VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. FEBRUAR 1927 - NUMMER 2

Indhold: Møder og lignende. — Et par vegetariske skitser fra Syd-Frankrig. — Opdragelse og ernæring. — Spredt og samlet. — Bøger. — Annoncer.

Møder og lignende.

Torsdag den 17. Februar kl. 8 i K. F. U. K. — Festsalen — Store Kannikestræde 19. Fru dr. A. E. Bonnichsen gentager sit foredrag om: *Hvorledes overvindes trælhed?*" Derefter opvisning af Breat-Harte-Burtons rytmiske og plastiske åndedrætsøvelser. *Medlemmer har fri adgang.* Tag medlemskort med.

Mandag den 21. Februar kl. 8 i K. F. U. K., Store Kannikestræde 19¾, afholdes den årlige ordinære *generalforsamling* med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, Formandens beretning, Fremlæggelse af regnskab, Valg af bestyrelse m. m. og Eventuelt. Medlemmer bedes møde talrigt!

Sydfyens afdeling afholder ordinær generalforsamling Søndag den 27. Februar kl. 3 hos formanden, Lindegv. 4.

Århus afdeling afholder generalforsamling Søndag den 6. Marts kl. 8 Nørre allé 30.

Den tyske naturlæge hr. Emil Grotzinger holder foredrag i „Politiken"s sal den 16. og 18. Marts kl. 8½ aften.

Et tilbud. *Michael Larsen: „Sygdom og helbredelse ved naturens hjælp".* Denne fortræffelige lille bog har længe været udsolgt. Vi har nu opsporet og købt et lille restoplag. Vi tilbyder vore læsere bogen til den gamle pris, 50 øre, *forelobig*, portofrit tilsendt når beløbet indsendes til Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, *Postkonto 282*, eller til Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, st., København V. — Senere vil det eventuelle restparti blive sat op i pris.

Den Internationale Vegetarunion. Sekretæren, vor formand Oluf Egerod, har udsendt en længere „bulletin" til medlemmerne. Vi skal senere referere den. Den er optaget på Engelsk og Esperanto i bladet *„Vegetarano"*, der er gjort til officielt organ for I. V. U. „Vegetarano" er organ for *Vegetara Ligo Esperantista.* Alle vegetarer burde være esperantister af hensyn til fremme af internationalt samkvem. Indmeldelse i V. L. E. sker hos frk. Margr. Noll, Fredericiagade 6, København K. Kontingent kr. 3,00 årlig, hvorfor fås „Vegetarano". Lær Esperanto og hold det blad!

En kiropraktiker er blevet dømt, fordi en patient er død nogen tid efter behandlingen. Tænk, om man også dømte lægerne i lignende tilfælde. Der skulde et ordentligt fængsel til! — Vil man nu også belønne og takke kiropraktikerne, når deres kur hjælper — hvad den jo efter sigende oftest gør!

Kontingentet. Til alle spredtboende medlemmer er nu udsendt indbetalingskort. Spar mig for ulejligheden med at udsende postopkrævninger ved snarest at indsende medlemsbidraget: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkelte medlemmer og 3 kr. for unge under 20 år. Husk vore fonds! (Kbh. afd.s ktg. bliver opkrævet ved bud).

Oluf Egerod.

Gaver. *Børnehjemsfondet:* P. N. Hansen 1,00, Christiani Braun 5,00, Seegelke 5,00. *Uddannelsesfondet:* Niels Andersen 25,00, Marius Andersen 25,00. Thygesen 3,00, P. N. Hansen 2,00, Isen 20,00, Wiene 10,00, Seegelke 5,00. *Foreningen:* R. Sørensen 10,00, C. Mørch 5,00, Marius Andersen 10,00, K. og P. Pedersen 10,00, Hassing 2,00, Milton Jensen 2,00, Poul Hansen 10,00. Vi kvitterer med tak og imødeser gerne yderligere gaver.

Ernæringen og opdragelsen. Paa fru Margrethe Marstrands initiativ har forstander Rosbach, „Egelundsskolen" ved Frederikssund, holdt to foredrag om ovenstående Emne på *Borups højskole.*

Til begge møder var der fulut hus, og under fru Marstrands dygtige ledelse blev det et par udmærkede aftener.

Den filosofiske del af hr. Rosbachs foredrag, hvor han, ud fra de livets grundlove, han har set, søgte at udlede love for ernæringen, var der delte meninger om, men da hr. Rosbach — særlig ved besvarelsen af spørgsmålene — kom ind på at tale om livet på „Egelundsskolen" og sine iagttagelser af børnenes næringsmidler, havde han i høj grad forsamlingen med sig, og man blev klar over, at den fuldkomne frihed som hersker paa „Egelundsskolen", også hvis den blev indført i private hjem nok snart vilde faa vegetarismen til at sejre. *G. Bj.*

Østers eller Bønner. Bernard Shaw, nobelpristageren mod sin vilje, har atter tildraget sig det engelske publikums opmærksomhed ved et originalt indfald. I Colchester afholdes der hvert år en større østersfest, til hvilken alle landets berømtheder indbydes.

Som sædvanlig fik også Bernard Shaw iår en indbydelse, men i stedet for selv at komme sendte han et telegram, hvori han betakkede sig. Ligesom han renoncerede på nobelprisen, vilde han også renoncere på østerserne. Østersfrådseriet var en alt for kostbar luksus, man kunde lige så godt spise unge, hvide bønner, det var sundt og nærende og meget billigere. Han havde ikke noget imod festligheder, tværtimod, men han vilde dog henstille, at man næste år holdt bønnegilde i stedet for østersgilde. I så fald vilde det være ham en glæde at deltage.

I Colchester sidder man nu og overvejer, om man næste år skal foretrække østers uden Shaw — eller hvide bønner med Shaw. Politiken.

BILLIG!



Enestaaende i Velsmag.

MARMITE Suppe-Ekstrakt

er et rent vegetabilsk Præparat.

Rigeste Produkt paa B-Vitaminer.

1/2 Theskefuld til en Kop Bouillon, rigelig Salt tilsættes.

Til al Madlavning; delikat paa Smørrebrød.

Faas overalt i Konservesforretninger, paa Apotheker samt i Sana-Forretninger.

Prøvekrukker og Literatur sendes Interesserede ved Henvendelse til:
Ringsted & Semler, København K.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG 15. FEBRUAR 1927 NUMMER 2

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

Et par vegetariske skitser fra Syd-Frankrig.

Af *St. Fink-Jensen.* — Vence, A-M, januar 1927.

Et rejsebrev i almindelig forstand skal dette ikke være; ganske vist har jeg set meget, som jeg godt kunde ønske at fortælle mine vegetariske venner i Danmark, men det tillader pladsen ikke; jeg må derfor holde mig til det, som i snævrere forstand ligger indenfor vort blads rammer, vegetarismen.

Længe vidste jeg ikke, at der i denne lille bjergby, ca. 20 km fra Nice, fandtes vegetarer. Og alligevel har jeg her truffet på vegetarismen, særlig i form af *vegetarisme og naturisme.*

Vegetarismen adskiller sig fra den sædvanlige vegetarisme ved at udelukke alle dyriske produkter (æg, mælk o. s. v.) fra føden og samtidig stræber den hen mod crudivegetarismen d. v. s. råkost. I nøje sammenhæng hermed står naturismen, den nøje tilknytning til naturen, og det nærmeste udslag af denne tanke er trangen til at dyrke jorden og af den uddrage det, som er nødvendigt til livets ophold. At mennesker, som har ophørt med at gøre bugen til deres gud, heller ikke har lyst til at gå rundt som skræderskilt er forståeligt, og også på dette punkt søger vegetalisterne at nærme sig det rimelige, det jævne, det nødvendige. Måske en og anden vil mene, at dette er en tilbagegang i civilisationen. Det er det også; men denne tilbagegang har unægtelig sin rod i et stort fremskridt i kultur. Alt det forløjede og falske, som civilisationen er præget af og som i virkeligheden ødelægger al sand kultur, søger de bort fra, selv om de fleste derved bringes til et liv i materiel fattigdom og et mindretal — således bevægelsens nylig afdøde fører *Henri Butand* — frivillig går ud i den fattigdom, som kun tilstræber at gøre den indre kultur rigere.

Disse mennesker kom jeg i forbindelse med gennem en 60 årig mand, hvis borgerlige navn er *Joseph Perdriat,* men som almindeligt går under navnet: „Natursommerfuglen", på fransk: „*Le Papillon naturiste*". Jeg så ham en dag på gaden, lille af skikkelse, rask og spænstig med intelligente, hurtige øjne; gråt langt hår og skæg, uden hat og på bare fødder, end ikke sandaler, med en lang lærredskittel, stok og rygsæk. At jeg her havde en meningsfælle i vegetarismen blev mig hurtigt klart og næste gang jeg så ham, hilste jeg og spurgte ham, om han ikke var vegetar; jo, ganske rigtigt, han var ikke blot vegetar, men „vegetalien" (vegetalist).

Denne mærkelige mand, som er tolstojaner, lever i frivillig fattigdom; han har i 32 år levet som nomade („sommerfugl") uden fast opholdssted, hans „hjem" er en forholdsvis lille firhjulet overbygget trækkevogn, så lang som en barneseng til en 12 års dreng og af

samme bredde; bunden er hans seng, og overbygningen indrettes med rum til hans knappe husgeråd, papirer og fotografiartikler; han ernærer sig nemlig som fotograf (amatørbilleder) og vandrer rundt mellem landbefolkningen og øver (ikke godt forresten!) sin „kunst"; samtidig — og det er afgjort hans hovedopgave — udbreder han kendskabet til vegetarismen og esperanto; for det viste sig hurtigt, at vi også her havde en fælles interesse; han var meget optaget af, at jeg kunde meddele ham, at Bulgariens mange vegetarer både var tolstojanere og esperantister.

Han lever yderst nøjsomt og har bl. a. et udmærket kendskab til forskellige vildtvoksende urter, som egner sig til salat; han er ikke længe om at få samlet en passende portion og byde sine gæster den i et blikfad eller en konservesdåse! Han er altså „særling"; men en særling, hvis bekendtskab har været til stor glæde for mig; hans intelligens og dybe forståelse af vegetarismen, hans godhed og selvopofrende hjælpsomhed og hans altid smilende, lykkeligt smilende, ansigt var lidt af en åbenbaring.

Gennem ham kom jeg i forbindelse med flere vegetarer (naturister) her på egnen, særlig med *vegetarkolonien ved Vence*. Ca. 3 km udenfor byen, i et vanskeligt tilgængeligt, men herligt beliggende terræn, har de slået sig ned; 10—12 personer ialt, heraf et ægtepar med 4 børn, resten ugifte mænd, alle spaniere; de har følt de økonomiske og politiske forhold i hjemlandet for trykkende og har nu slået sig ned her; også her er nøjsomheden sat i system. De bor i et brøddeskur (de nygifte) og et nyopført murstenshus med rå vægge og gulv af stampet ler; indboet er forarbejdet af pakkassetræ, og der findes kun det yderst nødvendige; heldigvis tillader klimaet et næsten uafbrudt ophold i fri luft, og det er da også her, deres nøjsomme tilværelse foregår, de ejer 6000 m² jord, som de opdyrker med stor kraft og holder i udmærket stand, uagtet de fleste af mændene må gå på arbejde udenfor kolonien; det var ikke uden interesse i Januar måned at se blomstrende ærter, nyligt hyppede kartofler og prægtige blomkålshoveder samtidig med, at der høstedes oliven og oranger; et stort areal var nylig tilplantet med vindruer, som vel at mærke — og det blev udtrykkelig betonet — ikke skulde være til vinfremstilling, men kun til spisebrug.

Også disse mennesker, som kun har været vegetaterer i få år, bar præg af intelligens og glæde, hvad der yderligere blev klart ved en større sammenkomst af omegnens vegetarer, ca. 35 ialt. De mødtes her i kolonien en Søndag eftermiddag og drøftede dennegang muligheden af i fællesskab at abonnere på 2—3 vegetarblade, og til bedømmelse af deres vegetariske standpunkt tjener, at det stod dem alle klart, at det skulde være blade, som særlig beskæftigede sig med vegetarismens filosofi, den ethiske side af sagen, som af en af de tilstedeværende defineredes som: at undlade det onde og skadelige og med al iver at gøre og fremme det gode. Det var en fornøjelse at se denne forsamling, som for størstedelen bestod af unge mennesker af arbejderklassen, som med varme og udpræget forståelse drøftede deres livssag.

Forsamlingens internationale sammensætning — vi var 2 franskmænd, 7 italienere, 5 danske og ca. 20 spaniere — gav også anledning til samtale om esperanto, hvis nytte og nødvendighed stod alle klart, og de fleste af dem kendte og havde forståelse af sproget.

At vegetarerne her på disse egne er af international type blev mig også klart ved et besøg i *Foyer Vegetalienne i Nice.* Den ligger i nærheden af havnen på et ikke meget fremtrædende sted. Efter dansk opfattelse er den meget tarveligt indrettet; rummet er stort, men uden vinduer og får kun det lys, der falder gennem 2 døre; bordene er træplader på træbukke og i stedet for dug er der brunt voksdug; selvbetjening er gennemført til det yderste; gæsten henter ikke alene sin mad, men også tallerken, kniv, ske og gaffel selv, tilbereder selv sin salat af de mange forskellige urter (ca. 20 slags — salat, spinat, gulerødder, radiser, kål og løg o. s. v.), der blot er pillet fra hinanden og skyllet, men hverken er skåret eller hakket; man blander sammen i en skål, hvad man ønsker, og så meget man ønsker, tilsætter olie (og event. salt) efter behag. Et opslag på væggen meddeler: „De besøgende anmodes om ikke at medbringe (til fortæring i foyeren) nogetsomhelst af dyrisk oprindelse (æg, mælk etc.) eller fabriksmæssig behandlede varer (sukker, conserves etc.). Foyeren er oprettet for at agitere for crudivegetarismen (d. v. s. råkost) og naturismen og ikke for at være en ganske almindelig restaurant. Forøg hver dag råkostportionerne på bekostning af de ved kogning ødelagte fødemidler."

For at imødekomme begyndere serveres også varm urtesuppe tilsat bankebyg, macaroni og kogte kartofler, som man også — ligesom brød — kan spise af, så meget man lyster; dog søger gæsterne afgjort mest hen til salaterne. Medens jeg opholdt mig i foyeren var der 10—12 gæster, unge mænd og 2 kvinder, alle tarveligt klædte; jeg anslår dem til at være arbejdsmænd og et par kontorfolk; de spiser alle glade og muntre og med stor appetit, hvad jeg godt forstår, da alt smager fortræffeligt; prisen for et måltid er 3,50 frc. for mænd og 3 frc. for kvinder. Forøvrigt føres samtalen på 3—4 forskellige sprog; der er russere, tyskere, italienere og spaniere og værten, *Thomas Gotseff,* er bulgarer. De tiltaler hinanden med kammerat og fornavn, og jeg får siden at vide, at de fleste hører til det kommunistiske parti (ligesom mine venner i kolonien ved Vence). Værten bærer i sit ydre præg af at være idealist — og fattig. I foyeren forhandles bøger og blade vedrørende vegetalismen og esperanto; men nogen indtægtskilde er alt dette ikke, da der tilmed kun er 35 gæster daglig.

Under mit besøg i Nice fik jeg også lejlighed til at se det derværende *vegetariske børnehjem.* Det ligger henrivende på en af de smukkeste højder udenfor Nice, 200 m over havet, 3 km fra byens udkant; byen er altså ret nær, men dens støj og urene støvede luft når ikke herud. Ejendommen har en størrelse af 10 ha og byder rig afvekslende spasereture, høje udsigtspunkter, velegnede til at opdrage børnenes sans for naturskønheden, og dybe friske dale, kølige om sommeren og med lune og solbeskinnede kroge om vinteren. Alperne, middelhavet, byen viser sig i stadig skiften på en tur rundt i terrænet,

der også om vinteren er prydet med blomster af mange slags og i de skønneste farver. Om sommeren giver oliventræer, palmer og figentræer en herlig skygge, og den uafbrudte lette havbrise køler sommerens hede.

De naturlige betingelser for en harmonisk børneopdragelse er her i rigt mål tilstede, og alt synes her at forene sig for at skænke en lykkelig barndom og den glæde, som kun kan skabes i samliv med naturen, en lykke og en glæde, som intet har at gøre med den vage selvglæde hos børn, som får alle deres ønsker opfyldt, eller det fordærvede barns beske smil eller den befrielsens glæde, som gennemstråler børn, når skoleporten lukkes, dagen før ferien begynder.

Her i dette hjem får børnene sol, luft, vand, bevægelse og vegetarisk kost, og klimaet stiller året rundt sol, de grønne græsplæner, frugter, grønsager og blomster til disposition, lederen mr. *Henri Chochon,* hans hustru og hans mor arbejder her sammen og begyndte for 7 år siden deres arbejde efter lang tids forudgående uddannelse. Deres midler er friluftsliv, solbade, rythmisk gymnastik, vegetarisk kost, arbejde i sammenhæng med naturen (have, høns, geder og får), sløjd (træarbejde, bogbinderi, vævning, syning, madlavning, husgerning og kunst-sløjd) intellektuel opdragelse med hensynstagen til den enkelte, så fjærnt som muligt fra al dogmatik, en international broderskabsånd, og derigennem søger de at levendegøre børnene, så at det skønne, det gode og sande, som findes på bunden af hver barnesjæl, kommer for dagen.

At det er montessori-tankerne, der er grundlaget for denne opdragelse, er klart nok, og i det hele vil ligheden med vor hjemlige skole „Egelundshuset" let opdages, visse ydre forhold (de klimatiske) er ubetinget bedre i „l'Etoile" ved Nice, men på adskillige andre punkter er hr. Rosbach og hans hjælpere nået videre.

Der er ikke mange børn, for tiden kun 7 i alderen 4-15 år, de ser sunde og friske ud, frejdige og ligetil som børnene på „Egelundshuset", og man modtager børn af alle racer, trosbekendelser og sprog og ønsker at bidrage til, at menneskeheden kan nå frem til en fredens og lykkens æra, hvor al råhed og uretfærdighed har veget pladsen for samfølelse, for sandt broderskab, for skønheden og godheden.

Opdragelse og ernæring.

Af et foredrag paa Borups højskole den 3. Februar.

At knytte disse to ting sammen forekommer mange nutidsmennesker underligt, ofte fordi de hverken har begreb om opdragelse eller ernæring.

For de gamle kulturfolk, på hvis høje kultur alt hvad der findes af værdifuldt i vore dage hviler, var derimod ernæringen et selvfølgeligt og nødvendigt opdragelsesmiddel. Deres indgående viden om disse ting er i det ydre delvis gået tabt, men ligger hvilende i hvert menneskes hjerneceller og behøver blot at vækkes til live igen for atter at kaste sit lys ind over vore dages i næsten enhver henseende formørkede og forkvaklede menneskeliv.

Dette sker gennem organismens renselse, gennem ren og målbevidst ånding og ren og naturbestemt ernæring.

Vi kan ikke vente på videnskaben, vi kan ikke nøjes med videnskaben og vi kan ikke stole på videnskaben. Dette ligger ikke blot i de enkelte videnskabsmænds ufuldkommenhed, men i selve sagens natur.

Vi gør bedst i helt at se bort fra videnskaben, men såmeget des opmærksommere studere og lære at aflæse naturens åbne bog, der er tilgængelig for enhver, som elsker livet, men hvis klare sprog er uforståeligt for dem, der krænker det. Derfor fører vivisektion, som jo blot er dyrplageri, dybere ned i overtro og mørke.

Ikke erfaringens langsomme og tornefulde vej skal vi gå, men iagttagelsens og den rene tænknings vej fører til den fulde sandhed. Mange søger nu at trænge ind i erkendelsens himmerige med vold, men kan det ikke.

Udenfor står vivisektorerne, dyrenes bødler, og alle dem, der krænker livet.

Vi så (i naturens bog), at ethvert livsvæsen må hente sin næring indenfor bestemte af ubrydelige love fastsatte grænser, hvis det skal fortsætte sin udvikling. Ellers går det tilbage og opløses. Mineralriget næres af æterriget ved fortætning (koncentration), planteriget næres af mineralriget og æterriget, dyreriget, hvortil også vi hører, næres af planteriget og æterriget. Bryder vi denne naturlov, ophører udviklingen forsåvidt og fortsættes først, når vi atter vender tilbage til lydighed mod livslovene. Misbruger vi dyrs bevægelsesorganer ved at spise dem, ophører fremskridtet. Planteverdenen når sin højeste udvikling i dyrecellen, kulminerer i dyrecellen og må fortsætte kredsløbet gennem opløsning. Opløsningen begynder i det øjeblik, dyret eller mennesket drager sit sidste suk. Det kaldes da et lig. Kommer et sådant lig eller dele deraf ned i vor mave, fortsættes her opløsningen. De opløste dyreceller er gift for vore fordøjelsesorganers nerver, lammer dem og lammer derved tillige de tilsvarende hjerneceller. Organismen udtrættes af disse liggifte og kræver stimulanser som alkohol, kaffe, te osv. Det er irrationelt at kræve forbud mod disse stimulanser, men det vilde være rationelt at kræve forbud mod liggiftene. Det burde forbydes at henlægge lig i menneskemaver, de burde såvel som menneskelig af sundhedshensyn brændes eller begraves på dertil indrettede pladser. Dyrenes muskler er af naturen bestemt til at tjene dyreåndens bevægelsesformål, sålænge de er levende, efter døden er de bestemt til føde for så lavtstående organismer som forrådnelsesbakterier Ved at spise døde dyremuskler og andre dyriske organer gør vi vor fordøjelseskanal til en restauration for forrådnelsesbakterier. Kød er altså ikke noget næringsmiddel, men et pirringsmiddel. Dyrisk kvælstof har en anden virkning på menneskeorganismen end kvælstoffet i hvede eller bælgfrugter.

Noget anderledes er det med komælk og hønseæg, som begge af naturen er bestemt til næring, ganske vist for kalve og kyllinger, ikke for mennesker. De kan ganske vist bruges til vedligeholdelse af de dele af menneskeorganismen, som vi har tilfælles med koen og hønen, æg dog kun, når kimen fjernes, men de vil aldrig kunne tjene til højere udvikling af den menneskelige hjerne og det bevidste nervesystem. De kan derfor ikke tjene opdragelsen, for opdragelse er netop organisering af nervesystemet.

Organisering vil sige frigørelse for fremmedstoffer, som ved at lamme nerverne hindrer deres funktioner, de kaldes giftstoffer.

At rense organismen, blodet og nervesystemet og således ophæve lammelse af hjerne- og nerveceller og derved kalde nye evner frem til virksomhed, det og kun det er virkelig opdragelse.

Ethvert menneske er i sig selv fuldkomment, naar det bliver renset.

Ånden er redebon, men kødet er skrøbeligt, indtil det bliver renset. Vi skal ikke være ens, men vi skal alle være rene, først da kommer alle vore individuelle ejendommeligheder til fuld udfoldelse.

Vi kan ikke skabe nye hjerne- og nerveceller, men vi kan vække de sovende og lammede celler til bevidsthed.

Dette er opdragelsens mål og nås kun ved at rense organismen og fremtidig kun tilføre den ren næring.

Vi mennesker er fortrinsvis nerve- og hjernevæsener og behøver derfor fortrinsvis nerve- og hjernenæring.

Jeg vil dele den i 2 grupper: de plantestoffer, som rigtig anvendt frigør hjerne og nerver for lammende fremmedstoffer, og de plantestoffer, som indeholder de stoffer, hvoraf hjerne- og nervecellerne fortrinsvis fornyes.

Første gruppe deler sig i 3:

I. Plantestoffer, der renser organismen for snyltere: løg, hvidløg, karotter, kommen, anis, violrod, græskarkerner, malurt, ingefær, røllik, krydderurter, rå surkål, især vandet, eukalyptusolie o. a.

II. Plantestoffer, der renser organismen for overflødige syrer: kartofler, ris, saften af rødbeder, vandet af surkål, arabisk gummi, vandmeloner, ananas, bananer, grape fruit, bagte citroner, hvide druer, ingefær.

III. Plantestoffer, der renser organismen for overflødige salte: æbler, citroner, frugtsaft.

Anden gruppe: alle vellugtende og velsmagende plantestoffer.

Medens første gruppe renser blodet og derved gør det mere tjenligt til at tilføre nerveknuderne ilt fra lungerne og bortføre giftstoffer fra nerverne, thi det er nerverne, der forgifter blodet, ikke omvendt, saa tjener anden gruppe til direkte ɔ: udenom fordøjelsesapparatet at tilføre nerverne næring ɔ: elektricitet (organisk e.) I samme øjeblik vi lugter eller smager noget, som tiltaler disse sanser, modtager nervesystemet næring, smagsstofferne er derfor bestemt til at opsuges i munden og må ikke slippe ned i maven, hvor de kun gør fortræd. *Derfor* skal man tygge maden, til al smagen er opsuget. *Johs. Rosbach.*

Spredt og samlet.

En råkost-restaurant er oprettet i St. Francisco; den hedder „The rawfood' diningroom", og dér serveres der udelukkende rå fødemidler i deres naturlige tilstand. Den er kendt overalt i byen og bliver besøgt af alle befolkningsklasser. Blandt gæsterne finder man læger, jurister, bankmænd, kontorfolk, kunstnere, foreningsledere, præster og professorer, arbejdere og rejsende, mænd såvel som kvinder; nogle kommer, fordi de er syge, men de fleste kommer i denne ejendommelige restaurant, fordi de har lært, at det at spise er en kunst, som desværre kun få mennesker forstår at øve.

Restauranten er ikke stor, men ganske smagfuldt udstyret. I et hjørne af spisesalen er et bibliotek, hvor de besøgende kan fordybe sig i litteratur, der behandler råkostens indflydelse på det menneskelige legeme og andre beslægtede emner. Hver måned afholdes foredrag for stamgæsterne, som her får lejlighed til at stille spørgsmål.

Lederen af denne yderst moderne „café" er oprindelig naturlæge. *F.-J.*

Skolebespisning. Vi har ofte i vort blad berørt spørgsmålet om skolebørnenes bespisning, en sag som er af så overordentlig betydning for fremtidslægten. Hvad enten man nu sympatiserer med princippet skolebørns bespisning eller ej, så kan der let opnås enighed om, at når den praktiseres, skal det gøres *godt*. Spørgsmålet blev også drøftet på den nordiske kongres for skolehygiejne, som blev holdt i København i afvigte August måned (jfr. Tidsskrift for dansk skolehygiejne, December 1926). Hovedforedraget blev holdt af chefen for skolelægevæsenet i Oslo, dr. med. Carl Schiøtz, der stillede det krav til et skolemåltid, at det skal være næringsrigt (mindst $^2/_3$ af døgnets behov), vitaminrigt (på alle årstider) og således beskaffent, at det giver tænder og kæber et kraftigt arbejde. Da den middag (søbemad), som nu serveres, ikke tilfredsstiller disse krav, foreslår dr. S., at middagen erstattes med en frokost, såmeget mere som det har vist sig, at flertallet af børnene får en extra middag hjemme, altså en ny gang varm (dødkogt!) søbemad; nogle forsøg ved forskellige skoler har givet et godt resultat, og der foreslås nu følgende sammensætning af en frokost:

Indtil $^1/_2$ l nymalket rå mælk, 2 hårde tvebakker af grovt mel med margarine og myseost, smørrebrød (grovbrød) efter behag, tilslut gulerod eller frugt.

Skønt der fra vor side nok kunde gøres invendinger mod denne frokost, betyder den dog utvivlsomt et sådant fremskridt, at vi kunde ønske de danske skoler syn for den fremsatte tanke og vilje og evne til at udføre den i praksis herhjemme. *F.J.*

Marmite. Under besøg i England har vi haft lejlighed til i vegetariske husholdninger og på restaurationer at stifte bekendtskab med den forøvrigt overalt i England meget anvendte, vitaminrige suppe-ekstrakt *„Marmite"*, der er særdeles velsmagende og forfriskende, og som, foruden i køkkenet, anvendes til bouillon og smurt tyndt på smørrebrød. Vi havde noget med hjem og savnede det, da det slap op. Nu, da det er indført på det danske marked, vil vi gerne anbefale det til vore læsere. Opskrifter på brugen deraf fås hos forhandlerne; se forøvrigt annoncerne. *O. E.*

Vi tror ikke, tobak forebygger influenza-smitte. Heller ikke tror vi på cognac som forebyggelse. Om kinin hjælper noget, er tvivlsomt – man kan spise så meget kinin, at man bliver utilpas af *det*. Og når der siges, at *forkølede* mennesker er sikrede imod smitten, forui de almindelige forkølelsesbaciller vil have det for sig selv og derfor jager influenza-bacillen ud, når den kommer — så tvivler vi! Derimod tror vi absolut, det er fornuftigt hver morgen at gå ud på spidsen af langeliniemolen, fylde lungerne med ren søluft og gå hjem igen. For selv om det ikke holder den influenza borte — som selv lægerne ikke véd, hvad er — så er det i alle tilfælde sundt! *Dagens Nyheder.*

Mod influenza. Et kognacfirma tillod sig fornylig at avertere med kognac under denne overskrift sluttende med „Prevention is better than cure", at forebygge er bedre end at helbrede. I sin tid tillod et af vore medlemmer sig at anbefale sin urtete som god mod gigt o. s. v. Straks udgik et bombastisk forbud fra sundhedsstyrelsen. Vi går ud fra, at samme styrelse har forbudt denne alkoholannonce, men er ikke faldet over bekendtgørelsen endnu. Har vore læsere set den?

Mussolini hævder, at han kun indtager et hovedmåltid om dagen, ved 1-tiden, og det er endda meget enkelt og sparsommeligt. Hverken om morgenen eller aftenen spiser Mussolini andet end lidt tørt brød, drikker dertil et glas mælk og spiser endvidere et æble eller anden frugt. Mussolini hævder, at det er denne spartanske levemåde, der giver ham den kolossale arbejdsevne, han er kendt for.

Kræft. Hvis man lever naturligt, får man ikke kræft, det er en civilisationssygdom. Dagspressen meddeler, at det sidste ny kræftmiddel er uddrag af rotteblod og — indvolde. Ja, videnskab er godt, blot ikke mod sygdom. Samtidig meddeles det, at der er udsat en præmie på 50000 dollars til forebyggelse af kræft. Den kan man godt sende os! Lad jordens befolkning leve vegetarisk, så forsvinder kræften. Det er et let, billigt, uskadeligt og sikkert middel!

Kapitalen og vanegiftene. Emil Rasmussen fortæller i Politiken, hvor dårligt et middel kinin egentlig er mod malaria. En fattig italiensk læge har derimod gjort en epokegørende opfindelse, der skulde kunne udrydde malariaen af Italien, som den rider som en svøbe. Men lægen ties ihjæl, holdes nede og bekæmpes, selvfølgelig først og fremmest af kollegerne, men dog mest af den hollandske kapital, der er bundet i kininfabrikationen, idet der leveres uhyre mængder kinin til Italien! Ja, kapitalen er hjærteløs og dårende. Se blot til medicinerne, vore apoteker oversvømmes med! Eller tænk på sanocrysinfarcen herhjemme!

Influenzaen. En fornuftig læge siger i Dagens Nyheder: Når man er læge, bliver man netop i disse dage klar over, hvor tåbelige menneskene er.

Som et kuriosum kan jeg fortælle, *hvilke* forebyggende midler, jeg i de sidste tre dage har hørt anbefale:

Cognac, kamillete, mentholbolscher, ammoniaksalte til indsnusning, borsyre til at gurgle sig med tre gange daglig, tandbørstning med dels køkkensalt, dels oxydol, lommetørklæder, fugtede med salicylspiritus, kinin, aspirin, phenacetin,

te med citron („renser nyrerne!"), koldt, kogt vand fem gange daglig, eukalyptusdråber på hugget sukker. . . .

Man gør sig intet begreb om, hvad overspændte, nervøse mennesker byder sig selv i „forebyggende" hensigt i disse dage! Nok til, at et sundt menneske kunde blive sløj deraf!

Enhver læge véd, at overfor en influenza-epidemi er der kun det at gøre: leve sundt, søge frisk luft, undgå dans og selskabelighed, skaffe sig mest mulig motion —.

Men alt for mange foretrækker at lukke sig inde i et overophedet værelse og tylle sig med diverse patentmedicin —. *Læge.*

Citron og vand er godt, ellers har lægen ret!

Død af råkost. I Crawhurst i England er en oberst Felix Call død som følge af at have dyrket råkost til en grad, som hans system ikke tålte. Hans morgenmad var frugt, hans middag en kartoffel, et halvt salathovede, tre rå hvidkålsblade, en theskefuld skrabet, rå rødbede, to tørre tvebakker og lidt smør. Doktoren erklærede, at dødsårsagen var hjerteslag som følge af en rå gennemført sultekur.

— Ovenstående sensation har vi fundet i Afholdsdagbladet. Vi finder også jevnligt meddelelser i „Sund Sans" om, at folk tager skade af at blive afholdne. Det er imidlertid en farlig vej at komme ind på, at „oplyse" samtiden på denne måde, og vi udtaler håbet om, at det ellers så fortræffelige afholdsdagblad vil lade bryggerorganet ene om denne form for „oplysning".

Bøger.

Fru Anna Poulsen: Vegetariansk kogebog. Fjerde forøgede udgave. V. Pio, Kbhvn. 1926. (87 s.).

Vegetarismen i Danmark står i mange måder i gæld til fru Anna Poulsen, bl a. for dennes kogebog, der har været den meget påskønnede vejleder for adskillige vegetarer gennem mere end et kvart århundrede.

I nærværende fjerde forøgede udgave findes adskillige nye anvisninger foruden alt, hvad kogebogen tidligere har bragt, ligesom alle priser o. s. v. er bragt „up to date". Når man hertil føjer, at bogen er ledsaget af mange gode råd vedrørende vegetarisk levemåde, Benno Buerdorfs kendte afhandling om næringsværdien af frugt, sammenligning af forsk. dyre- og plantestoffers næringsværdi m. m., vil man forstå, at der her, fra meget kyndig hånd, ydes en mangesidig vejledning i vegetarisk levevis.

Anmelderen, der skylder fru Anna Poulsens forord i en tidligere udgave sin overgang til vegetarismen, anbefaler alle, som ønsker tilberedt (kogt) mad, at benytte denne bogs ypperlige vejledning. *St. Fink-Jensen.*

Sigurd Næsgaard: Egelundsskolen. 1926. (95 s.) pris 2 kr. (Martins forlag).

De allerfleste af vore læsere kender gennem vore meddelelser lidt til „Egelundsskolen" den danske montessoriskole ved Frederikssund.

Den virksomhed, som her øves, har den allerstørste interesse for vegetarer, ikke blot fordi levemåden på hjemskolen er vegetarisk, men fordi hele den ånd, som præger arbejdet for børnene derude falder så nøje i tråd med vegetarisk tankegang.

Dr. Sigurd Næsgaard, den ivrige talsmand for de nye skoletanker, har med denne smukke bog givet en skildring af det liv, der rører sig derude og en skidring så inderligt forstående og sympatisk, at læsningen af bogen bliver en oplevelse eller måske en genoplevelse.

Vi vil meget tilråde læserne at købe bogen, læse den med forståelse og derigennem blive fortrolig og ven med „Egelundsskolen".

Læsningen bliver så meget lettere, som bogen er smukt udstyret med mange billeder. *F.-J.*

Vejen til den evige skønhed. Den berømte svømmerske Annette Kellerman, „kvinden med venusmålene", der for tiden optræder på Collisseum i London i et kæmpebassin, er bleven interviewet og spurgt om, hvorledes man kan holde sig evig ung og smuk. „Det bedste skønhedsmiddel er diæt", svarede hun. „Jeg spiser aldrig kød, franskbrød eller kartofler, og jeg drikker hverken kaffe eller te. Jeg ryger aldrig og aner ikke, hvordan en cocktail smager. Alt, hvad jeg spiser, er regnet ud i kalorier, således at jeg aldrig er i tvivl om, hvorvidt jeg får tilstrækkelig næring. I særdeleshed spiser jeg mange grøntsager, særlig spinat og gulerødder. Folk aner ikke, hvilket fortræffeligt skønhedsmiddel og hvor sundhedsbefordrende gulerødder er. — Særlig gavnlig for sundheden er åndedrætsøvelserne, som skal udføres systematisk og helst i vanlig stilling på en måtte eller på gulvet. Takket være disse øvelser er jeg altid i godt humør og véd ikke, hvad det er at være forkølet". Aftenposten.

Boringvad er nu på tourné gennem landet med foredrag om råkost ledsaget af filmen fra råkostudstillingen i industribygningen i Oktober 1926. Første foredrag afholdes i Viborg Torsdag den 10. ds.; derefter fortsættes med en række andre jyske byer.

---

1 karl og 2—3 piger,

den ene til indv. gerning, søges i løbet af foråret.

Havebruger *Frode Rasmussen*,
Aagaard, Gravens st.

1/9 million tyske unge vender tilbage til enkel levevis i naturen.

Herom fortæller en ny bog: „Unge tanker i tunge tider" — 44 sider med 17 billeder. Fås ved at sende 50 øre til forfatteren, lærer

R. Ankjær, Testrup, Maarslet.

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

Chiropractisk Klinik
Sønderg. 1 b² — Tlf. 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen,
Chiropractor

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53 ³. Mand., Onsd., Fred. 2—4½. Tirsd. 9½—4½. Torsd. 9½—12 og 2—4½. Lørd. 9½—12.
Ribe: Hotel „Riberhus". Mand., Onsd. og Fred. 10—11,45 Form.
Fru K. Olesen, Chiropractor.

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

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

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

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

Chiropractisk Klinik
Vestergade 34 ¹
Vejle
Fritz Jacobsen, Chiropractor
Træffetid: Mand., Onsd. og Fred. fra 11—4

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.
Instant Postum-Kaffe.
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
er lukket
i Vintermaanederne.
Anna Ullerup.

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
ÅBEN 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, Langgade 17[3], 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 oct. 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.