VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. AUGUST 1926 - NUMMER 8

Indhold: Årsmødet. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Ernæringsteoriernes oprindelse og forholdsmæssige betydning. — Sundhedsugen. — Omkring kongressen i London. — Salt. — Tobakkens virkning på nervesystemet — Spredt og samlet. — Annoncer. —

Årsmødet 1926
holdes i København Søndag d. 22. August.

Mødet begynder kl. 9 i K. F. U. K.s ungdomssal, Lille Kannikestræde 5, med følgende dagsorden:

1) Valg af dirigent. 2) Beretning f. Landsforeningen, f. Den 6. internationale vegetariske kongres i London og for Den nordiske vegetariske kongres på Frydenstrand. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. 5) Indkomne forslag. 6) Valg. 7) Tid og sted for næste årsmøde. 8) Eventuelt.

Om eftermiddagen udflugt pr. bane eller sporvogn til skovene ved kysten, event. fortsættelse af mødet og event. offentligt møde. Om aftenen samvær derude eller i København.

Repræsentantvalg. — Hvem har stemmeret? Ethvert medlem stemmer på årsmødet foruden med sin egen stemme med så mange andre stemmer, som han har fuldmagt for (lovenes § 8, se „Solblink" 1921, nr. 9). Fuldmagter indsendes inden 20. aug. til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, adr. Rødkildevej 40, København, Brønshøj.

Repræsentationskortet kan være et brevkort, mærket: „Repræsentation, årsmødet 1926". Det må helst indeholde mindst 4 navne. Møder nr. 1 ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. — Har man indsendt repræsentationskort og alligevel selv møder, beholder man selvfølgelig sin stemme. — Alle bør derfor indsende repræsentationskort for det tilfældes skyld, at man ikke møder. —

Fællesspisning kl. 2 i Vegetarisk restauration, Løvstræde 8. Deltagelse meldes om morgenen på mødet.

Indkvartering sørger de fleste vel selv for. Københavnsafdelingen, adr. hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, st., B., giver gerne råd om, hvad hotel man skal vælge.

Foreningsmeddelelser.

Årsmødet. Lad nu ikke ledelsen sidde alene, mismodig over manglende tilslutning, men mød op og spræng alle rammer og skab en herlig dag for Dem selv og os alle ved Deres nærværelse. Reservér årsmødet dagen den $^{22}/_{8}$.

Kom alle fra fjern og nær. **Kom!**

Møder og lignende.

„Ideelt Frivirke". Torsdag den 19. ds. kl. 8 i foreningens lokale, Nørrevold 52, mezz., foredrag af hr. konsulent *Ubbesen:* Den æteroide livskapital, vitaminernes gåde. Adgang for enhver.

Københavns afdelingen. *Søndag den 12. Septbr.* er den internationale vegetardag. Den skal ikke glemmes i år. Foruden hvad medlemmerne ellers hver for sig vil kunne finde på med agitation for vegetarismen og den vegetariske sag — man kan også sælge vor litteratur den dag — vil der blive afholdt et møde kl. 8 aften i ungdomssalen i K. F. U. K., indgang: Lille Kannikestræde 5, hvor flere medlemmer vil tale, og hvor vi vil kunne drøfte vort arbejde i den kommende tid.

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 19. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for *Uddannelsesfondet.* Dette fond trænger til midler, og vi håber, at mange af vore medlemmer vil være med til at støtte de anstrængelser, der her udfoldes for at tilvejebringe den fornødne hjælp. Billetter à 1 og 2 kr. kan allerede nu erholdes i Nordisk sundhedsforlags kontor. Mon ikke der er mange af vore medlemmer, der vil virke for salget af disse billetter blandt slægt, venner og bekendte? Meld Dem i Istedgade 7, stuen.

Fra arbejdsmarken.

Ved friluftsmødet i København den 12. Juli talte hr. fabrikant *Albert Johansen,* fra hvem idéen med friluftsmøder stammer. Vejret var enestående godt, tilhørerne mange, og mødet blev en storartet afslutning på vore friluftsmøder for i år.

Hvad sker der i provinsafdelingerne? Har De aldrig noget interessant at meddele udover de møder, generalforsamlinger og demonstrationer, De afholder?

Send artikler om vegetarismen til Deres lokalpresse, meddelelser om den vegetariske bevægelse, sørg for så ofte som muligt og på virkningsfuld måde at lade Deres bysbørn få at vide, at der findes en vegetarisk forening, og at den har udført et ikke ringe arbejde, giv gode råd, vejledning og opskrifter. Aviserne er bl. a. til, for at også De skal benytte dem som oplysningsspredere.

Men husk først og fremmest: Vegetarisk tidsskrift har også den opgave at samle alt af interesse for et vegetarisk livssyn. Vort blad vil blive et værdifuldt kildeskrift for fremtidens historikere, og den vegetariske bevægelses indsats i vore dages kulturskabelse skulde så vidt muligt til de mindste enkeltheder kunne findes i Vegetarisk tidsskrifts spalter. Lad ikke den mindste ting, der har berøring med vegetarismen, være ubenyttet. Skriv straks om det, klip det ud af Deres avis og send det til os.

England. Vegetarisk ophold og undervisning i engelsk kan fås hos Mr. F. J. Simpson, Wheatacre House, Beccles, Suffolk.

Har De et billigt værelse, helt eller delvist møbleret, som De vil leje ud til en vegetar i 3—6 måneder? Der skal være adgang til vand (til badning), helst lyst og solrigt. Beliggenhed: Østerbro. Ring til byen 7399.

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.

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!

Vort bibliotek er meget righoldigt og interessant. Skriv til bibliotekaren, hr. *E. Vodder,* Ingerslevsgade 112, København B., efter katalog og lånebetingelser. Har De ikke bøger, De vil overlade os?

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. AUGUST 1926 NUMMER 8

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.

Ernæringsteoriernes oprindelse og forholdsmæssige betydning.

Af *Boringvad.*

De mange forskellige ernæringsteorier, som enkeltvis kan være vanskelige at placere, kan, når vi på grundlag af deres oprindelse stiller dem i et naturligt forhold til hinanden, tjene til gensidig belysning og opklaring og derved give os en oversigt og helhedsindtryk.

Vi vil i korthed betragte de forskellige teorier og praktiske forsøg, som blandt de mest fremskredne læger, — i særdeleshed indenfor den opbyggende lægevidenskab, *naturhelbredelsen*, — har ledet frem til vore dages forståelse af, at de uforvanskede plantestoffer såsom frugter, grøntsager, urter og rødder er menneskets *naturbestemte* føde.

Denne instinktive trang til *salte* og *sukkerstof*, som findes hos mennesket såvel som hos dyrene, har været genstand for meget spekulative iagttagelser og har affødt mange teorier.

Nogle af disse iagttagelser førte til teorierne om kvælstoffers og æggehvidestoffers særlige rigdom på næringssalte i koncentreret form, og dette førte da til, at kød, æg, ost, bønner og nødder etc. blev anset for at være den ideelle føde, — naturligvis bagt, kogt eller afgæret. Denne opfattelse var og er stadig dybt rodfæstet hos vanemæssige kødspisere og tillige hos vegetarer, der laver nøddebøffer og en lang række af lignende retter.

Iagttagelsen af *kulstoffernes* betydning fremfor *æggehvidestoffernes*, især hvor det gjaldt den mekaniske energiomsætning i legemet som ved legemligt arbejde af alle arter, førte til *calorieteorien*, i følge hvilken de overvejende kulstofrige næringsstoffer anbefales som det ideelle.

Ud fra denne teori vurderes fødens næringsværdi i *forhold* til det antal calorier, den indeholder, d. v. s. den potentielle energi, som kan omsættes i mekanisk muskelfunktion à lá så og så mange hestekræfter.

Medens calorieteorien fortrængte æggehvide- og kvælstofteorien, opstod der atter en ny teori i følge mere direkte og mere indgående kemiske analyser, nemlig teorien om *næringssaltenes* betydning for den menneskelige organisme. Denne teori førte til grøntsagerne, som er særlig rige på de organiske næringssalte.

Især var det spinat og enkelte rødder, som først tiltrak sig opmærksomheden ved deres overordentlige rigdom på jern, der som bekendt har stor betydning for blodets evne til at modtage ilten. Dog drejer det sig naturligvis ikke hverken om jern i almindelig forstand eller jern, således som dette kan fås i såkaldte jern-tabletter eller

mixturer på apotheket, men om *virkelige* jernsalte i alsidige organiske forbindelser i følge planterigets levende organiske kemi.

Næsten samtidig blev man klar over, at næringssaltene gik tabt i vandet, som bortkastedes efter kogningen, og dampning blev da anbefalet i stedet for kogningen.

Her er vi egentlig ved oprindelsen til vitaminteorien, som senere er blevet til en teknisk og ret slagmæssigt anvendt betegnelse.

Vi kommer nu til det kulminerende stadium, som de mange analyser og teorier i praksis har ført til, — nemlig opdagelsen af *det organiske livs betingelser.* Det principielle grundlag for planterigets kemiske liv og dermed de uforvanskede, naturlige organiske næringssaltes dybe betydning for vor organisme begyndte da at dæmre for videnskaben.

Det viste sig klart ved dette stadium i de kemiske undersøgelser og de praktiske erfaringer, at den mekaniske spaltning og sprængning af cellehylstrene ved kogning *også* opløste næringssaltenes organiske forbindelser, således at de coagulerede — d. v. s. løb sammen — forhærdedes og reduceredes til deres oprindelige grundlag. Dette kalder vi *uorganisk* for os — altså *uegnet* — nemlig når spaltningen og sprængningen sker ved mekanisk anvendelse af hede i stedet for, at denne næringssaltenes udløsning af deres organiske formsforbindelser skulde ske — og kun kan ske på naturlig måde for os — i *vor fordøjelsesproces.*

Derfor bliver også denne spaltning og sprængning ved mekanisk hedeanvendelse, kogning, ikke til lettelse og gavn for fordøjelsen, men *tværtimod* til skade, idet den forhindrer den sunde fordøjelses naturlige udløsning af næringssaltene, som er den *absolute lovbundne* betingelse for saltenes optagelse i vort legeme og livskemi.

Her skulde det gå op for os, at kogekunsten har ledt os på afveje.

Dampningens betydning og charme fordampede da også ret hurtigt, idet man sluttelig opdagede, at den ikke betød så stort et fremskridt overfor kogningen, som først antaget.

Når næringssaltenes organiske livsform først var sprængt, var det jo i og for sig også af mindre betydning, om de som sammenløbne, forhærdede og for os uorganiske salte blev tilbage med de dampede grøntsager eller blev kastet ud med vandet efter kogningen. I begge tilfælde er saltene nemlig *stinddøde* for os og vor livskemi.

(Forts.)

Sundhedsugen på Frydenstrand sanatorium

fra 1.—5. Aug. var begunstiget af det allerherligste vejr, hvad der ikke mindst bidrog til den udtalte succes. Beliggenheden er jo herlig, lige ved stranden i den dejlige have. De fleste møder holdtes ude på plænen, så det blev en dejlig friluftsoplevelse. Kl. 7 om morgen begyndte dagen med mullerøvelser og køllesving på plænen under lysbadeanstaltens dygtige inspektør *Hansens* ledelse. Derefter et forfriskende bad i Kattegat inden morgenmaden. Og så dagens arbejde. Vi skal af pladshensyn ikke referere foredragene og i det hele henvise til det i Juni nr. aftrykte program samt til de udførlige referater, der efterhånden

kommer i „Sundhedsbladet". Den bærende kraft i foredragene var jo dr. *Ottosen*. Og det må siges, at der var umådelig meget at lære af hans foredrag og indlæg i diskussioner samt besvarelse af spørgsmål, selvom nogle spørgsmålsstillere lod til at være enten meget, meget naive eller at ville gøre grin med det hele. Det er jo efterhånden en mægtig erfaring, overlægen har samlet, og han forsømmer ingen lejlighed til at delagtiggøre sine medmennesker deri. Skade blot, at ikke hundreder i stedet for tiere deltager i sådanne møder. Men her kunde måske rettes nogle indvendinger. Den for de fleste danske noget afsides beliggenhed er der nu intet at gøre ved, den er jo derved mere bekvem for de øvrige nordiske lande. Endvidere er der jo rart, når man kommer dertil, og ligesom visse møder er fast knyttede til f. ex. Nyborg strand, må man bøje sig for argumentet, at det er en fordel, at sundhedsugen er fast knyttet til et bestemt sted, ikke mindst da dette er det ældste vegetariske kursted i Norden. Sejler man på dæk fra København til Frederikshavn, er turen jo også ret billig, og forstår man at rejse, kan det gøres behageligere end rasleturen med banen. Men så er der prisen for deltagelse. Den udelukker de fleste. 75 kr. for små 5 dages sommerophold kan kun få ofre. Nu må det fastslås, at foredragene jo ikke er gratis for arrangørerne og at udflugterne er indbefattet i prisen. Men hvis man indførte en slags, skal vi sige ungdomsforplejning, hvor man boede mange på hvert værelse eller boede i telte, og hvor man fik en jævn og ligetil kost (for den almindelige kost på Frydenstrand er *meget* flot), så måtte man kunne komme ned på en 35—40 kr. for deltagelsen for dem, der kunde og måske hellere vilde deltage under sådanne betingelser. Hertil kommer, at man måske også fra ledelsens side skulde give tegnet til at frigøre sig fra torturdragten med flipper, vest, støvler o. s. v. og gøre det til det naturlige under sundhedsugen at færdes i så ukunstlet og let en påklædning som mulig, gymnastikdragt f. ex. Alt dette vilde give ugen mere karakter af en gerningens sundhedsuge. Nu er det mest en ordets uge. Og som sådan var den, især altså takket være overlæge *Ottosen*, udmærket. Altså: Simplelife, summerlife, camplife vil sikkert hjælpe!

Den anden bærende kraft i ugen var rektor *Bergsten* fra Göteborg. Hvad han præsterede i år er ret fænomenalt. Han medbragte jo sit nu så bekendte sang- og musikkorps, der stadig er i aktivitet — med nye numre endda, med både text og musik forfattet af Bergsten selv. Iår fik vi en herlig lille sketch: „En dag på Frydenstrand", et lille skuespil på 3 akter, og et allegorisk sangspil om mennesket og jordens og himmelens kræfter. Vi var alle både betagne og imponerede.

Der var to vellykkede udflugter. En til bakkerne syd for byen, hvorfra der er den mest storslåede udsigt, og en til Danmarks Sahara, Råbjerg mile, overvældende i sin ejendommelighed. Og så er det jo så herligt med sangen, samværet, legen og badet på sådanne udflugter. For os danske er der jo også fortryllelsen ved det herlige svenske sprog, der stadig summer en om ørene, virkelig en nydelsens attraktion! Mon vort mål virker ligeså på vore østlige brødre og søstre! I parentes: Af nordmænd var der desværre så godt som ingen i år!

En særlig omtale må skænkes

Den nordiske vegetarkongres,

der optog den sidste mødedag.

Redaktør *Saxon*, der selv havde været ophavsmand til kongressen, havde fået vigtigere ting at passe hjemme — indvielse af et bibliotek i sin fødeegn — så det blev Dansk vegetarisk forening, der kom til at præge dagen. Rektor *Bergsten* omtalte forholdene i Sverrig og talte om: „Vegetarismen forpligter", nemlig til at se dybt i og ikke overfladisk på de spørgsmål, der rejser sig for os. Overlæge *Ottosen* gav gode råd mod influenza, men iøvrigt udfyldte D. v. f.s formand, *Oluf Egerod*, dagen med at aflægge beretning om arbejdet i Danmark, om kongressen i London og med sit Londonforedrag: „Hindhedes arbejde og kostforsøgene på Vycliffe College og Jonstrup seminarium". Det hele blev lagt således tilrette, at der kunde komme en diskussion igang om „Hvad er vegetarisme?" Egerod definerede den således: Vegetarisme er den bevidste opfyldelse

af naturens love. Vegetar er altså den, der med alle til rådighed stående kræfter, så yderligt som muligt, som de for hver enkelt særligt bestemmende forhold tillader det, bestræber sig efter at komme den naturlige levevis så nær som muligt. Afhold fra kød gør det således ikke alene; der foreligger ingen nødvendighed for nogen til at bruge f. eks. alkohol og tobak. Men afhold er heller ikke nok. Legeme og sjæl må bevares, plejes og udvikles, ikke ved at man lader være med det og det, men også gør det og det (hudpleje, motion f. ex.).

Der er mange stadier lige fra den ubehjælpsomme i overgangsstadiet, der famler sig fremad, til den, der er idealet lidt nærmere, men vi må anerkende alle trin, når blot der er en alvorlig stræben efter at komme videre. Altså kan ingen enkelt bevægelse tage patent på at få hæftet vegetarnavnet til sig. Råkostspisere og kogtkostspisere skal kunne arbejde sammen i fællesstræben og hjælp.

I diskussionen lykkedes det så nogenlunde at blive enige herom. Blandt deltagerne heri nævnes foruden de alt omtalte: cand. mag. *Spur*, fru *Frida Hansen*, Århus, fru *M. Henriksen*, København og *N. A. Vodder*.

I dagens løb havde fru *Henriksen* og søn solgt ikke så lidt af vor litteratur, hvad vi skylder dem tak for.

Alt får en ende, disse herlige 5 dage også. Vi måtte alle af hjertet takke arrangørerne, sekretær *M. C. Svendsen*, Skodsborg, rektor *Bergsten* og grosserer *Magnusson* af Göteborg samt værterne, dr. *Ottosen* og frue med hele Frydenstrands flinke stab.

På gensyn — og nysyn af utalte mange! *O. E.*

Omkring kongressen i London.

Det vil sikkert interessere vore læsere at høre lidt om, hvorledes vor repræsentant på kongressen, hr. *Egerod*, omtales andet steds. Vi bringer derfor her et par linier fra vort svenske broderorgan „Vegetarianen"; de er taget fra den svenske repræsentant, pastor *Gustav Lindström*'s referat til bladet.

„Dr. *Hindhede* talte ved to forskellige lejligheder; begge gange om sine for læserne bekendte ernæringsforsøg, som gælder mennesker, ikke rotter, således som de andre videnskabsmænd. Et lille skrift med tallene vedrørende forsøgene med *Madsen* blev omdelt og lysbilleder forevist. H. præsenteredes af Egerod, som gjorde rede for den betydning H.'s undersøgelser har haft for vegetarismen. Hindhede talte engelsk ligesom alle de andre talere, undtagen dr. Schläger. Egerod taler engelsk som en indfødt, han formelig jonglerer med sproget. Hans kendskab også til andre sprog er en af de mange betingelser, han har, for at kunne varetage sin betydningsfulde post som international sekretær. Man ventede i almindelighed meget af ham i så henseende. Han var en af kongressens hovedfigurer."

* * *

Egerod er også bleven interviewet til den engelske presse. Interviewet er bleven offentliggjort i henved en halv snes blade hele England over. I „Leicester Daily Mercury" f. ex. lyder det som følger:

Spis og vær lykkelig.

Af Oluf Egerod.

Ernæringsspørgsmålet er et af de mest dybtgående problemer i verden; det griber ind i vor tilværelse idetmindste to eller tre gange

om dagen. Ingen kan komme uden om dette problem, men efterhånden som man bliver ældre og klogere, bliver man mere overbevist om, at dets løsning findes i den gamle aphorisme: „Spis for at leve, lev ikke for at spise".

Ethvert tænkende menneske i alle nationer har sin egen målestok for, hvad der er den bedste føde at spise, for at han kan føre en sund og helsebringende tilværelse. Kineseren holder sig til ris, Eskimoen til spæk og fisk og Englænderen og andre — ganske forfejlet, som vi vegetarer mener — til kød.

Feinsmeckere verden over fører deres spiseborde med ud på de slagmarker, hvor de kæmper for deres personlige smag. Een lægger eftertryk på kødets værdi, en anden kræver frugt og en tredie hævder, at fisk er den eneste tilfredsstillende kost, på hvilken mennesket bør leve. Det er tåbeligt dogmatisk at fastslå, at de og de ting er den eneste føde, mennesker burde spise. Folk i forskellige stillinger, og som bor under yderst forskellige klimatiske forhold, kræver en særlig kost for at vedligeholde sundheden; derfor kan et ensidigt svar ikke klare det omfattende diætspørgsmål.

Vegetarerne har imidlertid udmærkede grunde til at tro, at naturlig føde spist i rå tilstand er det bedste for flertallet af menneskene. Kød, fisk og fugle hører ikke med til begrebet „naturlig føde".

Det første krav til kosten bør være: yder den i rette forhold æggehvidestoffer, mineralsalte og vitaminer? Føde, som opfylder denne betingelse, giver det bedste resultat. Næst efter grøntsager og frugt er mælk efter min mening den største kilde til legemlig sundhed og energi.

Ved *F.-J.*

Salt.

I sit værk om sundhed fordømmer *Mahatma Gandhi* brugen af krydderier, også salt. Han skriver herom således:

I England er man i en vis kreds af den mening, at salt skal være mere skadelig end de fleste andre krydderier. Da vore grøntsager i sig selv indeholder salt nok, er det unødvendigt at tilsætte mere. Naturen har forsynet os med netop så meget salt, som er nødvendigt for opretholdelsen af vor sundhed. Det salt, vi kommer i maden, er fuldstændig overflødigt. Af legemet bliver det atter uddunstet eller på anden måde udstødt, uden at den ringeste del deraf har opfyldt en nyttig funktion i vort legeme. En autoritet holder endog for, at saltet forgifter blodet. Hvem der fuldstændig giver afkald på salt, hans blod skal være så rent, at selv en giftslanges bid ikke virker på ham. Jeg véd ikke, hvorvidt dette er rigtigt. Men jeg véd af erfaring, at ved forskellige sygdomme, som hæmorrhoider og astma, bringer afkald på salt straks patienten stor lindring. På den anden side kender jeg ikke et eneste tilfælde, hvor nogen er blevet dårlig af at undvære salt. Jeg selv har nu i to år givet afkald på nydelsen af salt, og ikke blot har jeg intet lidt derunder, men det har gjort mig godt i mere

end een retning. Jeg behøver nu ikke mere at drikke så meget vand og føler mig friskere og mere energisk. Grunden til, at jeg har givet afkald på nydelsen af salt, er ret mærkelig: Det er en andens sygdom, der foranledigede mig dertil. Rigtignok havde det ingen indflydelse på den syges tilstand, men jeg er fast overbevist om, at hun var blevet rask, hvis også hun selv havde givet afkald på saltet.

Mahatma Gandhi: Ein Wegweiser zur Gesundheit (Rotapfel Verlag).

Tobakkens virkning på nervesystemet.

Tobakkens virkning på hjerte og tarmkanal er velkendt, og de fleste ved også, at tobak har en vis virkning på hjerne og nerver. Man taler her sædvanlig om tobakkens stimulerende og beroligende virkning, og mange mener, at de arbejder bedre „for fuld damp". Det er en kendsgerning, at store åndsarbejdere har kunnet fuldende fremragende arbejder under tobaksvirkning, men disse arbejder skal alligevel mangle den fuldendthed og strenghed, som findes hos ikke-rygerens arbejder. Goethe f. eks. røg aldrig. Tobakken forandrer tanken til drømmeri, siger Victor Hugo. Medens kaffen stimulerer, og alkoholen er en mægtig skaber af voldsomme og impulsive idéer, har de tanker, som frembringes under tobakkens indflydelse, noget vagt og ufuldendt ved sig. Det skal naturligvis ikke tages helt bogstaveligt. Som for andre gifte spiller tilvænningen også her en stor rolle, og der eksisterer på den anden side kraftige nervesystemer, som er i stand til at modstå alle ydre virkninger, selv denne. Hvis man imidlertid undersøger forholdene i de ældste skoleklasser, hvor Eleverne har lov til at ryge, viser det sig, at de, som ikke ryger, er de flinkeste elever. Et er i hvert fald sikkert, nemlig, at tobakken påvirker hukommelsen. Og selv om det ikke er i stærkere grad, kan det være ubehageligt nok.

Største parten af rygere erkender gerne, at rygningen ikke skaffer dem nogen tilfredstillelse af højere grad, men de befinder sig ilde, når den berøves dem, et kendetegn på alle gifte for nervesystemet. Man kan sige, at rygeren ikke er særlig lykkelig, når han ryger, men han er virkelig ulykkelig, når han ikke ryger. Det er måske kun en vane at behøve tobak, men til gengæld den vane, som er sværest at udrydde. De mest overbeviste forkæmpere for „Bort med tobakken", er ikke alle fri for menneskelige skrøbeligheder og taler ofte kun højt for at overbevise sig selv.

Man mindes historien om den berømte udenlandske skribent, som havde skrevet et straalende indlæg mod tobaksrygning, blev prisbelønnet af anti-tobaksligaen; da belønningen blev udbetalt, gik han hen og købte sig en kasse gode cigarer for den. (Sund Sans).

— Disse vare ordene!

Mon tobaksindustrien mangler repræsentanter i „Sund Sans"s ledelse? — Det vilde måske være af betydning, om dens ledende mænd bemærkede det vidnesbyrd, som bladets redaktør aflægger med en saa imponerende overbevisning, at „alkoholen er en mægtig skaber af voldsomme og impulsive idéer", mens „de tanker, som frembringes under tobakkens indflydelse, har noget vagt og ufuldendt ved sig."

Spredt og samlet.

Kan man blive afskediget fra præsteembede, fordi man er vegetar? Som flere af læserne sikkert ved fra dagspressen, er der en strid mellem sognepræst dr. *J. Kure* i Ugilt og det nuværende menighedsråd. Man bliver ikke så ganske lidt forbavset ved i „Berl. Tid." at læse følgende:

„At præstens privatliv i høj grad spiller ind i menighedsrådets syn på ham, er i hvert fald givet. Det er således meget omtalt, at dr. Kure er ivrig hindhedianer, og at familiens føde i det væsentlige består af rå risengryn, og dette har forarget sognebørnene i betydelig grad!"

Rent bortset fra meddelelsens mere end komiske indhold, må man jo nok spørge sig selv, om vegetarisme — altså forsøg på at leve så rationelt som muligt — i året 1926 kan forarge de oplyste danske bønder i Ugilt sogn.

— P. S. Vi tænkte jo nok, at det ikke stod så slemt til i Vendsyssel, ialtfald bringer „Berl. Tid." en supplerende meddelelse, som vi ikke vil forenholde vore læsere. Den lyder som følger:

„I Anledning af de meddelelser, som er fremkommet om konflikten mellem pastor Kure og hans menighed, har dr. Kure sendt os følgende indlæg, hvori det bl. a. hedder:

Som sognepræst i Ugilt har jeg formentlig en pligt til at protestere imod, at De fremstiller mine kære sognefolk som rene molboer; det er de, på enkelte undtagelser nær, så meget langt fra. Der er såmænd næppe nogen sjæl her, der tager forargelse af mine „rå risengryn", bl. a. også af den grund, at de, som det meste af, hvad De hidtil har meddelt heroppe fra i forbindelse med min person, hører hjemme i utopiens verden." *F.-J.*

Vegetariske kolonier i Palæstina. Et selskab af jødiske vegetarer i Palæstina arbejder på at danne mønstervegetarkolonier. Til disse kolonier kan vegetarer af alle nationer, der længes efter et nyt etisk og naturligt liv i det hellige Land, slutte sig.

Interesserede kan erholde oplysninger gennem N. B. Havkin, Bezalel Str., Jerusalem. Man korresponderer bl. a. tysk og esperanto.

Tanketorsk. Frk. Serine Nimb svarer på B. T.s spørgsmål om „Vegetarisme og råkost": „Rå kost? Hvad er det? Mad skal ikke være rå, den skal bearbejdes — godt endda, ellers får vi tarmkatar. Og jeg tåler i hvert fald kød meget bedre end grønsager".

Vi kunde have lyst at spørge den velvidende madkunstner: Hvor kan det være, at dyrene, der lever i naturlig tilstand og får rå føde, intet fejler, men husdyrene, efterhånden som de får tilberedt føde og på andre måder kommer til at leve unaturligt, kommer til at ligne menneskene mere og mere deri, at de lider af alskens sygdomme; og menneskene, jo mere de fjerner sig fra naturen, jo mere raffineret kost de får, des mere grasserer sygdom og anden elendighed, og forresten især mave- og fordøjelsessygdomme.

Og en ting til: Koger frøkenen også radiser, salat, jordbær, meloner, tomater, bananer etc.

Det er svært, så selv kloge hoveder har vanskeligt ved at tænke frit, men dømmer det naturlige ud fra ønsket om vanernes opretholdelse. *O. E.*

Råstrup kursted. Jeg kom på min fart gennem landene i sommer også forbi Råstrup kursted og blev der et par dage, netop heldig til at deltage i en større festmiddag den $^{30}/_{7}$. Og jeg måtte atter sande, hvad jeg også *måtte* sige ved middagen blandt alle de andre talere: Hvor er Råstrup kursted dog et herligt vegetarisk sted, ret et centralsted, hvor ånden fra Råstrup i Kristoffer og Kathrine Rasmussens dage og dr. Mich. Larsens lære stadig holdes i hævd, plejes og udvikles, ikke mindst nu i det gode samarbejde med læge *Bacher* fra Svendborg. De, der ikke har tilbragt en ferie der, bør gøre det. De, der har været der, kommer igen — mine forældre holder således 10-års jubilæum som kurgæster derovre. Der skal nu forresten udvides — det bliver bedre og bedre. *O. E.*

Man ønsker så tit, at man kunde støtte en sag, som har éns fulde sympati, men støder på dette: Du har ikke råd. Således er det gået mig, når jeg tænkte på det veg. børnehjem „Egelundshuset", Frederikssund. Men så forleden fik jeg nogle prøver i hænde derovrefra på deres vævekunst, udmærkede og smukke ting i håndklæder, viskestykker, badehåndklæder, ja, endog et fint og nydeligt stof til kjoler og lign., „Singaline", i smukke, klare farver. Nu kunde jeg altså hjælpe børnehjemmet ved at købe deres frembringelser og

gavne mig selv ved at få gode varer for mine penge. Jeg skriver dette, for hvis der mulig skulde være andre, der kunde ønske at glæde og opmuntre ledelsen af børnehjemmet på denne måde. *I. J.*

Solskin som næringsmiddel. Da lægerne i nogen tid havde brugt levertran som lægemiddel, opdagede de snart, at patienterne kom sig forbavsende hurtigt, ogsaa i de tilfælde, hvor andre lægemidler havde slået fejl. Hvori kunde det nu ligge? For at få svar på dette spørgsmål, gav man sig til at studere torskens liv, — det er, som bekendt, af denne fisks lever, at trannen udvindes, — og opdagede snart, at den næsten udelukkende levede af en vis søplante, der flyder på havets overflade. Med andre ord: den levede af *solmættet føde.* Det varede dog længe, før man fandt på at drage nytte af denne opdagelse, f. ex. ved at udsætte andre næringsmidler for solens undergørende stråler. Men det gør man nu, og resultaterne har forlængst vist sig at svare til forventningerne, ligesom det er videnskabeligt bevist, at de usynlige ultraviolette stråler også *indirekte* gavner vort legeme.

I de svenske militære køkkener har man i fjor forsøgsvis begyndt med tilberedelse af frugtmos og tyttebærsyltetøj til soldaterne. De svenske „pojkarne ha varit storförtjusta" over at få kødkosten blandet med frugter, oplyses der. — Vore „Jens'er" vilde vist heller ikke kimse ad det, hvis vi var så fremmelige!

Rhabarber er ikke slet så sund en føde, som man almindeligt har villet fremholde. Den angriber cellekernen, altså selve livets urgrund og er i særdeleshed skadelig for børnene. Det meget sukker, den kræver for at kunne anvendes, er også skadeligt. (Vegetarianen).

En mands ideal. Et blad i Stockholm har spurgt sine mandlige læsere, hvad de vilde gøre, hvis de var kvinder. Dr. E. Wettergren ved nationalmuseet svarer: Lade håret vokse, gifte mig og få børn! — Tidens kvinder synes sikkert, at den mand er tosset. *U.*

Små Børn. Dr. med. Marie Krogh skriver: Spæde børn, som får flaske, er udsat for at få for lidt C-vitamin. Mælken må jo af hensyn til dens bakterieindhold enten koges eller pasteuriseres, men derved ødelægges C-vitaminet helt eller delvis. Man har da også set alvorlige tilfælde af skørbug hos flaskebørn, og netop hos børn, hvis mælk har kogt særlig længe. Lette tilfælde af skørbug hos flaskebørn er vistnok ret almindelige. En del af det man kalder „ondt for tænder" kan sikkert forklares som C-vitaminmangel. Mange steder lærer man da også mødrene at give flaskebørn en teskefuld appelsinsaft hver dag, allerede fra de er 4 måneder gamle. Derved opnår man ikke alene at beskytte børnene mod skørbug, men også at gøre dem mere modstandsdygtige mod smitsomme sygdomme. Brugsforeningernes medlemsbl. for April.

En arbejder klager i den svenske „Soc.-Dem." over så dyrt og omstændigt det kan være at skulle til doktor. Deraf tager bladet anledning til at prædike: Vort folk trænger til at lære sig fornuftig sygepleje. Meget vel! genmæler vor ven, hr. Saxon. — Men, — tilføjer han, — er det ikke endnu vigtigere, om folket lærte fornuftig *sundheds*-pleje, d. v. s., at menneskene lærte sig at leve sådan, at de beholder helbredet i stedet for at sætte denne overstyr. Man har så travlt med lægerne og sygehusene, men hvor mange tænker på en naturlig 'levemåde, som forebygger sygdom og millionudgifterne til sygehuse?

Johs. U.

Udenforstående ser som oftest kun en spise- og drikkereform i vegetarismen. Var denne ikke andet, vilde den snart overleve sig selv. — Tvertimod er den imidlertid indledningen til en vej imod fremskridt, og mange dannede mennesker indser endelig ogsaa, at vegetarisk levevis betyder en verdensanskuelse. Den forvandler ikke alene spise- og drikkevanerne, men i forbindelse dermed vor hele tænken, enten vi vil eller ikke; den modellerer mennesket om, ikke blot legemet, men også ånden. Følgen kender og indser enhver vegetar.

? — — — *P. L.* i „Lebensref."

Glem nu ikke, at De også skal med til årsmødet den 22. August!

Råkost.

Fuldstændig kursus à 5 Kr. Frugtbrød m. m. fås stadigt.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35 [2], telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Til Raakost.

Maskine til Findeling
af raa Føde **7 Kr.** (Alba).

Dampkogere Kr. 6,75
Aluminium fra 6 Kr.

Nyt Gasapparat til Kogning, saa Vitaminerne ikke ødelægges. — Forbruger kun ¾ Øre i Timen.

Carl Petersen,
Sølvtorvet. Københavns.

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: *Aquariansk Forlag,*
Nørrevoldgade 52, Mezz. København K.
Telf. Byen 425 y.

Diætreform-Damphætten

damper 4 Retter Mad paa een Gang og sparer derved ca. 70 % Gas. Ingen Mados i Køkkenet, intet brænder paa eller koger over. Fortrinlig til Bagning.

Størrelse	0	med	3	Gryder	Kr. 42,—
„	0	„	4	„	„ 48,—
„	I	„	4	„	„ 65,—
„	II	„	4	„	„ 72,—

H. Lykke, Fanøgade 15 [1] tv., København Str. Træffes daglig fra Kl. 3—5 Turesensgade 35 [2] th. Telf. Byen 232 y.

Chiropractisk Klinik
Vendersgade 31, St. — Tlf. Byen 7803
København K.

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 68 [1] — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5, Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
Villa „Eureka", Vejlevej 42 — Tlf. 949
Fredericia
Hermann Pedersen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53 [2], Tlf. 1535
Esbjerg
Fru Kristine Olesen, Chiropractor
Træffes 9½—12 og 2—4½,
Tirsdag 9½—11½ og 3½—4½, Lørdag 9½—12.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 [1] — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½, Lørdag 9—12.

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 [1] — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b [2] — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag
Smørrebrød og Frokostpakke.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringsmiddel.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Rå Havregryn (Dr. Klopfers)
og Weghorns Hvedeflager føres nu.
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 ∴

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.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinto,* Langgade 17³, Kbhn. Str.

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.