper godt?

B. Ja, det manglede bare, at det ikke skulde hjælpe; for det koster næsten 5 Kr. for en lille bitte Flaske, der kun indeholder et Par Teskefulde.

A. Ja, saa er den store Pris jo god for noget, naar man paa den kan bygge den lyse Tro, at det hjælper godt.

B. Ja, men det *er* sikkert ogsaa noget, der er godt. Det er ikke noget, som Apothekeren sidder her og mixer sammen. Det kommer helt fra Svejts, saa det maa være noget der nyder Anerkendelse ude i den store Verden. Og det fremstilles paa en stor kemisk Fabrik efter de mest moderne videnskabelige Forskrifter. — Det er noget, der absolut er Videnskabens sidste Trumf overfor en sygelig Tilstand som den jeg lider af, — og som jo forresten er noget, der forekommer almindelig hos saa mange andre, saa Videnskabsmændene kender det jo nok og véd, hvordan det skal tages.

A. Naa, de *kender* det nok! — Ja, paa den Maade, som man kan kende noget blot fordi man er vant til at se det. Men selv om nu deres Kendskab var nok saa dybtgaaende, saa er der et Svælg imellem det at kende en Sygdom og at kende Midler mod den. — Sagde han forresten ikke noget om, hvad De maa spise og drikke elier gav andre Forskrifter angaaende Levemaaden, f. Ex. forbød Dem at ryge og nyde spirituøse Drikke?

B. Nej, det var der slet ikke Tale om! — Og hvad angaar det at ryge og drikke, saa ryger jeg saa umaadelig lidt og drikker endnu mindre Spiritus. Der kan gaa mange Dage, ja undertiden Uger, uden at jeg smager en Bajer, og jeg drikker aldrig mere end *én*.

A. Ja, naar han ikke sagde noget om Levemaaden, saa maa De vel deraf være berettiget til at slutte, at han mener, De kan leve ganske som De er vant til, ja maaske endog, at han mener, det vil være det bedste ikke at gøre nogen Forandring i Levemaaden. — Men en anden Slutning var alligevel nok saa berettiget, den nemlig, at han mener, at Levemaaden er ganske uden nogen som helst Indflydelse paa Sundhedstilstanden, d. v. s., at De kan spise og drikke *ganske* som det falder Dem ind at faa Lyst til, uden at De derved

risikerer nogen Forværrelse af Sygdomstilstanden eller nogen Hindring for Bedring og Helbredelse.

B. Ja, det er jo nu at stille Sagen paa Spidsen.

A. Ja, hvis *det* er Spidsfindighed, saa er al logisk Stringens Spidsfindighed. Forkaster man den strenge, logiske Konsekvens, saa maa man, — hvis man ikke vil være ulogisk — forkaste al Logik.

B. Naa ja, lad os saa lade Logikken fare; den Gren af Videnskaben har jeg ikke saa stort tilovers for.

A. Nej, men Medicinen, det er en Videnskab, De kan lide; for den paastaar jo at give Dem Midler ihænde til at kunne synde om ikke helt ustraffet mod Naturens Love, saa dog opnaa at slippe med en betinget eller en formildet Dom. — — Sandheden er jo imidlertid, at den kun kan bevirke Udsættelse af Straffen; men at denne Straf saa til Gengæld bliver saa meget haardere, naar den kommer.

B. Naa ja, saa faar man jo ogsaa give sig tilfreds med Udsættelsen; saa har man da Fred *saa* længe. Og ingen har jo alligevel Fred længere end Naboen vil. — Og maaske bliver man kørt ned af en Bil eller falder ned med en Flyvemaskine, inden Naturens Straf naar at ramme En.

A. Ja, det er ikke sikkert at den ikke netop vil ramme i det Øjeblik, De ligger med Bilen eller den brændende Flyvemaskine over Dem. Selv om en Smerte frembringes ved at gøre Vold, saa er Smertens Intensitet ikke udelukkende bestemt ved det ydre Indgreb, men ogsaa ved den bestaaende indre Tilstand i det Legeme, som Indgrebet rammer.

B. Nej, at et Saar skulde gøre mindre ondt eller læges lettere, hvis man lever sundt, det lyder mig for mystisk. — Forøvrigt lever jeg i det store og Hele saa sundt, saa de smaa Forsyndelser, jeg gør mig skyldig i, maa blive mig tilgivet i Kraft af, at det Sunde dog har Overmagten.

A. Ja, Djævelen har jo sin egen Logik; og den er paa sin Vis særdeles skarp. Moralsk sund er imidlertid kun den, der aldeles ikke forsynder sig mod Naturen med Forsæt; og organisk sund kan kun den være, der først er moralsk sund. Den der *føler* sig bunden er ikke fri; og den der ikke er fri, er heller ikke frisk og sund; men den moralsk ufrie er den mest usunde af alle. Men den moralske Ufrihed er jo ensbetydende med, at man synder mod sin egen egentlige Natur. At nogen *synder* er jo ogsaa ensbetydende med at han *træller* under en fremmed Magt, der har bundet hans sande Natur. Lidt eller meget er her et underordnet Spørgsmaal; det er Kvaliteten og ikke Kvantiteten det kommer an paa.

B. Naa, ja, jeg har nu altid troet at *lidt* slemt maatte være mindre slemt end meget slemt.

A. Det passer ikke altid. Man siger, at „Draaben huler Stenen" og at „liden Tue kan vælte stort Læs"; men det er naturligvis ogsaa noget ulogisk Vrøvl fra forrige Aarhundrede, da Videnskaben endnu ikke var bleven fuldkommen. — Jeg gad forresten vide, fra hvilket Tidspunkt *Videnskabens Fuldkommenhed* daterer sig.

B. Ja, det er vel noget, som alle de moderne Opfindelser og Opdagelser gør umiddelbart indlysende.

A. Ja, men den herligste af alle moderne Opfindelser, det er dog den, at Levemaade og Sundhedstilstand er to Ting, der — for Menneskets Vedkommende — ikke har det fjerneste med hinanden at gøre.

B. Naa, det er der dog nu ingen der paastaar.

A. Nej, i *Ord* ikke; men i Gerning gør de det alle. I deres Liv aflægger de dette falske Vidnesbyrd mod Gud og Naturen. Kun deres Skabagtighed og deres Lyst ved at bevare Skinnet hindrer dem i at sige det med rene Ord; bortset fra, at de jo derved ogsaa vilde støde *formelt* an mod Logikken; og det formelle maa jo frem for alt opretholdes, og det paa alle Omraader, selv paa Logikkens. *Andr. Møller.*

Skaldethed og hovedbedækning.

Af dr. *Alfred Bramsen* i „Nationaltidende".

Adskillige gode hoveder har spekuleret over årsagen til den tiltagende *skaldethed* — særligt over, *hvorfor* der er så mange flere skaldede mænd end kvinder. Gådens løsning synes dog at ligge ret umiddelbart for, eftersom der er mangel på fysiologisk ansporing og stimulering hos de første, medens denne er til stede hos de sidste. Mændene lader deres hår klippe tæt, hvorved de berøver kirtelblærerne hovedbundens „follikler", den naturlige ansporing som det lange hår, blot ved sin vægt giver dem.

Dertil kommer, at det lange hår kræver meget rigeligere børstning og anden manipulering end det korte. På den måde går det hos mændene dobbelt ud over kirtelblærernes normale virksomhed.

Gik dette op for mændene, vilde tidlig skaldethed ikke være nær så udbredt, som den faktisk er. Thi så vilde mange af dem hver morgen — f. ex. efter den kolde afvaskning — *massere* hovedbunden grundigt, så at huden bevæger sig smidigt hen over hjerneskallen. Bruges derefter børsten flittigt, så at hovedbunden „rødmer", beholder man sit hår længe.

Siden det blev mode, at unge damer lader deres hår klippe kort ligesom mændenes, må vi forberede os på, i løbet af en halv, højst en snes år, at se mangfoldige tyndhårede kvinder, der tidligt må anlægge paryk for ikke at paradere med deres skaldethed.

— — —

Det går her som med tobakken. Utalte mænd, der er blevne mer eller mindre nikotinforgiftede, ryger nu kun den mildeste tobak, hvis de da ikke er helt ophørte med at ryge. Men spørger man cigarhandlerne, fortæller disse, at nu er det *kvinderne,* til hvem de sælger de *stærke* cigarer, som mændene går af vejen for efter deres sørgelige erfaringer. De forsøg, yngre kvinder for tiden gør for at efterabe mændene — såvel i det ydre som i laster — vil nødvendigvis føre en kedelig reaktion med i kølvandet.

Hovedhåret og hattene.

Man kan ikke lade være at spørge sig selv, hvorfor menneskene netop tildækker den del af hovedet, der i forvejen beskyttes af en rigelig hårvæxt, medens ansigt, pande og hals er utildækkede; hvorfor netop hovedet skal *varmes op* med et kunstigt, som oftest tilmed ubekvemt, dække. Hatten kan nok anses for undværlig i vort klima, på enkelte dage eller timer nær, da solen „stikker". Lad i det mindste børnene være fri for hoved-bedækning!

Drejede det at bære „hoved-tag" sig kun om en mode, vilde sagen ikke være mange ord værd; men når millioner af mænd bliver skaldede som en følge af denne mode — og det gør de — stiller sagen sig anderledes. Trykket på huden, der klemmes ind imellem hattens stive kant og hjerneskallen, der er uelastisk, strangulerer formelig blodkarrene, hvorved hår-rødderne berøves deres uundværlige nærings-vædske. Har man en tynd og fin hud, et blødt og fint hovedhår, er man værst stillet og bliver tidlig skaldet. Thi hos sådanne virker naturligvis trykket stærkest. Den, der har en tyk „skalp" og groft hår, beholder det altså længere, fordi trykket på blodkarrene er lempeligere.

Såfremt drengene fik lov til at gå uden hat, og de voxne ufravigeligt bar *meget lette med blød og bøjelig hattekant* forsynede hovedbedækninger — vilde overmåde meget være vundet. Når alligevel så mange foretrækker den stive hat, er det formodentlig, fordi den ikke bringer uorden i hårets glatte og sirlige façon. Naturligvis forstyrrer den „frisuren" mindre; men efterhånden bliver der rigtignok meget lidt at forstyrre.

Halsmandlernes betydning for organismen og deres naturlige behandling.

Af dr. med. *W. Vogt.*

Man har allerede længe vidst, at en række sygdomme står i forbindelse med halsmandlerne; man vidste, at hjærtefejl, rheumatisme m. m. kunde opstå efter betændelse i mandlerne og kaldte dem derfor organismens smitteporte. De sunde mandler skulde være en slags vogtere ved indgangen til mave og tarmkanal og til legemet i det hele taget; men, blev de syge, syntes de at frembyde en fare for organismen, og man greb derfor strax til kniven uden at ane eller overveje, hvilken indviklet og værdifuld regulator for hele legemets lymfevirksomhed man derved ødelagde.

Fortjenesten af rigtig og i hele sin rækkevidde at have indset betydningen af mandlerne og i det hele taget svælgrummets ring af lymfekar, tilkommer den desværre altfor tidlig afdøde dr. Roeder i Elberfeld. Ganske vist havde allerede tidligere enkelte røster hævet sig for værdien af en konservativ behandling af mandlerne, bl. a. dr. Prym, der endogså angiver et mandelbehandlingsapparat, der i princippet ligner det, som Roeder senere konstruerede for ham. Prym vilde

behandle mandlerne ved appetitløshed og dårlig smag i munden; Roeder, som interesserede sig for denne tanke, opnåede — som et bi-resultat, der ikke var tilsigtet — helbredelse hos en patient for stadig tilbagevendende mandelbetændelse og tilbøjelighed til forkølelse. Dette vakte hans opmærksomhed, og Roeder forfulgte denne ide videre og beskæftigede sig med mandlernes eller rettere den lymphatiske svælgrings opgave i organismen. Han kom efter årelange forsøg til den opfattelse, at man må tillægge denne lymphatiske svælgring en central stilling i organismen.

Mandlerne er ikke indgangsporten for infektioner, men et udskillelsesorgan for lymfestrømmen, der ikke — som man tidligere har lært — kun flyder ud gennem den store halsvene, men også for en ikke uvæsentlig del gennem hals- og svælgmandlerne og derfra ned i mave og tarmkanal, hvor lymfen er medvirkende ved fordøjelsen. En sygdom kan nu opstå derved, at lymfestrømmen bliver hindret i et eller andet organ, hvorved der — som i et stillestående vand — bliver mulighed for en infektion, som ikke mere kan fjærnes af legemets naturlige forsvarskræfter; selve lymfestrømmen er jo nemlig en af de vigtigste forsvarskræfter, som organismen ejer.

Dette forklarer os også det forhold, at et sygdomsangreb af samme art hos de forskellige mennesker fører hos den ene til en svær sygdom, men hos den anden ikke medfører nogen påviselig forstyrrelse; thi ethvert smittekim må have en passende jordbund for at udvikles.

Hvis altså lymfestrømmen standser i de betændte mandler, så er den jordbund tilstede, hvorfra infektionen kan udbrede sig til hele legemet. Hvis imidlertid fredsforstyrreren bliver fjernet ved mandelbehandlingen, så kan lymfestrømmen uhindret udøve sin virksomhed som modgift.

Mandlerne står imidlertid i endnu et næsten lige så vigtigt forhold til alle legemets sekretionsorganer og fremfor alt også til nervernes centralorganer. Hvis vedkommende nerve ved lymfens hindring på et eller andet sted bliver trykket eller irriteret, så opstår en smertefornemmelse; overvindes hindringen, hører også smerten op. Roeder beviser denne sin theori gennem det store antal heldige mandelbehandlinger, som han i årenes løb har foretaget. Smerterne ved nervebetændelser, mavekrampe, rheumatisme, gigt, lungehindebetændelse o. s. v. så han ofte forsvinde allerede efter en enkelt behandling, uagtet f. ex. ved lungehindebetændelse rallelydene stadig høres lige stærkt. Også smerterne ved blindtarmsbetændelse og galdestenskolik forsvandt, syge nyrer bedredes, en nylig opstået blodforgiftning med smerter i de nærliggende kirtler og med brede røde striber bliver straks smertefri og de betændte lymfestriber forsvandt efter kort tids forløb; også ansigtsudslet kunde Roeder helbrede med sin mandelbehandling og ganske særligt nævner han en række gunstige behandlinger af epilepsi. Skarlagensfeber og mæslinger forløb milde og uden følgesygdomme; skrofuløse kirtler forsvandt og hovne kirtler i armhulerne blev smertefri og helbrededes paa kort tid, ja endogså smerter ved kvæstelser og andre beskadigelser ser Roeder forsvinde ved behandlingen. Det er

ganske umuligt at opremse den masse gunstige tilfælde, som Roeder meddeler i sine mange skrifter.

Disse tilfælde bekræfter en række kolleger, som især ved mandelbetændelse og tilbøjelighed til forkølelse har iagttaget et gunstigt forløb tilligemed en heldig indvirkning på hele organismens kirtelsystem; en læge viser fremfor alt hen til væsentlig bedring af kvindesygdomme og Roeder selv meddeler flere tilfælde af fødsler, som tidligere var langvarige og smertelige og kun kunde tilendebringes ved operation, men som efter mandelbehandling forløb let og smertefrit.

I alle de år, i hvilke jeg daglig har beskæftiget mig med og udøvet den Roederske mandelbehandling, har jeg aldrig — hvad det næsten ikke er nødvendigt at nævne — oplevet nogensomhelst skadelig virkning. I reglen sporedes bedring allerede efter første behandling også af kroniske tilfælde; i akute tilfælde behøvedes ofte kun få behandlinger til at overvinde selv de heftigste lidelser. Jeg tænker på tilfælde af lungehindebetændelse, som strax efter udsugningen blev smertefri; jeg tænker på patienter med akut leddegigt, som lå stive og ubevægelige i sengen, og hos hvem selv den mindste bevægelse fremkaldte de heftigste smerter, og hvem allerede den første udsugning bragte lettelse, så de efter ganske få behandlinger kunde møde hos mig i konsultationstiden. Jeg tænker på nogle meget alvorlige halsbetændelser — med difterisymptomer — hos børn; jeg fandt de små patienter med høj feber og fuldstændig ligegyldige, med tykke belægninger på mandlerne og i svælget. Strax efter udsugningen viste den opkvikkende virkning sig, giftstoffet var fjernet, børnene blev raskere, ja helt livlige. Feberen faldt allerede i løbet af samme dag $1^1/_2{}^0$ à 2^0. Efter en forholdsvis rolig nat blev endnu en udsugning foretaget, hvorved feberen i to tilfælde fuldstændig svandt, og efter en rekonvalescens på få dage indtrådte fuldstændig helbredelse.

Hos mig selv følte jeg en overordenlig velgørende virkning ved tilbøjelighed til katar og mandelbetændelse. Tidligere led jeg ofte af ondartet mandelbetændelse med feber, meget dårligt almenbefindende, var langsom til at komme mig og blev forkølet ved den ringeste anledning. Ganske kort efter behandlingens begyndelse havde jeg en ondartet betændelse i begge mandler, som tvang mig tilsengs i 14 dage og hvis følger jeg længe mærkede. Efter behandlingerne har jeg siden da ikke mere haft mandelbetændelse og kender næppe nok til forkølelse, skønt min stilling tvinger mig til at være ude i al slags vejr. Overmåde gunstigt virkede behandlingen på struma og den såkaldte basedowske syge. Åndenød, skælvende hænder, trykken for hjertet og hjertebanken forsvinder som regel efter få behandlinger og hævelsen ved struma svinder ofte på få uger 4—5 cm. Lige så gunstig er virkningen på asthma; allerede efter få udsugninger begynder åndenøden at lindres og jeg har haft mange patienter, der ellers året igennem ikke har kunnet undvære røgelselys og asthmacigaretter, som nu kun havde kortvarige forbigående besværligheder; og selv disse svandt efter få behandlinger.

Nogen større tålmodighed fra patienten og lægens side kræver de

mange kroniske tilfælde af svælgkatar, snue og luftrørskatar, særlig hos talere (lærere og præster), sangere og — røgere(!!) o. s. v. Det er klart, at en sygelig tilstand, der ofte har varet i åringer, ikke kan helbredes på kort tid; der kræves da i reglen en række behandlinger, som imidlertid så at sige altid giver gunstigt resultat.

Særlig mærkelig er et par tilfælde af øjenbindehudsbetændelse med opsvulmen af hornhinden, hvor mandelbehandlingen sammen med andre naturlige helbredelsesmidler som pakninger og øjenbade og let elektrisk massage, gav godt resultat. Megen glæde har man ofte af børn, som sarte og blege og uden appetit har tilbøjelighed til alle slags sygdomme og hyppigt bliver forkølede. Næsten uden undtagelse indfinder en god appetit sig snart, og børnene bliver livligere, friskere og angribes ikke mere så let. Selve behandlingen er ganske enkel og smertefri, ikke som ved andre metoder der tilstræber en lignende virkning, og hvor mandlerne bliver udpressede med en spatel eller klemt ud med hånden, hvad der naturligvis er meget smertefuldt i øjeblikket og efter min mening rummer en fare for, at smitstoffet trykkes tilbage i lymfebanerne. Ved den Roederske behandling bliver et glasrør, hvis øverste ende har en sugespids med fugtig vat, lempelig anbragt på mandlerne, som udsuges med den tilhørende gummiballon, således at urenlighederne opsuges af vattet.

Størstedelen fjernes således ganske smertefrit, særlig hvis mandlerne ikke er betændte eller der er materieklumper så store som kirsebærsten eller sejg materiemasse, som ved sin blotte modbydelige lugt viser, at det drejer sig om materiefyldte udskillelsesprodukter. Derefter bliver mandlerne ganske let masserede med en vatbedækket finger, hvorved der i reglen yderligere fjernes nogle små materieklumper. Derefter bliver så svælget og om nødvendigt også næseslimhinden aftørret og masseret. Ligeså enkel denne behandling er, ligeså godt den tåles af alle både børn og ældre mennesker, ligeså overbevisende og gode er resultaterne, således at man kun kan ønske, at denne naturlige behandlingsmåde — til menneskenes gavn — måtte blive endnu mere kendt. (Vegetarische Warte).

Spredt og samlet.

„Arianum". Aquarian fribyggeres forlag, Toldbodvej 4². Redaktion: J. Boringvad, dr. phil., pastor J. Kure, St. Larsen.

Det er svært at anmelde et blad som dette. Man kan dårligt drage enkelte ting frem af den mangfoldighed, der bydes læserne; give et referat af indholdet er simpelthen umuligt på den den plads, V. T. kan afse. Indholdet er ikke morskabslæsning; det stiller krav — endda ret store — til læsernes intelligens og standhaftighed; men har man arbejdet sig igennem det, både hvad kvantiteten og kvaliteten angår omfattende hefte, har man fået noget med på vejen, som man har udbytte af. Der er noget for enhver — måske lige undtaget de mest hårdkogte dogmatikere —, stof, der ægger til modsigelse, og stof, der kaster lys over tilværelsen. Man kan være enig eller uenig med forfatterne — ligegyldig kommer man ikke til at stå overfor dem. I vor af forlystelsessyge, materialisme og kommercialisme tyranniserede tid er det velgørende at møde et

sådant stærkt personlighedspræget forsøg på at sprænge det panser af selvisk-hed og uvidenhed, der er den dybest liggende grund til vor tids elendighed. Af bladets indhold nævnes: Boringvad: Via vester til øster, St. Larsen: Vore fædres tro og vor, dr. Kure: Kampen mod paradis, Thorkil Barfod: Påskedrømme, Albert Olsen: Stof eller ikke stof, Astrid Lassen: Sindelag og modtagelighed, Boringvad: Det store verdensdrama i panorama.

Bladet koster kr. 13,00 pr. år, kr. 7,50 pr. halvår, enkelthefte kr. 1,50. Introduktionsheftet koster dog kr. 3,00, der godtgøres ved tegning af abonnement for 1 år inden 1. november. *Wilh. Date.*

Tuberkulosekost. Ved behandlingen af lungetuberkulose har man på New Zealand opnået udmærkede resultater med en kost bestående af frugt og grøntsager. Den pågældende læge har behandlet flere, som var opgivet af sanatorierne, og patienterne har opnået stor bedring i deres tilstand. Der anvendes ingen medicin, men efter en fastetid af ca. 1 uge bliver patienterne sat på en kost bestående af for størstedelen *rå* frugter og grøntsager.

Den behandlende læge hævder, at naturen undertiden selv helbreder tuberkulose ved at aflejre kalk i vævscellerne; og den bedste måde at tilføre organismen den fornødne kalk på er at give rigeligt med rå spinat og selleri. Han foreskriver derfor sine patienter såmeget de kan spise af spinat, selleri, salat og sndre *rå* grøntsager.

Katholicisme og vivisektion. Det er en almindelig opfattelse, at man i de såkaldte katholske lande kun har meget ringe tanker om „dyrenes ret". Det er derfor af betydelig interesse at læse følgende udtalelse af den berømte indflydelsesrige katholske kardinal *Manning*, der var vice-præsident for antivivisektionsligaen i England: „Jeg griber den første lejlighed, der er tilbudt mig, til offentligt pány at udtale, at det er mit faste forsæt, sålænge jeg lever, at hjælpe med til at gøre en ende på, hvad jeg betragter som et afskyeligt dyrplageri, der ikke fører til videnskabelige resultater og som i sig selv er i højeste grad umoralsk. Jeg tror, at tiden er inde og ønsker kun, at vi havde magt til, ved lovens hjælp, helt at forbyde udøvelsen af vivisektion".

En vegetarisk højskole i Tyskland. Som det måske er en del af vore læsere bekendt, er man mange steder i Tyskland stærkt optaget af den danske folkehøjskole og har grundlagt skoler både her og der, som bygger på et lignende grundlag som de grundtvigske højskoler hos os. Mens der herhjemme kun fra den internationale højskole ved Helsingør har været tale om, at enkelte elever kunde få vegetarisk kost, er der i Tyskland ialtfald een, hvor man helt igennem lever vegetarisk. Herom finder vi følgende notits i „Højskolebladet": „Indenfor tysk ungdomsbevægelse er den gruppe, der samler sig om tidsskriftet „Neuwerk", vist den, der pløjer dybest, og som mest energisk virker for ud fra urkristendommens Idealer at forme et nyt fællesliv, hvor man drister sig til at have alt til fælles, ikke bare det åndelige, men også arbejdet og dets frugter i mark og have. Et brændpunkt for dette nye liv er kolonien Habertshof, ikke langt fra Cassel. Til den er der knyttet en hjemhøjskole, der arbejder med tre kursus om året, 1. novbr. til 31. januar, 1. april til 30. juni, 1. aug. til 31. oktbr. Ligesom på Tom Bryans Fircroft*) bæres arbejdet af dådkraftig kristendom, offervilje og vovemod, og skolen besøges mest af industriarbejdere og modtager gerne elever fra andre lande. Der betales kun et minimum for undervisning og ophold; til gengæld må man nøjes med enkel vegetarisk kost og gå med i praktisk arbejde om eftermiddagen. De tre faste lærere underviser i det 19. årh.s historie, samfundslære og nutidens åndsstrømninger. Undervisnigen foregår mest i samtalens form og kræver omhyggeligt selvstudium af eleverne. Skolen har haft den glæde at gæstes af gamle Fircroftelever og vil også gerne modtage danske elever, der har lyst og vilje til at leve under idealistisk tysk ungdoms i det ydre så tarvelige, men åndeligt rige kår. Nærmere oplysninger meddeles af dr. H. Pflug og forst. Emil Blum, Schulheim Habertshof, Elm (Krs. Schlüchtern).

---

*) „Fircroft" er en engelsk højskole, som ledes af kvækere. Red.

Vegetarisk literatur, fås fra oplysningskontoret.

Nr. 1.	**Mich. Larsen:* **Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 22.	**Oluf 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
- 5.	— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	5,00 og 4,00
- 6.	— Vort Undertøj	0,75
- 80.	— Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	2,00
- 8.	*O. Olvik:* **Min hjemmekur**	4,00
- 9.	— Kjønslivet og dets sygdomme	2,75
- 10.	— Barneplejen efter naturlægemetoden	0,60
- 30.	— Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler	1,60
- 31.	— Kampen mod tuberkulosen	1,35
- 32.	— Vore almindeligste bad og deres virkninger	0,50
- 81.	— Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,60
- 33.	*L. Kuhne:* Den nye Helbredslære	7,50
- 67.	*L. Muderspach:* I Ly af Sundhedens Love	4,50
- 68.	*Julia Sucksdorff:* Kærlighed og Lykke	2,00
- 35.	*Larsen-Ledet:* Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.	*K. Kristensen:* Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
- 73.	*G. v. Bunge:* Tobaksforgiftningen	0,15
- 37.	**J. M. Borup:* Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.	*Regine Grønberg-Petersen:* **Vaccineringen mod Kopper**	0,50
- 75.	— Om Vivisektion	0,30
- 76.	† — Vegetarismen og Kvinderne	0,30
- 77.	*Elna Panduro:* Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	3,00
- 78.	— Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse	3,00
- 38.	*V. Vallberg:* Vad var och en bör veta om ögondiagnosen	1.50
- 39.	*O. Olvik:* **Naturlægens kokebok**	6,00
- 40.	*Joh. Ottosen:* **Rationel Ernæring og Madlavning, 3. udg.**	14,00 og 11,00
- 41.	†*Carl Ottosen:* Frugt og Nødder	0,50
- 42.	*Marie Lindberg:* Vegetarisk Kogebog 2. udg.	4,50
Vegetarisk tidsskrift pr. årgang (+ postpenge)		4,00

De med † mærkede bøger er næsten udsolgte.

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.

Vegetar.

En meget dygtig enepige, som selvstændig kan påtage sig at holde et embedsmandshjem pænt og propert, søges til 1. december. Ingen vinduespudsning, konehjælp hver 14. dag og hjælp til vask. Henvendelse til fru skoleinspektør Bonnichsen, Klingseyvej 9 1, træffes bedst fra kl. 9—1 daglig.

Ældre herre

ønsker i julen ophold — med vegetarisk kost — i Københavns nærhed eller omegn. Bill. mrkt. *I-1* til bladets kontor.

Vegetarisk kost.

God og sund kost fås billigt hos fru *Hansen*, Nr. Fasanv. 146 1. Tlf. Gth. 550 x.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17 3, Kbhn. Str.

Vegetarisk kost

fås hos fru *M. Henriksen*, Istedg. 7 st., København B. Tlf. V. 3509.

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.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Nye tørrede Bananer.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.
NB. Raastrup Kursted holdes aabent indtil Jul.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT — AABEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5660
∴ INGEN FILIALER ∴

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.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 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.