VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. FEBRUAR 1925 NUMMER 2

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

De to verdener.

Der findes blandt menneskene her paa jordkloden to temmelig skarpt adskilte verdener med et gabende svælg imellem.

På den ene side af dette svælg befinder sig alle dem, der er lænkebundne til et eller flere af de forhold, der degenererer og demoraliserer livet, forsumper og sygeliggør det og drager det nedad i sygdom, usundt begær, forbrydelse og ulykke.

Blandt disse neddragende elementer må i første række nævnes *giftnydelser* — det være sig nu i form af alkohol, nikotin, kokain, morfin, opium eller nogen anden giftart — *abnorme lidenskaber, modegalskab, ærgerrighed, magtbrynde, begærlighed* og mange andre af de store stærke hvirvelstrømme, der suger ofrene til sig og trækker dem ned i dybet.

På den anden side af svælget går det mindretal af menneskene, der har kastet lænkerne og trældomsåget af sig, frigjort sig fra afhængigheden af de værste neddragende elementer, sat deres viljestyrke og karakter ind på at bøje sig ind under og skabe sig livsvaner i overensstemmelse med livslovene, som disse foreligger i naturen, og derved har vundet frem i sundhed, frihed, livsglæde og lykke.

Men det er ganske pudsigt — hvad man overalt kan forefinde — at de mennesker, der er mest besnærede af lænker og bånd af den ovennævnte art i alle retninger — det er dem, der tror sig mest fri og selvstændige, og som har allermest travlt med at danne værneforeninger for den personlige frihed.

Man kan umuligt forstå dette fænomen på anden måde, end at de må være kommen så dybt ned i mudderet, at dette simpelthen har sat sat sig i øjnene og blændet disses naturlige sekraft — lige som troldespejlets splint i H. C. Andersens eventyr — så de slet ikke kan se den reelle virkelighed eller mærke det trælleforhold, de står i til de degenererende magter.

Derfor er det også så uhyre svært at få åbnet øjnene på dem og få dem gjort så klartseende, at de kan erkende deres egen trældom og ønske sig frigjort derfra.

Prøver man på at ville hjælpe dem hertil, vil man snarere møde det samme fænomen, som fremkom i sin tid i Amerika, da en del af slaverne over for frigørelsesforkæmperne bad om at måtte forblive i slaveriet. Akkurat som disse under slaveriets ansvarsløse trældom var blevne så trælleagtige i sind, at de end ikke evnede at ønske sig selv noget bedre end trællekår, således er endnu den dag i dag masser af mennesker i alle såkaldte civiliserede stater bleven vant til at trælle

under ganske unaturlige og usunde vaner og skikke, så de heller ikke ønsker at slippe op af mudderet.

Ja, de er endogså så angst for at få noget af dette skrabet af sig, at de, for at undgå dette, i mange tilfælde kan give afkald på omgangsliv med deres allernærmeste kødelige slægtninge.

For blot nogenlunde uhildede mennesker er sligt højst vidunderligt. Thi for dem synes der dog ikke just at være mest fare for, at vi små skrøbelige menneskebørn skal gå hen at blive så blanke og pletfri, at der kan blive noget at prale af eller blære sig med.

Der er mere fare for at synke uhjælpeligt ned i hængedyndet.

Og dette vil utvivlsomt finde sted, ikke blot med flertallet af individerne, men også til sidst med hele nutidens såkaldte kultur — akkurat som med tidligere tiders kultur — hvis ikke der i tide bliver lagt bro over svælget mellem de to verdener, og hvis ikke det bliver de belastede individer, der finder vej over til de mere frigjorte.

Men det ser ganske vist i øjeblikket ud til, at det vil blive lige så umuligt at få unaturens åg taget af de deraf betyngede, som det i sin tid var at frelse beboerne af Sodoma og Gomorra. *Karl Klinte.*

Naturglæde.

Fortælling af *Manfred Kyber.*

Autoriseret oversættelse til „Dyrevennen" ved *Axel Thomsen.*

Sneen lå hvid og kold over markerne.

En hare og dens kone søgte sig føde. Poterne frøs. Det var et besværligt arbejde, og vinden isnede over sneen. Udbyttet var kummerligt. Man måtte først kradse sneen bort, førend man kunde finde lidt spiseligt. Poterne blev så ømme derved, og man måtte ofte hvile dem. Tilmed var harekonen syg. Det ene ben var blevet stærkt beskadiget. Hun humpede hjælpeløs og elendig over sneen.

„Det er svært i den tilstand", klagede hun. „Og hvorledes skal det gå til foråret? Det bliver ikke let med unger, når man har det syge ben".

Hannen trøstede den.

„Det skal nok gå altsammen", sagde han og slikkede hende beroligende på øret. „Du skal først og fremmest bruge skovkilden. Den er så kalkholdig og har hjulpet mange syge ben".

„Ak ja, men den forfærdelige jagt", sukkede konen. „Hvis de endda vilde dræbe én med det samme. Men jage har alle lov til, og oftest skyder de én bare syg. Mennesker er åbenbart altid meget sultne, siden de således forfølger os".

„Ja, tidligere måske. Tidligere var denne jagt mest en kamp mod vilde dyr", svarede manden. „Nu er den ufarlig for dem, og derfor er den dem en fornøjelse. Det er tilmed en „fornem fornøjelse". Så-

ledes har i hvert fald mennesker kaldt den. Når ingen andre vil kalde den fornem, så gør de det selv".

Den syge hare rystede på ørerne. „At dræbe er dog ingen fornøjelse! Selv ulvene dræber jo af sult og ikke af fornøjelse".

„Det er jo ikke ulve, men mennesker — der kalder sig fornemme, når de øver sligt", sagde haren. „De nyder kun naturen, når de kan se dens brustne øjne. Det er deres glæde over skabningerne. Men du skal nok blive rask igen ved kildens vand, lille Mor".

„Jeg forstår ikke menneskene", sagde hun og spiste lidt fortørret mos.

„Der findes mange andre fornemme gerninger", vedblev haren. „De gør dyrene tamme og fortrolige — for bagefter at slagte dem. Det er det allerfornemste!"

„Men det er jo middelalder! Vi lever dog i andre tider," svarede konen. Hun var meget historisk vidende. Thi harerne har en lang og og tornefuld historie, som nøje bliver slægten overleveret.

„Aa, vi er endnu dybt i middelalderen", sagde hannen alvorligt og bekymret, „men en ny tid vil komme! Stærke kræfter dukker frem, som ikke længer frygter middelalder. De er ikke stakkels harer, for de fører djærve våben. Skabningens gud har givet dem våben i hånd for at komme de værgeløse til hjælp. Man taler allerede derom i skoven og på åben mark."

„Det er sikkert på tiden —" sukkede konen. — — —

Oppe i luften kredsede to rovfugle.

„Du!" sagde høgen til sin kone, „dernede sidder en syg hare. Den vil kun få lidelser nu i livet . . . så vil vi tage den. Vi er dødssultne. Den anden hare ved siden af er rask. Vor natur vil aldrig tillade, at den bliver vort bytte."

Hurtigt som et lyn var høgen over den syge hare. Alligevel reddede den sig i yderste øjeblik bag en bladløs busk. Da blev høgen truffet af et skud. Den bredte sine store vinger ud. Dens blod farvede sneen.

„Nu blev min kone reddet!" jublede haren. „Det var sikkert en af de stærke kræfter, som kom os til hjælp."

Ak nej . . .

Den syge hare rejste sig fra busken. Da traf et kolbeslag dens hoved. Den strakte sig ud. Over øjnene drog en skygge, og deres lys sluktes. Et menneske fejrede sin naturglæde.

Bag den bladløse busk sad jamrende og frysende en lille skabning med pjusket pels.

Højt i luften kredsede en ensom fugl.

Blodsporene i sneen dannede sære tegn. Tiden er nær, da man skal forstå at læse dem.

Og udløse os fra misgerninger.

Arbejdet imod Vivisektionen.

Paa Opfordring af Formanden for „Svalen", Fru *Agnes Friis Schmitto,* samledes en Del i Kampen imod Vivisektionen interesserede Mennesker den 30. December 1924 for at drøfte den foreliggende Situation.

Som særlig indbudt Gæst var Medlem af „Nordiska Samfundet till bekämpande av det vetenskapliga djurplågeriet", Herr Civilingeniør *Malmborg,* Stockholm, til Stede.

Man opfordrede her Dr. *Grønberg-Petersen* til atter at blive Leder af Bevægelsen herhjemme.

Den 6. Januar dannedes derfor „Dansk Forening imod det videnskabelige Dyrplageri". I Styrelsen er Dr. Grønberg-Petersen, Formand, Hr. Forstander Rosbach, Næstformand, Fru Auditør Mamsen, Frk. Helga Melchior, Hellerup, Hr. Assistent Fjeldborg, Sekretær, Fru Guda Drachmann, international Korrespondent.

De Ledende i den tidligere „Foreningen imod Vivisektionen" besluttede at træde tilbage og foreslaa Medlemmerne at lade Foreningen gaa op i „Dansk Forening imod det videnskabelige Dyrplageri". Dette Forslag vedtoges paa en Generalforsamling den 29. Januar.

Opgaverne, der ligger for „Dansk Forening imod det videnskabelige Dyrplageri", er mange og svære. Der tiltrænges først og fremmest et stort Oplysningsarbejde.

En nærliggende Opgave for Foreningen for Tiden er paa forskellig Maade at lade Myndighederne forstaa, at der i store Kredse, ikke blot herhjemme, men ogsaa i Norge og Sverige, er stor Indignation over, at der skal rejses et dyrefysiologisk Institut i Danmark ved Gave fra Rochefellerinstitutet i New York.

Et saadant internationalt Laboratorium for dyrefysiologisk Forskning, der her er planeret, vil blive en mægtig, stadig blussende Arne for menneskeligt Barbari, et Barbari, der er saa meget farligere, fordi det er tildækket med en for store Mængder besnærende videnskabelig Maske.

„Dansk Forening imod det videnskabelige Dyrplageri" har sammen med „Nordiska Samfundet" og „Norsk Forening mot Vivisektion" indgivet et Andragende til Danmarks Regering og Rigsdag om ikke at modtage denne grusomme Gave.

Endvidere er der planlagt et skandinavisk Protestmøde, som afholdes den 12. Marts Kl. 7½ i Grundtvigs Hus, og til hvilket der kommer Talere fra „Nordiska Samfundet", Stockholm, og „Norsk Forening mot Vivisektion". Fra dansk Side vil Hr. Forstander *Rosbach* tale.

Dette Møde bør blive en Mærkepæl i Kampen for menneskelig Kultur herhjemme. Og da Vegetarer er selvskrevne til at vise, at de staar paa Lysets Side i denne Kamp, vil de møde fuldtallige frem og lade Modstanderne forstaa, at Banen for dem ikke er fri. *R. G.-P.*

Nogle kendsgerninger om vaccination og kopper.

Af Major *R. F. E. Austin*,
Militærlæge.
(Fortsættelse).

Den store Sydenham, kendt som Englands Hippocrates, skrev således om kopper:

„Med hensyn til de behandlingsmåder, som bruges, både af lærde og ulærde læger, da må det siges at være en lykke for menneskeheden, at enten er lægekunsten aldrig bleven udøvet eller også er man ikke bleven klar over dens ondartethed. Medens det er åbenbart for alverden, hvilke frygtelige virkninger sygdommen har i alle aldersklasser, står der mig fuldstændig klart efter de iagttagelser, jeg har været istand til at gøre, at hvis der ikke sker noget misgreb fra lægens eller sygeplejerskens side, er det den letteste og ufarligste af alle sygdomme". — Det er også min erfaring.

Statistik, som den kgl. kommission har godkendt, viser, at før man vaccinerede i England vai dødelighedsprocenten henved 18 efter beretningerne om nogle tusinde tilfælde, heri indbefattet usædvanlig svære tilfælde, ligesom de fra Londons koppehospital. Men hvis dødelighedsprocenten kun var 18 %, før vaccinationen blev indført, og altså alle var uvaccinerede, hvem har så ansvaret for dødsfaldene blandt de uvaccinerede i årene 1870—1902, da det blev konstateret, at fra 28 til 83 % af de uvaccinerede døde.

Den forandrede angrebsalder for kopper.

Et bevis, man ofte fremsætter til fordel for vaccinationen, er, at kopper tidligere var en børnesygdom, men efter vaccinationens indførelse blev det en sygdom hos voxne. Denne forandring var imidlertid ikke noget særskill for kopper. Den var mere fremtrædende ved andre febersygdomme, der angreb alle alderstrin, såsom typhoide sygdomme, typhus og influenza. Og således vedblev det også, efter at vaccination af børn var mægtigt aftaget.

Hvorledes misvisende statistik fremkommer.

Ved sammenløbende kopper går sårene ofte over i hverandre og skjuler mærkerne af vaccinationen. Hvis patienten dør, betragtes et sådant tilfælde som uvaccineret. Men hvis han kommer sig, bliver mærkerne atter synlige, og han overføres så til de vaccineredes klasse. Det er bevisligt, at sådanne statistiske fixfaxerier har fundet sted. Det viste sig i Middlesbrough i året 1898, at af 196 tilfælde, som i de officielle lister stod anført som uvaccinerede, var 54 bleven vaccinerede som børn, og heraf døde 27. 34 var bleven vaccineret under epidemien og af disse døde 19, medens 10 af disse såkaldte uvaccinerede tilfælde i virkeligheden var revaccinerede og heraf døde 4. Dr. Chalmers, medlem af sundhedsstyrelsen i Glasgow, tillod i sin officielle rapport, at tilfælde under epidemien 1903—1904 opførtes som uvaccinerede, skønt det senere viste sig, at de var vaccinerede.

Om patienter er vaccineret eller ej tages også i betragtning, idet man enten stiller diagnosen kopper eller skålkopper. Vaccinerede henføres til skålkoppegruppen, medens uvaccinerede opføres som lidende af ægte kopper. Skålkopper bliver i England på denne måde en farligere sygdom end ikke-vaccinerede tilfælde af rigtige kopper.

Vaccinationens dårlige resultater.

Man forsikrer i officielle meddelelser og lægetidsskrifter og bøger, at vaccinationen virker ganske ufarligt. Denne påstand er bleven fremført i årevis tiltrods for den kendsgerning, at siden året 1875 er der år for år fremkommen officielle meddelelser om dødsfald og andre følger af kokoppeindpodningen.

For årene 1875—1923 anfører Statitisk Kontor 1465 dødsfald af denne art; 370 af disse indtraf i den tid, da glycerin tilsat kalvelymfe var den eneste autoriserede lymfe. Disse tal fastslår på ingen måde sagens hele sammenhæng. Foruden det store antal dødsfald som følge af vaccination, hvor læger og lig-

synsmænd har givet attester, som ikke nævner vaccination, skønt forældre eller andre slægtninge var overbevist om, at vaccinationen var dødsårsagen (og sådanne tilfælde meddeles ofte i aviserne), er det bevist ved officielle undersøgelser, at det er meget sjældent, at ordet „vaccination" kommer på dødsattesterne, selv hvor det var givet, at døden var en følge af vaccinationen.

Mere end een læge har indrømmet, at det er ikke sandsynligt, at en læge vil udstede attest for dødsfald efter en vaccination, som han har foretaget, og med denne som dødsårsag. Dr. Bridges, tidligere embedslæge, skriver i „The Positivist Review" i novbr. 1898 følgende: „En læge, der vaccinerer et barn, vil selvfølgelig nødig sige, at vaccinationen gør skade, medmindre han er en ganske ualmindelig modig og samvittighedsfuld mand." Dr. May i Arton har sagt ganske det samme.

En mængde følgesygdomme, som ikke har medført døden, er forårsaget af vaccinationen. Om 8000 sådanne tilfælde blev indberettet til den kgl. kommission og det var endda kun en ringe part af de kendte tilfælde.

Kommissionen, der væsentlig bestod af vaccinationstilhængere, måtte indrømme, at faren ved vaccination utvivlsomt er tilstede og ikke ubetydelig i mange tilfælde, at der ikke kan være tvivl om, at der er tilfælde, hvor døden eller en følgesygdom skyldes vaccinationen, og at lymfe indeholder organismer, som under visse omstændigheder kan fremkalde rosen; og man kan ikke vente, at betændelse i armene og rosen helt kan undgås, selv ved særlig omhu fra den vaccinerendes og forældrenes side.

Under koppe-paniken i London 1922 indtraf så mange svære sygdomme som følge af vaccinationen, at „Hendon Lymph Institute" i pressen offentliggjorde et slags forsvar for de „dårlige arme", der var så mange af. Nogle lå tilsengs en uge, og mange var alvorligt syge i en måned eller mere. Lignende beretninger offentliggjordes i bladene under koppeudbrud i andre dele af landet i 1923, og i mange egne fandt man, at de såkaldte kopper var en langt mildere sygdom end den „uskadelige" vaccination.

Jeg påstår, at man har ingensomhelst moralsk ret til direkte eller indirekte at tvinge folk til at lade sig selv eller deres børn vaccinere, når dette indgreb kan medføre alvorlig sygdom, ja, endogså døden, og når de endelige virkninger er ukendte for alle.

Hvad er vaccinations-lymfe.

Man kan ikke stille en offentlig vaccinator i England overfor noget dunklere spørgsmål end dette, om den officielle lymfes natur og oprindelse. Kokopper er en forlængst overstået sygdom hos kørne, så det er ganske sikkert, at der i vore dage kun findes meget lidt eller slet ingen kokoppelymfe. Hele lymfespørgsmålets stilling anføres således i „The Lancet" (13. maj 1922): „Ingen, der vaccinerer, véd, om den lymfe. han bruger, stammer fra kokopper, kaninkopper, æsel- eller muldyrkopper".

Men i hvert tilfælde er lymfe et sygdomsprodukt, hvad enten det stammer fra ko, kanin, æsel eller muldyr o. s. v. Med andre ord udskilningsprodukter eller modgifte. Og det er næppe nødvendigt at sige, at ord som „ren" og „uskyldig" ikke kan bruges om et stof, som er istand til at fremkalde materiefyldt blæreudslet, bylder, rosen, ja, endog døden.

Og det er forfærdende, i disse den aseptiske lægekunsts oplyste dage, at se, at flertallet af de såkaldte intelligente mennesker i verden tror, at det er muligt at blive beskyttet mod sygdom ved med overlæg at forøge de urenheder, vi allerede har i os.

Kopper er en akut helbredelseskrise.

Kopper skyldes ikke en for ringe mængde eller mangelen af modgifte i legemet, således som udøvelsen af vaccination får mange til at tro. Tværtimod beviser et koppeangreb, at legemet allerede har for mange modgift-stoffer i sig. Og naturen forsøger ved at bringe dem op til overfladen som pustler at bortskaffe dem fra legemet. Med andre ord, kopper er hverken mere eller mindre end en akut helbredelseskrise.

Dette sunde syn på koppernes — og andres akute sygdommes — sande natur er fremstillet i „Dr. med. Thomas Sydenhams værker", den berømte engelske læge, hvis mening om koppernes godartethed og milde forløb — den rette behandling forudsat — vi allerede har hørt.

Følgende er en definition af akute sygdomme i almindelighed: „En sygdom, hvor hård den end er, er intet andet end naturens arbejde på af al magt at genoprette patientens helbred ved at bortskaffe sygdomsstofferne". Sygdomsstoffer er alt, hvad der er skadeligt for organismens velfærd. Legemet kræver sunde og ikke skadelige stoffer. Ethvert stof, som ikke kan udnyttes i vævene, er sygdomsstof, og må skaffes bort før eller senere.

Den rationelle metode til at undgå kopper.

Det er soleklart, at den naturlige måde at forhindre kopper på, er at sikre absolut indre og ydre renhed i legemet. Men adskillige modstandere af vaccinationen indser ikke dette og kræver for meget af hygiejnen i almindelighed, d. v. s. kun hygiejniske omgivelser, og herved ødelægger de deres sag; thi mange mennesker lever midt i de mest ideelle hygiejniske omgivelser og kan få og får kopper.

Naturligvis må vore omgivelser indendørs og udendørs være sunde, men vi må også forhindre ophobning af sygdomsstoffer i os ved at holde os rene og sunde i vort legeme, ved at skænke vore livsvaner særlig opmærksomhed — åndedrættet, føden, motion, bad og et sundt sjæleliv. Da, og kun da, er der sandsynlighed for en standsning af de periodiske angreb af kopper og andre akute sygdomme, som er naturens skærsild, der renser slet vedligeholdte legemer.

(Sluttes)

Spredt og samlet.

En skæbnesvanger serumindsprøjtning; 6 børn døde. „*Hamburger Fremdenblatt*" meddeler fra Wien, at i Badener-børnehjemmet *døde 6 børn*, der var blevet indsprøjtet med serum mod difteritis. Man formoder, at præparatet er blevet fordærvet, skriver bladet. Vi holder for, at serum under alle forhold er en beskidt væske.

„Det vegetariske Køkken" af *Anna Houmøller Jensen*. Kbhvn. 1924. (116 sider). Forfatterinden til denne kogebog er velkendt for sit arbejde for vegetarismens fremme både i skrift og i tale. Som et led i dette arbejde er nærværende bog udkommet. Enhver, der har interesse for og lyst til at koge mad, vil her få nøjagtig vejledning om, hvorledes dette sker på den bedste måde, set såvel fra et hygiejnisk som fra et smags-synspunkt. De mange, som tvinges af sygdom til at prøve den vegetariske kost, vil i afsnittet om sygediæten få ethvert rimeligt krav om anvisning på specielle diæter opfyldt. Dette afsnit er gennemset af kurlæge *Andersen*, Skodsborg.

Man vil også mange steder i bogen finde gode oplysninger om de forskellige lødemidlers heldige (eller mindre heldige) egenskaber.

Alt i alt en særdeles god og nyttig vejleder for sådanne, som ønsker at stifte bekendtskab med den vegetariske kosts mange fortrin; men også vegetarer af alle „grader" vil have udbytte af bogens mange gode anvisninger.

Morgengymnastik til grammofonmusik. Vi behøver jo ikke *anbefale* den daglige gymnastik for dette blads læsere. Vi er dog ikke sikre på, at alle *udfører* den. For nogle mangler det opildnende moment. Her sætter grammofonen ind. Alt gøres parat om aftenen, apparatet trækkes op, pladen lægges på — der kræves nu blot den lille viljeanspændelse om morgenen at slå stopperen fra — og det hele er i fuld gang — for når man hører den myndige kommando og den veltilpassede musik, der udstrømmer fra de to gymnastikplader, „*Sin herres stemme*" har udført, må man igang.

Der er to plader, en for herrer og en for damer. Til hver hører et instruktivt omslag med gode forklaringer og udmærkede, vejledende illustrationer.

Herrepladen er udarbejdet af premierløjtnant *C. Hemmingsen*, og musikledsagelsen skyldes kgl. kapelmusikus *Hye Knudsen*. Øvelserne varer 5 minutter, de er vel sammensatte, og kommandoen er meget tydelig.

Damepladen skyldes frk. *Agnete Bertram*. Hermed er jo egentlig sagt nok. Musiken er af Haydn og Mozart. Øvelserne varer i 8 minutter. Idrætsbladet siger, at det er den bedste grammofongymnastik, der indtil dato er fremstillet.

Begge pladerne har været demonstreret for indbudt presse, og de vakte udelt beundring. Vi anbefaler dem da også på det bedste. *O. E.*

Diæt-reform. Det er ikke lige meget, hvorledes vi tilbereder vor mad, selv om vi lever vegetarisk. Dersom vi ikke slår ind på råkost, bør vore fødemidler ikke koges mere end lige nok, ligesom det også er af betydning, at man i det hele anvender en sådan måde, at alle livsvigtige næringsstoffer, særlig mineralierne, vitaminer og kompletiner o. s. v. bevares — også de æteriske olier og duftstoffer.

Om denne såre vigtige sag får Københavns-afdelingen 2 møder med grundlæggeren af *„Diætreform-levemåden"*, hr. Emil Grotzinger, der også vil vise husmødrene sin nye dampkogningsmetode i „Byens køkken", Grønnegade 41, den 30. og 31. Marts. Se nærmere herom under „Møder og lignende".

Vor brevkasse.

En erfaring, en forklaring og en henstilling. Min *erfaring* er den, at en vegetar *kan* blive syg. Det må jo være ret beskæmmende for mig, der har næret den mening, at gennem vegetarismen gik man uden om alle sygdomme. Vel vidste jeg, at en vegetar kan få for megen kulde eller blive overanstrængt, men jeg mente, at disse ulemper kunde hæves ved passende varme og hvile.

Jeg føler da heller ikke beskæmmelsen i sin fulde styrke; thi jeg har en *forklaring*. Der kan komme pligtkollisioner, hvorved man ikke helt kan råde over sine egne kræfter. Jeg påtog mig således at lave nogle ting til en af mine gamle kunder, og det førte til et forceret værkstedsarbejde, men jeg var kommen ud af træning, så jeg fik smerte i højre side af brystet og kunde ikke sove om natten; så fik jeg feber og svigtende appetit. Tingene blev imidlertid færdige, og jeg var i bedring, men så gik jeg for tidligt ud. Der var nemlig et par møder, hvor jeg mente, min udeblivelse vilde vække skuffelse, men så blev det galt med maven. Jeg kastede op uden at spise; søvnløsheden og feberen tiltog, og kræfterne svandt, så jeg troede, at jeg måtte på hospitalet. Men så trådte dr. frk. *Grønberg-Petersen* til, fik feberen dæmpet og maven til at fungere pånv, så kræfterne begyndte at komme tilbage, og jeg slap for den sidste udvej.

Min *henstilling* gælder vegetarer i almindelighed og naturlæger i særdeleshed om at sortere patienterne efter deres tidligere levevis. Når et menneske har levet, som de fleste lever, kan det jo tænkes, at der er ophobet så mange toksiner og affaldsstoffer i legemet, at de skrappeste midler må til for at frembringe den fornødne udrensning. Når derimod et menneske i en længere årrække har levet ved, hvad man kalder ren føde, og ellers nogenlunde fornuftigt, er det dog vel sandsynligt, at ophobningen af de nævnte gifte ikke er ret store, så at mildere midler kunde klare det.

Kan det ikke også tænkes, at de lidt haardhændede midler, som de hede omslag og kolde pakninger dog vel er, kan have andre mindre heldige virkninger i legemet. Jeg tænker her f. ex. på den vedholdende søvnløshed, der siden har fulgt mig og holdt pulsen oppe, trods god appetit. Dette er kun en lægmands henstilling og spørgsmål til de kyndige. *N. A. Vodder.*

---

taget kraftigt fat paa at gøre foreningen og dens arbejde kendt videst muligt ved oprettelse af lokalforeninger ude i landet, så bevægelsen kan vokse sig så stærk og samle sig således om kravet om revision af vaccinationsloven, at lovgiverne bliver nødt til at ændre denne, således som en tilsvarende lov allerede for mange år siden er ændret i England, så det bliver enhver frit stillet, om man vil lade sig eller sine børn vaccinere eller ej. Det påtænkes, for bedre at komme i kontakt med medlemmer af foreningen og offentligheden, at udgive et månedsskrift.

På forslag af forstander *Rosbach* blev nye love vedtaget, og bestyrelsen kom herefter til at bestå af: Fabrikant *Bjørner* (formand), forstander *Rosbach* (næstformand) samt frøken *Bjørner*. Ifølge de nye love har bestyrelsen ret til at supplere sig med hvem af foreningens medlemmer, der måtte vise interesse for sagen.

Kontingentet blev fastsat til 2 kr. årlig eller 1 kr. plus et nyt medlem; en særdeles praktisk måde at hverve medlemmer på. *R. F.*

Husbestyrerinde søges.

Vegetarisk interesseret, gerne ældre Dame, søges straks el. senere (1 Person).

Lærer *N. Larsen*,
Hammelev St., Sønderjylland.

Sygeplejerske og exam. Lærerinde

søger Stilling paa Børnehjem, Børnehave eller i privat Hjem. Taler Engelsk. Kan vegetarisk Madlavning samt undervise deri. Billet mrkt. „G. S." til Veg. Tidsskrift.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte*, Langegade 17[a], Kbhn. Str.

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

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

Dansk - Engelsk - Fransk.
Undervisning.
Maskinskrevne Oversættelser.
Julie Petersen, kgl. Translatrice.
Forhaabningsholms Allé 17 E, St.
Tlf. Vester 9228 v. (Tr. 9-2 og 4-9).

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.

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

NYHED

Vegetarisk Kogebog
med særligt Afsnit om
Sygediæten
af *Anna Houmøller Jensen*, Køkkenchef paa Skodsborg Sanatorium.
Faas i Bogladerne
KAI RASTEDS BOGHANDEL, Hellerup.
Sendes overalt.
Pris: 4,50 Kr. — Indb. 5,50 Kr. Kolportører antages.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, 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!

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

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

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.



TELEFON 5659

∴ INGEN FILIALER ∴

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

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.