VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. MARTS 1926 - NUMMER 3

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Råkostens principielle grundlag. — Tuberklerne, der blev drevet ud med luft og grønt. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — 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 4, Svendborg.

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

Århus afd., fru Frida Hansen, lysbadeanstalten, 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.

Kontingentet. De spredtboende medlemmer vil nu snart få tilstillet et indbetalingskort, som venligst bedes benyttet, for at jeg ikke skal blive nødt til at sende postopkrævning. Der mangler endnu ca. 100 kontingenter. *O. E.*

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!

Københavns mælkeforsyning. Redaktionen har været indbudt til at bese denne institution, der i sin tid voxede op under ledelse af vort medlem, grosserer Busck. Det var en fornøjelse at se den renhed og orden, der herskede alle vegne, og den tekniske snille, der overalt var taget i anvendelse. Af produkterne vil vi særlig fremhæve den rå upasteuriserede mælk, samt den rå, meget omhyggeligt udsøgte og behandlede børnemælk. Rå mælk er jo nu engang bedre end pasteuriseret eller kogt. K. M. F. og D. M. C. er nu gået op i en enhed.

Læger. Vi sidder nu inde med et par adresser på meget forstående læger i København, som kan fås ved henvendelse til oplysningskontoret. Er der ikke flere landet over?

Som vore medlemmer vil erindre, var den tyske naturlæge Emil Grotzingers foredrag „Kærlighed og ægteskab" så stærkt besøgt, at salen i K. F. U. K. var altfor lille, og mange måtte vende om, fordi der var aldeles overfyldt. Hr. Grotzinger har ganske vist på sin store foredragsrejse i Tyskland den 25. februar været ude for et alvorligt biluheld, men hans tilstand er dog nu atter sådan, at hans foredragsrejse til Skandinavien ikke bliver afbrudt. For Københavns vedkommende vil foredragene denne gang finde sted i „Politikens" sal, sundhedsforedraget med lysbilleder *Fredag den 9. April,* og for at vi her hjemme også kan lære det åndelige arbejde at kende, vil der desuden, ligeledes i Politikens sal, *den 10. April* finde en gralsfest sted. Hr. Grotzinger holder prædikenen, og ved den musikalske del af festen medvirker fru Christiani Bruun, fru Ingrid Møller, frk. Marquard og frk. Zeuthen. Vi tilråder vore medlemmer at sikre sig plads i god tid. *H. L.*

Chiropraktik. Fra forskellige har vi fået tilsendt en del literatur om dette emne, der kan lånes på vort bibliotek, se adresselisten. Man kan også skrive til redaktøren af „Chiropractoren", Herm. Pedersen, Vejlevej 42, Fredericia.

Fra et medlem har vi fået en længere redegørelse, hvoraf vi uddrager følgende: Vedkommende har lidt af underlivsbetændelse, tyktarmskatar, galdesten, for megen mavesyre, hals- og svælgbesværligheder, har i længere tid gået til chiropraktisk behandling og slutter sin beretning:

Summa summarum: Jeg har i vinter mærket et, i forhold til tidligere år, forøget velvære, har følt mig mindre træt, er næsten fri for hovedpine, har ikke været nær så modtagelig for forkølelse og anden infektion, og jeg formoder, at dette skyldes den chiropraktiske behandling. Dog må *måske* en del af æren tilfalde lysbadebehandling i tidligere tid (jeg har kun taget 3—4 behandlinger i vinter), der jo siges at have fremtidsvirkning.

Det er meget vanskeligt at vedligeholde sin skepsis overfor den chiropraktiske behandling, når man på klinikken og andre steder hører mennesker, der har søgt hjælp alle steder uden virkning og så i deres nød tager til den forkætrede prygledoktor og — finder helbredelse. Og det kan ikke være indbildning altsammen. Små epileptiske børn kan da f. ex. ikke helbredes ved suggestion, og blinde får sikkert ikke synet igen ved selv nok så lykkelig en indbildning. Men det er en behandling, der som oftest kræver lang tid og megen tålmodighed, og som selvfølgelig heller ikke kan helbrede alle svagheder. — Chiropraktikerne er enige med naturlægerne på mange punkter (i hvert fald er min behandler det), de anvender ingen medicin og er modstandere af al vaccination og serumbehandling. Behandlingens formål er jo også at hjælpe naturen til at virke efter dens bestemmelse.

Gaver. *Foreningen:* Tony Muller 1,00, C. N. Andersen 3,00, Østergård 2,00. — *Uddannelsesfondet:* Stemmerick 3,00, Tony Muller 1,00, Seegelke 5,00, Christiani Bruun 10,00, Iversen 3,00, Trine Nielsen 5,00, Bendixen 18,00. — *Børnehjemsfondet:* Seegelke 5,00. Tak!

Møder og lignende.

Koncertsanger Th. Nielsens koncert er udsat til efteråret.

Møde om råkost. Se under annoncer om mødet d. 18. ds. i Kvindelig læseforening, hvor hr. Boringvad taler. Der vil blive lejlighed til at stille spørgsmål. Den nye bog om ernæringskunsten sælges til nedsat pris den aften. (Se annoncen).

Københavns afdeling. *Mandag den 22. Marts Kl. 8* i K. F. U. K. — ungdomssalen. — Indgang: Lille Kannikestræde 5. Hr. naturlæge Emil Grotzingers dampkogsmetode demonstreres ved frøken H. Lykke. En her på stedet opfunden metode demonstreres ved hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder. Man medbringer underkop og teske. Medlemmer fri adgang, ikkemedl. betaler 50 øre, børn 25 øre.

Mandag den 19 April Kl. 8 samme sted taler dr. A. Andersen, Skodsborg. Emnet vil blive bekendtgjort i „V. T." for April.

Mandag den 10. Maj Kl. 8 samme sted. Fru dr. A. E. Bonnichsen taler om *„Hvorledes overvindes trathed?"* Derefter opvisning af Breat—Harte—Burtons rytmiske og plastiske åndedrætsøvelser.

Læge, Frk. Regine Grønberg-Petersen,
Gardes Allé 22, Hellerup. Telf. Hellerup 722 x (bedst Kl 11—1).
Mandelbehandling uden Operation.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. MARTS 1926 NUMMER 3

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.

Råkostens principielle grundlag.

Nervers og musklers ernæring af *Boringvad.*

Ordet *rå* som betegnelse for den organiske, levende naturføde er vel nærmest taget i brug, fordi det var en let tilgængelig og for så vidt også nærliggende betegnelse for det modsatte, - - nemlig den *kogte* føde. Men i virkeligheden er det en lidt ensidig betegnelse, og den er derfor også noget misvisende.

Kan vi egentlig betegne næringsstofferne som *rå*, fordi de ikke netop har fået deres tilberedelse over et kulturkøkkens kunstige ild, men i stedet for har fået den i naturens, — i *solens* eget køkken ved sol, lys og varme, der bager dem, indtil de modnes og udgør den mest fuldkomne næring?

Derimod synes *levende* føde mig at være nærmere virkeligheden som betegnelse for naturføden, — i særdeleshed fordi den solbagte og naturligt tilberedte føde ikke mister livet ved tilberedelsen, hvilket jo sker med den føde, der tilberedes ved kogning.

Solens lys og varme er jo *livet selv*, der fremkalder plantevæksten, — solen *giver* tværtimod liv til føden ved sin tilberedelse deraf. Anderledes, hvis ild og hede anvendes på mekanisk vis, — da *tages* livet fra næringsstofferne, idet disse berøves deres organiske livsild og form.

Organisk levende naturføde er derfor en mere logisk betegnelse for naturføden som modsætning til den *dødkogte* og derfor unaturlige kulturføde.

For at forstå det principielle grundlag for den levende føde som den sunde livgivende naturføde må vi søge at nå til en forståelse af, *hvad* det er, der betinger livet. Dertil hører en sund og kraftig forestillingskraft, der på lignende måde som en sund fordøjelsessaft kan adskille, skelne, forene og samle de stoffer, der kommer under dens behandling. For forestillingskraften gælder det blot skelne- og samleevne på et andet område eller niveau i tilværelsen, nemlig tankernes og problemernes, — her gælder det at skabe det klare, stærke tanke-brændpunkt, som kan gennemtrænge og derved føre mennesket ind til en forståelse af nogle af livets hemmeligheder.

Den *sunde* forestillingsevne og kraft kan imidlertid hverken skabes eller trives, når vi forsøger at spærre den inde ved en snæver, ensidig og specialiseret undersøgelse, og dette gælder da i særdeleshed overfor ernæringsproblemet. Mennesket er jo nemlig ikke blot en mekanisk funktionerende maskine, — det har både en *mekanisk* og en *vital* livsside.

Derfor skulde ernæringen også gerne være af en dobbelt natur, som svarer til disse to sider og kan tilføre legemet *både* livgivende

og opbyggende stoffer samt stoffer, som kan tjene til den rent mekaniske energiomsætning.

Derigennem tilfredsstilles alle krav fra det alsidige selvgående meneskelige maskineri, der har en individuel livsfunktion, som kommer helt udenfor målingen af den mekaniske.

Den vitale side vil vi her for enkelthedens skyld betegne ved *nerverne* og den mekaniske ved *musklerne*, idet vi samtidig vil berøre deres forhold til hinanden.

Det er let nok at fylde muskelvævene ved at tilføre legemet muskelføde, og det er jo også det, vi instinktmæssigt gør, selv om det ikke i almindelighed er den *bedste* muskelføde vi anvender. Vanskeligere bliver det, når vi kommer til ernæringen af nerverne, thi her kommer vi et godt stykke udenfor de gængse vaner.

Som allerede nævnt må næringen være af en dobbelt natur, fordi den har en dobbelt opgave, — den må ikke alene kunne tilføre musklerne så og så mange *varmeenheder*, — den må tillige kunne give nerverne et tilsvarende, og helst noget højere antal *livsenheder*, for det er jo nerverne, der skal have herredømmet og dirigere musklerne.

Derfor hjælper det også kun lidet at fylde musklerne med et så og så stort antal varmeenheder af potentiel energi repræsenterende så og så mange hestes kraft, når det, der skulde *antænde* kulstoffet, d. v. s. *udløse* den latente energi, mangler. Og det, der skal antænde og udløse energimængden, er jo netop den elektriske nerve- eller livskraft, uden hvilken selv nok så mange varmeenheder bliver lig med nul.

Når alt kommer til alt, kan vi dog ikke måle hverken varmeenheder eller livsenheder, således som disse sluttelig omsættes i det belivede menneskelige maskineri, hvor de kemiske reaktioner i følge sindelag, karakter og legemstilstand ikke vil blive nøjagtig ens hos to mennesker.

Det principielle grundlag for den *levende* naturføde er det, at den ernærer både nerver og muskler og skaber og vedligeholder den ballance mellem disse to livsfaktorer — nerver og muskler — sjæl og legeme — som betyder så meget, *ja alt*, — for os her på jorden.

Nu kunde man spørge: „Hvad betegner da denne dobbeltheds dobbelte natur, som vi kalder den levende fødes principielle grundlag." I en kort artikel som denne kan der kun gives det korte svar, at det er den levende fødes *organiske liv*, der sigtes til. Planten har nemlig *liv*, det liv, hvorved den spirer, vokser og holdes frisk. Planten er i sin organiske levende tilstand i besiddelse af den dobbelte natur, som sluttelig ikke kan forklares, med mindre vi må bruge ordene *positiv* og *negativ* polaritet. Denne polaritet kaldes også henholdsvis den *elektriske* og den *magnetiske* livspol, og principielt set repræsenterer disse poler det samme i plante såvel som i menneske.

Men hvis vi nu koger den organisk levende plante, undergår den en kemisk forvandling, fordi den kommer under påvirkning af en temperatur, som berøver den spire- og forplantningsevne — plantens oprindelige organiske, kemiske enhed nedbrydes, og det liv, som denne enhed repræsenterer, overgår til den magnetiske pols egenskaber. I

stedet for på denne måde at ske *udenfor* den menneskelige fordøjelse skulde denne nedbrydningsproces netop ske *i* og *ved* den menneskelige fordøjelse, hvorigennem plantens livsegenskaber alene kan overgå til og omsættes i det menneskelige legemes livskemi.

Ved kogning bliver planten *een-polet* og mister derved sin spireevne, — den er som sådan død og går hurtigt i forrådnelse — den er uorganisk, fordi det liv, som var til stede og gav sig udtryk under plantens oprindelige organiske kemiske tilstand, nu er forsvundet.

Det er dette liv fra plantens elektriske pol, som betinger dens organiske liv, vi går glip af ved kogningen, og som vi i stedet for forsøger at erstatte fra plantens magnetiske pol eller dens døde og derfor uorganiske tilstand.

Vi ved jo, at intet liv kan skabes, med mindre de to modsatte og til hinanden svarende skabende poler *eller køn* står i livsforhold til hinanden. Plantens elektriske pol og liv svarer netop til vore nerver og vor livsside og kan tjene til ernæring deraf.

Måske kan vi lettest få et begreb om denne dobbelthed ved at forestille os elektricitetens forskellige udslag som lys og varme, — som *lys* i de *fine* tråde, der i vort legeme svarer til *nervesystemet*, — og som *varme*, ja, undertiden hede i de *grovere* tråde, der overført til vort legeme svarer til *muskelvævene*.

Musklerne repræsenterer også *formen*, — *nerverne*, *livs-* og *lysledningerne*, hvorigennem formen besjæles eller belives. — På samme måde i planten. Men ved kogning forstyrrer vi det harmoniske og ligevægtige sammenspil mellem de to livspoler, som er betingelsen for plantens organiske liv. Tilbage får vi en sammenløben, død masse, hvis tilstand kun kan betegnes som *uorganisk* i forhold til det, planten før var — og tillige uorganisk som føde til mennesket — thi *livet* er jo borte.

Da den energi, vi udnytter ved mekanisk arbejde, i følge sammenspillet mellem nerver og muskler fremkommer ved at *omsætte* liv fra nervernes elektriske pol *til* den magnetiske muskelfunktion, er det også indlysende, at dette betyder en *udgift* for nervebatterierne, og at vi fra et vist livsstadium stadig afsvækkes for tilsidst at gå nedenom og hjem, *såfremt* de udnyttede energimængder ikke erstattes ved at tilføre nervesystemet nyt elektrisk liv.

Dette kan kun ske ved at ernære os ved den *levende* naturføde, der alene er i stand til påny at oplade — ja, ikke alene det, men stadig at styrke og forædle vort elektriske livsbatteri — *nerverne* — og derigennem mangedoble vor livskapital — vor livskraft og skaberevne.

Den dødkogte og derfor uorganiske føde kan derimod kun tjene som kvantitativt muskelbrændsel, der i stedet for at *ernære* nerverne *tværtimod rover* kræfterne fra disse.

Får vi først øjnene op for den levende, organiske naturfødes betydning som ernæring for både nerver og muskler, da begynder vi også at kunne se, hvad sand, alsidig og *hel* menneskelig sundhed vil sige, og hvilke rige muligheder en sådan sundhed åbner for menneskelivet.

Tuberklerne, der blev drevet ud med luft og grønt.

Det er interessant at se, som bladene efterhånden tager sig af vor sag. Politikens Magasin havde således forleden et interview med dr. Hindhede. Følgende er et brudstykke deraf. Den omtalte dame er et mangeårigt medlem af D. v. f.

En af mine tilhængere, frk. J., kom for ca. 10 år siden op for at takke mig for, at jeg havde været medvirkende årsag til, at hun havde genvundet sundhed og livsglæde. Hun var ene tilbage af en familie, der ganske var uddød af tuberkulose. Selv havde hun været svært medtaget, men var på hospitalerne behandlet efter alle kunstens regler med kraftig kødkost samtidig med at professoren efterhånden hævde „skåret det syge væk". Resultatet var en krøbling, der havde det ene ben amputeret helt oppe ved låret og desuden var stokdøv. Hvem kan fortænke hende i, at hun efterhånden tabte troen på den rettroende videnskab og slog sig på „fanatikerne". Hun lejede sig en kvist ude i det yderste Valby. Værelset havde ingen kakkelovn, men der var to fag vinduer mod syd og en åben veranda. Frk. J. tilbragte sin tid — med sit sytøj — på verandaen eller, når det var for koldt, inde i stuen for fire åbne vinduer. Tøjet var det mindst mulige. Kun i den allerstærkeste frost tændte hun en petroleumsovn nogle timer. Kosten var grovbrød, grød, kartofler, frugt og grøntsager. Hvad var resultatet? Ja, da hun nogle år senere gik ind og præsenterede sig for sin professor, gik han bagover af forfærdelse. Frk. J. var nemlig ikke til at kende igen, så sund så hun ud.

Det besynderlige „væsen" i Gentofte.

Men så kom ulykken. Hun blev sagt op og måtte flytte ind til byen. Sygdom og hoste begyndte igen, indtil det under uhyre anstrengelser endelig lykkedes hende at forskaffe sig et simpelt sommerhus af træ i en parcelforening i Vangede. Efter fire års friluftsliv ser hun igen ud som sundheden selv. Men nu kommer vi til væsnet. Hun må indgive andragende om at få tilladelse til vedblivende at bo i sit hus, men får fra bygningsinspektoratet for Gentofte kommune meddelelse om, at byggetilladelse — i henhold til kommunalbestyrelsens bestemmelser — ikke kan gives, idet der ikke findes anlagt godkendt vej ud for parcellen. Altså Frk. J. skal vel så igen ind til byen i en baggård eller en overfyldt kasserne, hvor tuberkulosen sandsynligvis vil blusse op på ny — altsammen i hygiejnens navn!

Man kommer til at tænke på Paulis aforismer, hvoraf en lyder: *Hvor autoriteter hersker, gives der forbudne veje. Ad en af disse finder man den næste store sandhed!*

Ja, det er Frk. J., der ejer sandheden. Hendes måde at behandle tuberkulose på svarer til den metode, verdens mest berømte tuberkuloselæge dr. *Rollier*, anvender. Og hendes ureglementerede haveliv er allerede ved at blive moderne i Tyskland, efter at 30 års erfaringer har vist, at der i havekolonier, hvor der hverken findes reglementerede veje eller kloak, er en enestående sundhedstilstand. Børnedødeligheden går ned til en fjerdedel, og i 30 år er der i „Eden" ved Berlin ikke død et eneste skolebørn.

Hvis danske autoriteter vilde lære heraf, vilde der næppe være hverken bolignød eller husvildebarakker.

Spredt og samlet.

Sund Sans. Trods 5 forskellige henvendelser — 2 skriftlige, 3 telefoniske — lykkedes det mig ikke at få Sund Sans til at sende mig det nummer, hvori min artikel om Carlsberg blev regaleret. Det er næsten en for stor hensynsfuldhed at vise mine sarte nerver ikke at ville lade mig se det forfærdelige om mig, andre nok må se. En tiltalende form for kollegialitet!

Ellers tager man det ikke så nøje ved det pæne blad. Det hedder f. ex. gerne, at i København er der vældig smugdrikkeri på grund af den „tidlige" lukketid (senere end provinsbyen Londons) for beværtninger. Nu skriver man pludselig, at der er såmænd ingen grund til at holde afholdsdemonstrationstog i Københavh til sommer, for København er fri for de smugkroer, som plager befolkningen på landet! Til hvilken side hver anden gang! Det er man nødt til, når man forsvarer en skidt sag: alkoholinteresserne.

— — — Jeg har nu tilfældigt fundet nr. 5 af dette blad og ser, at man der igen har behandlet Carlsbergartiklen (den har nok ramt). Denne gang er det den enslydende artikel derom, jeg havde i Afholdsdagbladet. Mens Sund Sans 2 numre forinden efter sigende frakendte mig retten til at være lærer, har den i dette nummer helt glemt min existens og mener, at navnet er et pseudonym for en fejg karl. Så er det vel derfor, at man ej heller har vist mig den høflighed at sende mig dette nummer, og derfor de hører så dårligt i telefonen på det kontor.

Stakkels red. H. Linck, der skal tjene sit brød i en så håbløs sags tjeneste som at snakke sort om alkoholen. *O. E.*

Arsenik i amerikanske æbler har i den sidste tid fremkaldt alvorlige forgiftninger i London. Sundhedsstyrelsens kemiker konstaterede, at skallen indeholdt 40 dele pr. million af arsenik sammen med 110 dele bly som følge af, at æblerne var sprøjtet med blyarsenat. Derefter udsendte det engelske sundhedsministerium en advarsel til de lokale myndigheder i hele landet. Yderligere forsøg har vist, at giftstoffet ikke kan fjernes ved regn eller afvaskning; tøjensynligt indgår metallet en kemisk, uopløselig forbindelse med stoffer (proteiner) i skallen.

Det amerikanske landbrugsministerium undersøgte sagen og erklærede, at i De forenede stater var ingen blevet forgivet af æbler. Alle de æbledistrikter, som leverer markedsvare, har i de sidste 30 år benyttet samme slags sprøjtemiddel til at bekæmpe æblekulturernes farligste fjende, æblemøllet, og der meldes ikke noget om alvorlig sygdom af at have spist de omtrent 900 mill. tønder æbler, som er produceret i hele dette tidsrum.

Såvidt amerikanerne. Det sidste ord er dog næppe sagt i denne gådefulde sag, hvis opklaring englænderne sikkert vil arbejde videre på.

A. M. I Soc.-dem.

Tobak, te og alkohol. *For meget deraf giver kræft.* Engelske kræfteksperter er kommet til den overbevisning, at megen og hed te, megen tobaksrygning og megen nydelse af alkohol er sikre kræft-givere. Kræft i læberne er den uhyggeligste form for kræften og den, der giver de fleste dødsfald. Denne form for kræft findes mest hos folk, der arbejder udendørs, og særlig murere, der for nogle år tilbage røg de billige lerpiber, som var på mode den gang. Den findes hos gartnere, landmænd, sømænd, dokarbejdere, jernbanemænd og hos minearbejdere — dog kun hos dem, der arbejder over jorden, og som har tilladelse til at ryge, medens de, der er under jorden, så godt som aldrig har kræft, fordi der ikke må ryges i minegangene. Alle disse mennesker, der ryger hver time på dagen, aner ikke, hvilken fare, de udsætter sig for.

Overdreven nydelse af stærk alkohol giver kræft i svælg og på tunge, og denne form for kræft findes mest hos hotel- og kroejere, bryggere, havnearbejdere o. s. v. Megen te og altfor hed stærk te er også en af de mange årsager til kræft i svælget. (Afholdsdagbladet).

Boringvad: *Etisk Ernæring i universelt Lys. — Legemlig og aandelig Regeneration.* — 80 smukt duplikerede maskinskrevne foliosider.

Et dybtgående interessant værk, der forsøger at vise de universelle love for det, vi kalder råkosten. Det er fristende at aftrykke hele sider af det tankevækkende værk, der i mange retninger er en videreførelse og komplementering af „Naturhelbredelsen", blot ikke så tilgængeligt som denne, da der ofte skal et intenst tankearbejde til for at følge med i forfatterens udredninger. Men vi opfordrer selv vore tænkevillende læsere til at gå i lag med værket.

Carlsberg. Den illustrerede piece om Carlsberg, vi omtalte i forrige nummer, er blevet udsendt f. ex. til alle medlemmer af sogneråd og kommunalbestyrelser. Sund Sans behøver derfor slet ikke at spille indigneret, når vi siger, at alle de gode sager, Carlsberg tager sig af, benyttes i reklameøjemed: Drik øl, så fremmer du kunst og videnskab!

Politiken skriver bl. a. om vor berømte meningsfælle Bernhard Shaw: En gang faldt der ved et uheld nogle pølser ned i parkettet lige i hovedet på Shaw. Han rejste sig øjeblikkelig og råbte til gerningsmanden oppe på galleriet: „De tager fejl, min ven. Jeg er vegetar, og pølser kan jeg ikke med. Næste gang sender De mig et kålhoved." En gang mange år senere blev Shaw indbudt til middag hos den kendte lady Randolph Churchill. Han svarede kort og klart: „Jeg vil ikke komme for at sidde og spise døde dyr."

Dr. M. Hartmann: *Der Kampf gegen die Tabakgefahr. (Kampen mod Tobaksfaren).* 32 Sider 30 Øre. En af de udmærkede Talere fra den store Anti-tobakskongres i *Graz* i 1924 — (der var en så glædelig Oplevelse for en stor Tobakshader som Undertegnede.) — *Prof. Dr. Martin Hartmann* i *Leipzig* har på *„Bund deutscher Tabakgegner"s* Forlag i *Dresden* udgivet et Foredrag, som han holdt ifjor ved de tyske Tobaksmodstanderes Årsmøde i Dresden.

Ingen Vegetar og ingen Afholdsmand kan forsvare at lade dette Skrift ulæst. Og *har* man læst det, så må Ens Samvittighed — hvis den ikke fører en hensygnende Tilværelse i ussél Sløvhed — drive En til at gøre sit bedste for at gøre dets Indhold bekendt i videste Omfang. Der oprulles her et Billede af de stærke Brydninger, der finder Sted i Tyskland, mellem de høje Idealers Repræsentanter på den ene Side og den råeste, barbariske Brutalitet på den anden Side; og vi ser den glimrende Sejr, som Idealerne har vundet i den østrigske Lægeverden. Det må håbes, at *„B. m. T."* forstår sin Pligt og snarest udsender en dansk Oversættelse; men dette bør ikke afholde nogen, der på nogen Måde er i Stand til at læse Tysk, fra *strax* at anskaffe det lille Hefte. *Andr. Møller.*

Benjamin Franklins kost. I sin selvbiografi omtaler Benjamin Franklin nogle af de ting, som efter hans mening bidrog mest til, at han havde så megen fremgang. Ved at føre en vegetarisk levevis kunde han lægge penge til side og købe bøger. Hans måltider bestod som oftest kun af nogle stykker brød, lidt frugt eller en terte og et glas vand. Det øvrige af tiden benyttede han til studium og gjorde i denne henseende god fremgang på grund af den større tankeklarhed og hurtigere opfattelse, som almindeligt følger med en mådeholden levemåde. (Aftenposten).

Den ukogte føde. Frk. Sigurdsson beder os meddele, at det var allerede i Oktober 1924 hun begyndte på råkosten.

Prof. Kellogg fra Battle Creeg Sanatorium har været her på gennemrejse, ser vi tilfældigt i dagbladene. Vi beklager ikke at have fået lejlighed til at tale med ham, da hans arbejde jo har haft stor betydning for vor bevægelse, og han nok havde haft et og andet at meddele vore læsere.

Vor brevkasse.

Carlsberg. Efter at have studeret artiklerne i de to sidste numre af Vegetarisk tidsskrift om Carlsberg synes jeg, at der mangler en kristelig-vegetarisk udtalelse, og da jeg mener, at der er en del kristelige vegetarer, tror jeg, at en sådan udtalelse kan have interesse. Gå ud på Valby bakke og se de gudelige sentenser eller læs devisen: „Laboremus pro patria", og det må kvalme for det tænkende menneske, som ved, hvad det betyder, thi jeg har talt med mange mennesker, som har sagt: „Hvad betyder egentlig de ord", jeg mener ligefrem, det er på beregning, det står på latin, havde det stået på dansk, vilde hvermand straks kunne se, på hvilken grim måde anstalten benytter bevingede ord.

Men gå videre og læs det smukke vers, som er hugget i sten inde i elefantporten, og hvis indhold en gang skal sandes. Bemærk endvidere i vestibulen ved driftskontoret indlagt i gulvet ordene „Ora et labora" = bed og arbejd, og læg dem sammen med ordene på fyrtårnet ved indkørselen: „Arbejde og nøjsomhed" og tænk så. Endvidere ordene: „Semper ardens" = altid brændende om Carl Jacobsens epitaphium, disse ord vil altid blive udtryk for den iver, hvormed jeg og mange med mig kæmper mod alt, hvad der er ondt. Læs så videre på det tårn, som står ved siden af dobbeltporten mod Ny Carlsbergvej — Billedbogen side 16: „Jorden er Herrens og al dens fylde", det er de smukkeste ord, jeg som kristelig vegetar har kunnet opdage på anstalten til dato. Et kristent tænkende menneske må vide, at Carlsberg kaldes en del af den danske kristenhed, og på dennes vegne føle sig beskæmmet. På samme tårn står en figur, der strækker sine arme mod himlen, det samme gør jeg, idet jeg gør sangerens ord til mine:

Vi strækker vore hænder imod de gyldne år,
da hele jorden bliver en frodig urtegård,
så vi blandt løv og blomster kan finde ly og læ
og sanke frugt og føde af eget strå og træ.

Jeg gik en dag rundt om Jesuskirken, for jeg værmmes ved at gå ind i den, og gik også rundt om tårnet, hvor jeg læste forskellige skriftsteder; men de som passer bedre, fandt jeg ikke, dog er det mig til trøst, at der i gravkammeret i krypten står: „Lad dig ikke overvinde af det onde", disse ord gør jeg til mine og henvender dem til alle mine læsere. Har man først rakt Fanden en lillefinger, tager han snart hele hånden; tænk på bjørnen, der som lille unge kluntet lunter af sted bag sin herre, men som stor er en fare, som ingen må underkende. De gyldne ord, jeg kan sige om anstalten, tager jeg fra bibelen følgende: Esajas 5., 11. og 22. og 3., 14., som jeg mener passer ganske godt, hvornår skal afslutningen komme, som står i Habakuk 2., 8., for det går jo i dag, som det står i Habakuk 2., 15. Men når menneskene engang forstår den dybeste betydning af 1. Mosebog 2., 15., så vil den tid komme, hvor ikke alene 2. Mosebog 20., 8.—11. bliver adlydt specielt, men også 2. Mosebog 20., 3.—6., når dette slår følge med den øvrige del af det 20. kapitel, så er tiden der, og så gad jeg se, hvad der er af Carlsberg med samt Glyptothek, Frederiksborg slot o. s. v. Den mand, som mener, at Carlsbergs indsats i dansk kultur og folkehygiejne er ganske i sin orden og næsten tak værd, erklærer jeg krig. Sakarias 4., 6., sidste stykke. Det sete afhænger af øjnene, der ser; jeg ser sådan på det, at vi må være glade til, at den mindebog, som Carlsberg udsendte er, som Politiken skrev: „ny i sin form og uefterlignelig i sit indhold".

P. Broch Petersen.

P. S. En af Carlsbergs „brødre" skriver over sin indgangsdør: „Introite, nam et heic Dii sunt" = Træder ind, thi også her er guder til stede. Men da vi kristne tror på een sand og levende gud, hvilke guder kan det da være, som kan være til stede.

Fra arbejdsmarken.

Landsforeningen mod tvangs-vaccination og Foreningen imod det videnskabelige dyrplageri har nu fælles formand og kasserer, nemlig forstander Johs. Rosbach, Egelundshuset, Frederikssund og fuldmægtig R. Fjeldborg, Nyvej 22, Gentofte.

Sydfyns afdeling. Søndag den 28. Februar afholdt afdelingen sin årlige generalforsamling på Lindegårdsvej 4.

Den gamle bestyrelse genvalgtes så vel som revisorer og suppleanter.

Det påtænkes at lade afholde et foredrag i sidste halvdel af April på Råstrup Kursted ved hr. Grotzingen fra Lemhrade b. Møn.

Årsberetning *for Dansk vegetarisk forenings Århus afdeling.* Af møder er afholdt årsmødet i Århus i dagene 16. og 17. August med foredrag af overlæge Ottosen, og da alle kom lige fra den udmærkede, lærerige sundhedsuge på Frydenstrand, medbragte vi hertil fra denne redaktør Bergsten med sit flinke sangkor, som bidrog sit til underholdningen, samt grosserer Magnussen og frue, det var ønskeligt, om flere kunde benytte sin sommerferie til at deltage i denne gode og lærerige uge paa Frydenstrand.

Sidst i Maj måned afholdt S. D. Adventisterne deres konference her i Århus, og da havde fru Hansen i sit hjem, Nørre Allé 30, vegetarisk fællesspisning af ca. 150 mennesker i 8 dage, og en af dagene havde vi et interessant sundheds- og afholdsforedrag af pastor L. Muderspach.

I Juni måned har fru Hansen givet undervisning i hjemmesygepleje i 3 aftener i S. D. A.'s ungdomsforening her i Århus.

I September afholdtes en demonstration i K. F. U. M.'s tirsdagssal i vegetarisk madlavning for Århus husmoderforening.

I Oktober afholdt Århus husmoderforening en udstilling i håndværkerforeningens store udstillingssal, og der havde fru Hansen udstilling af henkogt frugt og Arra sundhedskaffe samt vegetarisk litteratur.

Den 18. og 19. November afholdt fru Hansen en vegetarisk udstilling i det nye indrettede vegetariske pensionat, Nørregade 30, og serverede samtidig koldt vegetarisk bord og jordbær med fløde og Arra kaffe, for hvem der havde lyst, og i ugen efter vegetarisk kogekursus i 3 dage. Den 22. November var der en festlig sammenkomst på imellem 80 og 100 mennesker nogle timer om eftermiddagen og aftenen, hvor der serveredes koldt vegetarisk bord og Arra kaffe og kager, og ind imellem vekseledes med taler og sang og musik.

En aften i Januar var der en indbudt kreds samlet i direktør Hansens hjem for at lytte til et interessant sundhedsforedrag, som overlæge Carl Ottosen holdt i København, og som blev hørt her i Århus på radio højttaler.

Den 3., 4. og 5. Februar afholdt fru Hansen for Dansk kvindesamfund i Randers et 3 dages kogekursus i et af skolekøkkenerne i Randers, hvortil der var 53 damer fra Randers og omegn til stede, og endvidere var pressen indbudt den ene dag til at smage på retterne, og den fjerde dag var der udstilling af ca. 45 retter i klubben Harmoniens sal, som blev besøgt af 400—500 interesserede mennesker, samt foredrag om aftenen, og det hele var en stor succes.

Ved generalforsamlingen den 28. Februar genvalgtes bestyrelsen. Ny revisor blev: hr. N. P. Hansen, Riis Skov. Efter generalforsamlingen selskabeligt samvær hos direktør Hansen.

Generalforsamlingen i Københavns afdeling den 22. Februar. Formanden, hr. H. L. Henriksen, aflagde en beretning i overensstemmelse med de referater, vi efterhånden har bragt her i bladet. Kassereren, frk. Cath. Henriksens regnskab balancerede med kr. 2816,89 og udviste en kassebeholdning af kr. 897,48. Status viste en saldo på kr. 638,61. Medlemsantallet var 318. Der har været afholdt 10 bestyrelsesmøder og 20 andre møder.

Man diskuterede iøvrigt veje og midler for det kommende arbejde. Landsforeningens formand mente, at der lå et stort arbejde i stadigt at føre de vundne medlemmer længere og længere fremad mod den radikale vegetarisme, hvis mål på ernæringens område er den ukogte føde, mens man stadig måtte være parat til at modtage medlemmer på ethvert trin, der lå efter overgangen fra kødkost til den sammensatte ved ild tilberedte føde.

Bestyrelsen kom til at bestå af forlagsboghandler H. L. Henriksen, formand, frk. Ida Henriksen, kasserer, frk. L. Mehrn, konstruktør J. Dige, koncertsanger Th. Nielsen, ingeniør C. Seegelke og lærer N. A. Vodder. — Det foresloges af Egerod og Date at søge indvalgt en repræsentant for de medlemmer, der i den senere tid har sluttet sig til os som radikale vegetarer, der har gjort en hurtig udvikling fra den gamle kødkost til en ultreret vegetarisk ernæring uden at gennemgå den lange udvikling, de ældre medlemmer har oplevet, men flertallet mente at ville se tiden an. — Revisorer blev direktør O. M. Petersen og maskinmester A. Bagger. Efter generalforsamlingen var familien Henriksen vært ved et udsøgt aftensbord, et nyt bevis for denne families elskværdige opofrelse for vor sag.

Værelse søges.

Et pænt møbleret værelse med pension (vegetarisk) søges til 1. April, i et roligt privathjem paa Frederiksberg, af en ung dannet herre, mulige tilbud. Bill. mrk. „O. P." til V. T.

„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.

Holger Danske.

Uafhængigt organ for den kristusbårne, frie, souveræne tanke.

Redaktion: sognepræst dr. Kure. Udg. d. 1. og 15., hver måned og koster 5 kr. halvårligt, 3 kr. pr. kvartal. Bestilles hos posten.

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.

Kvindelig Læseforening

Vegetarisk Restaurant-Afdeling

Middag 1 Kr. 10 Øre, Frokost complet 1 Kr.
Smørrebrød, Hjemmebagt, Frugt-The.
Gammel Mønt 1.

Ernæringskunsten,

Kunsten at *leve — forynge — fornye* og *genskabe* — af Boringvad.

Denne Bog giver *først og fremmest* en klar og populær Fremstilling og Belysning af de forskellige Ernæringsteorier, men *dernæst* giver den *praktisk* Vejledning, idet den indeholder

en Mængde Tilberedningsopskrifter
samt Anvisning til **praktisk Overgangskost**
fra *død* — og derfor *død-* og *sygdomsbringende* — Kulturføde *til levende* — og derfor *liv-* og *sundhedsbringende* — Naturføde.

Endvidere praktiske Ernæringskombinationer for hver af de fire Stadier:
Moderen under Fosterperioden — **Barnet — Ungdommen — Alderdommen.**

Af Indholdet kan iøvrigt fremhæves:
Nervers og *Musklers* ernæring. — Den pundevise Sundhed, *Calorie-* og *Fedttroen* sat paa Prøve — *Næringssalte*, belivede eller døde. Den exotiske *Kogekunsts* Tale og Hasardspil. — *Tyggeteorien.* — De 4 Aarstiders særskilte Vækster. — Indenlandske Produkter for hele Aaret.

De mest yderliggaaende Krav til den daglige ernæring.
Pris 3 Kroner. (Ved Mødet den 18. Marts Kr. 2,50).

Skriv til: *Aquarian Fribyggeres Forlag* ved Albert Olsen, Toldbodvej 4, København K.

Offentligt Møde i Kvindelig Læseforening

Gl. Mønt 1 — Festsalen
Torsdag den 8. Marts 1926 Kl. 8

Redaktør *Boringvad* taler om:

Ernæringsproblemet. — Raakost.

Behøver vi at være syge? — Kan vi taale at være sunde?

—— Entre 50 Øre. ——

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.

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

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

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.