VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. APRIL 1926 - NUMMER 4

Indhold: Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende — Fra arbejdsmarken. — Sundhedsstyrelsen og Egelundshuset. — J. P. Muller. — Nervesystemet og chiropractikens opgave. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Foreningsmeddelelser.

Kontingentet. Der er nu sendt indbetalingskort til de spredtboende medlemmer, der endnu ikke har betalt for 1926. Skulde beløbet ikke være indgået til omkring 1. Maj, vil der blive sendt postopkrævning, der ikke bedes returneret. Men send hellere selv beløbet. Det er det letteste for os. *Oluf Egerod.*

På verdenskongressen i London i pinsen vil redaktør *Saxon*, den indenfor den vegetariske verdensbevægelse højt ansete formand for „Svenska vegetariska föreningen" tale om det kreaturløse jordbrug i Sverige.

For *Danmark* møder vor formand, hr. *Egerod*, med et foredrag om dr. *Hindhede*, specielt hans kostundersøgelser på en engelsk skole og et dansk seminarium. *Hindhede* er af englænderne indbudt til at deltage i kongressen og vil bl. a. tale om sin virksomheds begyndelse og første meningsfæller, samt om krigsrationeringen.

Vegetarforeningen i *Wien*, hvis formand er redaktør *Richard Schwartz*, agter at foreslå kongressen, at den internationale vegetardag — 2. søndag i September måned — gøres til obligatorisk propagandadag for vegetarismen overalt på jorden i alle lande og alle byer, hvor der findes foreninger eller grupper af vegetarer. Endvidere at der skal udsendes et blad med samme text i alle lande, som kort og klart indeholder de forskellige beviser for vegetarismen og de synspunkter, hvorunder den kan opfattes. Endvidere foreslås anskaffelsen af en del films til forevisning af vegetarismens forskellige sider, oprettelse af lægeforeninger, en intern. pressekommission, kolonispørgsmålet, vegetarismen i statspolitiken, m. v. — forhandlingsstof til mange år, men forøvrigt af stor betydning.

F-J.

Fink-Jensen er i god bedring. Det glæder os atter at se ham i vore spalter. Forhåbentlig kommer han med til London.

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!

Møder og lignende.

Københavns afdeling. *Mandag den 19. April kl. 8* i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5. Sanatorielæge *A. Andersen*, Skodsborg, taler om: *„Sygdommes bekæmpelse og sundhedens bevarelse."*

Mandag den 10. Maj kl. 8 i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5. Fru dr. *A. E. Bonnichsen* taler om *„Hvorledes overvindes træthed?"* Derefter opvisning af Bret-Harte-Burtons rytmiske og plastiske åndedrætsøvelser.

Mandag den 7. Juni kl. 7. Hr. assistent *Fr. Madsen* — Hindhedes forsøgslaboratorium — taler i Fælledparken ved talerstenen.

Sct. Hans aften — Onsdag den 23. Juni kl. 7,30—8 samles alle vegetarer foran Vanløse jernbanestation. Herfra går vi alle — med hr. assistent *Fr. Madsen* som vejleder — til dr. *M. Hindhedes* sommerbolig på Lauritzensvej i Vanløse. Under friske udendørs forhold vil vi her kunne tilbringe en herlig aften. Dr. *M. Hindhede* vil tale om de irske kartofler og de mennesker, der spiser dem; thi doktoren skal besøge England og Irland og vil lige forinden være hjemkommen fra sin udenlands rejse. Man kan benytte toget til Vanløse, eller man kan tage med linie 17, der har endestation foran Vanløse station eller linie 13 til Jernbanealle.

Kom med — alle!

Mandag den 28. Juni kl. 7 i Fælledparken — ved talerstenen. Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* taler.

Mandag den 12. Juli kl. 7 i Fælledparken — ved talerstenen. Hr. redaktør *Wilh. Date* taler.

Søndag den 22. August kl. 9 form. i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5. Landsforeningen afholder årsmøde, hvortil Københavns afdelingen indbyder.

Søndag den 12. Septbr. er den internationale vegetardag. Den skal ikke glemmes i år. Nærmere herom senere.

Søndag den 17. Oktober kl. 4 i Istedgade 7 — Nordisk sundhedsforlags lokaler. Hr. *Andreas Møller* taler om: „Krig er den største af alle ulykker".

Torsdag den 4. November kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 10. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for vort arbejde i Københavns afdelingen. Mere herom senere.

Sydfyens afdeling. *Søndag den 18. April kl. 3 eftm.* Foredrag på Råstrup kursted ved dr. *E. Grotzinger*, hvortil alle indbydes. *Bestyrelsen.*

Hr. Grotzinger taler endvidere i Fredericia den 19., Vejle den 20. og Århus den 21. ds. Se nærmere den lokale presse. Endelig taler hr. Grotzinger i København Tirsdag den 27. i Politikens sal, Kbhvn.

Kunstmaler Sig. Swane og frue, vore udmærkede meningsfæller, har nu indrettet deres nye hyggelige kunstnerhjem, Tranegårdsvej 5, Hellerup, og lod der afholde atelierudstilling fra $^{29}/_{3}$—$^{14}/_{4}$. Også nu er besøgende velkomne. Selv om ikke alle er enige med hr. Swane i hans kunstopfattelse eller helt formår at forstå den i alle dens udtryk, vil der for enhver kunstelsker altid være værdifulde indtry at hente med hjem. Måske De netop har brug for et af de billeder, hr. Swane har til salgs. Men man er altid velkommen uden købetvang.

Blindtarmsbetændelse er en meget alvorlig sygdom, den opstår pludselig med feber, opkastning og forstoppelse, hvortil kommer smerter i den højre side af underlivet. Det er ejendommeligt for denne sygdom, at den er tilbøjelig til at komme igen, og de tilbagevendende anfald er da som regel voldsommere og derfor også mere skæbnesvangre for patienten.

Ved denne sygdom, som ved så mange andre, gælder det først og fremmest om at forebygge sygdommens opståen. Og det må da betones, at der er to ting, som især er af vigtighed, den ene er, at man holder sin afføring i fuldkommen orden, da sygdommen ofte opstår hos folk som er ligegyldige i denne henseende, og dernæst spiller diæten en stor rolle, idet man har gjort den erfaring, at de mennesker, der for største delen lever af planteføde, kun sjældent angribes af blindtarmsbetændelse.

Det må derfor tilrådes dem, som en gang har haft sygdommen, at leve på vegetarisk kost og tillige sørge for stadig at holde afføringen i god orden. Ved denne fremgangsmåde vil man ofte kunne undgå en gentagelse af sygdommen. *Aftenposten*

Fra arbejdsmarken.

Vegetarisk demonstration i Præstø. Frk. Gudr. Smidt har i samarbejde med husmoderforeningen den 11. Marts holdt vegetarisk foredrag og madlavningskursus i Præstø. De lokale blade omtalte det rosende. Er der nogle, der vil være med til på forskellig måde at hjælpe og bistå frk. S. med en fortsættelse af dette arbejde i andre byer? Henvendelse til red. (Fortsættes på omslagets 3 side)

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. APRIL 1926 NUMMER 4

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.

Sundhedsstyrelsen og Egelundshuset.

En skrivelse til overinspektoratet for opdragelseshjemmene.

Ved tilbagesendelsen af hoslagte med skrivelse af 30. September f. A. tilsendte aktstykker vedrørende Montessori-skolen Egelundshuset skal Sundhedsstyrelsen meddele følgende:

Sundhedsstyrelsens konsulent i hygiejne aflagde efter opfordring af sundhedsstyrelsen den 21. Oktober 1925 sammen med kredslæge *Barchalia* besøg på skolen for at søge at skaffe nærmere oplysninger om den måde, på hvilken børnene i denne skole ernæredes.

I anledning af besøget har professor *Fredericia* afgivet følgende erklæring, til hvilken Sundhedsstyrelsen kan henholde sig:

Jeg traf skolens forstander, hr. *Joh. Rosbach*, der beredvilligt besvarede mine spørgsmål, og som senere udarbejdede en fuldstændig fortegnelse over forbruget af næringsmidler på kostskolen i den første uge af November 1925 (6 dage).

Skolens kost er i løbet af de sidste år lidt efter lidt blevet ændret. Indtil for $2^1/_2$—3 år siden var kosten almindelig vegetarisk kost med anvendelse af mælk, fløde og æg. For $2^1/_2$—3 år siden ophørte man med at anvende mælk, og først for $^1/_2$ år siden ophørte man med brugen af æg.

Siden da har kosten næsten udelukkende bestået af planteprodukter. For øjeblikket er det hensigten, at kosten om sommeren i så stor udstrækning som muligt skal bestå af rå planteprodukter, medens den om vinteren skal bestå af kogte, men med tillæg af megen frisk frugt.

Fuldstændig mælkefri er kosten dog ikke. Ved madlavningen bruges lejlighedsvis fløde, dog sjældent og i små kvantiteter. Mærkværdigvis har den anvendte fløde været steriliseret „Eksportfløde". Også lidt mælk er af og til brugt ved madlavningen. Om der bruges små mængder af mælk og fløde eller ej, afhænger af husbestyrerinden. Men hvervet som husbestyrerinde går på omgang blandt det kvindelige personale, og det skal kun være en enkelt af damerne, som har benyttet små mælkemængder ved madlavningen. Desuden bruges små mængder af myseost.

Børnene får til stadighed udelukkende skolens kost. Kun ved besøg i deres hjem får de anden kost. Disse besøg strækker sig kun over ca. 8 dage hvert halvår. Om børnene under opholdet på skolen skaffer sig tilskud udefra til skolens kost, lod sig i følge sagens natur ikke oplyse under mit besøg på skolen. Kredslægen mente ikke, at det var sandsynligt, og de mængder af fødemidler, som efter den ovenfor nævnte opgørelse forbrugtes i første uge af November, gør det usandsynligt, at sådanne tilskud udefra på dette tidspunkt har fundet sted, i al fald ikke i omfang, som kunde betyde noget større.

Beskrivelse af kosten i skolen.

Daglig spises der 4 måltider, 2 større og 2 mindre. Som nævnt er kosten rent vegetabilsk uden æg og kun med minimale mængder af fløde og myseost. Derimod indeholder den noget fedtstof (plantemargarine, olie).

Af kornsorterne foretrækkes, grundet paa forstanderens teorier, hvede i form af grahamsmel. Om måneden fortæres ca. 50 kg grahamsmel af 22 mennesker, hvoraf 6 er voksne. De mindre børn får om morgenen suppe, lavet af grahamsmel. Jeg smagte på denne suppe, der var ganske velsmagende og mindede om havresuppe. Grahamsbrød bagtes uden gær og smagte ligeledes ganske godt.

Der spises noget sukker og meget sirup.

På dagen for mit besøg var spisesedlen følgende:

1. måltid: Havregrød med frugtkompot.
2. „ : Grahamsbrød med plantemargarine eller olie og salater af rødbeder m. m., samt kogt marcaroni.
3. „ : Grønlangkål med brunede kartofler.
4. „ : Æbler.

Forstanderens redegørelse for næringsmiddelforbruget i de første 6 dage af November følger vedlagt. På grundlag af denne er på sædvanlig måde beregnet kostens indhold af æggehvide, fedt, kulhydrater og kalorier, samt efter Hygiejnisk instituts metode den procentiske fordeling af kalorierne på de forskellige levnedsmiddelgrupper.

Beregningen vedlægges.

Regnes de 6 voksne og 16 børn (der for største delen var i skolepligtig alder) for 18,4 enheder, bliver forbruget pr. dag 77 g æggehvide, 54 g fedt, 556 g kulhyrater, hvilket svarer til 3100 kalorier.

Kaloriemængden svarer godt til næringsforbruget af mennesker, der har en del legemsbevægelse i fri luft. Det må snarest betegnes som højt.

Kosten er lidt, men ikke meget, fattigere på æggehvide end almindelig dansk kost. Derimod mangler jo animalsk æggehvide totalt.

Kosten er langt fedtfattige end sædvanlig dansk kost. Dens fedtindhold svarer til den norm for tyske arbejdere, der i sin tid opstilledes af Voit.

Som følge af sin fedtfattigdom er kosten meget hulhydratrig (også omtrent svarende til Voit's norm).

Følgende opstilling giver en sammenligning mellem den procentiske fordeling af kalorierne på æggehvide, fedt og kulhydrat i skolens kost og i almindelig dansk kost i familier af forskellige samfundslag (efter Hejberg og Bjørums beregninger og Hindhedes undersøgelser):

	Æggehvide	Fedt	Kulhydrat
Skolens kost.....	10 %	16 %	74 %
Danske familiers kost.....	11—14 %	26—33 %	54—62 %

Sammenligningen mellem den procentiske fordeling af kalorierne på de forskellige hovedgrupper af levnedsmidler i skolens kost og danske familiers kost ser således ud:

	Skolen	Danske familier
1. Brød, mel, gryn	62 %	34—47 %
2. Kartofler, grøntsager, frugt	21 %	6—13 %
3. Mælk, fløde, ost, æg	1 %	8—13 %
4. Kød, flæsk og fisk	0 %	10—14 %
5. Fedt, smør og margarine	12 %	14—20 %
6. Sukker og honning	4 %	9—12 %
7. Øl	0 %	0,4— 1 %

Tabellen kræver ikke meget kommentar. Den viser, at hvad kostens ernæringsindhold angår, er skolens næring en ensidig brød-mel-gryn ernæring, suppleret med forholdsvis mange bælgfrugter, grønsager, kartofler og frugter og med ikke så lidt fedt. Mængden af sukker og lignende er langt under det sædvanlige. Kødgruppens og mælkegruppens næringsmidler gives praktisk talt ikke.

Bemærkninger om ernæringen på skolen.

Til slut skal jeg udtale et par ord om sagens kerne: er det forsvarligt at ernære børn med denne kost?

Spørgsmålet lader sig ikke besvare, da der ikke foreligger objektive, kontrollerede erfaringer over virkningen af en ensidig ernæring af denne art andet steds fra. Dette indrømmedes af hr. forstander Rosbach. Naturligvis er der mange erfaringer, som viser muligheden af at leve af en ren vegetarisk diæt, suppleret med mælk og æg. Men dette er noget ganske andet. Den store forskel mellem almindelig vegetarisk kost og denne skoles kost er, at her praktisk talt ikke gives mælk eller mælkemad.

Sammensætningen af skolens kost skyldes teoretiske konstruktioner, opbyggede af skolens forstander på grundlag af Kellogg's og andres bøger, og ikke praktiske erfaringer eller forsøg. Dette gælder både hele kostens karakter og forskellige enkeltheder i dens sammensætning, f. eks. den overvejende anvendelse af hvede (i de 6 første dage af November gaves pr. enhed om dagen 370 g hvede og 166 g af andre kornsorter).

Da praktiske erfaringer mangler, lader muligheden af at ernære børn med en sådan kost sig naturligvis ikke benægte. De udførte beregninger viser, at kostens kalorieindhold er tilstrækkeligt. Dens æggehvideindhold er kvantitativt tilstrækkeligt og formentlig også kvalitativt. Kostens vitaminindhold er for B-vitaminets og C-vitaminets vedkommende større end sædvanlig dansk kosts. Derimod kan der være tale om, at A-vitaminmængden er lav. Der findes ingen A-vitaminholdige fedtstoffer i denne kost, derimod en del A-vitaminholdige planteprodukter (gennemsnitlig ca. 300 g gulerødder og grønne grønsager pr. enhed om dagen).

Måske er dette tilstrækkeligt. Jeg spurgte, om der havde været symptomer på natteblindhed, øjenlidelser, bronchiter eller andre katarrher blandt børnene (indikatorer for stærk A-vitamin-mangel). Dette benægtedes absolut, og forstanderen lovede at have opmærksomheden henvendt på symptomer af denne art. Efter de tidligere foretagne vejninger og målinger af børnene synes deres udvikling omtrent svarende til deres alder. Endelig er der spørgsmålet om børnenes fordøjelsesorganer kan tåle denne kost. Kosten er ret voluminøs og slaggerig og må stille andre krav til fordøjelsesorganerne end sædvanlig kost på grund af det store indhold af rå planteprodukter med højt cellulose-indhold. Kun erfaringen kan vise, om børns fordøjelseskanal tåler dette. Det yngste barn på skolen er 3½ år.

Den anvendte kost er meget dyr. På dette punkt afviger hjemmets principer meget fra f. eks. Dr. Hindhedes.

Det må indrømmes, at kendskabet til menneskets ernæring og stofskifte endnu er meget ufuldstændigt. De mange opdagelser i de sidste år viser bedst dette. Der kan godt være et gran af sandhed i nye hypoteser, f. eks. de Kellogg'ske om betydningen af rå planteprodukter. Men fremskridt i forståelsen vindes kun ved erfaringer og forsøg. Som bekendt er fremskridtene hidtil sket ved erfaringer om sygelige tilstande og mangelfuld vækst hos mennesker og dyr ved forskellige kosttyper, samt ved ernæringsforsøg på dyr og enkelte mennesker, der stillede sig til disposition. Sådanne forsøg må betragtes som i høj grad berettigede og ønskelige. Om det derimod er berettiget og ønskeligt at anstille forsøg på børnene i en kostskole, må stærkt betvivles. Og ernæringen i „Egelundshuset" må, som jeg allerede tidligere har udtalt, betragtes som et forsøg, hvis følger ikke lader sig forudse udfra foreliggende erfaringer. Risikoen ved forsøget synes efter de foreløbige kortvarige erfaringer måske ikke at være så stor, men der lader sig intet forudsige om de fremtidige virkninger. I alt fald må man kræve, at risikoen nedsættes ved, at børnene er under stadig kyndig lægekontrol, således at ikke blot børnenes sundhedstilstand, men også deres normale vækst og udvikling kontrolleres. Desuden må det, som fremhævet af kredslægen, kræves, at der fra hvert barns forældre (eller fra dem, som har forældremyndigheden og — ansvaret) foreligger en skriftlig erklæring om, at det er efter deres ønske, at barnet ernæres med den kost, som hr. forstander Rosbach fastsætter for skolen, og som afviger så stærkt fra befolkningens sædvanlige kost, at ernæringen på skolen må betragtes som et forsøg, hvis indflydelse på barnets sundhedstilstand ikke lader sig forudse udfra de foreliggende erfaringer. Forstanderen udtalte, at alle børnenes hjem kendte skolens særlige kost. En skriftlig erklæring af det anførte indhold vilde dog bedre fastslå både udadtil og for hjemmene selv omfanget og arten af det ansvar, hjemmene påtog sig. På tidspunktet for mit besøg var 5 af skolens børn anbragt af plejehjemsforeninger.

Personlig vilde jeg anse det for meget ønskeligt, hvis forstanderen vilde optage mælk og mælkemad som regelmæssig bestanddel af skolens kost. I så fald vilde, efter hvad man ved, risikoen ved skolens

kost være minimal, i al fald for de børn, hvis fordøjelsesorganer kan tåle de mange utillavede planteprodukter.

P. S. V.

G. Tryde. *Anders Johansen.*

Herpå afsendtes følgende svar:

Som svar på overinspektionens skrivelse af $^{21}/_{1}$-26 skal man meddele, at bestyrelsen ikke finder anledning til overfor forældrene at gøre opmærksom på og — ved at afkræve dem en (selvfølgelig) erklæring — betone, at „Det danske Montessori selskabs skole" m. h. t. ernæringen indtager en særstilling, som kunde begrunde et særligt ansvar, men at man derimod — for at få fred til at gøre det *pædagogiske* forsøg, som er skolens oprindelige og egentlige mål, og hvori „Det danske Montessori selskab" er interesseret, har formået skolens ledelse til efter professor Fredericias „råd", hvortil Sundhedsstyrelsen har sluttet sig, at afslutte sine ernærings-pædagogiske forsøg, idet man gør opmærksom på, at der i de 3 år, hvorover forsøget har strakt sig fra November 1922 til November 1925 og i hvilket tidsrum ernæringen i det væsentlige har været uden dyriske produkter, ikke har været sygdom af nogen art, men derimod voksende sundhed blandt børnene.

At skolen nu — fra 15. November f. A. — vender tilbage til mælkeernæring, sker udelukkende under tvang og på Sundhedsstyrelsens (og Overinspektionens) ansvar overfor de enkelte børns forældre.

Man forbeholder sig senere evt. at fremkomme med en imødegåelse af Sundhedsstyrelsens på flere punkter urigtige fremstilling.

P. B. V.

Thora Constantin Hansen.

Det er ejendommeligt at se så rådvild Sundhedsstyrelsen står, når det drejer sig om en mere naturlig kost end den gængse, men også interessant at se, hvor langt den „tør" gå; blot lidt mælk til, så er det godt. Hindhede og andre har alligevel ikke arbejdet forgæves. — Det er måske diplomatisk klogt, at skolen har bøjet sig. Ernæringsmæssigt nødvendigt har det jo ikke været. Rå frugt og rå grøntsager er da ligeså vitaminbetryggende som mælk. — Men altså, den lacto-vegetabilske (mælkeplante) kost er autoriseret i Danmark! *O. E.*

J. P. Muller.

Af et interview, Politiken har haft med J. P. Muller, anfører vi:

Jeg har haft meget stor støtte af de engelske læger. Det gik hurtigt op for dem, at mit system var langt bedre lægemiddel for mangfoldige sygdomme end miksturer og piller. Disse midler hjælper dog kun lige i det korte øjeblik, de virker, medens fornyelsen af menne-

skets sundhed er varig, når den holdes vedlige. Nu er det dårlige tider for de engelske læger. Landet er fyldt med kvaksalvere, som ikke kan bekæmpes ad rettens vej, fordi man ingen love har. Lægeorganisationen forbyder derfor sine medlemmer at støtte alle helbredelsesmetoder, som ikke har læger til ophav. Og jeg er jo ikke læge, siger J. P. Muller med et beskedent smil. Forbudet rammer også mig.

— Men kan lægernes modstand da virkelig betyde så meget for Dem? indvender vi.

— Det betyder overordentligt meget. Jeg skal give Dem et eksempel. En af Englands mest berømte læger skrev en gang, at jeg havde gjort mere for hele befolkningens sundhed end noget andet menneske i vor tid. Jeg benyttede denne smukke udtalelse i min agitation og i mine brochurer. En skønne dag meddelte han mig, at lægernes organisation havde krævet hans ord slettet. Hvis ikke det skete, vilde han selv blive slettet af medlemslisten. Jeg selv er fremdeles overbevist om, at mine ord er sande, sagde lægen til mig. Selvfølgelig strøg jeg dem alligevel med det samme. Men det er en fejl ved lægeuddannelsen, at den ikke følger med tiden — at den kun anerkender medikamenter som helbredelsesmiddel, at den kun tror på betydningen af det, der foregår på hospitalerne, i operationsstuerne og på klinikerne. Lægerne bliver nødt til at følge med. Men hvorfor skal det gå så langsomt, hvorfor skal jeg løbe panden imod videnskabens træghed, hvorfor ikke tage fat af al kraft nu, hvor vi har opdaget lungernes forgiftning, blodets forgiftning, mavernes forgiftning — nu, hvor vi kender naturens egne midler mod alle disse dødelige plager!

— Hvad er kort sagt Deres lære?

— At vi skal skille legemet af med sine giftstoffer på en rationel måde. At vi derfor skal lære at tømme lungerne for luft — ånde helt ud og helt ind. At vi skal holde fordøjelsen i orden og give vor mave elasticitet, styrke alle organerne ved hensigtsmæssige øvelser, hjælpe huden at udsondre giftstofferne gennem transpirationen, sørge for at tage alle muskler i brug. Dette er min hemmelighed. Den synes ringe, men er dog uhyre vigtig.

Nervesystemet og chiropractikens opgave.

Af artikler i V. T. og lignende skrifter fremgår det, at forskere og andre, der beskæftiger sig med naturhelbredelse og sund levevis, i stadigt stigende grad tillægger nervernes normale funktion en vigtig betydning i spørgsmålet om sundhed og sygdom hos mennesket.

Da chiropractiken som helbredelsesmetode netop er baseret på at muliggøre en genoptagelse af normal funktion af nerver, der af „indre" årsager fungerer abnormt, turde efterfølgende forklaring af disse forhold måske være af interesse for V. T.'s læsere:

Hr. Boringvad bemærker i V. T., 20. årg., Nr. 3, i sin artikel: Råkostens principielle grundlag, „at legemet ikke blot er en mekanisk fungerende ma-

skine", der blindt omsætter og existerer på de tilførte, kemiske næringsmidler, men at dets funktion „både har en mekanisk og en vital livsside".

Dette indrømmes i fuldt mål af chiropractiken, men chiropractiken påpeger yderligere, at det ikke alene er nødvendigt, at legemet tilføres de rette mængder og den rette art af næringsmidler, og at individet udsættes for de rette livsvilkår og omgivelser, men at det for at opnå fuld og robust sundhed også er nødvendigt, at alle legemets organer arbejder i fuldstændig harmoni, hvilket kun kan opnås, når alle dele af nervesystemet er i fuld og normal funktion.

Hvis man betragter livet i et moderne samfund, f. ex. en storby, vil man strax se, at det, der karakteriserer dette i modsætning til mere primitive former for livsførelse, er arbejdsdelingen, specialiseringen. Hvert enkelt individ har tildelt en ganske bestemt opgave at udføre, og i jo højere grad individet formår at opfylde netop de krav, der stilles det, jo stærkere vil samfundet stå udadtil, eller med andre ord: samfundets beståen er betinget af, i hvor høj grad dets enkelte elementer fungerer i rapport indbyrdes.

Det ses derfor let, hvilken betydning et pålideligt virkende meddelelsessystem, f. ex. telefonnettet i en stor by, har for en harmonisk funktion af samfundslegemet; man tænke blot, hvilke forstyrrelser i den normale samfundsfunktion det vilde medføre, hvis telefon- og telegrafdriften blev indstillet eller bragt i uorden, navnlig hvis i så tilfælde samfundet befandt sig i en krisesituation, f. ex. udsat for angreb udefra.

Ved hjælp af denne illustration får man lettere en forståelse af nervesystemets opgave i den menneskelige organisme. Også her er cellernes individuelle liv og funktion underordnet kravene til organismen som et hele, og det er nervesystemet, der betinger helheden. Indenfor nervesystemets rammer udspilles jo ikke alene de højere psykiske processer, men det er tillige bæreren af et funktionsregulerende princip, en „intelligens", der overvåger hvert enkelt organs funktion og bringer dette i rapport med de øvrige organer. Ganske vist er visse organer udstyret med en tilsyneladende automatisk funktion, men evnen til at tilpasse sig i de *vexlende* krav i organismen er betinget af en stadig korrespondance med den øvrige del af systemet.

Netop fordi nervesystemet således betinger en ***harmonisk*** funktion af alle legemets dele, forstår man, hvor vidtrækkende følger et brud på dets funktionsevne vil få, og netop her ligger chiropractikens opgave.

Man må ikke glemme, at denne metode oprindelig blev opbygget på grundlag af kliniske iagttagelser og erfaringer; dette er et moment, der utvivlsomt giver dens argumenter større vægt, end hvis de var baserede udelukkende på rent teoretiske spekulationer, hvad der synes at være en udbredt opfattelse.

Selve princippet i metoden beror på, at visse fejlstillinger af rygradens hvirvler ved at forårsage en indsnævring af den nerveåbning, der findes mellem hvirvlerne — rent mekanisk, ved et tryk — bevirker en nedsættelse af nervens funktionsevne og derved atter kompromitterer funktionen af det organ, hvortil nerven fører: altså frembringer sygdom eller disposition til sygdom her.

Ved behandlingen søges fejlstillingen rettet; man åbner her en mulighed for nerverne og de syge organer til at genopbygges, og resultaterne, man opnår ved denne behandling, er ofte så eklatante, at man uvilkårlig må begejstres.

Det er derfor også kun forbigående overraskelse, man føler, når man læser en statistik, der for kort tid siden offentliggjordes i „Berlingske sundhedstidende". Den stammer fra den medicinske lægeforening i staten Illinois, Amerika, hvor man havde rettet forespørgsel til 7000 personer om, hvorvidt de søgte læge eller „kvaksalvere", særlig chiropractorer (det må dog her indskydes, at chiropractorerne i ca. 35 af de forenede stater er officielt anerkendte og praktiseringsberettigede). Det viste sig da, at 93 pct. søgte chiropractor, medens kun de 7 pct. søgte læge.

„Sundhedstidende"s hjemmelsmand forklarede den påfaldende kendsgerning ved det uhyre søgte og naive ræsonnement, at det måtte skyldes, at almenoplysningen og lægeuddannelsen måske begge stod noget lavere i Amerika end her hjemme.

Som om en uoplyst mands mave fungerede synderlig anderledes end en lidt mere oplyst mands!

Forklaringen ligger langt nærmere: den jævne mand kan vel ikke bedømme de videnskabelige problemer, men han kan bedømme, om han er godt tilpas eller ilde tilpas, og når der i løbet af de 20—30 år, chiropractiken har virket i Amerika, er sket en så væsentlig forskydning blandt publikum til gunst for chiropractiken, så beror det simpelt hen på, at denne behandling er mere effektiv, at folk *befinder sig bedre ved den,* og det tyder endvidere på, at chiropractik er fremtidens lægemetode, at den, parret med en sund og fornuftig levevis, byder os de bedste muligheder for fuldkommen sundhed og velvære.

J. Christensen, Chiropractor.

Spredt og samlet.

Råkost er endnu ikke helt moderne, men det er interessant at se, hvorledes man overalt begynder at tage stilling til spørgsmålet. *Boringvad* og *Grotzinger* er de to navne, der er uløseligt forbundne med den spæde bevægelse, som har formået at vække opmærksomhed hos en del af den tænkende offentlighed, og de to banebryderes disciple begynder nu at arbejde på egen hånd for at føre tankerne fra experimenternes verden gennem praktisk forretningsvirksomhed ind i det daglige liv, for at tynde lidt ud i ernærings„systemernes" vildnis.

Læserne af V. T. vil erindre en annonce fra frk. *Hertha Lykke, Fanøgade 15*[1], *Str.,* for et par måneder siden, om kursus og vejledning i dampning af grønsager og forståelse af dr. Grotzingers diætreform.

I dette nummer annoncerer fru *Anna Majal Johansen, Turesensgade 35*[2], om kursus i tilberedning af råsalater, frugtbrød m. m. — efter herr Boringvads mønster — samt om forhandling af frugtbrød og solmodne frugter og andet. Det er princippet: levende naturføde, der her gennem praktisk virksomhed søges demonstreret for en større kreds af mennesker.

Vi henleder læsernes opmærksomhed på de to initiativrige damers virksomhed; de har hver på sit område store muligheder for at kunne være med til at vise vejen bort fra de „vegetariske" misforståelser, der benævnes: frikadeller, bøf, steg, forloren gås o. s. v. o. s. v.

Vi henleder samtidig opmærksomheden på *villa „Lynghøj", Hundested,* hvor fru Marie Jensen (Willemoesg. 23) modtager sommergæster (med adgang til køkken; evt. er fru J. vist heller ikke utilbøjelig til at hjælpe de gæster, der er lige så „moderne" på ernæringsområdet, som hun selv er det, med anvisning på tilberedelse af „råkost, d. v. s. levende føde.

Emil Grotzingers „Diætreform-spisebog" er nu udkommet på dansk. Af indholdet nævnes: de enkelte næringsbestanddele, — diælfejl, — faste, — spædbørns, børns og gamles ernæring efter diætreform, — diætreform. tilberedelsesmåde, — kosttavle og retternes sammensætning. Bogen koster 1,50 (hvilket er en brøkdel af dens værdi) og fås hos frk. H. Lykke, Fanøgade 15[1], København, Str. Udførligere anmeldelse vil senere fremkomme her i bladet. *Wilh. Date.*

Soyabørnemælk. „Die Volksernährung" skriver, under henvisning til nogle italienske sygdomstilfælde: „Soyamælk, der er en af soyabønner med koldt vand fremstillet emulsion, har vist sig at være et udmærket helbredelsesmiddel i sådanne tilfælde, hvor komælkens æggehvide ikke tåltes og hvor komælkens fedtindhold gav overernæring. Soyamælken, der er rig på vitaminer, både for nervesystemet og modarbejdende engelsk syge, indeholder 2 pct. æggehvide pr. liter." —

Hvad siger vor hjemlige soyabønnefabrik til mælkespørgsmålet?

Pølser og „renlighed" er åbenbart to ting, der dårligt forliges, efter hvad der berettes i „Gesundheitsfreund", der efter et tysk lægeskrift anfører, at man i 1 meter pølse (svinetyndtarm) fandt ca. 2 gram dyreekskrementer, i 1 meter svinetyktarm 5 gram og i 1 meter oksetyktarm 2½ gram! Det kemiske laboratorium erklærede også, at pølserne var uegnede på grund af ekskrementagtig lugt!

Hr. naturlæge Emil Grotzingers dampkogningsmetode blev demonstreret i København den 22. Marts ved vort medlem frk. H. Lykke. Mødet var meget vellykket, og Vi siger herved frk. Lykke tak. Hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder lavede samtidig en lille konkurrencedemonstration, der heller ikke var uden betydning. Hr. gas- og vandmester Jensen og frue fra Hjortekær var tilstede og fortalte om deres gode erfaringer med Grotzingers apparat, og hr. assistent Fr. Madsen udfyldte enkelte pauser med nogle ypperlige vegetariske bemærkninger. Endskønt mødet varede ca. 3 timer, viste forsamlingen sig stærkt interesseret fra først til sidst.

Hr. Boringvads møde i Kvindelig læseforening den 18. Marts var velbesøgt. En mængde af vore medlemmer havde givet møde og påhørte med interesse og forståelse det godt opbyggede indlæg for råkosten. De, der vil sætte sig ind i hr. Boringvads tanke, bør anskaffe hans „Etisk ernæring" og „Ernæringskunsten" à 6 og 3 kr., der begge fås hos os. Den sidste er lettest at gå til og indeholder en mængde opskrifter på råkost.

Hr. Grotzinger talte Fredag den 9. April under overvældende tilslutning i Politikens sal om: „Hvorledes den tabte sundhed genvindes". Foredraget blev holdt med stor kraft og megen veltalenhed og behandlede bl. a. ret indtrængende kvindernes specielle sygdommme. Tankerne i foredraget findes i det refererende „Program", der er et fortrinligt småskrift, samt i Diætreform-Spisebog, en aldeles udmærket ernæringslære og opskriftsbog for dampede og ukogte retter. Begge bøger fås hos frk. H. Lykke, Fanøgade 15, Str., mod indsendelse af beløbet, 50 og 150 øre + porto. Der solgtes en masse deraf efter foredraget.

Ved hr. Grotzingers Gralfeier næste aften var besøget og forståelsen ringere, hvad der førte til det ukloge, at programmet afkortedes. Det var ellers en stemningsfuld aften, der gav et lidet indblik i den åndelige side af hr. G.s arbejde, som det udføres gennem hans Gralorden.

Lejlighed.

3—5—6 værelser (20 km fra Nørreport, 10 minutter fra bane, ved skov og sø) bliver *mulig* ledig i sommerens løb. Interesserede bedes henvende sig: Hr. Johansen, restauranten, Løvstræde 8.

I Villa „Lynghøj",

Hundested, er værelser med adgang til køkken til leje i sommer. Herlig beliggenhed, tæt ved strand. Telefon Øbro 2727 eller Hundested 68, møbelfabrikant Fr. Jensen.

Korte kursus

i tilberedning af salater, frugtbrød m. m. Frugtbrød og alle solmodne frugter samt honning vil efterhånden være til salg i de bedste kvaliteter til de mindst mulige priser.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35², telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Troende medhjælperinde til at forestå køkkenet på et børnehjem søges til 1. Maj. Billet mrk. „T. M." til V. T.

Råkostbogen,

den længe savnede, er nu at få: *Ernæringskunsten af Boringvad.* Fås à 3,00 + porto gennem Vegetarisk oplysningskontor og Nordisk sundhedsforlag. — En anmeldelse skal senere fremkomme.

Chiropraktisk Klinik.

Vendersgade 31, Københvn.
Telf. Byen 7803. Hverdage 8 - 3.
Undersøgelse efter Aftale.
Literatur tilsendes paa Forlangende

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.

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.
Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
diplom: Talelærerinde.
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.