VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. FEBRUAR 1926 - NUMMER 2

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Udrensning. — Den ukogte føde. — Hvorledes fremmes vegetarismen? — Om at være skrugt forkert sammen. — En kræft-kilde. — Rå mad. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — 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 Wilh. Date, Kronprinsensgade 1, Kbh. K. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112 ⁴, Kbh B., telf. Vester 6128 y.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Foreningsmeddelelser.

Kontingentindbetaling. Kontingentet 1926 er nu forfaldent. De spredtboende medlemmer vilde lette mig arbejdet meget ved selv at indsende det, ligemeget på hvilken måde, dog er det lettest og billigst at sende det til postkonto 282, Vegetarisk forening, Brønshøj, idet man benytter de særlige indbetalingskort.

Jeg modtager også kontingent til de forskellige afdelinger. Københavns afdeling afhenter sit kontingent ved bud.

Kontingentet er: 5 kr. årlig for enkelte medlemmer, 7 kr. for ægtefolk og 3 kr. for unge under 20 år.

Glem ikke det frivillige kontingent (gaverne)! Bestil samtidig noget af vor litteratur. Hold bladet (4 kr. årligt) til venner og bekendte.

Afsend beløbet ***nu!***

Oluf Egerod.

Udklip. Mange øjne ser mere en 2. Send os alt hvad De træffer i pressen af interesse for os. Sæt bladets navn og dato på!

Motto: Hellere 10 ens udklip end ingen!

Har De husket os i Deres testamente? Foreningen, uddannelsesfondet (uddanner en læge) og børnehjemsfondet bringes i erindring.

Gaver. *Foreningen:* A. Schneekloth 3,00, G. Schneekloth 10,00, fotograf J. Hansen 2,00, Raae 1,00, A. Thomsen 3,00, Ørnsholt, Nakskov 3,00. — *Bladet:* C. Mørch 5,00. — *Uddannelsesfondet:* Rudholm 5,00, B. Søndergaard 2,00, A. Beyer 2,00, lærer Thygesen 3,00, H. L. Henriksen 25,00, Wiene 20,00, P. og K. Pedersen 10,00, P. N. Hansen, Østerlars, 3,00, Trine Olsen 5,00. — *Børnehjemsfondet:* Rasmussen, Gravens, 3,00, C. Mørch 5,00. — Vor bedste *tak!*

Julebespisningen. A. gav 5,00, B. 2,00, C. 5,00, D. 5,00, E. 10,00, F. 3,00, G. 2,00, H. 5,00, I. 10,00, J. 100,00, K. 2,00, L. 10,00, M. 2,00, N. 100,00, O. 10,00, P. 5,00, Q. 3,35, R. 10,00, S. 2,00. Ialt 291,35. Udgifterne var 252,55. Overskud: Kr. 38,80.

Abonnér på bladet til venner og bekendte, 4 kr. årligt. For samlede bestillinger fra et medlem gives der, når betaling indsendes forud, 10 % rabat for hvert exemplar efter det første. Giv vort blad som jule- og fødselsdagsgaver!

De 4 sidste nr. af bladet er blevet sendt til en del læger, især øre- og halslæger. Hvis nogle af vore læsere ønsker, at deres læge skulde få bestemte nr. af V. T. tilsendt, da meddel os adressen.

Medarbejdere. Vore læsere skriver for lidt i bladet. Er der ingen, der kan sende os noget originalt stof, oplevelser, erfaringer, nye synspunkter etc., der tenderer vegetarismen, og som kan have interesse for os alle!

Uddannelsesfondet. *Hvad skal vi gøre?* Vi kan måske klare os året ud, og skulde dog gerne holde det igang nogle år endnu. Husk, at mange bække små gør en stor å; men findes der ikke en behjertet læser, der på een gang vil skænke os *et par tusind kroner?* — Send beløbene til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Chiropractic. Skulde nogle af vore læsere have personlige erfaringer med denne behandlingsmåde, vilde vi gerne høre derom.

Medlemskontingentet. Se meddelelsen i forrige nummer og andetsteds i dette. Endnu mangler jeg indbetaling fra ca. 125 spredtboende medlemmer. Send beløbet idag, inden De glemmer det. *Det sparer mig for meget arbejde.*

Olaf Egerod.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *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 afdeling afholder generalforsamling *Søndag den 28. Februar kl. 8* på lysbadeanstalten, Nørreallé 30.

Frida Hansen.

Sydfyns afdeling afholder generalforsamling *Søndag den 28. Februar kl. 3 efterm.* hos overmontør *Beyer,* Lindegårdsvej 4. — Alle medlemmer indbydes venligst.

Bestyrelsen.

Årsmødet, ikke Helsingborg. Fra Sverige meddeles os, at der er kommet afbud fra Helsingborg, og at andre skånske byer ejheller kan have årsmødet. Vi holder så årsmøde *i Kbh., Ungdomssalen, K. F. U. K., Søndag d. 22. Aug.* Den nordiske vegetarkongres afholdes efter bestemmelsen under sundhedsugen på Frydenstrand 1.—5. August.

Koncertsanger Th. Nielsen, som arrangerede vor sidste nytårsfest så udmærket, bl. a. med assistance af operasangerinde fru *Lilly v. Bach,* agter, antagelig den 24. Marts, at afholde en privatkoncert med assistance af nævnte frue samt hr. koncertsanger *Aage Thygesen* og fl. a. — Medlemmer, som mulig ønsker at deltage, kan bestille billetter ved opringning til hr. Nielsen: Vester 9001 y. — Hr. Nielsen agter jo tillige at afholde en koncert til fordel for foreningen i Oktober måned.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. FEBRUAR 1926 NUMMER 2

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K

Udrensning.

(Efter „Holger Danske").

Menneskets organisme er som en kakkelovn af særlig slet konstruktion. Der er ingen træk i den, den brænder stødvis og giver en masse os og sod. Organismen véd derfor heller ikke andet at gøre, for dog engang imellem at få luft, end at brænde sig selv ud. Men når sygdommen er overstået, begynder man påny at fylde kakkelovnen med dårligt brændselsmateriale; ja, man søger endda videst muligt at kvæle skorstensilden, inden den får raset ud (feberstillende midler, for tidlig afbrudt faste), ligesom man fremdeles af al evne sparer på luften.

Betegnende er mange menneskers paniske skræk for „træk". Også i deres legeme; de tror ligefrem, de bliver syge, når der går mere end to timer mellem hvert måltid! Oprindelig spiste man én gang om dagen, så gik man op til 2—3 gange. Nu i materialismens eftersommer er menneskene ved at drukne i måltider, mellemmåltider og ekstra-teer. Og så undrer de sig tilmed over, at kakkelovnen bliver forstoppet: den får jo aldrig lov til rigtig at brænde! Derfor oplever man de pudsigste ting: en ivrig forbudskvinde søger f. ex. at befri menneskeheden for alkohol og råder sin naboerske til, i stedet for, at ruinere sig med samt sin familie ved hjælp af for- og eftermiddagskaffe! Hun driver én djævel ud og slipper syv nye ind. Mellemmåltiderne har tilvisse gjort langt mere skade end brændevinen, når man da ikke specielt betoner den moralske side — skønt, vel overvejet, også det.

Mellemmåltiderne viser tydeligt nok menneskets fornemmelse af at være på vej mod opløsning; også sådan en ting som, at man træffer mennesker, der fuldt og fast tror, at de bliver syge, når der går to timer om morgenen, før de får mad, vidner om menneskets tro på, at det er den overfyldte mave, der er materialistens sjæl og holder sammen på det hele. Det moderne menneske mangler centralbevidsthed — ligesom lægevidenskaben.

Lægevidenskaben ser derfor også i grunden på mennesket som et levende lig. Menneskets legeme er for den en kampplads, hvor gift kæmper med gift, lig med lig.

„Naturloven renser ved pest og epidemi; men vi kan naturligvis alliere os med *nogle* gifte og afbalancere os med andre på den tilbageblevne livskrafts bekostning, f. ex. ved vakcination og forskellige andre metoder, der er blinde midler for relativt blinde Kræfter.

Er legemet kraftigt og i sand forstand levedygtigt, modtager de højtvibrerende nerver ikke kopper, men reagerer til udskillelse af dem. Er legemet derimod modtageligt, gælder det om at vænne nerverne

til kopper ved vakcine, ligesom en dreng vænnes til cigaretter, tobak og snaps. Lidt efter lidt vænnes nerverne til, de reagerer ikke mere og kommer hurtigt til det punkt, hvor de *kræver.*

Og således med vakcinen. Når en pest kommer — eller endda blot frygten derfor, må vi have en extra vakcination. Vi så i San Francisco, så vel som mangfoldige andre steder, at om man end vakcinerede folk aldrig så tidt, kunde det ikke hjælpe — selv ikke dem, der efter moderne smag og synspunkter var exempler på sundhed og kraft.

Under den spanske syge så vi *netop* sådanne mennesker bukke under for angrebet, selv om de var vakcinerede nok så mange gange forud, og selv om de blev stoppede med topmålt calorie-energi og såkaldt „god mad", der skulde give extra kræfter. Og den spanske syge var dog i virkeligheden ikke nogen ondartet epidemi, men nærmest at regne for en almindelig influenza, som vi ikke frygtede tidligere, men som af krig, vakcination og „god mad" blev elsket op til en spansk pest, netop også fordi den ortodokse medicinske videnskab stod så temmelig blank over for den. Således har mangen en patient været opgiven, men har rejst sig af den dødelige aske trods lægens spådom, måske fordi han kom i hænderne på en naturlæge, der fortalte ham, at hans sjæl skulde bo i et *legeme* og ikke i en skarnkasse, der er et naturligt opholdssted for bakterier af alle arter.

Sandelig, pest, epidemi, bakterier o. s. v. er *lovens tjenere.* Når man har forsyndet sig så længe mod de biologiske love, at der er skabt en tilstand af åndelig perversitet med tilsvarende legemlig uorden — eller rent ud sagt *urenhed* — en indre sump, der er egnet for bakterier, som simpelthen kommer for at rense legemet, enten gennem en forbrændingsfeber eller en eliminativ diarrhe, er nerverne da så forgiftede, udslidte og udtørrede, at de brister eller slappes, da befries den forpinte og indhæmmede sjæl fra et veritabelt helvedes ild." *)

Serum og vakcination har deres „relative mission som en slags nødbremse på epidemiens fart", men virker i det lange løb med til at svække organismens modstandskraft og fremme legemets opløsning, ligesom opiater og hovedpinepulvere, hvis virkning enhver kender. De hjælper til en tid; så glipper det, og reaktionen bliver desto voldsommere. Serumbehandlingen er altså, når man ikke ligefrem begrænser udsigten til sin egen næsetip, bluff eller værre. Serumen opholder pesten en tid, men bereder i virkeligheden vejen for den.

(Brudstykke af dr. *Kure*'s „Tempelrensning").

Den ukogte føde.

Den almindelige benævnelse på den naturlige ernæring er „råkost"; men ved lidt eftertanke må vi indrømme, at dette navn er misvisende. For det første vil det hos mange fremkalde et fejlagtigt indtryk af

*) Boringvad: Etisk ernæring. s. 32.

„råkostspiserne", som primitive mennesker med et ukultiveret levesæt, mens det modsatte er tilfældet. For det andet er den naturlige frugt- og planteføde slet ikke rå. Men denne vrangforestilling vil holde sig, sålænge det kunstige køkken (ildkøkkenet) står som det eneste rette i den offentlige mening i modsætning til det naturlige køkken (solkøkkenet). — Efter dette lille sidespring vil jeg gå over til selve sagen, den solkogte fødes betydning og virkning, således som jeg personlig har erfaret det.

I oktober 1925 begyndte jeg at spise grønsagerne friske, istedetfor at ødelægge dem ved ildprocessen — og forresten friske og tørrede frugter samt nødder. Den næsten øjeblikkelige virkning var en mærkbar stigning i temperaturen, som dog senere udjævnedes.

Efterhånden indtrådte der forskellige forandringer — både sjælelige og fysiske. Legemet føltes lettere og tiltog i smidighed, ligesom tidligere træthed forsvandt. Livssynet bliver lysere, modstand og vanskeligheder får mindre betydning; man føler i det hele en stigende vitalitet, trangen til søvn bliver også mindre. Man føler ved den nærmere kontakt med naturen en større dragning mod liv og arbejde i sol og dagslys, mindre lyst til aften- og natteliv.

Naturligvis byder sommeren på større og bedre muligheder for opbygning af legemet efter lovens krav end vinteren. Særlig virker de friske bær livgivende og stimulerende, og det er lettere at få flere forskellige slags grønsager i sommertiden. — Men sommer som vinter vil livet forme sig lysere, lettere og lykkeligere, jo hurtigere vi kan tilbagelægge vejen fra det ubevidste vaneliv frem til det vågne og bevidste stadium, hvor vi erkender de guddommelige kræfter som det eneste sande og bærende grundlag for hele vort liv. *S. Sigurdsson.*

Hvorledes fremmes vegetarismen?

Såvel i sanitær henseende, som med henblik på vort forhold til de skabninger, der på udviklingens store jacobsstige kommer før os, og som derfor er betroede til vor varetægt, betyder *„Dansk vegetarisk forening"s* formål en gennemgribende ændring i kulturel henseende, thi efterhånden som vegetarismen arbejder sig ind i den almindelige bevidsthed, vil den i høj grad bidrage til at forædle den menneskelige race, og det såvel i dens indre som ydre liv.

Hvad der imidlertid synes at hæmme denne sags fremgang er den fanatisme, hvormed vegetaren ofte hævder sit standpunkt; kunde han holde sig fri herfor, så vilde hans sag uden tvivl trænge langt lettere igennem, og vinde større udbredelse og forståelse.

Mange mennesker, der indser vegetarismens betydning og de fordele, den rummer, har ikke desto mindre vanskeligt ved at blive vegetarer, måske ikke fordi de ikke kan tænke sig at undvære den dyriske føde, men nok så meget, fordi en i forvejen enten svækket eller gennem slægtled nedarvet vanskelig konstitution, ved alvorlige forsøg på at opfylde de vegetariske krav, fører til en følelig nedsæt-

telse af deres kræfter og hele velbefindende. At også det modsatte — et forøget velbefindende — hos mange mennesker er en kendsgerning, skal ikke benægtes.

Desuden tør man i en tid som vor — hvor enhver form for nydelse og glæde synes at være det eneste, som der leves for — ikke vente nogen særlig interesse for en retning, der af de fleste vil føles som en besværlig og pinlig askese. At vegetarismen ikke er så meget forsagelse, som den er befrielse, kan man ikke tvinge nogen til at erkende, thi de giftstoffer, der har været utallige slægtleds daglige næring, må naturen først langsomt trænes op til at undvære.

Kendskabet til tilberedelsen af så lette og velsmagende retter, at de fordunkler de traditionelle kødspiser, synes endnu alt for ringe. Det vilde være formålstjenligt, såfremt der af og til kunde foranstaltes udstilling af vegetariske retter, tilberedt af dygtige husmødre, og med adgang for publikum til at smage dem. Desuden burde vin og kaffe kunne erholdes, og var der intet forbud imod tobaksrøgning, vilde det gavne sagen meget, thi følelsen af, at vegetaren ser ned på dem, der ynder disse nydelser, rejser en mur imellem ham og publikum. Man bør anerkende mådehold som en dyd, afholdenhed har man ikke ret til at kræve. Overgangen til vegetarismen vilde gå lettest for sig, såfremt husmødrene lidt efter lidt indførte de vegetariske retter, thi en stadig større nydelse af disse vilde til tider fremkalde en sådan træthed over for kød, at der inden føje tid vilde indtræde perioder, hvor kødtrangen fuldstændig ophørte. Man må håbe, at den tid ikke er så fjern, hvor enhver stor restauration på sit spisekort har en afdeling af vegetariske retter.

Derfor vil jeg gerne sige til vegetarisk forenings medlemmer: Bliv aldrig fanatiske! Den vegetariske husmoder må forstå at tilberede kødspiser med samme interesse som forhen, og de af en families medlemmer, der foretrækker kød, må have det og bør ikke høre ilde herfor. Men lad de sunde retter blive indførte med forsigtighed, thi således vinder en god sag lettest tilhængere. Al heftig diskussion og kritik er af det onde, og der vindes intet derved, da hver vil holde på sit. Men også kødspiserens hån over for den vegetariske kost vil efterhånden høre op, thi vegetarens tolerance vil afvæbne ham.

Disse ord kun til overvejelse, og held og lykke med den store og ideelle sag. Sejren tilhører fremtiden og kan ikke udeblive. *Louis Glass.*

Vi er enige med Hr. Glass i, at der bør udvises en vidtgående grad af tolerance, men vi synes stadig, der bør tages bestemt afstand fra, at der serveres alkohol på vor foranledning. Det er tvivlsomt, om vi kan forhindre besøgende i at ryge tobak ved vegetariske udstillinger, rimeligt og fornuftigt er det altid at henstille til vore gæster, at de — bl. a. af hensyn til udstillede madvarer — undlader det.

Vore medlemmer er jo imidlertid ikke bundet af noget løfte, så enhver kan fremme vegetarismen i overensstemmelse med sine synspunkter. Blot vi holder os målet klart, gør det jo intet, at vejene dertil er forskellige. *Red.*

Om at være skruet forkert sammen.

Vi aftrykte efter vor anmeldelse af Carlsbergs piece i forrige nummer Politikens notits desangående for at vise forskellen i opfattelse af samme fænomen. Vi finder nu i Dagens Nyheder følgende opsats under ovenstående overskrift:

„Dei er mennesker, som man ikke kan henregne til idioter, og som dog alligevel optræder i høj grad forrykte — man tåler deres grovheder og deres pludselige udbrud, og man siger til undskyldning for andre og til trøst for sig selv: Herregud, det er mennesker, som er meget fredelige, de er bare skruet forkert sammen.

I det såkaldte offentlige liv træffer man lignende forenings-sammenslutninger, som, enkeltvis set, består af ganske fortræffelige enheder, men som kollektivt løber sammen som mælk i tordenvejr og bliver en slags sur valle . . . . de er aldeles forkert skruet sammen, de duer ikke som byttemiddel for en vittighed eller for en vare, de er aldeles ugangbare.

*

Foran mig ligger det sidste nummer af *Vegetarisk tidsskrift*, som må henregnes til typen. Det er et foretagende, som man vender og drejer og ikke kan forstå har nogen som helst praktisk betydning . . . . man drejer og vender det og siger til sig selv: der er noget her, som på sin vis er rigtigt, men alligevel er det skruet ganske tosset sammen, — det er ganske ubrugeligt i dette liv. *Vegetarisk tidsskrift* har i det pågældende nummer forset sig på en lille, virkelig kunstnerisk set smuk udstyret pjece om Carsberg-bryggeriernes virksomheder gennem de sidste årtier, og specielt Carlsbergfondets betydning for det kulturelle liv i vort lille miskendte land, hvor der i høj grad savnes virksomheder, af hvis overskud kunsten, litteraturen, fysiken, medicinen, geologien, geografien og de mange andre grene af videnskaben nyder godt i form af tilskud, som alene kan opretholde et ret stille sorgfrit forskerliv for den stille videnskabsmand og lærde. Og som kan glæde den stille vandrer en morgen eller aftenstund i byens parker og lunde.

Naar man ser på Glyptoteket, Frederiksborg slot, Carlsbergfondet, ja blot Jesuskirken og St. Nicolaj spir . . . . og man så ser på *Vegetarisk tidsskrift* og netop dette foretagendes indsats i dansk kultur og dansk folkehygiejne, føler man sig (på de sidstes vegne) en smule beskæmmet. Hvis vi ikke måtte spise kød — hvor var da gårdmandens overskud, slagternes fortjeneste og det store handelssamkvem med England, Tyskland, Sverige og Norge? Hvorledes skulde vi betale vore skatter og afgifter, hvis vi kun måtte æde græs, planter og jordens rødder? Det er muligt, at vi ikke drak øl, hvis vi ikke spiste kød, men da vi nu en gang spiser flæsk, kød og fisk, store stege og små stege, fars og indmad (af hvad slags nævnes kan), drikker vi også nu og da et glas øl dertil . . . . Og at der af dette overskud gives en vis procent til byens forskønnelse, til landets kultur og til den folkelige opdragelse, kan kun forhøje velværet ved livet . . . . Hvis man ikke er skruet ganske forkert sammen, synes man, at *den* ting er ganske i sin orden, det er næsten tak værd!" *Jørgen Nørborg.*

Hr. Nørborg forstår slet ikke, hvad det drejer sig om. Vi har den fordel overfor ham, at vi forstår ham og kan derfor tilgive. Han repræsenterer vor nuværende blinde kultur, der ikke kan se bagom tingene, men trasker videre i de gamle spor. Han viser os, at tiden tilfulde selv er skyld i den øjeblikkelige misére. Nationaløkonomi forstår hr. N. slet ikke, det viser hans tragikomiske slutning jo tilfulde. Og den slags overfladiske betragtninger er åndelig pegepinde for folk! Hvor er der dog langt igen!

„Sund Sans" har også omtalt vor anmeldelse. Red. har dog ikke aftrykt vor opsats; men kun bragt nogle skrappe udenomsbetragtninger. *O. E.*

En kræft-kilde.

Den forbryderiske farvning og de falske tilsætninger i den engelske føde er skyld i den uhyggeligt store kræft-procent.

I den senere tid har der været ført en kampagne i de konservative engelske blade mod den forbryderiske måde, hvorpå mange handlende, særlig i arbejderkvartererne, forgiftede Londons befolkning ved at komme de mest utrolige „konserveringsmidler" i grøntsager, kød osv. For eksempel kommes der i almindelighed kobberopløsning i bønner, der er ved at miste deres friske grønne farve, — med det resultat, at de bliver pæne grønne igen — og ser friske ud.

At svovlsyrling anvendes i rigelige mængder i kødfars, er kun småtterier.

Alt dette må ses i forbindelse med, at englændernes hovednæringsmiddel består af konserves og noget ufordøjeligt hvidt brød, der, skønt det gang på gang fra lægevidenskabelig side har været paavist, at det er umådeligt sundhedsfarligt, ja, ødelægger nationen langsomt, men med frygtelig grundighed, stadig er den engelske nations ypperste næringsmiddel — ligesom der så godt som intet bliver gjort for at komme alle de giftige fødemidler til livs.

Sir George Thomas Beatson, den ledende kirurg på Glasgow Royal Cancer hospital, udtaler nu til „Daily Mail", at hans seneste undersøgelser går ud på, at kræft hovedsagelig skyldes de farvestoffer og giftige tilsætninger, der kommes i føden. Lægen går endog så vidt, at han anser gødning for direkte skadelig, idet dens giftstoffer optages i planteføden og derefter i det menneskelige legeme, således at vi gør vore plantefødemidler til vore legemers fjender ved at dyrke dem på den måde, det sker. (Afholdsdagbladet).

Herhjemme har dr. Hindhede — ene af samtlige danske læger — behandlet kræftspørgsmålet i en af sine beretninger ud fra det synspunkt, at kødspisningen i sig selv synes at kunne være en væsentlig kilde til denne uhyggelige sygdom. Dr. H.s betragtninger synes mig at være langt sandsynligere end ovenstående, der — ret overfladisk — lægger skylden på konserveringsmidlet i stedet for på det delvis rådne produkt, der skal snydes i forbrugerne. *W. D.*

Rå mad.

En sammenslutning af råkost-spisere i København.

Det er interessant at se, hvad dagspressen siger til den radikale vegetarisme. Berl. Tid. skriver under ovenstående overskrift:

Dr. *Hindhedes* meddelelse om, at han nu er gået over til at spise sin havregrød som *rå gryn* med sukker og mælk over, har vakt en del sensation. Dr. Hindhede er imidlertid ikke ene om at dyrke den rå føde. Der findes her i København en sammenslutning, hvis stifter hedder hr. *Boringvad*, og som af mange forskellige grunde, hvoraf vi dog kun skal beskæftige os med de rent sundhedsmæssige, holder sig til rå føde.

— Hvad mener De at vinde ved at indtage Deres kost rå, har vi spurgt hr. Boringvad.

— Blandt andet at opnå en langt mere livgivende ernæring for nervesystemet. Når føden koges, forstyrres de organiske celler. En helt anden proces er det, der foregår med disse cellers overgang i legemet, når de indtages rå. *Dont kill the food,* siger amerikanerne, der i udstrakt grad er ved at gå over til rå ernæring.

— Kan folk vænne sig til at spise ukogt mad?

— I Kalifornien, hvor jeg særlig har studeret ernæringen, falder det befolkningen nemt. Franskmændene er ikke alene store yndere af kogte grøntsager i deres kost, men de har fra Arilds tid hævdet, at en portion *rå* grøntsager i form af salat skulde til for at gøre måltidet sundt. Man får heller ikke i hele landet et måltid, i hvilket salaten ikke danner et moment.

— Hvad spiser man en hel dag igennem, når man skal ernære sig af ukogt føde?

— Vil man også nyde godt af kornet i rå tilstand, spiser man ikke bagt brød, men en art frugtbrød, en blanding af råt mel, figen og nøddekerner. Man spiser æbler, bananer, dadler, nødder o. s. v. og grøntsager.

— Når De nævner, at rå kost i særlig grad er nervenærende, er det da specielt intellektuelt arbejdende mennesker, De vil anbefale rå føde?

— Ja, først og fremmest åndsarbejdere. Den kogte føde kan kun bruges til at forny den rent mekaniske, den fysiske organisme. Den rå kost skænker derimod tillige energifornyelse og åndelig kraftudfoldelse.

Spredt og samlet.

Vor skattede medarbejder, fuldm. *Fink-Jensen,* er blevet hårdt kvæstet ved en bilpåkørsel og ligger nu ret medtaget, men heldigvis i bedring, på Usserød sygehus. Vi sender alle ham og hans børn vore deltagende tanker!

Frugtforfalskning. „Aftenposten" fortæller, at „i Frankrig forfalskes meloner på følgende måde: Spidsen af en sprøjte føres ind til midten, og gennem den indsprøjtes en opløsning af orangefarvet anilin. Hvis lugten er mindre god, gøres melonen mere aromatisk med kunstig melonessens, der består af aldehyd, glycerin, myresyre, valerianasyre m. m., og tilsidst dyppes den i en opløsning af et rødt farvestof. — Ferskner kræver særligt dygtige kunstnere, thi her gælder det om at gengive de frugter, der er lidt stødte, deres fløjlsagtige, farvede overtræk, hvilket sker ved hjælp af en blanding rødt anilin og citronin, der med pensler anbringes på de gennemhullede partier af en zink-skabelon."

De mere jævne og almindelige frugter kan det forhåbentlig ikke betale sig at forfalske.

Afholdsdagbladet opfordrer alle ædruelighedsvenner til ikke at købe tobak i forretninger, der handler med spiritus. —

Ægte ædruelighedsvenner bruger overhovedet ikke tobak.

Sultet i 35 dage. Bladene fortæller om en mand i et glasbur, der sultede i 35 dage, til han besvimede.

Faste er godt og kan være en udmærket kur, men denne mand røg cigaretter under fasten, så skulde det jo ende galt, nikotin er jo ikke den bedste føde for hungrige celler. Under faste skal man drikke vand, tage tarmudskylninger, da de nedbrudte stoffer jo ender der, og tage afvaskninger, da huden jo også udskiller gifte, og det er jo dem, man skal af med under fasten. Havde manden i glasburet vidst det, havde han nok nået den 42. dag og vundet de 10,000 mark. *O. E.*

Sukkermajsene vil blive afsendt i marts, meddeler hr. Bentzen, Vejle. Der er tilstrækkeligt til småportioner til dem, der har bestilt. Skulde nogen ønske at få *meget store* portioner (kilogramvis), er det bedre at bestille hos konsulent *Hans Gram,* Sorø.

Diæt-reform. Det vil sikkert glæde alle dem, der gennem dr. Emil Grotzingers foredrag har fået kendskab til diæt-reformen, at erfare, at bogen nu er oversat til Dansk. For at den kan blive trykt, er det imidlertid en nødvendighed, at der skabes et økonomisk grundlag — det koster jo penge at lade bøger trykke, og så store beløb, som her er tale om, er der ikke mange vegetarer, der har til rådighed i vor tid.

Interesserede, der vil være med til at muliggøre bogens fremkomst, bedes derfor indsende forudbestilling på den, så vi kan se, om der er trang til den. Den vil antagelig koste ca. kr. 1,50, hvilket må siges at være meget rimeligt.

Men gør alvor af det, og gør det ***med det samme.*** De fleste opsætter at tage en beslutning fra dag til dag, indtil det glemmes. *Husk det denne gang!*

Bestilling indsendes til *redaktør Wilh. Dale, Kronprinsensgade 1, København K. Telefon Byen 7399.*

Fra arbejdsmarken.

Odense afdeling. Ved generalforsamlingen valgtes følgende bestyrelse: Chr. Hansen, lysbadeanstalten, formand, konsulent Fr. Pedersen og fru Nielsen, Hjallesevej. Der blev talt om at få foranstaltet et møde med hr. Grotzinger til foråret.

Sydfyns afdeling. På grund af det dårlige vejr var der kun mødt nogle få tilhørere til hr. *Andr. Møllers* foredrag: „Krigen som en ulykke". Selve foredraget indeholdt mange gode og originale tanker. Efter foredraget var der lejlighed til samtale om dette og andre alvorlige emner. Med vanlig gæstfrihed blev alle deltagerne beværtet med smørrebrød og te ved frk. *Ullerups* vegetariske bord. — Foreningen er både hr. Andr. Møller og frk. Ullerup taknemlig for velvillig Medvirken. *C. B.*

Vegetarisk kursus og demonstration i Randers. På foranledning af den kendte afholdstaler, fru *Drøhse*, der er formand for Dansk kvindesamfund i Randers, havde dette indbudt vor Århusafd.s formand, fru *Frida Hansen*, lysbadeanstalten, Århus, til at komme til Randers 3.-5. ds. for at demonstrere praktisk vegetarisme. At dømme efter de meget indgående avisreferater har det været en stor succes. Det er interessant at se, hvilken stor oplevelse det har været for journalisterne at stifte bekendtskab med fru Hansens fortrinlige mad. De spår, at den dag ikke er fjern, da enhver ung mand, der står i begreb med at gifte sig, bestemt vil fordre af sin tilkommende, at hun kan tilberede vegetariske retter.

Een skriver: „Som et kuriosum kan nævnes, at fru Hansens datter, der assisterede ved kursus, aldrig har smagt hverken kød, fisk, kaffe eller te, og ikke desto mindre så ud som selve sundheden."

Kursus har været godt forberedt, kan det ses. Man har haft overladt et skolekøkken og haft godt samarbejde med pressen. Til udstillingen i „Klubben" har Elisabethsminde givet chocolade, andelsmejeriet og Møllers mejeri mælken, Dansk bisquitfabrik kiksene og teatercaféen gratis køkken. Endvidere gav gartnerne gratis grøntsager og pyntede salen sammen med sejlmager Mortensen. Fru Drøhse og fru Hansen har haft et praktisk greb på sagerne. Der har været over 400 besøgende på udstillingen, trods et forrygende vejr. Man sluttede med at bortlodde en frugtkurv, gartnerne havde skænket, og den blev meget passende vundet af købmand E. Larsen, der havde lånt udstillingen gratis service.

Om vi nu blot havde en fru Hansen og en fru Drøhse i hver by, så skulde det nok gå!

Nytårsfesten i Københ.s afd. bragte et lødigt program. Havde vore læsere blot vidst det i forvejen, var salen nok bleven fyldt. Der var gjort store forarbejder af de kræfter, der stillede sig til vor rådighed, så det blev en formfuldendt koncert, vi kom til at overvære. Klaveret blev med megen færdighed og følelse betjent af frk.n *E. M. Hansen* og *Stenberg-Knudsen* samt hr. overretssagfører *Bramson*. Vi genhørte med glæde fru *Christiani Bruun*, denne gang med luthakk. af hr. *Corona*. Hr. *Moesmann* spillede så nydeligt violin for os, og koncertens arrangør, hr. *Th. Nielsen*, hvis stemmes udmærkede udvikling vi jo stadig har haft lejlighed til at følge, sang både ny og kendte sange. Frk. *E. M. Hansen* viste os, at hun ikke alene kan spille men også synge, og operasangerinde fru *Lilly v. Bach* gav både solo og i en duet med hr. *Th. Nielsen* koncerten en pragtfuld afslutning.

Ind imellem havde frk. *Sigurdsson* læst op af sin store landsmand, Henrik Ibsen, og nogle små bitte søde piger udfyldte pavserne med at trippe hen over scenen med de velfortjente blomster til de optrædende.

Efter koncerten fortalte hr. *H. L. Henriksen* om julebespisningen, og hr. *Egerod* holdt en kort nytårstale, mens vi sad ved bordene.

Hr. Th. Nielsen har tilbudt at arrangere en koncert i foreningen til fordel for et af vore øjemed. Når den kommer, bør vi lønne den med fuldt hus. I marts holder han — se andetsteds i bladet — selv en koncert. Lad os fylde salen!

Fysisk kuranstalt, St. Kongensgade 36-38, der ejes af overlæge *Carl Ottosen*, fejrer 25 års jubilæum til foråret. Mere herom senere.

Alkohol-Kapitalens Overmagt. Dette og andre beslægtede Problemer drøftes i en højst interessant og aktuel Bog af *Marie Corelli:* **Holy Orders,** *the tragedy of a quiet life,* der udkom 1908 og vistnok — mærkværdigvis — endnu ikke er oversat på Dansk. (Her var en taknemmelig Opgave for d'Herrer Larsen-Ledet og Bergstedt!) — Den ifjor afdøde Forfatterinde fortæller bl. a.: En anset londonsk Læge påviste i et Foredrag de moralsk og fysisk fordærvelige Virkninger af Alkoholen. En Måned senere fik han Besøg af en hovedrig Whisky-Fabrikant, der tilbød ham 2000 Pund Sterl. — skriver *to Tusinde Pund* – i dansk Mønt 36 Tusinde Kr. (Guldværdi), for at skrive en Bog om Whiskyens toniske, lægende og styrkende Virkninger. Behøver jeg at sige, at den fine, lærde og ansete Mand stak sin Samvittighed i Lommen, tog de 2000 Pund, skrev den ønskede Bog og vedblev Resten af sit Liv at indtage venskabelig Holdning overfor Alkohol-Trafikken. Det selv samme foregår daglig i mindre Målestok med mindre distinguerede Læger. Men, naturligvis, der har *altid* været *nogen,* der lod sig købe; det kan slet ikke tænkes anderledes; i vore Dage er imidlertid *næsten alle* tilfals; har man blot tilstrækkelig Penge, så lader selv de højeststående sig købe. Tiderne er fordærvede; vor Civilisation er overmoden — moden til Fald. Hvad man kalder „Rationalisme" eller „Fornuftens Tidsalder" har altid været ledsaget af moralsk Opløsning; således var det i Grækenland og i Rom, og således er det i Nutidens Europa. (Kap. XVI. Side 307).

(Ved *Andr. Møller*).

Tobak og idræt. Soc.-dem. bringer en fornuftig opsats om dette emne. En tobaksfabrik har skænket en sølvpokal til en idrætsklub, og lederen er glad. Men en anden leder har mangeårig erfaring for, at tobak og udholdenhed ikke kan sammen. En virkelig idrætsmang må ikke ryge. Det er ikke sølv, som idrætsfolkene betaler dyrt med penge og sundhed, der skal lokke dem, men ædel kappestrid. — Bladet har ret; blot de unge mennesker vilde tage ved lære.

O. E.

Til 1. Maj søges en pige til indvendig gerning og madlavning, og fra Marts eller April en pige eller karl til gameriet. Gartner *Frode Rasmussen,* Aagaard, Gravens (Koldingegnen).

Boringvad:

„Etisk Ernæring"

Legemlig og aandelig Regeneration.

En principiel Belysning af Ernæringsproblemets altgennemtrængende Natur og Betydning — *Aarsagerne* til Sygdom og *Grundlaget* for Sundhed. —

Pris 5 Kroner.

Skriv til: *Aquarian Fribyggeres Forlag,* Toldbodvej 4, 2. S., København K.

„ARIANUM"

redigeret af Boringvad.

Udgaar hver Maaned. — Abb. Kr. 13,00 aarlig. Enkelt-Nr. *Kr. 1,50* pr. Stk., Dobb.-Nr. med Omslag i Farver og Guld *Kr. 3,00.*

Opmærksomheden henledes paa Nr. 1 a *(Pris Kr. 1,50),* hvori bl. a. findes Boringvads Artikel:

„Hvad er Ernæring? — Hvorfor Sygdom? — Hvad er Vitaminer?"

Skriv til:

„Arianum", Toldbodvej 4, 2. S., Kbh. K.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte,* Langegade 17[3], Kbhn. Str.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

Middag 1 Kr. 10 Øre, Frokost complet 1 Kr.

Smørrebrød, Hjemmebagt, Frugt-The.

Gammel Mønt 1.

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 er aabent hele Vinteren.

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 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Køb vor litteratur.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. diplom: Talelæreinde
mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

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 Peders stræde 27, Kbhvn.