VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. Oktober 1930 | Nummer 10

Læge Mikkel Hindhede,



vor i ind- og udland berømte og højt ansete landsmand, der har ført det videnskabelige bevis for den vegetariske levemådes overlegenhed.

INDHOLD: Naturlig renselse og fornyelse — af Ernst Kohl. — Vegetarkongressen i Oslo — af Elna Regner Andersen. — Vegetarismen i Tyskland — af Oluf Ejerød. — Kødkost som kræftaarsag — af Theodor Edward Jensen. — En beskeden indsigelse — af Severin Andersen. — Litteratur. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder o. lign. — Københavns Afdelingen.

Mandag d. 20. okt. kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*, Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag d. 3. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. En patient bliver lagt på bordet, og doktoren vil demonstrere for os vandets anvendelse — koldt eller varmt — under sygdommens behandling i hjemmene, noget vi alle bør lære. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag d. 17. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Dette møde bliver også et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag d. 1. december kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, Indgang Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Også dette møde bliver et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri Adgang. Andre betaler 50 øre.

Fra Arbejdsmarken.

Hr. Stefan Voldans foredrag i København d. 7. september om: „Den nye helbredelses- og sundhedslære" formede sig som en meddelelse om de forskellige naturkurmetoder, der særlig anvendes i syden, og deres resultater. Efter foredraget blev der besvaret en del spørgsmål.

På „Den internationale vegetardag" havde mange af vore medlemmer givet møde på Roskilde højskole. Højskolekursus'et afsluttede sit arbejde med en flot udstilling af „råkost" og anden „vegetarmad", — Fru Regner Andersen og fru Ludovica Nilsson til ære, der begge sammen med deres flinke medarbejdere bør have alle vegetarers bedste tak for opfindsomhed og slid. Der var også en stor litteraturudstilling. Alt tog sig godt ud i de rummelige og nyoppudsede lokaler, og stemningen var munter — ikke mindst under den store fællesspisning. En del fremmede gav møde om eftm. for at høre foredragene m. m. Det var en vellykket dag, søndag d. 14. september.

Udflugten til Rude skov, d. 21. september, blev begunstiget med nogenlunde godt vejr. Vi fik tag over hovedet, forinden regnen kom. Vi gik rundt om Løjesø, beså den flotte Agersø og stenen, hvor Kong Frederik d. VII varmede sine ærter. Alt, hvad vi oplevede på denne sundhedsbringende tur, kan ikke her nævnes. Tilsidst landede vi i hr. kunstmaler Edmund Petersens gæstfrie hjem i Høsterkøb, noget vi ikke fik anledning til at fortryde. Men vi blev slet ikke færdig med at bese denne store, gode skov. Man siger, at „vi har det bedste igen". Så vi må derud endnu en 3. gang. Der skal kunne findes flere søer og flere bjergstigninger med vidtstrakte udsigter o.s.v. *„Den sorte tjeners grav"* må vi også have fundet. Så vi vegetarer og råkostfolk har endnu noget at glæde os til. Tak til alle, der tager del, og tak til hr. kunstmaler Edendnu noget at glæde os til. Tak til alle, der tager del, og tak til hr. kunstmaler Edmund Petersen med familie!

Dr. Ejnar Eriksens første foredrag om „vandet" blev holdt den 6. oktober. Dette drejede sig væsentlig om „Vandets anvendelse under sundhed". Det andet foredrag vil komme til at omhandle „Vandet under sygdom". De tre sidste Møder vil bestå af foredrag og opvisning. Vi husker datoerne: 20. oktober, 3. november, 17. november og 1. december — altsaa hver fjortende dag. *Alle bør være med til disse enestaaende Møder.*

H. L. H.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. Oktober 1930 | Nummer 10

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, Københ. V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Naturlig renselse og fornyelse
uden den strenge faste.

Af Ernst Kohl, exam. naturlæge, Elberfeld.

Det ligger i sagens natur, at den strenge fastekur kan slå fejl, enten ved en forkert indstilling til sagen eller ogsaa ved sådan sygelighed i organismen, at denne ikke kan holde stand overfor de revolutionære foreteelser, som en længere fastekur fremkalder i legemets indre. Og ikke blot mislykkede resultater, men også beskadigelser af alvorligere art kan tilskrives samme årsag. For at imødegå, ja fuldstændig udelukke disse, må anbefales en kur for naturlig renselse og fornyelse uden den strenge faste.

I stedet for fastens „afholdelse fra enhver næring" ikke alene kan, men skal man tværtimod ved denne kur spise så meget, man overhovedet kan få af de herligste ting, jorden kan skænke os, — de bedste frugter og gemyser, som vi er i stand til at skaffe. Og dog bliver renselsen og fornyelsen af blodet og derved af legemet så grundig, at man i almindelighed ikke kan opnå den bedre gennem faste.

Kuren blev udarbejdet paa videnskabeligt grundlag af Tysk-Amerikaneren dr. Hauser efter anmodning fra Emily Rocine o. a. Baade dr. H. selv og flere andre, deriblandt den bekendte schweiziske pionér for livsreform, Werner Zimmermann og hans venner opnåede store resultater ved kuren, og indtil nu er der ikke hørt om noget tilfælde, hvor den er mislykket eller har gjort skade.

Også for denne kur er den naturligste tid foråret eller høsten. Dog må man her mere end ved fastekuren rette sig efter, til hvilken tid de nødvendige frugter og gemyser kan fås i tilstrækkelig mængde, gode og billige. Hos os er dette det tidlige forår med appelsinerne og citronerne og samtidig med dem de første helbredende urter, som både vokser vildt og dyrkes i haverne. Endvidere har man i forårstiden endnu frugt og overvintrede gemyser fra forrige år. På grund af den lange opbevaring kan disse ting imidlertid ikke regnes til de værdifuldeste. De førstnævnte ting må absolut foretrækkes for de sidstnævnte. Før kurens begyndelse skaffer man sig vished for, at man i de kommende 2—3 uger daglig kan blive forsynet med frisk kost af ovennævnte art. Da kan man trøstigt begynde kuren.

Den første halvdel kaldes *renselseskuren* og må vare mindst en uge. Under denne tid indtages kun fødemidler, som virker *udskillende*, — som først opløser og derefter uddriver de i legemet aflejrede giftstoffer, slim og slagger og samtidig dermed gør organismen mere levedygtig end den var før. På denne Måde udskilles flere affaldsstoffer end ved almindelig faste. Udskilningen kan blive så kraftig, at man daglig taber 1 pund i vægt, skønt man spiser saa meget, man kan. Betingelsen er, at man ikke nyder fødemidler, som indeholder kulhydrater, æggehvide — og fedtstoffer, — altså ingen *kartofler, brød, mel, sukker, ost, smør, olie, mælk* etc. Hovedsagelig spiser man *rå sure frugter og gemyser*, der også kan betegnes som „levende vand". Jo mere man spiser deraf, desto bedre er virkningen. Det drejer sig her ikke blot om renselse af tarmen, — hele organismen bliver gennemtrængt. I det væsentlige bliver blodet alkalisk, medens det før var syrebelastet, hvilket er hovedårsagen til mangfoldige sygdomme.

Hvorledes ser nu spisesedlen ud under denne kur? — Den daglige fødemængde maa have et vædskeindhold paa mindst 2½—3 liter, for at man kan være sikker på, at hver eneste celle i hele organismen bliver grundigt gennemspulet og renset. Dertil er følgende nødvendigt:

a) Mindst 12 sure frugter (uden nogen som helst tilsætning), — citroner, appelsiner, æbler, grape-frugter og desforuden sure kirsebær, blommer, ribs, tyttebær o. a. Annanas har også samme virkning.

b) Gemyserne spises i form af salater uden tilsætning af olie og sukker og nydes såvidt muligt *rå*. Alle salat-arter — tomater — løg — radise — ræddiker — selleri — pastinak — agurker — asparges — kaalsorter — gulerødder — melde — spinat o. a. kan anvendes. De supplerer gensidigt hinanden med deres virkning.

   I fald man koger disse grøntsager, bør det ikke være for længe, så de død-koges, og vandet bør ikke kastes bort, men enten drikkes eller nydes sammen med gemyserne.

c) Hver dag drikkes mindst 1 liter kalium-vand, som i følge dr. Hauser tilberedes på følgende måde; fem gulerødder rives eller snittes fint og koges let sammen med nogle selleriblade i ca. 2 liter vand i 20 minutter. Derefter tilsætter man rigelige portioner af findelt spinat og persille og lader det koge videre i 10 minutter. Af salt benyttes så lidt som muligt — helst intet. Derefter sies vandet fra og drikkes.

For god funktion af tarmen og huden sørger man på samme måde som under fastekuren. Også menneskets hele psykiske indstilling bør være præget af renselsens store betydning. Indenfor de givne rammer er afvigelser i ovennævnte spiseseddel naturligvis tilladt og vil rette sig efter de frugter og grøntsager, som står til disposition. I forårstiden bør man især foretrække de vildtvoksende, ofte bitre urter, f. eks. brændenælder og løvetand.

Efter denne opløsning og udskilning af fremmedstofferne følger op-

bygningen af nye væv. Denne kan kun lykkes, naar tarmen og blodstrømmen er renset, og legemet beherskes af et baseoverskud.

Man begynder med fødemidler, som indeholder fedt og æggehvide: salater med olie og rigeligt med nødder; fløde og smør, eventuelt også frisk skørmælksost, om det skal være. I stedet for de udpræget sure frugter vender man sig nu til de mere søde: figner, dadler og bananer, friske eller tørrede, pærer, søde kirsebær, druer, rosiner o.s.v.

Ved kurens slutning følger så kulhydraterne, som forefindes rigeligt i brødsorterne, melspiser, kartofler og alle slags flager.

Som ved enhver opbygning af legemet er også her nødvendigt for opnåelse af et godt resultat: megen frisk luft, legemsarbejde i det frie og som hovedsagen rigelig søvn.

En sammenligning mellem denne kur og den rene fastekur giver følgende resultat: virkning og resultat er det samme ved begge kure, — eventuelt størst ved sidstnævnte. Fastekurens risikomomenter, indtørring, sammenskrumpninger og angreb på livsvigtig æggehvide er her udelukket. Endvidere bortfalder frygten for at gå til grunde af sult og dermed den indre modstand og uro. Ja, man spares endogså for den såkaldte sultfølelse fra den tomme mave. Det vil dog være på sin plads at være opmærksom og iagttage en vis forsigtighed, såfremt man lider af eller har tilbøjelighed for forstyrrelser i hjertets og nyrernes funktion idet der ved kurernæringens store vædskeindhold lægges stærkere beslag på disse organer end ellers.

I modsætning til fastekuren kan denne kur gennemføres uden særlig tilsyn — til gavn for enhver, som prøver den.

Vegetarkongressen i Oslo.

En begivenhedsrig uge er forbi. Delegerede fra andre lande er rejst bort med uforglemmelige minder om de udmærkede foredrag. Navne som dr. Røgler, red. Saxon, dr. Møinichen, dyrlæge Skard, advokat Halbo vil flyve viden om i kredse, hvor der arbejdes for sund folkeernæring og lykkelige menneskeskæbner.

Personligt har jeg gennem mine lynkursus i forbindelse med kongressen fået et levende indtryk af, at Oslo har en vågen og begejstret befolkning. Forståelse, velvilje og hjertelighed er strømmet mig i møde mere end noget andet sted i verden. I syden flammer begejstringen for det nye op, men slukkes ofte ret hurtigt igen. Her hos nordens folk var der bag begejstringen en dyb alvor, som varsler godt.

Blandt de ypperlige foredrag er der grund til at fremhæve hr. redaktør Saxons livfulde og tankerige foredrag om „Vegetarismens betydning i kampen mod alkohol", der vakte levende interesse og forståelse.

Endvidere holdt dr. E. Møinichen, Midtstuen Sanatorium, et overor-

dentlig interessant foredrag om „Moderne strømninger i vor ernæringslære", belyst med mange eksempler fra den nyeste tid.

Hr. advokat Halbo holdt med et meget omfattende materiale som grundlag et varmfølt foredrag mod vivisektionen. Foredraget formede sig som et skarpt angreb på Calmette, hvis metode vil være kendt fra børnedødsfaldene i Lübeck.

Hr. dyrlæge Olaf Skar talte ud fra en moderne dyrlæges erfaringer og videnskab. studier om faren ved vor almindelige ernæring og vejen til sundere kost.

Endelig holdt dr. phil. H. J. Røgler, der for den talrige forsamling af red. Saxon blev præsenteret som den rette mand på den rette plads for vegetarisk oplysningsarbejde i Norge, et dybtgående foredrag om „Vegetarismen som verdenskulturfaktor".

Fru dr. Røgler demonstrerede hver dag Gerson-diæter, -gemysesafter etc., og jeg holdt ligeledes hver dag foredrag med demonstrationer af Bircher Benner kosten.

Baade foredragene og demonstrationerne samlede et stort publikum og refereredes og kommenteredes med stor forståelse af dagspressen. På opfordring forlængedes udstilling og demonstration en dag. Sidste demonstrationsdag måtte over hundrede gå forgæves af mangel på plads.

Kongressen blev en ubetinget succes hvilket ikke mindst skyldtes dr. Røglers dygtige og uegennyttige organisationsarbejde.

Elna Regner Andersen.

Vegetarismen i Tyskland.

Indtryk fra en rejse.

Af Oluf Egerod.

II.

Det var da en glæde at høre netop et sådant synspunkt fremsat af en ung læge på de tyske naturhelbredelsesforeningers sygehus i Mahlow udenfor Berlin. Hr. Feix, Bøhmen, den internationale generalsekretær; hr. Perlwitz, redaktør af „Der neue Morgen", et vegetarisk tidsskrift i dagbladsudstyr, og hr. Armin Wecke, en af de unge vegetariske tillidsmænd i Berlin, og undertegnede tog derud mandag. I en dejlig fyrreskov er her bygget et lille moderne hospital, der behandler efter den brede (milde kaldte man det) opfattelse, jeg før skitserede. Altså ikke *alene* råkost, men *også* råkost, ikke *alene* vandkur, men *også* vandkur; men ikke de kunstige røntgenbehandlinger o. s. v. Hvert værelse har navn efter den provins, der havde skænket det. Tænk Dem i Roskilde et hospital med to læger etc., moderne udstyr, ledet efter vore principper, med værelser, der hedder Amager, Hørsholm, Faxe, Nyborg, Svendborg etc. Her er noget for os at stræbe efter! Endvidere har man universitetskliniker, ledet officielt efter naturhelbredelsesprincipper! Man kan i visse retninger misunde en stor nation!

Dog har *vi* også noget, Tyskerne i høj grad beundrer hos os. Det er — ernæringsminister Hindhede. Mindre værdsætter man ham ikke til. Sandheden tro har jeg sat Hindhede på plads og sagt, at han er ikke dr. med. (men kunde let have været det, om han havde villet), ejheller professor, men kunde have været det, ejheller minister, men i den vanskelige tid ministerens rådgiver, der reddede Danmark fra hungersnød. Når man så spørger, hvad er han da, ja så siger jeg, at foruden at være leder af statens kontor for ernæringsundersøgelser, der årligt

sparer, eller kunde spare, landet for tusinder af liv og millioner af kroner, så er han — Hindhede, et navn med indhold uden tom titel. Men vegetar er Hindhede da! Dertil må jeg svare nej. Men dog, trods det, at Hindhede kan tolerere lidt af det, vi fordømmer, f. ex. ikke er imod vaccination og serum, så vilde verden blive 90 procent bedre (hvis 100 er maximum) end den er, hvis vi alle blev Hindhedianere! Ja, det klarer lidt på begreberne, når man mødes i internationalt samarbejde!

Nu f. ex. også de vegetariske restaurationer. Vor — ellers så fortrinlige herhjemme — har jo den fejl at den lukker en hel dag om ugen, hvor kunderne må gå for lud og koldt vand. Men hvad skal man sige om de udenlandske, der sjældent åbner før 12. Ofte har jeg gået lange veje for at indtage mit morgenmåltid i en veg. restaurant og fundet den lukket til 12 eller 1. Få derfor helst åbningstiderne at vide i forvejen, og indtag det første måltid i en fremmed by bekvemmest muligt — en banan på gaden; siden, når man ved, når de vegetariske restaurationer er åbne, kan man indrette sig derefter.

Det er ofte rart at have bekendte i en fremmed by, man kan rådføre sig med. I Berlin er vegetarerne f. ex. uhyre tjenstvillige. Ved henvendelse til vort oplysningskontor eller til I. V. U. (i Danmark repræsenteret ved undertegnede), vil man i almindelighed kunne få brugbare adresser.

Til slut: Tyskland er ikke mere noget særligt billigt land at rejse i. Priserne er nærmest som her. Men benytter man cycle og ungdomsherberger, kan man jo komme uhyre billigt af sted.

Overfladisk set er Tyskland ikke mere et land i nød. Butikkerne er prangende og forlystelsesstederne godt besøgt. Men bagved er der en realitet af hårde livsbetingelser for et folk i gæld. Og så *behøvede* det ikke at være sådan! Jeg kender en tysk kvæker, der fortalte mig, at de amerikanske kvækere har standset deres storstilede hjælp til Tyskland ud fra den betragtning, at når et folk har råd til at drikke og ryge så meget op som det tyske, så har det ikke udenlandsk hjælp behov. Europa drikker sig selv ud af konkurrencen med Amerika. Det er den sørgelige sandhed! Er Carlsberg og Tuborg skamløse i deres reklame for øllet herhjemme, så er ølkapitalen ikke mindre pågående i Tyskland. I tusindvis af restaurationer ejes af bryggerierne og propaganderer for øldrikningen: godt korn forvandlet til livsfordærvende, stinkende øl; det er en hovedbeskæftigelse for et folk i nød at foretage denne forvandling og lokke folk til at forgifte sig med produktet. Ja, det første, jeg så denne gang på rejsen i Tyskland, var på Stettin banegård, folk om morgenen, trætte af natte- eller morgenrejsen, „styrke sig" på fastende hjærte med „ein Korn", d. v. s. en snaps. Altså, korn betyder nu snaps.

Sandelig, Tyskland er et folk i nød!

Kødkost som kræftårsag.

Mennesket er af natur vegetar. Cuvier, Gassendi, Linné, Darwin, Häckel og Huxley er af samme anskuelse, det menneskelige legeme passer i enhver henseende for ren vegetabilsk kost. Enhver afvigelse herfra vil derfor naturnødvendig medføre smertefulde sygdomme og død, *naturens straf for udartning.*

Mange læger véd nu, at kødkost fører til *smertefulde gigtlidelser,* som kan helbredes og undgås fremtidig ved vegetarisk kost.

Mange læger véd, at *tuberkulose* kan helbredes og undgåes ved vegetarisk kost. (Gersondiæt.)

Det hævdes, at også *kræft er forårsaget af kødkost.* Hvis denne påstand, at kræft er forårsaget af kødkost, er rigtig, må man naturligvis vente at finde de fleste kræfttilfælde i de kvægavlende lande, hvor der er lettest adgang til rigelig kødkost, og her er svaret på spørgsmålet, hvorfor Schweiz, Danmark og Holland står højest med kræfttilfælde, nemlig $12.{}_{4}$, $12.{}_{2}$, og $9.{}_{5}$ tilfælde pr. 10,000 indbyggere. Disse tal viser en intim forbindelse mellem kødkost og kræft, en forbindelse, som kan forfølges yderligere ved nærmere undersøgelser. Kræfttallene er nedadgående i lande, som ikke er udpræget kødproducerende og med lavere levestandard og ringere forbrug af dyriske produkter for den store befolknings vedkommende. I Indien f. eks. er kræft så

godt som ukendt mellem indfødte efter overkirurg oberst Hallidays 20-årige erfaring på stedet; her leves af religiøse grunde vegetarisk, hvorfor kræftårsagen, kødkost, mangler; altså verden over er situationen for tiden denne: Et stort og stadigt stigende antal kræfttilfælde i kvægavlende lande med stort forbrug af dyriske produkter og ned til slet ingen tilfælde af kræftsyge, hvor *kræftårsagen*, kødkost mangler.

Nå dette kan påvises staar det herefter i vor egen hånd at udrydde kræften ved en kostforandring bort fra dyriske produkter og over til vegetabilske; *ved at afskaffe slagtehuse, afskaffes efterhånden også sygehuse* ved at flytte vort forbrug fra dyriske produkter til planter og frugt, *fra slagtehus til frugthave.*

Det kødspisende menneske er en hygiejnisk skændsel, lige stærkt stridende mod menneskelig følelse og forstand som mod kultur og videnskab, selv om den såkaldte „officielle videnskab" endnu tolererer kødkost og alkoholnydelse, saa vil det tænkende og fordomsfrie menneske høre sandheden og selv drage konsekvensen, *naturkost*, og derved indskrænke sygdom til et minimum. *Theodor Edward Jensen.*

P. S. Vi henviser interesserede læsere til et nøjere studium af dr. Hindhedes 15. beretning: Tuberkulosekost og 20. beretning: Kræftstatistik. *Red.*

En beskeden indsigelse.

I sidste nr. (nr. 9) af „Vegetarisk Tidsskrift" er der en artikel af landmand, dr. med. E. Temming, hvori læserne belæres om, at plantekosten kan fremkalde sygdomme, navnlig kroniske, fordi planterne indeholder adskillige giftstoffer, som de har optaget fra den gødning, jorden er bleven tilført.

Dette er et meget betydningsfuldt spørgsmål, som det var ønskeligt at få mere klarhed over.

Der er sikkert mange vegetarer, der hidtil har ment, at blot vi spiser plantekost, er alt såre vel, og så er vi på den rigtige sundhedsside.

Jeg skal ingenlunde gøre indsigelse mod artiklens indhold så meget mindre, som jeg tror, det er fuldstændig rigtigt og ikke kan være anderledes.

Det, jeg vil gøre indsigelse imod, er artiklens negativitet.

Der burde med det samme være oplyst, hvordan vi så skal dyrke jorden. Den dybe pløjning (og gravning) er forkastelig. Må vi så bede om at få at vide, hvordan vi så skal behandle jorden. For hvis vi ikke „kradser" noget i den, får vi sandelig intet til at gro. Det er en væsentlig Mangel, at der intet oplyses om jordens fremtidige behandling.

Må der ikke tilføres jorden kalk eller kali?

Må jorden så heller ikke gødes med de hidtidige giftblandede planter?

Måske teoretikerne nøjes med det blot negative. Men praktiske jorddyrkere må sandelig have noget positivt. Ellers bliver de ved det gamle — forkerte.

I det hele taget udretter det negative så grumme lidt. Kun det positive giver sejr.

Må vi så bede om positiv besked i det her omhandlede spørgsmål.

Hvor skal jorden få „næring" fra, når den slet ikke gødes? Den praktiske erfaring siger os, at den bliver udmagret og vil intet yde. *Severin Andersen.*

Emnet vil blive udførligere behandlet i senere Artikler. *Red.*

Litteratur.

M. K. Gandhi: Mine forsøg med sandheden. 1. Bind oversat til dansk af Axel Pille og Bernh. Kjærulff Nielsen. Forlaget Nye Veje. 485 sider. 8 kr. heftet, 10 kr. indb.

Efter læsningen af dette første bind længes man efter det næste. Bag det liv, der

her er levet og hvorom der er fortalt så jævnt, stilfærdigt og ægte, møder man *mennesket* Gandhi, og ingen kan undgå at blive dybt grebet. Denne bog er først og fremmest et *menneskeligt* dokument uden sidestykke. Den taler til det menneskelige i mennesket, — til styrke og svaghed, dyder og fejl. Midt i svagheden kaldes der på styrken og i styrken holdes svagheden frem og skaber den dybe sindets ydmyghed, som måske, når alt kommer til alt, er Gandhi's ypperste karaktermærke, og som gør et uudsletteligt indtryk. Den åbenbarer en åndens styrke og uafhængighed af denne verdens magt og magtmidler. Den lyser igennem en utrættelig energi og udholdenhed og i et arbejde for andre så omfattende, at det for mange vil synes ubegribeligt, at denne efter verdens almindelige alen og mål ringe og uanseelige mand har kunnet udrette alt dette.

Til intet arbejde anså han sig for fin, og han gjorde alt til bunds, for han søgte sandheden i det altsammen. Hans offentlige livs første store indsats: Arbejdet for de undertrykte indere i Sydafrika, er centrum i dette første bind. Mon nogen kristen kan læse om den menneskenedværdigende (for de hvide altså!) behandling af de farvede uden at oprøres og skamme sig på sine hvide brødres vegne?

Men Gandhis arbejde spænder over mange felter — juridiske studier, — religionsforskning, — ernæringsforsøg, — sygepleje privat og offentligt, — børneopdragelse, — tøjvadsk, ja, end ikke renovationsmandens arbejde holdt han sig for god til under de uhyggeligste forhold.

Fra begyndelsen til enden er bogen et indlæg for vegetarismen. Gandhis ærefrygt for *livet* er grænseløs. Efter hans opfattelse „er et lams liv ikke mindre værd end et menneskevæsens". — „Jo mere hjælpeløs en skabning er, desto mere berettiget er den til menneskebeskyttelse mod menneske-grusomhed. — Hvordan har vestens kristne efterlevet budet: *Du skal ikke ihjelslå?* Mange af den slags spørgsmål trænger sig på, når man læser om Gandhis møde med kristendommen og kristne, — om missionærernes angreb på hinduismen, — om hvorledes de „omvendte" efter dåben må spise oksekød og drikke alkohol samt iføre sig europæiske klæder som tegn på „frelsen".

Men der kan ikke gås i enkeltheder her. Det behøves heller ikke. Gandhis store indsats for Indien og inderne er til en vis grad kendt af alle. Men i hans bog møder vi bag alle de brogede tildragelser, — i stort og i småt, — overalt med samme lysende klarhed *mennesket* Gandhi, — han hvis liv har været og er kærlighed og barmhjertighed — ikke vold.

Enhver der ønsker at berige sit eget liv ved at erhverve kundskab om en af nutidens største og mærkeligste skikkelser, må selv læse denne bog. Udstyret er bogen værdigt. Trykket er smukt, stort, dejligt letlæseligt. Den er indbundet i hjemmevævet lærred — enkelt og stilfuldt. *Stefan Vøldan.*

Gudrun Smitt: Naturlig ernæring. 3. forøgede og illustr. udgave. 192 s. Det Schønbergske forlag, Kbhv. 1930.

I en samtale udtalte en kendt overlæge for nogen tid siden, at den vegetariske kost gør de pågældende indolente, initiativfattige. Dette gælder ialtfald ikke vore hjemlige forkæmpere for råkosten, som alle tilhobe sprudler af virketrang. Takket være denne energi har frk. Gudrun Smitt nu kunnet udsende sin „Raakost" i en ny, 3. udgave. Udstyret er nydeligt med fortrinlige illustrationer, og enhver af opskrifterne lader ane tillokkende velsmag. Da udvalget tilmed er meget stort (ca. 300 opskrifter), er enhver tale om manglende afvexling fra nu af hen i vejret. Til de almindelige måltidsopskrifter knytter sig flere afsnit om kosthold under særlige forhold, bl. a. spædbørnsernæring, overgangskost og sygediæter — altsammen i en let forståelig og klar fremstilling, som gør det til en smal sag at arbejde efter anvisningerne. Forskellige tabeller og en række gode råd strøet rundt om gør sammen med talrige citater af kendte videnskabelige forskere bogen til en hel sundhedslære. — Det gælder så blot om at overvinde de gamle indgroede vaners magt, og her vil den forstandige husmoder med denne bog til hjælp sikkert kunne sejre. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Nye Foredrag.

Torsdag d. 9. okt. talte Stefan Vøldan i Afh. Samfundet, Roskilde. Emnet var „Vegetarismens særlige betydning for kvinder, moderen og efterslægten! Foredraget ledsagedes af lysbilleder.

Onsdag d. 22. okt. afholdes på Sundhedsinstitutet (Paula Thygesen-Nim) demonstration af Fru Regner Andersen. Eftermiddag og aften foredrag af Stefan Vøldan.

Tirsdag d. 28. okt. demonstration af Bircher-Benner. Kost- og Gersondiæter af fru Regner Andersen i Politikens sal. Foredrag af Stefan Vøldan.

Mød selv og anbefal andre at komme til Stede.

Fra 5.—15. novbr. bliver der 3 foredrag af Stefan Vøldan i det nordlige Jylland i Hørdum kredsen af Danm. Afholdsforening.

Andre er under forberedelse.

Støt agitationsfonden.

De 8 vegetariske møder på Fyn

er nu afholdt. Med Tilslutningen var det op og ned. Nyborg, Svendborg og Råstrup var bedst, — Kerteminde og Bogense dårligst. I Nyborg havde frk. M. Fangel gjort et stort arbejde for at arrangere en praktisk tilrettelagt og righoldig udstilling. På Råstrup kursted havde frk. Anna Ullerup gjort det samme og efter foredraget gik deltagerne ned i spisestuen, hvor frk. U. forklarede tilberedningen og sammensætning af de mange forskellige retter samt udpresningen af frugt- og gemysesafterne (gulerodssaft, spinatsaft etc.) Tilhørerne var meget interesserede og interessen kølnedes næppe under sammenkomstens sidste akt, hvor de tilberedte retter og safter blev serveret for publikum. Hvis smilet hos en og anden blev lidt stramt ved den rene spinatsafts næsten metalagtige smag, så bragte den gyldent funklende rødbede- og æblesaft atter de tilfredse folder frem.

Råstrup kursted.

Råstrup kursted er nu åbent hele året. Der er ikke tvivl om, at et savn herved bliver afhjulpen. Nu, da centralvarmeapparaterne er bleven fornyede og den dejlige stue ud mod Svendborg Sund er bleven forsynet med dobbelte vinduer og de tilstødende verandaer lukkede og dækkede med glastag, ja, så er Råstrup kursted et ideelt vinterkurhjem. En skønnere beliggenhed kan ikke tænkes — og frk. Anna Ullerups trofaste og helsebringende omsorg for sine patienter vil gøre sit til, at vinteren, som for så mange syge og svage kan være så streng at komme igennem, vil blive til styrkelse og livsfornyelse.

Stiftelsesfest i Berlin.

Lørdag d. 25. okt. afholder „Vegetarier Vereinigung, Berlin e. V." foreningens 51-årige stiftelsesfest i den store festsal i „In den Zelten 4". Festtaler er hr. justitsråd dr. Viktor Fraenkl. Kunstnerisk underholdning, dans, musik etc. Udenlandske gæster er velkomne. Veg. Vereinigung, Berlin e. V. — Berlin C 25 — Prenzlauerstr. 32[1].

Gaver.

Til *agitationsfonden.* „Veg." 1,00. „St." 1,00. „I. R." 0,65.

Til *børnehjemsfonden:* Fru Marie Petersen 2,00.

Tak! Vi beder alle vore venner sende os bidrag, stort eller lille, til vort arbejde. Det er nødvendigt! Postkonto 25656.

Grundet på pinlig pladsmangel

må en hel del stof, herunder „Sundhedskøkkenet", udgå til næste nr.

Ernæringsreform-Kursus!

Kursushold i København og Gentofte (ogsaa i Hjemmene) gives i *Overgangskost, Raakost* og *Diæter* efter Dr. med. *Bircher-Benner* og *Dr. Max Gerson* — Demonstration og Foredrag i Foreninger og Husholdningsskoler. **Elna Regner Andersen,**
Tjørnegaardsvej 17, Gentofte - Telf Gentofte 125

Landsforeningen „Bort med Tobakken"

fejrede sit 25-års jubilæum d. 21. sept. ved en smuk og hyggelig sammenkomst i K. F. U. K. Det er et meget dygtigt arbejde, der her igennem årene er udrettet for at komme den usunde, uøkonomiske, uethiske og uæstethiske rygelast tillivs. Det er naturligvis med den den største glæde vi gør opmærksom på, at flere af vore medlemmer har været blandt de forreste i arbejdet i årenes løb og stadig yder denne sag, som også er vor sag, deres støtte. Både Landsforeningens og Københavns Afdl. formænd var indbudte til jubilæumsfesten og fra Københavns Afd. var ydermere sendt både blomster og hilsen.

Det vegetariske højskolekursus

afsluttedes den 14. sept. med en offentlig tilgængelig udstilling og 3 foredrag og fællesspisning i løbet af søndag eftermiddag. Det var ikke så få interesserede, som mødte for at stifte bekendtskab med de nyere ernæringsreformer, og dagen blev derfor tillige en agitationsdag for større kredse end kursusdeltagerne.

Foruden de tidligere nævnte foredragsholdere kom senere hr. havebrugskonsulent Mosegaard som medarbejder og gav sin veltilrettelagte, praktiske vejledning i havens udnyttelse. Den daglige morgengymnastik blev til alles tilfredshed ledet af frk. Edith Jørgensen. Lørdag aften holdtes en lille afslutningsfestlighed med sang, musik, skuespilopførelse etc. „Kaffen" blev indtaget i hr. forstander Gammelgaard og frues hyggelige hjem.

Det er ganske sikkert, at disse højskolekursus er en udmærket tanke; deltagerne går derfra med et godt forråd af både teoretisk og praktisk viden og de vil sikkert blive gode budbringere for de nye tanker i hver sin kreds rundt omkring i landet.

I anledning af den internationale vegetardag deltog en del københavnske vegetarer i slutningsdagens møder.

Vegetarisk oplysningskontor:

Niels Brocksgade 5, København V. Telf. 10769. Lederen af oplysningskontoret, hr. Stefan Vøldan, træffes personlig hver *onsdag* og *torsdag* kl. 9—14.

Bemærk: Ny Postkonto nr. 25656.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksbergg. 23 — Tlf. Byen 7579.
Slagelse. St. Mikkelsg. 20. Tlf. 663
Odense. Norregade 63. Tlf. 2382
Rudkøbing. „Østergaard", Østerg.
Esbjerg. „Axelborg", Kongensg. 53.
Hadersley. Storeg. 68. Tlf. 1096
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146
Næstved. „Dania", Ringstedgade Tlf. 1220
Nykøbing F. Tværg. 10. Tlf. 856
Svendborg. Skattterg. 56. Tlf. 744
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673
Aarhus. Norregade 42. Tlf. 7449 og Søndergade 1 B. Tlf. 3256
Randers. Raadhusstr. 5. Tlf. 1874
Skive. Torvegade 7, Stuen
Holstebro. Norregade 39 Tlf. 442

Revieraen
Vegetarisk Pension, Sol, Sobade. Sommerpris 25—30 Fres pr. Dag.
Frk. C. Knudsen,
Villa „Solyst"
Juan les Pins (Sydfrankrig)

Garanteret ren dansk Honning
bor kun kobes hos Biavleren som garanterer for en 1. Kl. Vare. Pris Kr. 3,— pr. kg. — 10 kg. portofrit.
Biavler **Carl Berger,**
Daugaard, Jylland.

Foredrag. Oplæsning.
Foredrag om Sundhed og over andre Emner samt Oplæsning tilbydes.
Fhv. Højskoleforstander
Severin Andersen,
Solfang, Kerteminde.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Dygtig Husassistent
til vegetarisk Husholdning søges til 1. November.
Elna Regner Andersen,
Tjørnegaardsvej 17, Gentofte.
Tlf. Gentofte 425.

Husassistent søges!
Paa Grund af Sygdom er en let Plads bleven ledig. Nærmere ved Henvendelse til Assistent hos Dr. Hindhede, Fr. Madsen, St. Thomas Allé 7 St. tv. København V.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder raakost — faas billigst hos fru M. Klintø, Langegade 17, Kbh. Str.

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

Raakostlere! Se her!
Gør Deres Indkøb af **Urter, Grøntsager, Bær, friske** og **soltorrede Frugter, Nødder** m.m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Læderstræde 13, København K.
Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser.

SANA Sundhedsfødevarer
Skindergade 28, København
Telefon 5650.
Medlemmer Rabat. - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer.

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer.
Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium
(ikke Tuberkulose)
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Alt til Raakost Medlemmer Rabat.
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33 pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. aarlig Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Date's Tryk, København V.