VEGETARISK TIDSSKRIFT

21. ÅRGANG - 15. AUGUST 1927 - NUMMER 8

Indhold: Årsmødet 1927. — Amerikas læger i nød. — Raakostradikalisme. — Hvor råkosten florerer. — Trofologi. — Udland. — Vakcination mod kighoste. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Årsmødet 1927

og 10 års jubilæet for Råstrup kursted

afholdes i Svendborg Søndag d. 28. August kl. 9 på Råstrup kursted.

Mødet begynder kl. 9 form. med flg. *dagsorden:*

1) Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning, regnskab og forslag til lovændringer vedrørende dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Valg til landsforeningen og børnehjemsfondet. 6) Tid og sted for næste årsmøde. 7) Eventuelt.

Dette møde bør blive en hyggelig, stemningsfuld medlemssammenkomst, som den vel næppe kan holdes på et bedre sted her i landet end på Råstrup kursted.

Rejsen. Man *kan* gennemføre rejsen på søndagsbillet fra København, idet der går tog fra hovedbanegården 23,49, der atter afgår fra Valby 0,01. Man kan så løse billet til hele strækningen fra København og en billet til Valby desforuden, eller gå ombord i Valby. Bedre er det selvfølgelig at tage lidt mere tid dertil.

Opholdet. De, der melder sig først, vil kunne bo på Råstrup kursted, der tilbyder værelse, som da måtte være ledige, og fuld kost for 4 kr. døgnet for dem, der bliver flere dage. For een dag er priserne for natteleje kr. 1,00, for morgenmåltid — kl. 8 — kr. 0,50, for frokost — kl. 12½ — kr. 1,50, og for middag — kl. 18 — kr. 2,00. Dette måltid skulde blive den festlige lejlighed, hvor vi samles om minderne om kurstedets 10-årige virke. Man bedes i god tid bestille værelse etc. hos overmonter Chr. Beyer, Lindegårdsvej 4, Svendborg, og meddele, om man vil bo på hotel eller på kurstedet, og hvilke måltider man vil deltage i. Selvfølgelig står det enhver frit for at komme uanmeldt til mødet, men det vil da blive vanskeligere at sørge for vedkommende. Af hensyn til arrangementet er det jo rarest at vide besked i forvejen.

Kom nu mange for at gøre det festligt. Gør det til en kær pligt at komme. Sæt andet tilside!

Enkeltheder om *dagsorden, udflugt* (Thurø) og *repræsentantvalg* findes i forrige nr. af V. T. Iøvrigt henvendelse til formanden, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Oluf Egerod.

Friluftsmødet i København den 18. Juli blev begunstiget med regn fra først til sidst. Alligevel var der kommen nogle mennesker tilstede for at høre hr. Date. Disse krøb i ly under træerne, så godt de kunde, hvorfra de fulgte foredraget med stor opmærksomhed. Så utroligt det end lyder, solgte vi litteratur ved dette møde. Tak til hr. Date for den gode hjælp.

Alm. dansk gartnerforenings jubilæumsudstilling i Kæmpehallen i København. Som allerede i vort julinummer meddelt deltager *Dansk vegetarisk forening* i den fra 15. til 26. September varende udstilling. Det er hensigten at gennemføre en alsidig demonstration af vegetariske ernæringsprincipper, lige fra den traditionelle vegetarismes daglige køkken til konsekvent gennemført råkosternæring. Vi anmoder damer og herrer, der vil hjælpe os, om snarest muligt at henvende sig til fru Henriksen, Istedgade 7.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

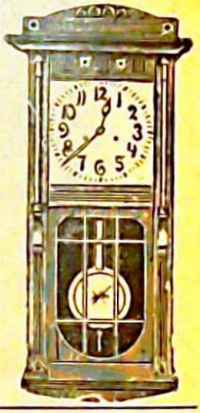
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



KOST- OG DAGSKOLEN I VEDBÆK

(„DEN FRIE SKOLE")

forbereder ved *individuel undervisning* og *praktisk, legemligt arbejde* til *mellemskole-, real-* og *studenter-examen*. Kosteleverne bor sammen med lærerne i vort hjem og alle børnene deltager i det huslige og familiære liv. Prospekt tilsendes. Vegetarisk diæt. *M. Philipsen*, læge, Vedbæk. Telefon 200.

Nietzsche-Tolstoy-Skrifterne,

5 brochurer, fås ved indsendelse af kr. 7,00 til Date's bogtrykkeri, Kronprinsensgade 1, København K.

8 års dreng

ønskes i god pleje ved det nye skoleårs begyndelse. Moderen enke og sygeplejerske. Billet mrk. „Pleje" modtager „*Nordisk sundhedsforlag*", Istedgade 7, København V.

Formanden for Dansk Vegetarisk Forening, Herr Kommunelærer Oluf Egerod, har været saa venlig at sende os følgende Udtalelse om den **vitaminrige, vegetabilske Suppe-Ekstrakt „Marmite"**:

„Marmite" er faldet svært i vor smag, og vi anbefaler det gærne på grund af dets alsidige anvendelsesmuligheder i husholdningen.

(sign.) Oluf Egerod,
Red. af Vegetarisk Tidsskrift.

Brug **Marmite** til Bouillon,

The Vitality Food with the lovely flavour

paa Smørrebrød og ved Madlavningen.

Tilsæt rigelig Salt!!

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. AUGUST 1927 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.

Amerikas læger i nød.

Den approberede lægevidenskab i Amerika står i øjeblikket foran en sprængningskrise. Julinummeret af det livsreformerende månedsskrift „Nature's Path", udgivet af naturlægen dr. Benedikt Lust i New York, bringer en bemærkelsesværdig opsats desangaaende ledsaget af statistiske oplysninger.

De amerikanske lægers økonomiske forkæmper, formanden for lægeforeningen, dr. A. Rhu, Marion, Ohio, belyser kortelig i en udtrykfuld tale medicinernes nødsstilling. — Statistiske undersøgelser viser, at 75% af de approberede læger, som praktiserer selvstændigt, ser deres eksistens truet. En praktiserende læges gennemsnitlige årsindtægt anslås nu til 750 dollars, medens den for 10 år siden androg ca. 1100 dollars.

Amerikas 110 millioner borgere giver årlig 250 millioner dollars ud til naturlægemidler og andre lægemidler, der ikke er forordnet af nogen læge. Af dette beløb udgør kun de 23% lægehonorarer. 90% af befolkningen tilkalder overhovedet ingen læge i lettere sygdomstilfælde, og i almindelighed ofrer man ikke en cent på sin sundhed, før man er bukket hårdt under for en eller anden sygdom. Indtræder alvorlige sygdomme, viser erfaringen, at man for det meste ikke tilkalder læge, men søger naturopatherne, levereformatorerne o. s. v. Dr. Rhu forbinder disse kendsgerninger med et skarpt angreb på den approberede lægevidenskab, idet han gør den opfattelse gældende, at fordi lægerne ikke kan eller vil behandle folk rigtigt og derved driver dem naturopatherne i vold, dør der årligt 5000 mennesker af kræft i De forenede stater grundet på naturopathernes uvidenskabelige indgreb.

Den forbitrede eksistenskamp lægerne fører berøver dem også muligheden for standens tilvækst. — De tendensberetninger hvori den approberede medicinske videnskab gør naturopatherne ansvarlige for at lægernes stilling undergraves, modsiges dog af de læger, der virkelig arbejder helbredsbefordrende på grundlag af egne personlige erfaringer. Læger med en større praksis, som f. eks. Harry W. Miller o. m. a. påstår, at den amerikanske lægestands miserable stilling er selvforskyldt. Lægernes klager afkræftes allerede ved den kendsgerning, at netop medicinerne har ført det amerikanske folk ud i store vildfarelser m. h. t. opståen og bekæmpelse af sygdommene, yderligere opnår mange mennesker kun de allertristeste erfaringer af den af lægevidenskaben forordnede medicin. Det ligger da lige forhånden, at ved næste sygdomstilfælde går de skuffede til den forhadte naturlæge.

Det må også betones, at den amerikanske leve- og lægereform (naturopathien) gør adskilligt mere i retning af at oplyse folket om

sundhedsbevarende og sygdomsforebyggende levevis, end den berømte skolemedicinske lægevidenskab gør.

Det er i alle tilfælde et tidens tegn, at et antal af læger har frasvoret sig den orthodoxe medicintro og nu — opildnede af naturopathernes store resultater — vil gå over til medicinfrie behandlingsmåder. Også i de studerendes kreds høres allerede enkelte stemmer til protest mod det gamle og gunst for det nye.

Universitetslærerne bliver af de selvstændige tænkende foreholdt, at de ved forelæsningerne fortier, at den helbredelseskraft der afgør forløbet og udfaldet af enhver sygdom indebor i selve menneskelegemet. Ofte vedkender de unge mennesker, at docenterne agenterer for ordineringen af medicin under Indflydelse af den kemiske Industri, der fremstiller patentmedicin, blodsera o. s. v.

Det er efter alt at dømme klart, at den amerikanske lægevidenskab står ved et kritisk vendepunkt, at også naturhelbredelsen — som alt sandt — rask vinder terræn. Den yngre lægegeneration svinger frem og tilbage mellem fjendens lejr og den approberede lægevidenskab, der selvfølgelig sætter sig til modværge. De gamle foreninger er nylig bleven sammensluttede til et spidsforbund, hvis formål består i at sammenfatte den magt, den gamle skolemedicin har overfor regeringen, pressen og folkets lovgivende repræsentanter gennem industrien og finansverdenen.

Gennem denne forholdsregel har medicinerne forøget deres slagkræfter betydeligt. Kampen mellem de i deres eksistens truede læger på den ene side og de naturlige helbredelsesmetoder på den anden side står allerede i fuldt udbrud over hele linjen. I nogle stater, deriblandt også New York, har guvernøren — mod tilsagn om lægernes støtte ved næste valg — begyndt at udstede undtagelseslove mod naturhelbredelsen.

Den økonomiske splittelse mellem to skoler af læger, der samtidig repræsenterer to verdensanskuelser, finder ogsaa sted i Europa. I Tyskland, hvor den af Bismarck indførte kurerefrihed endnu består, bestormer medicinerne regeringen og pressen for derigennem at opnå en successiv afskaffelse af kurerefriheden, underjordiske Kræfter er stærkt i funktion.

I Danmark er naturhelbredelsen i forvejen pure forbudt og stadig genstand for retsforfølgelse, alt medens det lidende Folk vånder sig under kniven eller mishandlet og besveget af lægernes bacille- og giftkure, træt og tvivlende fremdeles spejder efter blot så meget som én, den første virkelige naturlæge vi endnu mangler her i Landet.

Det ligger da nær at håbe, at de Erfaringer vore venner vinder hinsides Atlanten — under deres kamp med skolemedicinen — må blive fulgt med opmærksomhed her hjemme og udnyttet af os.

Johs. Ubbesen.

Raakostradikalismen.

Under Rubriken „Om Raakosten" har Vegetarisk Tidsskrift nu bragt en Række Smaaindlæg, der ofte har bidraget til at kaste Lys over den indenfor den vegetariske Bevægelse foregaaende Udvikling. Maaske turde det dog være tilladt at advare de radikale Raakosttilhængere, der synes at have kaaret Hr. Boringvad til Fører, imod at besvære os med fortsat Debat af den personlige Art, der kom til Syne navnlig i Indlægget „Tilbagevisning af Injurier". For mig staar udelukkende den rent saglige Argumentation som den afgørende. Dr. Hindhede har — med Rette, synes det mig — beklaget sig over en Ordrigdom i Hr. B.s Fremstilling, der staar i omvendt Forhold til den saglige Klarhed, og denne bliver heller ikke større, naar hans Defensor, Fru Elna Regner-Andersen, erklærer sig enig med ham i, at man skal op i „et højere Plan" for at kunne diskutere Raakostproblemet. Lad os hellere med Dr. Hindhede blive paa Jorden, naar Talen er om Ernæringsproblemet, og lad os holde alle moralske og religiøse Konsekvenser eller Forudsætninger borte fra Debatten herom. Saa kan enhver, der gennem personlig Erfaring sætter sig istand dertil, deltage i Drøftelsen af disse for hele vor Kulturs Bevarelse uhyre vigtige Spørgsmaal. Dersom de radikale Raakosttilhængere vilde lægge noget mere Vægt paa at meddele os, hvad de daglig lever af, end paa at fortælle os om udenlandske Berømtheders Raakostradikalisme og paa at citere disses mere eller mindre lyriske Stemningsudbrud, vilde sikkert meget være vundet.

Praktisk talt er Opgaven jo slet ikke saa meget den at faa udbredt Kendskab til den radikale Raakostvidenskabs nyeste Resultater; thi disse ligger saa langt borte fra den i Virkeligheden, om jeg saa tør sige, regerende Videnskabs Opfattelse, at Haabet om igennem saadanne Proklamationer som dem, af hvilke Hr. Boringvads og andre Agitatorers Bøger bestaar, at udøve en nyttig Paavirkning overfor Befolkningen her og i saa godt som alle andre civiliserede Lande, er lig Nul. Hvis dette er Hr. Boringvads „*store Tanke*", saa tror jeg for mit Vedkommende ikke meget paa Nytten af et Samarbejde, og jeg maa iøvrigt med al Respekt for hans sikkert ærlige Overbevisning tilstaa, at det trods grundig Læsning ikke har været mig muligt at finde nogen ny eller original Tanke i hans Værker.

Opgaven er i mine Øjne udelukkende den at tømre *en Bro*, der kan føre Befolkningen bort fra dens i Bund og Grund usunde Levevis over til en med Menneskets Natur stemmende. Det er Vane og Slendrian, vi skal overvinde; det er den enkeltes Initiativ, vi skal vække, hans Ansvarsfølelse overfor eget Legeme og overfor deres, som er ham betroet til Pleje og Opdragelse. Den, der formaar at faa Kødspisere til gennem *daglig systematisk Nydelse af frisk Frugt eller raa Urter og Salater, Kaal etc. selv at gøre Erfaringer*, udretter langt mere end en Raakostagitator, der ikke bliver træt af at fortælle om ensidig Raakostnæring som det eneste saliggørende. Heller ikke er jeg enig med de radikale Raakosttilhængere, naar de bestandig taler om, at man bør opstille Overgangskostrecepter for at vænne et iøvrigt sundt Legeme til at kunne taale den for Mennesket naturlige Kost. Dersom Videnskaben virkelig havde opklaret alle Fordøjelsens Hemmeligheder, saa vilde en blot nogenlunde sund Organisme sikkert uden nogensomhelst Art af „Overgangskost" *straks* opnaa et ideelt Velbefindende ved Nydelsen af den saaledes udfundne „rigtige" Kost. Nej, det er ikke Organismerne, vi skal slaas med; de syge skal gaa til Lægerne; det er de sundes Uvaner, vi skal i Kamp med, idet vi ved ædruelig og venskabelig Paavirkning søger at vinde deres Tillid.

Ernæringsvidenskaben er endnu saa ung, at vi næppe tør antage, at de radikale Raakosttilhængere har fundet de vises Sten; men saa meget synes dog at være klart, at *Parolen bort fra Kød og andre dyriske Æggehvidestoffer og fra kompliceret Tilberedelse af Ernæringen er rigtig*. Lad os faa samlet saa mange personlige Erfaringer om denne Paroles Rigtighed som muligt, og lad os arbejde paa at finde *de rette praktiske Anvisninger* til at vandre denne Vej. Saa vil vi faa Befolkningen i Tale og udrette noget, og saa vil den regerende

Videnskab i alle Lande automatisk følge med. Her er efter min Mening Feltet for Vegetarernes Drøftelser og — eventuelt — for de forskellige Retningers Samarbejde. *Hans Lützhöft.*

— — —

I hr. Lützhöfts overmåde nøgterne og fornuftige indlæg er der et par ting, som jeg føler trang til at opholde mig ved. For det første, når han advarer Boringvads meningsfæller mod at besvære os med fortsat debat af personlig art. Veg. tidsskr. kan ikke optage hr. Hindhedes injurier uden også at give anderledes tænkende lejlighed til at tilbagevise dem. Det er en regel, der vil blive fastholdt, sålænge jeg har med redaktionen at gøre.

Dernæst må man være klar over, at et ideal ikke kan opstilles, når man ikke gør sig dets formodede natur fuldstændig klar; ren levevis kræver forståelse af både midler og mål, og derfor er det lige så berettiget at opstille moralske og religiøse (i universel betydning) forudsætninger som rent materialistiske — eller rettere: Det er en nødvendighed at opstille dem for at afbalancere de materialistiske forudsætningers ensidighed.

Selve råkostproblemet er ret ukendt af de fleste af os, og vi har derfor ikke andet at gøre end arbejde med os selv og bruge de erfaringer, andre har nået. Udenlandske berømtheders lyriske stemningsudbrud, der synes at hvile på erfaringer, kan derfor også komme i betragtning, selv om det ikke er enhver givet at goutere dem. Lad dr. Hindhede på sin mere prosaiske måde gøre råkostspørgsmålet til genstand for en videnskabelig undersøgelse, så vil der ikke være så stærkt brug for udenlandske berømtheders måske overdrevne lyrik. Hvad råkosttilhængernes daglige levemåde angår, så kommer den nok frem i diskussionen. Men sålænge en mand som dr. Hindhede ikke synes at forstå råkostens principielle betydning — ikke blot rent materielt, men også for det såkaldte åndelige livs trivsel — sålænge må råkosttilhængerne lægge hovedvægten på at gøre udviklingsgrundlaget til midtpunktet for debatten for derved at vække forståelsen hos dem, der skal være pionererne. Dertil har Veg. tidsskr. plads, sålænge den nuværende redaktion sidder. *Wilh. Date.*

Hvor råkosten florerer.

I Chile afholdes mondæne råkost „garden-parties".

Medens råkosten endnu kun herhjemme har få tilhængere, florerer den i andre lande, for eks. i Sydamerika. Fru Elna Regner Andersen, gift med lederen af Ø. K.s kontor i Valparaiso, som i ti år har boet i Chile, har på vor anmodning fortalt os om råkostens store udbredelse derovre. Og intet er fru Regner Andersen villigere til. Hun er under sit ophold i Chile blevet overbevist tilhænger af den nye ernæring, som bl. a., forsikrer hun, har holdt hendes børn fri for de klimatiske angreb, som de fleste europæer-børn ellers er udsatte for.

— Hele råkost-teorien stammer fra Amerika, siger fruen. Den er opstået ved ernæringsfysiologers studier, og har udviklet sig efter vegetarianismen. I Sydamerika er især to fremragende videnskabsmænd, professor, dr. José Castro og naturologen, dr. Ramonklarés, gået i brechen for sagen.

Pædagogiske kredse har optaget tanken. I deres feriekolonier er kosten nu rå. Børnene derovre er ofte syge, de lider især meget af rachitis på grund af mødrenes mangel på begreb om børne-ernæring og pasning. Hovedsagelig ernæres børnene af hvidt brød, der gør dem oppustede, og langtfra tilfører dem de vitaminer de har brug for. Nu trives de ved at få frugter og nødder, salater af alle arter og rå grøntsager. Som overgang giver man dem grøntsagerne dampede eller stegte i olie til middag, men ellers er deres kost rå.

Efter pædagogerne optog bourgeoisiet råkosten på deres program. Det er blevet mode blandt de chilensiske unge damer at spise råkost. De indser, at de med den kost langt lettere kan holde deres korpus i den rette slankhed, noget der som bekendt er meget svært for sydboerne. Mægtig søgning

har en iljor efterår åbnet flot udstyret råkost-restauration faaet i Valparaiso. Folk abonnerer på at lære at spise friske grøntsager og salater „au naturel".

Men det skal jo også nok hjælpe en sag, når den først kommer på mode. Jeg var en dag indbudt til et garden-party hos en af Santiagos største filantroper, Don Ismael Valdes Alfonso, hvor de to hundrede gæster udelukkende blev beværtet med råkost. Festen foregik under udfoldelse af den største elegance. Syd-amerikanerinderne mødte i deres Pariser-toiletter — sidste skrig. De ligner forøvrigt aldeles pariserinder, blot er de mere diamantprydede end pariserinderne vilde være det ved en sådan lejlighed. I den pragtfulde park var rejst de skønneste råkost-buffeter, rene orgier i farver. Blomster og frugter i alle optænkelige farver gnistrede i lyset på bordene, der var af blankt gult birketræ. Der var alle de frugter, vi kender her fra Europa, blot i langt større udgaver, foruden en mangfoldighed af specielle sydamerikanske herligheder: Paltas, store, grøngule frugter, der smager både som friske figner og som nødder, og sandias, vandmelonerne, hvis strålende blodrøde indre frembyder drikke og spise samtidig. Af salater var der et utal, og den største variation i det rigtige råkostbrød, jeg nogensinde har set. Funklende gylden og rødlig stod „Soldrikken": udpresset saft af de forskellige frugter, rede til at drikkes. Det var sandelig mere poetisk at se til og mere indbydende at drikke, siger fru Regner Andersen tilsidst, end flaskebajere! Berl. Tid.

Trofologi (ernæringsvidenskab).

Dersom vi vendte vrangen ud på vore klædningsstykker, vendte op på det, som skulde nedad, vilde det være rimeligt at betragte dette som en mærkværdighed. Men det er noget i den retning, der gælder for den „almindelige" vegetarisme.

Det er nemlig ikke nok, at vi ernærer os af vegetabilsk føde af god kvalitet og i tilstrækkelig mængde.

Vi må også vide, hvorledes ernæringsemnerne kombineres harmonisk, så der bliver balance og et baseoverskud.

Vi må lære at kende de fødeemner, som den enkelte behøver for at styrke de svage punkter i organismen.

Der er almindelige blandinger, og der er særlige kombinationer i tilfælde af forskellige sygdomme.

Det er trofologiens (ernæringsvidenskabens) praktiske betydning at lære den enkelte de for ham egnede kombinationer. Det er jo almindeligt — og en stor fejl — at give temmelig ensartede regler indenfor ernæringen.

Menneskene interesserer sig stærkt for at vide, hvorledes resultater er fremkommet. Ofte må man nøjes med kendsgerninger uden at have lejlighed til at studere årsagen.

Store opdagelser og opfindelser har jo ofte kæmpet med store vanskeligheder, fordi tiden ikke var moden, og er først kommet ud i praksis, når almenheden stod forstående og rede til at gøre brug deraf.

Vi må demonstrere den reelle existens af et resultat og forklare, hvorledes det er fremkommet — i dette tilfælde ved bevisprøver på den manglende balance i vor ernæring. Men hvorledes gøres det? Ved observationer og experimenter, resultater med patienter og ved selvstudium.

Lad os betragte tre forskellige ernæringsmetoder. Forestil Dem et bord med vegetariske retter i midten, til venstre et bord med kødspisernes raffinerede og kunstige retter og til højre det aktuelle trofologiske (ernæringsvidenskabelige) bord.

Vegetarianerne ser med beklagelse til venstre og måske med skepsis og ironi på bordet til højre.

Det er jo reglen, at når vi føler medlidenhed med dem, som mangler viden, så befinder vi os ligesom på et højere plan, hvorfra vi gerne længes efter at give en hjælpende haand. — Og når vi er skeptiske og ironiske, er det ofte, fordi vi finder noget uholdbart eller kun en hypotese.

En upartisk tilskuer vil bemærke, at der mellem kødspisernes og vegetarianernes bord kun er den forskel, at der ikke findes kød på det sidste; men på begge sider findes lækkerier, som tiltaler ganen, og uhensigtsmæssigheder i overflod med hensyn til sammensætningen.

Betragt så det trofologiske bord, der er skønhed, enkelthed og harmoni. Trofologien har hjælp til begge sider, giver alle råd og letter vejen, så alle kan udvikles.

Ernæringsproblemet er til i dag forblevet upåagtet — i dybeste forstand.

Jeg håber, at det snart får plads i første række mellem de livsproblemer, som skal løses, og at vi snart alle må forstå at få balance i vor ernæring; så forebygges de stofskiftesygdomme, sindslidelser o. l. samfundsonder, som er resultatet af den misforståelse, som vor nuværende ernæring er nået til at blive.

Elna Regner-Andersen.

Udland.

I. V. U., den internationale vegetarsammenslutning, benytter nu „Vegetarano", det internationale esperanto-vegetarblad, som officielt organ, en ordning, som må hilses med største glæde. I. V. U.'s sekretær, hr. Oluf Egerod, offentliggør heri (på Engelsk og Esperanto) to beretninger; først et referat fra kongressen i London, dernæst foreslår han, at sprogene på næste kongres bliver to — Engelsk og Esperanto — der vil herved spares en mængde tid og besvær. Derfor bør alle vegetarer lære Esperanto, som er let at sætte sig ind i og tilstrækkeligt til brug i praxis. Det er aldrig lykkedes at finde et fælles foreningsmærke for alle vegetarer; efter reglerne skal et sådant indeholde bogstaverne I. V. U. og må ikke ligne et af de nationale mærker. Sekretæren foreslår fuldstændig rigtigt, at alle foreninger bør have *samme* mærke. Den internationale vegetardag, som er fastsat til 2. Søndag i September, foreslås fra forskellig side henlagt til forårstiden. Hvor den næste internationale kongres skal afholdes, vides endnu ikke, ingen har indbudt. Hr. Egerod foreslår forøvrigt, at kongressen skal holdes på landet i rolige, naturlige omgivelser, ikke i en storby.

* * *

Som fælles mærke for vegetarerne bruges i flere lande (Sverige, Tyskland, Østrig og Danmark) det svenske mærke, som jo imidlertid kun indeholder et bogstav: V, hvilket forøvrigt skulde synes at være tilstrækkeligt. Dette mærke blev fremstillet i 1906 efter en skitse af frk. Hedvig Eichhorn. Om det blev fremstillet i gult og blåt emaille, vilde det egne sig fortrinligt til internationalt mærke; som det er nu, mangler det farver.

* * *

I „Vegetarano" skriver hr. Edgar Grot, Riga, om denne sag. Hele verden kender Homers udødelige værk om Odysseus, som på sin eventyrlige færd også kom til lotophagernes land, hvis gæstevenlige indbyggere bød ham af lotusblomstens frugt. Nu siger legenden, at de, som spiser af lotusblomsten, glemmer deres fødeland. Det vidste Odysseus og afholdt sig derfor fra at spise, medens hans rejsefæller nød af blomsten og ganske rigtigt glemte deres oprindelse og lod Odysseus rejse alene tilbage.

Lad os derfor vælge lotusblomsten som internationalt mærke: efter at have smagt sødmen af den vegetariske livsførelse bør vi glemme og ingensinde vende tilbage til alkoholens, tobakkens og kadaverædleriets land. Lotusblomsten er en af de smukkeste blomster i verden. Den vokser i stillestående vand med rødderne i dyndet, men med sin blomsterkalk rækker den over vandfladen og strækker sig mod solen.

Også vegetarerne vokser i stillestående vand, i det moderne samfunds dynd, men hjerte og vilje er vendt mod frihedens og sandhedens sol. Hos orientalerne er lotusblomsten hellig og udødelighedens symbol.

* * *

Hr. Oluf Egerod har været på langfart. Nærværende meddeler fik for kort siden en hilsen fra tyske vegetarer, som var samlet til møde på grænsen af Sachsen og Czekoslovakiet. Blandt underskriverne var også hr. Egerod, som ifølge „Vegetarische Presse" på sin motorcykle har besøgt Berlin, Dresden, Prag, Brünn, Wien m. v. og forhandlet med flere af førerne for den tyske vegetarbevægelse, naturligvis først og fremmest med hr. Georg og fru Martha Fuster i Dresden. *F.-J.*

Vakcination mod kighoste.

For at give et indblik i læge„videnskabens" metoder, som ifl. lægers udtalelser er fuldt betryggende for patienterne, hidsætter vi følgende lille stykke, der med forbløffende klarhed viser, hvorledes denne „videnskab" arbejder og konstaterer resultater. Den hele videnskab er lavet efter recepten: Bliver et menneske vakcineret, undgår det sygdommen — får det alligevel sygdommen, bliver forløbet let — indtræffer der trods alt svære tilfælde, redder vakcinationen alligevel patientens liv — og dør han, så er han blevet vakcineret for sent.

„Flere smitsomme sydomme, navnlig de såkaldte „børnesygdomme", optræder ofte på afsides liggende Steder f. ex. Færøerne og Grønland, med stor voldsomhed, når de med års mellemrum viser sig. Og selv den bedste karantæne og isolation af mistænkelige tilfælde kan ikke hindre, at der af og til viser sig epidemier, som så kan blive særdeles farlige, når de i mange år har været væk, også for voksne. Man må derfor med stor taknemmelighed modtage ethvert middel, som kan begrænse disse epidemier og hindre deres voldsomhed. Et sådant middel synes i følge „Berl. Tid." kighostevakcinen at være. Dr. Kofoed fra Færøerne har nylig i „Ugeskr. f. Læger" offentliggjort nogle oplysninger om anvendelse af kighostvakcine på Færøerne i hans distrikt. Da det truede med en stor kighosteepidemi, vakcinerede han så mange børn som muligt med midlet. Virkningen viste sig at være udmærket, når børnene var vakcineret i tide, d. v. s. noget inden de blev smittet. Dette var tilfældet med 195 børn, af disse fik 142 ingen tydelig kighoste, 44 ganske let og kun 8 sværere tilfælde. Men også lige før smitten og i inkubationsperioden, d. v. s. den tid, som forløber fra smitten til udbruddet, var resultatet godt, hvilket fremgår af, at af 27 børn fik 12 ikke tydelig kighoste, 10 ganske let og kun 5 sværere tilfælde. Hvis børnene lige var begyndt at hoste, sås kun ringe virkning, men måske nogen mildnen af Anfaldet. I det egentlige kighostestadium var der ingen Virkning.

Der synes således at være god grund til at benytte sig af denne vakcine, når børn har været udsat for kighostesmitte, særlig hvis det er børn, som i forvejen er medtaget af andre sygdomme, og som derfor dårligst kan tåle at få kighoste også."

Spredt og samlet.

Ægteskabelig livslykke er en bog i 2 bind, skrevet af den amerikanske naturlæge Barnac Mak Fadden. Den er oversat på norsk og fås fra Sølves bogforlag i Odense for 3 kr. Det er en bog, der særlig vil glæde vegetarer, fordi den søger at fremme menneskelig sundhed fra grunden af.

Den gennemgår i 42 kapitler alle forhold mellem mand og kvinde, både før og efter brylluppet og livet igennem således, at dets alvor kommer til at

stå klart for læseren. Dersom man kunde få alle unge mænd og kvinder til at læse den, før de nærmede sig hinanden, vilde mange mislykkede ægteskaber forhindres og skilsmissernes antal formindskes; men fremfor alt vilde de mislykkede og ulykkelige børns antal blive mindre.

Når man rigtig tænker over, hvilket arbejde, bekostning og ansvar der følger med et barns fødsel før det fra den lille spire i vuggen kan nå frem til en brugelig og lykkelig samfundsborger, føler man den pligt, de ældre har til at vejlede den unge slægt til forståelse af sagens alvor og forældrenes ansvar: intet barn må komme til verden, før betingelserne for dets vækst og opdragelse er bragt til veje, sikring af et lykkeligt hjem med både fader og moder.

Dertil kan en bog som denne være et nyttigt hjælpemiddel. *N. A. Vodder.*

Kvaksalverloven. Justitsministeren og sundhedsministeren har til en journalist udtalt, at de er tilhængere af, at kvaksalverloven ophæves.

Bliver det alvor, skal vi høre et hyl fra lægerne.

Thi vel er mange af dem medlemmer af den personlige friheds værn, men de er som regel samtidig modstandere af, at folk får personlig frihed til at lade sig helbrede af kloge mænd og ditto koner. Afholdsdagbladet.

Bernard Shaw arbejder f. t. på et teaterstykke med titlen „Vegetariana". Han har været vegetar siden 1880 og føler sig stadig ung. Da man spurgte ham, hvad han mente om den moderne ungdom, svarede han: „Jeg holder ikke af at tale om spørgsmål, som vedrører mig personligt, men vi er i altfald bedre end vort rygte". (La Riforme Alimentaire).

Mel og gryn er farlig føde for spæde børn, skrives i D. N. for 22. Marts. Det er en Nørresundbylæge, dr. Benny Kauffeldt, der har skrevet herom i Ugeskrift for Læger, og dette refereres udførligt i D. N., der lader til at anlægge ret fornuftige synspunkter. Værst er det med alle de mider, alt mel og alle gryn efter lægens mening indeholder, men de mange kulhydrater er også farlige. Det er rart at se vore meninger anerkendt fra den side, der så svært fatter det nye, men dr. K. er også forberedt på at møde modstand fra de autoritetstro læger.

En 101-årig død. Søndag middag døde Magdalene Hybschman, født Hansdatter, i Hølleskov ved Toftlund, i en alder af 101 år. Afdøde var åndsfrisk til det sidste og døde uden forudgående sygdom. D. N. 1/3 27.

— Folk er så vant til at se menneskene dø under store lidelser i en tidlig alder, at de sætter det i avisen, når der endelig er en, der dør en naturlig død.

Fra brevkassen.

Efter 8 dages samvær med hr. N. A. Vodder på Roskilde højskole, hvor Danmarks retsforbunds sommerstævne 1927 holdtes, måtte jeg beundre den gamle mands selvtugt, så han kunde holde sig selv med tør kost og derved undgaa det dyre — altfor dyre — ophold på skolen under stævnet. Selv kunde jeg vistnok også leve således, når jeg lidt efter lidt tilvænnedes; det kan min kone ikke; men jeg er overbevist om, at der kan nås langt frem ad den vej, da rugbrød og kartofler, som er hoved-emnerne for vor ernæring, kan avles på den dårlige (lette) jord, og behøver ikke kalk (mergel) for at trives. De gl. statsplantager og hedeselskabets bør stilles til rådighed for vore unge mænd, der nu sælges som slaver i Canada. En koloni på ca. 10 mænd kunde rydde træer om vinteren (en laver mad til alle) og dyrke kartofler på det ryddede, når foråret og sommeren kommer.

Også i vor del af sønderjylland er der ledig jord, som burde tages i brug.

En bedre brug kunde gøres af det, vi har: Gryn af rug og hvede til afveksling, og kogte kartofler burde sælges i butikkerne; men så kunde det svinefoder, som grønthandlerne nu byder folk, ikke afsættes, da kogningen forbyder denne skammelige handel med rå kartofler, som ødelægges ved at stå ude i regn, sol og træk, noget de slet ikke tåler. *T. Kr. Kristensen.*

Husk så, at De også skal til årsmødet på Råstrup d. 28. August

Ingeborg Raaschou og **Stephan Fink-Jensen**, fuldmægtig ved fyrvæsenet, viedes den 12. August 1927 i det catholske St. Hans kapel i Hørsholm.

Råkost-abonnement.

Friske rå salater med frugtbrød etc. serveres hver dag 11—1 (Søndag undt.)

— Ingen skat. —
Ingen drikkepenge.

Institutet for Ernæringskunst
Nørrevold 52 **Telf. Byen 425 y**

Jord tilbydes.

En yngre vegetar (eventuelt et ægtepar) kan på gunstige vilkår få adgang til at benytte et stykke jord (ca. 3 ha) til havebrug eller kreaturløst landbrug. Jorden er beliggende i en af Østjyllands smukkeste egne og er for tiden udlejet. Overtagelsen behøver derfor ikke at ske straks, men kan, om det ønskes, udskydes et årstid, dersom mulig lysthavende ikke kan frigøre sig før eller måtte ønske at fuldende en uddannelse el. lign. Henvendelse til fuldmægtig St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Vegetarhjemmet „Højbo"

Bangsbo ved Frederikshavn

smukt beliggende, med udsigt over Kattegat, modtager sommergæster. God vegetarisk kost. — Henvendelse til

Anton Christensen,
„Højbo", Bangsbo ved Frederikshavn.

Egelundshuset modtager Sommergæster.

4—5,00 Kr. pr. Dag. Henvendelse til **Forstander Rosbach, Egelundshuset pr. Frederikssund.**

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

Chiropractisk Klinik
Skattergade 56
Tlf. 744
Svendborg

Chiropractisk Klinik
Esbjerg: „Axelborg", Kongensg. 53 I. 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 I — 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 I — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3. — Lørdag 9—12.

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

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

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag,
Smørrebrod 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
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

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. Klinto*, Langegade 17³, Kbhn. Str.

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

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge
Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pedersstræde 27, Kbhvn.