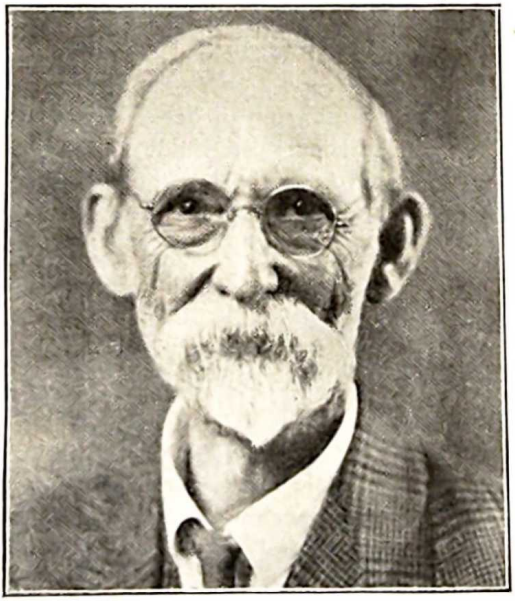
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Saxon fylder 75 år.

J. L. Saxon fylder 75 år d. 17. februar. Saxon er den internationale vegetarismes grand old man. Han har stiftet 3 vegetariske landsforeninger (Sverige, Norge, Finland), er stadig formand og



redaktør i Sveriges vegetariske forening, men hans store vegetariske bedrift var, da han i 1923, med stort personligt offer af tid og penge, fik samlet den af krigen splittede internationale vegetarunion til kongres i Stockholm. Han er siden da ærespræsident i I. V. U. Fødselsdagen vil ikke gå upåagtet hen i Sverige, thi Saxon er en af Sveriges store, velkendte, populære mænd.

Vi vil i næste nr. kunne give en interessant beretning herom.

28. årgang 1. februar 1934 numer 2

Folk af alle samfundslag og klasser vil samles om denne dag som en stor dag. Saxon står som leder af det store forlag Saxon og Lindstrøms förlag i Stockholm, som hovedleder ved udgivelsen af 4 store blade og som en meget produktiv og læst forfatter. Hans hovedinteresse er hans fødeegn, Närkes historie. Han er som folkemindesamler en foregangsmand i Sverige, har samlet et bibliotek om Närke etc. på 20,000 bind og regnes på dette område lige med de professionelle forskere og videnskabsmænd. Altså alt i alt en mand, vi kan være stolte af at tælle blandt vore førere.

Som så ofte før tilbringer Saxon nu i januar et par uger på Skodsborg badesanatorium, og vi benytter da lejligheden til at underkaste ham

et fødselsdagsinterview.

Da vi træder ind på det hyggelige værelse, er Saxon netop i færd med at skifte slips, såre karakteristisk for svenskeren Saxon, thi af alle stilige svenskere er Saxon vel nok en af de korrekteste i al sin færd, klædedragt såvel som væsen. Se ham blot åbne døren for en dame! Dette hænger sammen med et karakteristisk grundtræk i hans væsen: en til det yderste udviklet ordenssans. Se hans skrivebord i hans pragtfulde villa »Vegeta« i Stocksund. Hvis der var støvgran på det, vilde hvert have sin plads, se hans skuffer og skabe med sokker og slips etc. i funktionalistisk slagorden, se hans hundreder af hylder, skuffer, en til hver lille ting, se hans klichésamling, hans bibliotek — man forstår, at en mand med den gennemførte orden i alt tilsidst kom til at stå som leder af en stor og vidtforgrenet forretning.

Vi blir modtaget med den ægte vindende, smilende hjertevarme, der har skabt Saxon så mange venner, og som går igen hos hans milde hustru, hans vegetariske hjælper og pendant, fru Anna.

Det er en oplevelse at tale med Saxon. Han har forstået at se og tænke, at bearbejde sine oplevelser, vi øser nu af hans rige fond af verdenserfaring. Saxon er født Lindstrøm. Myten siger, at han som »tidningsman« brugte saxen så flittigt, at hans nye navn stammer derfra, men historikeren Saxon har selv en anden version.

»Hvorfor fik du egentlig navnet Saxon?«

»Det er et drengeideal; hovedpersonen i en engelsk roman bar navnet Saxon, da han stammede fra de gamle sachsere. Han udmærkede sig ved sin viljestyrke, røg og drak ikke etc.«

Vi må jo sige, at Saxon ikke har gjort sit ideal tilskamme. For resten har de engelske vegetarer også en kendt Saxon!

»Når og hvorfor blev du egentlig vegetar?«

»Det var i 1892, da min hustru p. gr. af en nyrelidelse fik forordnet vegetarisk diæt. Jeg havde d e n g a n g selv en dårlig mave, og hun fik mig da med på sin kost — og vi fortrød det aldrig.«

»Hvad mener du om råkosten?«

»Jeg tror, at frugt, korn og nødder er menneskets naturlige føde, og at alt andet er surrogater, mere eller mindre gode eller dårlige. Bladgrønt spiser jeg kun sparsomt, og rodfrugter helst i form af buljong.«

Der er hertil at bemærke, at Saxon, der nærmest ligner det, vi kalder skind og ben, er i besiddelse af en uhyre vitalitet og arbejdskraft, men spiser så uhyre lidt, at det er en sjældenhed.

»Ja, man lever jo bedst af det, man ikke spiser,« indskyder vi.

»Ja, og det beror kun på ens viljestyrke, at man holder sig på det nødvendige minimum,« svarer den ynglingelivlige 75-åring.

»Hvilken er din karriére i Svenska vegetariska föreningen?«

»I 1895 stiftede jeg den første vegetariske forening i Skandinavien i Østersund; i 1903 stiftede jeg S. V. F. og senere foreningerne i Norge og Finland. Siden 1903 har jeg været »ordförande« i S. V. F. og redaktør af »Vegetarianen«.«

Dette blad er i parentes bemærket højst karakteristisk for Saxons sans for aktualiteter og de små tings værdi, altid fuldt af øjeblikkets billeder og en mængde små, koncentrerede notitser, de store spørgsmål i en nøddeskal.

»Hvilke er så vegetarismens udsigter i Sverige og i Norden?«

»De bedst mulige i Sverige, da så mange videnskabsmænd og læger er på vor side, og fordi vegetarerne, om end af forskellig opfattelse i detailspørgsmål, trofast står sammen udadtil. Det samme vil være tilfældet i Danmark og Norge, hvis man følger det svenske exempel.«

»Hvorledes er du tilfreds med dit initiativ til at skabe en verdenskongres for vegetarismen i Stockholm 1923?«

»Det synes jeg er det bedste, jeg har gjort som vegetar. Derfor er jeg smertelig berørt af Tysklands udtræden af den internationale union nu. Alle anstrengelser må nu rettes på at få tyskerne til at forene sig med os igen.«

Det glæder Saxon meget, da vi kan meddele at Tysklands storloge af I. O. G. T. (den internationale good-templarorden), som vi begge er medlemmer af, der trådte ud af det internationale samarbejde, da nazismen kom til magten, nu er på vej tilbage igen. Sammenholdt med de sidste udtalelser fra vor vært ved kongres-

sen i Eden, 1932, Karl Bartes, gir det os hab i samme retning for I. V. U.

»Hvilke vegetariske personligheder mindes du særligt, og hvem har haft særlig indflydelse på dig?«

»Mange mindes jeg med taknemlighed og glæde, f. x. Alfred Brodbent, dr. Nyssens; sekretærerne for de to engelske vegetariske foreninger, redaktørerne Frank Wyatt og James Hough, hollænderne, afdøde professor Hugo Nolthenius, I. V. U.s tidligere kasserer, og redaktøren af det hollandske »Vegetarische Bode«, Felix Ortt, afdøde kommunelæge Mich. Larsen, og den svenske vegetarismes storsindede donator, kaptejn Gedda. Men størst indflydelse på mig har dog dr. Carl Ottosen haft. Jeg har besøgt Skodsborg sanatorium lige siden han og fru Johanne Ottosen startede denne herlige anstalt, som gennem hans dygtighed og energi er voxet til sin nuværende størrelse.«

»Hvorledes kan du stadig holde dig så spændstig og ungdommelig?«

»Det er fordi jeg holder mig til den rigtige kraftføde: frugt, korn og nødder med et tillæg af kartofler og mælk, og spiser det mindst mulige for at holde kræfterne oppe.«

»Hvad kan man sige om de vegetariske restauranter og kursteder omkring i verden?«

»Desværre er jeg ikke så glad for dem i al almindelighed. De savner formeget hotelkultur. De bedste jeg kender, er »Vegetaria« i Stockholm, dernæst de hollandske, specielt pragthotellet »Pomona« i Haag, nogle tyske samt dr. Engstlers i Velden i Østrig, og så V. E. M.-koncernens i London.«

»Hvorledes klarer du dig så på dine mange rejser?«

»Jeg lever på frugt, kartofler, smør, mælk og brød af usigtet mel, det kan man altid få, og det er nok!«

»Hvor har du da så været?«

»I alle de vigtigste lande i alle 5 verdensdele, så at sige. Jeg mangler egentlig blot Japan, Kina og Indien. Dette sidste land er mit næste mål.«

»Hvilken er så din største interesse?«

»Ja, først og fremmest mit egentlige arbejde som bladmand, dernæst folkelivsforskningen.«

»Så har vegetarismen altså kun været dig et middel, ikke et mål?«

»Ja, kun midlet til at skabe en ædlere og skønnere menneskehed.«

»Har vegetarismen så hjulpet dig selv fremad?«

»Ja, uden vegetarismen vilde jeg aldrig ha kunnet udføre mit arbejde, som kvantitativt er større end de fleste menneskers.«

»Hvilke begivenheder har gjort størst indtryk på dig eller bragt dig særlige skuffelser?«

»Se, af liberalismens gennembrud i Sverige ventede vi jo nærmest paradis på jorden, af kvindernes valgret en ny verden — men verdenskrigen er jo den altoverskyggende begivenhed, og tænk så det forfærdelige, at menneskeheden intet har lært af den!«

»Hvad hedder nu de blade du udgiver og i hvilket oplag?«

»Vort firma udgiver 4 blade: »Såningsmannen«, et illustreret folkeblad (70,000), redigeret af mig, »Svensk Damtidning« (60,000), »Lektyr«, et novellemagasin, og »Viola«, et haveblad. »Vegetarianen« ejes af S. V. F.«

Om »Såningsmannen«, nærmest svarende til vort »Hus og Hjem« er det at sige, at det er enestående i sin slags, det forfægter alle Saxons idealer, er mod tobak, alkohol, kød, for fred, folkemindeforskning o. s. v. — og går i så stort et oplag!

»Hvormange bøger har du selv skrevet, hvilke er gået i størst oplag, og hvilke synes du bedst om?«

»Umgängeskonst—Levnadskonst« er udsendt i 9 oplag og er en af Sveriges mest udbredte bøger. — (Det er den svenske »Takt og Tone«. O. E.) — Ialt har jeg udgivet ca. 130 bøger, af hvilke de, der beskæftiger sig med folkelivsforskning (ca. 30), er mig kærest.«

»Hvad har du så endelig lært af livet?« spørger vi tilsidst den utrættelige.

»At g o d h e d e n er det højest eftertragtelsesværdige, og jeg tror på det godes sejr, hvor mørkt det end ser ud. Verdens ulykke er storstæderne og maskinkulturen. Tilbage til jorden! er mit feltråb.«

Vi går så over til middagen, et af sanatoriets bekendte veltillavede, velsmagende måltider, hvor Saxon får lejlighed til ret at udfolde sin »omgängeskonst« for bordfællerne, men som omtalt knap tar fugls føde til sig, men virkelig viser sig at befinde sig godt af alt det, han ikke spiser.

Da vi endelig tar afsted med et »på gensyn, om ikke før, så til næste internationale vegetarkongres i Zürich 1935«, får jeg med henblik paa den interessante samtale og de mange bøger, jeg går beriget hjem med, sagt: »Erfaren mand er god at gæste« og historikeren Saxon er der strax: »Det lyder som Edda«. »Det er det

også« siger jeg og føler mig tilmode som om jeg netop selv havde oplevet »Den højes tale«.

Og hermed siger vi da på vor forenings og den internationale unions vegne Saxon tak for alt godt virke, og ønsker det bedste for dagen og de kommende år!

Oluf Egerod.

Årstidernes vexlende ernæring.

2. Februar.

Vi nærmer os i månedens løb mere og mere forårs jævndøgn. Vinteren er i aftagen og dermed ogsaa vinter-ernæringen, de plantedele, som er bestemte til overvintring.

Hvor afvexlende vi end i december-januar har kunnet leve ved at supplere vort solfattige lands planteprodukter med sydfrugter, har det dog vanskeligt kunnet undgås, at vi har overfyldt vor organisme med stivelse, at vi så at sige er blevet stivelseforgiftet. For at bøde herpå, må vi, når vi lægger vort måneds-program for februar, bevidst lade kornprodukterne træde i baggrunden til fordel for bælgfrugter, som virker *udlignende,* og samtidig med at vi lægger hovedvægten paa udskillende føde, maa vi forlade den ildtilberedte føde mere og mere til fordel for *råkost.*

Hvis vi ikke helt skal give afkald på *kornprodukter,* bør vi dog i det mindste — også af hensyn til midefaren — *undgå* malet korn. Vi må lære at anvende *hele* kornet såvel af rug og hvede som af havre og byg, og vi må forstå at vække de slumrende elektriske kræfter i kornet. Dette opnås ved, at kornet lægges i blød til spiring i 3 døgn, idet vandet skiftes 3 gange daglig. Sidste gang vaskes kornet grundigt og kan nu spises råt; efter behag kan tilsættes rosiner, revne mandler eller jordnødder og pisket fløde; det har da vitamindannende kræfter i sig. Man kan også dampe det eller koge det og en halv times kogning vil da vise sig at være nok.

På samme måde kan *bælgfrugter* tilberedes. De kan også males rå til mel og strøs paa råsalaten. Vigtigt er det i denne måned daglig at nyde bælgfruger, men i små mængder, da vor organismes næringsoptagende kræfter bliver mindre dag for dag.

Hovedvægten må derfor i denne måned lægges på *uskillende* føde: appelsiner, citroner, grape fruit og ananas. De virker blodrensende og helbredende i tilfælde af fordøjelsesforstyrrelser, lever- og hjertelidelser.

Med de elektriske kræfters opvågnen kommer der også nyt liv i vore utallige snyltere. Mod disse er rå tyttebær særlig virksomme,

de bør anvendes daglig hele måneden igennem. (Tyttebær holder sig friske hele vinteren under vand). Også hvidløg bør i denne og næste måned jævnlig anvendes fint snittede i salater og supper eller som hvidløgmælk, især gælder dette børn, da de næsten altid har orm på denne årstid.

De udskillende frugter bør nydes om morgenen, medens eftermiddagsmåltidet bør bestå af gemyse, til hvert eftermiddagsmåltid bør høre *noget* frisk grønt, såsom rosenkål, blegselleri, snitløg, cichorie, hovedsalat, karse, løg og hvidløg, iøvrigt suppleres med kartoffelretter, retter af gulerødder, rødbeder, pastinakker, hvide roer og *efter* måltidet et stykke rå rabarber, der hjælper leveren i dens blodrensende arbejde og virker mildt afførende.

Vi må også nu særlig tænke på afføringen, der bør foregå 2 gange daglig. *Afførende* virker rosiner, svesker, johannesbrød, dadler og figner. Disse sidste er i denne måned det virksomste næringsmiddel mod kræft.

Mælk er mindre værdifuldt, da køerne endnu lever et fængselsliv og fodres med ofte usundt vinterfoder. Anvender man alligevel mælk, gør man bedst i at piske den under tilsætning af den frisk udpressede saft af 4—6 citroner pr. liter; da virker den helbredende på alle, som lider af fordøjelsesforstyrrelser. *Fløde* er — anvendt sammen med olie — værdifuld nu, da nødder og andre olieholdige frugter (undtagen oliven) ikke bør anvendes for meget, da organismen på denne årstid har vanskeligt ved at fordøje dem. *Ost,* som er lavet af forrige års maj- og junimælk er anvendelig i små mængder.

Æg begynder at blive værdifulde nu, hvor hønsene lever frit og sundt, men de bør nydes rå og frisklagte. Pisket æggehvide først blandet med pisket fløde, dernæst tilsat citronsaft, er et af de bedste helbredelsesmidler mod de fleste sygdomme i denne måned.

De bedste drikke i februar er hørfrøthe og blodrensende urtethe f. ex. af lindeblomster, violblomster, hyldeblomster, rosenblade o. l.

Månedens krydderier er *ingefær,* som virker blodrensende nydt sammen med grape fruit eller som ingefærkager eller ingefærthe og *cayenne;* som tilsættes bælgfrugter, eller drikkes som the. Det forbedrer blodomløbet og modvirker forkalkning.

Allerede i slutningen af februar begynder organismen — i kontakt med den øvrige natur — sit udskillelses- og udrensningsarbejde for at rense vinterens slagger ud og forberede sig til livets genopvågnen efter jævndøgn. Men da organismen ikke kan gøre de to ting samtidig at optage og udskille, saa er den næringsoptagende

kraft ringe i denne måned og bliver det mere og mere mod månedens slutning. Vi gør derfor vel i lidt efter lidt at begrænse kvantiteten og øge kvaliteten.

Måneden begynder og ender ved fuldmåne. Midt i måneden har vi nymåne, organismens normale renselsestid. Blodet viger fra mave og hjerne. Fordøjelsesevnen er ringe og hjernevirksomheden nedsat. Blodet samler sig i bug- og bækkenhule om de udrensende organer. Man bør nu — i egen interesse — understøtte naturen i dette renselsesarbejde ved i tiden fra ca. 10. til 20. februar at nyde så lidt og så letfordøjelig føde som muligt og — i dagene omkring 14. helst leve udelukkende af flydende føde som kornslim, citronmælk og hørfrøthe Fra den 20. til den 28. kan atter en svag stigning finde sted, idet man dog må erindre, at fastetiden nu — efter den 14. — er inde og varer i de følgende 40 dage, i hvilken tid organismens næringsoptagende evne er betydelig nedsat til fordel for udskillelsen og forårsrengøringen til påske. *Johs. Rosbach.*

Husk V. U.s fastelavnsfest d. 11. februar!
Det koster kun 1 kr. for underholdning og dans.

Naturlægens grundsætninger. II.

Vævenes opbyggelse og forsvar mod sygdomme.

Det er en almen grundlov, som er vel egnet til at vække beundring for skaberens fuldkommenhed, at alt i naturen er hensigtsmæssigt. De stoffer, som er anbragt i dyrets muskler, er alle nødvendige for netop at tjene dets bevægelighed og bære dets krop. De stoffer, som findes i dets hjerne, er netop sådanne, der er egnede til at udføre den begrænsede livsfunktion, som skal til for at vælge sin føde, styre det store dyriske legeme og regulere bevægelse og forplantning. Ikke et eneste stof som er unyttig hertil, optages af dyrets tarmkanal under sædvanlige forhold, og kommer endelig ved unormale forhold sådanne uegnede stoffer ind deri, vil de atter hurtigt blive udskilte gennem dyrets nyrer, tarm og hud.

Det samme er tilfældet med menneskets legeme. Dog er dette sammensat af langt ædlere og højere, mere koncentrerede stofforbindelser. Således er molekyltallet i dyrenervestoffet betydeligt mindre end hos mennesket.

I overensstemmelse hermed er menneskets legeme i virkeligheden i forhold til sin størrelse langt kraftigere end dyrets. Men når mennesket ikke når sin fulde kraft i ret mange tilfælde, så er en af hovedgrundene sikkert, at det undlader at finde de kornsorter og frugter, der indeholder de for legemet bedst egnede stoffer og i

stedet herfor søger at stjæle dem fra dyreriget, hvor de findes i en for mennesket uegnet tilstand.

Når man erfarer, at en atlet ved tålmodig træning kan nå til i en rem om livet at bære en platform med et helt orkester, eller at I. P. Müller kunde lade en mand med en fuldtlastet trillebør køre over sine mavemuskler, saa begynder man at forstå, at grænsen for legemets kraftudfoldelse aldrig er nået.

Vor muskulatur består af de såkaldte stribede muskelceller, som også findes hos insekterne og er i stand til at løfte en loppe eller en græshoppe indtil 25 gange sin egen højde. Det svarer til, at mennesket skulde kunne springe over Rundetårn.

Den hurtigste vej til at give legemet en betydelig kraft er at ernære det netop med de plantestoffer, som er rige på de elementer, der kan opbygge netop det væv, som man ønsker at forbedre. Vi må ikke vente i kvægets muskler, som er et bæreapparat, at finde netop de stoffer, som er nødvendige for at opbygge det fineste af alt, den menneskelige hjerne.

Det er ikke vor opgave i disse orienterende artikler at nævne de stoffer, som er nødvendige hertil. De er omtalte i enhver fysiologi, og optages bedst fra planterigets mineralsalte og celleslimens bygningselementer. I frugter og kornsorter findes i rigelig mængde alle de sjældnere og finere organiske forbindelser, som er nødvendige for at opbygge en dygtig hjerne, et sundt nervesystem, stærke benvæv, kraftige muskler og *godt blod*. Derimod er blodet og andre stoffer fra dyriske legemer giftstoffer for mennesket. Der optræder udslet og ødelæggelse af mange blodlegemer ved indførelse af sådanne stoffer i mennesket på den måde, som det sker ved serum eller vaccine hentet fra dyreriget.

Der er da heldigvis også en helt anden vej at gå til overvindelse af svækkelse og sygdomme i vævene. Det farlige moment ved sygdommene er de forgiftninger, som opstår enten ved forkert ernæring i stofskiftesygdommene eller ved bakteriernes stofskifte i bakteriesygdommene. Når forgiftningerne opstår bør man altid sørge for, at blodet indeholder rigeligt af de stoffer, som er nødvendige til at neutralisere de indtrængende gifte. Selve bakterierne tager de hvide blodlegemer sig af, men desuden besidder legemet en enestående evne til at danne modstoffer imod de forskellige slags gifte. Dersom farlige stoffer, de såkaldte toxiner, indføres i ringe mængde i vævene, vil der hurtigt dannes de såkaldte antitoxiner, der neutraliserer toxinerne. Nu er det imidlertid ikke alene sådanne stoffer, der er tale om, men det såkaldte »kultur-

menneske« bruger fra 3 til 7 forskellige, hver for sig farlige stoffer eller stofgrupper. Thi f. ex. ved tobaksrygning er der tale om et helt sæt farlige stoffer og forbindelser, der med den dræbende nicotin i spidsen udfører et hærværk overfor nerve- og blodkarsystemerne i hele legemet. I kødet findes foruden forskellige purinbaser også ofte liggifte (ptomaïner) og andre lignende forbindelser særligt, når dyret gennem en hidsig jagt er gennemforgiftet af sine egne stofskifteprodukter. Foruden disse to bruger man imidlertid almindeligt tillige alkohol, kaffe, the, stærke krydderier og ofte et eller to extra som kamfer, veronal, cocain eller andre. Legemet forsøger at neutralisere disse gifte ved at danne antistoffer derimod. Derved kan man stadig »tåle« større og større mængder deraf.

Men resultatet bliver, at grænsen for legemets forsvarsevne forlængst er nået, og når der indtræder et sygdomstilfælde, bliver det hurtigt skæbnesvangert for sådanne tilsyneladende kraftige mennesker, der dog uden at vide det går på gravens rand. Her ligger den virkelige grund til, at den spanske syge eller andre epidemier ofte dræber de store kraftige mennesker. Thi netop disse lever ufornuftigst og mest hensynsløst. Derimod har de, der på grund af svaghed afholder sig fra mange skadelige nydelser og spiser sundhedsmæssigt, hele deres naturlige forsvarsapparat i orden og røres derfor ofte slet ikke af sygdommene eller besejrer dem ganske let, medens de »kraftige« og umådeholdne falder for en lungebetændelse eller en anden infektion i en forholdsvis ung alder.

Det er blodet, der er bærer af hele denne forsvarsfunktion, ligesom det sammen med lymfen er bærer af de hvide blodlegemer, legemets sundhedspoliti*) Men ikke alt blod er lige egnet hertil. Det ligger da nær at antage, at da man bestemmer blodets sammensætning ved den føde man spiser, er man også selv i stand til at rense blodet og meddele det den stofmængde og de stofarter, som giver den største forsvarsevne.

Vi kan sige, at sundt blod bliver hovedbetingelsen for sunde væv. De organiske salte og syrer fra frugterne og grøntsager er det stofgrundlag, hvoraf blodets alkaliske bestanddele og antistofferne dannes, som er i stand til at neutralisere ethvert indtrængende skadeligt stof*).

Ved tandrodsbetændelser, i tilfælde af begyndende buldenskab eller betændelse ved forurening kan behandlingen med udvendig rensning og i visse tilfælde varmtvandsbehandling (en betændt finger holdes f. eks. ned i varmt sæbevand) understøttes virknings-

*) jfr. Hr. Brechwoldts rejse til Østasien og andres erfaringer.

fuldt ved at give pt. saften af en citron i varmt vand (med sukker) eller en portion friske ribs eller solbær eller andre syrlige frugter (appelsin, stikkelsbær). Man bør bemærke, at sukker ikke i sådanne tilfælde er af det onde. Dels letter det optagelsen i tarmen, dels beskytter det vævene i tarmens indre, de fine tramtrevler, mod syrevirkningen, og dels er det et neutralisationsmiddel mod flere gifte, særligt den dræbende blåsyre. I mange tilfælde er sådanne begyndende betændelser blevet hævet ret hurtigt på denne måde.

Særligt vil denne behandling virke hurtigt og sikkert på vegetarer. Dette ligger i, at når man har den sædvanlige ernærings- og giftstofforbrugs overvældende mængde giftstoffer i sig, så vil disse øjeblikkeligt beslaglægge sørstedelen af de sunde næringsmidlers kemiske energi, og på grund af den førnævnte kemiske fordelingslov vil kun en ringe del deraf nå det angrebne sted. Men den samme lov vil sikre en meget hurtig helbredelse i en i forvejen ren organisme.

Sundt blod, det vil sige giftstoffrit, alkalisk, på næringssalte rigt blod, har altså den højeste forsvarsevne overfor indtrængende giftstoffer. *Thomas E. Spur.*

Salt eller ikke salt!

For ikke så længe siden hørtes i radio en dansk kvindelig læge udtale sig om vor ernæring, bl. a. om saltmængden i maden. En rigelig anvendelse af salt i vor kost blev anbefalet, og det blev endda udtalt, at en ringe saltmængde vilde være til skade for os.

Da de nyere ernæringsfysiologer har befattet sig en del med spørgsmålet om vor fødes salthed, kunde det nok have sin interesse at få oplyst, hvad de har at sige herom.

Den kendte tyske dr. med. Gerson, der forestår det store sanatorium i Kassel, kom i 1929 til at gøre en værdifuld opdagelse om saltets virkning. Han led voldsomt af migræne. Mangfoldige midler derimod blev forsøgt, men ingen hjalp. Da kom han ind på at prøve kogsaltfri kost tilligemed en blanding af forskellige mineralsalte. Derved fandt han helbredelse for sin lidelse.

Nu bruger han på sit store sanatorium saltfri kost, usaltet smør, usaltet tykmælk, usaltet brød o. s. v.

Han udtaler selv herom:

»Det af mig konsekvent gennemførte køkkensaltforbud fører med sig, at organismen afklores ..... Gennemførelsen af køkkensaltforbudet vil ved hjælp af god og dygtig madlavning uden vanskelighed lykkes for forstandige patienter .....«

Professor Budinge, Wien, plejede at sige til sine assistenter: Køkkensalt er skyld i flere sygdomme end nikotin og alkohol tilsammen.«

Gerson-diæten, den saltfri føde er jo særlig anvendt overfor lupuspatienter. Og der vides sikkert ikke andet end gode resultater.

Men den anerkendte og berømte ernæringsfysiolog, dr. med. Ragnar Berg giver os en god forklaring over, hvori fordelene ved den saltfri kost ligger. Han skriver følgende (i »Spädbarnets riktiga näring«, Stockholm 1930):

»Fører vi et fornuftigt liv, så behøver vi ikke mere kogsalt, end hvad

der allerede findes i den naturlige føde, da vort behov deraf i virkeligheden er yderst ubetydeligt.

Salt indgår ikke som bestanddel i nogen organisk forbindelse i vor krop, men har udelukkende fysiske opgaver at løse, hvilke dog lige så vel kan løses af næsten alle andre salte. Som følge heraf kan vi sagtens redde os hele vort liv uden nogen extra tilførsel af kogsalt og nøjes med det, der findes i næringsmidlerne. Ved visse sygdomme driver man endogså kogsaltet systematisk ud af kroppen, medens man har opdaget dets evne til at afstedkomme skade, da det fremfor alt ved nervesygdomme og epilepsi er årsag til sygdommen eller forværrer den. Den for slige foreteelser vågne læge kender ligeså en masse andre sygdomme, på hvilke kogsaltet virker forringende, eller som direkte forårsages deraf, som f. ex. adskillige hudsygdomme.

.... I særdeleshed virker natrium på den såkaldte glatte muskulatur, til hvilken fremfor alt vore indvolde regnes.

Gennem et overskud af natrium bliver de naturlige bevægelser hos disse muskler svækkede, indtil fuldstændig slaphed eller lammelse. Som følge deraf er det meget svært for nyrerne at udskille betydelige mængder af natrium, ligeså af kogsalt.

Og hvis tilførslen stiger over en vis grænse, holder udførslen op, så at en del af kogsaltet bliver stående i kroppen. Den grænse, overfor hvilken udførselen forrykkes, ligger allerede ganske lavt, og efter mine undersøgelser er en tilførsel af mere end 5 g daglig under ingen omstændigheder at anbefale. Det er i virkeligheden utroligt, hvilke mængder kogsalt der kan ophobes i kroppen. Selvfølgelig kan saltet da ikke opbevares i form af krystaller, men i opløst tilstand og tilbageholder altså vandet. Derigennem forårsages på den ene side, at vævene svulmede op og sluttelig bliver rent fuldpumpede, og på den anden side, at stofomsætningen ledes ind på falske veje, og blodomløbet forstyrres, hvorigennem vejen beredes for adskillige sygdomme.

For den vordende moder udgør kogsaltet en fare fremfor alt derigennem, at rigeligt saltede retter medfører tørst og at gennem dens tilfredsstillelse ikke alene moderens, men ogsaa det ufødte barns krop svulmer op. Hvis moderen salter sin mad for meget, må hun gøre bod derfor ved barnets fødsel. Dog ikke blot hun, men ogsaa hendes uskyldige barn må lide; thi selvindlysende er, at en slig af vand og salt svækket krop ikke kan eje samme modstandskraft som en frisk normalt sammensat.«

Når en så sagkyndig og alvorlig forsker som dr. Ragnar Berg kan udtale sig så klart og bestemt om saltets skadelighed, da kan man være forvisset om, at man gør bedst i at afholde sig både fra saltmad og fra salt til maden (allerhøjst i al fald 5 g salt daglig). a+b.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Som angivet i januarnummeret bringes her nogle ny løgopskrifter, der har til hensigt at forøge anvendelsen af denne udmærkede, fosforrige plante i kosten. Opskrifterne angaaende soyabønner må på grund af pladsmangel vente til marts-nummeret.

Løgsuppe: Fire store løg hakkes og koges i en liter vand c. 10 min. En liter mælk koges og tilsættes. Sellerisalt eller ½ reven rå selleri tilsættes og koges knapt op. Smages til med smør og salt før serveringen. Om ønskes tilsættes en jævning af en spisekefuld flormel rørt ud i en lille kop mælk og koges op, før den revne selleri tilsættes. Denne suppe virker rensende på systemet. Hertil kan serveres sigtebrødsterninger, ristet paa panden med smør og lidt salt.

Fyldte løg nr. 1: Udhul og damp løgene; det udhulede hakkes fint og blandes med rasp, smeltet smør, salvie, salt og marmite; denne blan-

(Fortsættes side 31.)

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanogade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 18,30—20,30. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adr.: cand mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st. Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Københavns afdelingens medlemmer indbydes i denne måned til en række **møder om sundhedssagen** af afholdsforeningen »Det hvide bånd«. Vi henviser til hosstående indbydelse.

Mandag den 26. februar afholdes **kl. 20,15** i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, Københavns afdelingens årlige ordinære **GENERALFORSAMLING** med følgende dagsorden: Dirigentvalg, formanden aflægger beretning, kassereren fremlægger regnskabet, lovudvalgets forslag; valg af formand, valg af bestyrelse og suppleanter, valg af revisorer og suppleanter, eventuelt. — Derefter er der frit selskabeligt samvær. S.

SUNDHEDSKURSUS I GRUNDTVIGS HUS

Billedsalen, Studiestræde 38.

Foredrag, spørgetime, demonstration og smagsprøver hver aften.

Program:

Mandag 12. febr. kl. 20: »Fuldkommen sundhed ved giftfri levemåde«, dr. A. Andersen, Skodsborg.

Onsdag 14. febr. kl. 20: »Sund ernæring«, med stor demonstration, fru overlæge Ottosen og fru M. Henriksen.

Tirsdag 20. febr. kl. 20: »Den bedste daglige motion« åndedrætsteknik, legemskultur, fru dr. A. Bonnichsen.

Onsdag 21. febr. kl. 20: »Ny og gamle ideer om børneopdragelse«, skoleinspektør dr. Bonnichsen.

Torsdag 22. febr. kl. 20: »Kvindehygiejne«, herunder også konslig børnepleje (kun for kvinder), overlæge Carl Ottosen, Skodsborg. Lysbilleder.

Partoutkort: kr. 2,00, enkelt aften: 0,50. — Billetter fås i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. V. - Tlf. vester 3509.

Alle indbydes. — Køb billet i tide.

DET HVIDE BÅND I DANMARK.

V. U.s fastelavnsfest d. 11. februar imødeses med stor interesse. V.U.s bestyrelse forsøger her en nyorientering af festerne indenfor den vegetariske bevægelse herhjemme og håber, at festen vil blive modtaget med forståelse af ungdommens trang og lyst til en munter aften. Enhver interesseret er velkommen. Læs nærmere under V. U.s meddelelse på side 30.

Vore spredtboende medlemmer bedes benytte det i januar-nummeret indhæftede girokort til indbetaling af deres kontingent.

Udmeldelse af foreningen skal ske 14 dage før årets udgang og udmeldelser for indeværende år kan derfor ikke mere finde sted.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby). **Hver tirsdag kl. 19,30—22,00** i Prinsesse Charlotte gades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer. Orla.

FASTELAVNSFEST

filmsforevisning og dans

søndag den 11. februar d. a.

kl. 18,00—23,00 i Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65 (ved Nørrebros runddel).

Agiter for tilslutning. Tag venner og bekendte med.

Billetter à 1 kr. pr. stk. bestilles eller købes følgende steder:

Vegetarisk tidsskrifts redaktion og expedition.
Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7. Tlf. vester 3509.
Frugtforretningen »Prima«, Læderstræde 13. Tlf. byen 6977.
Hr. Bernhard Heimann, Krystalgade 12, 4. Tlf. palæ 4527.
» Emil Bergstrøm, Musvågevej 7, 4.
» Orla Olsen, Caroline Amalie vej 31, Lyngby.
samt på undervisningsaftenerne for folkedans.

Vegetarisk ungdom.

OBS.! Køb billet i tide, der sælges kun et begrænset antal. Intet billetsalg ved indgangen.

Fra arbejdsmarken.

Til nytårsfesten i Københavnsafdelingen havde vi den glæde at se Vegetarisk restaurants lokaler fyldt med en talrig skare festdeltagere, der samlet i små grupper nød de friske frugter og læskedrikke, som hr. Rasmussens flinke betjening serverede.

Formanden hr. Spur mindede om foreningens centrale stilling i det vegetariske arbejde og foreningens øverste leder hr. H. L. Henriksen vakte interesse for vor sag ved en tankevækkende skildring af de værdier, som voxer så rigeligt op af jordens muld. Iøvrigt talte hr. Flach for individuel vegetarisme, hr. Egerod for et altomfattende vegetarisk livssyn, og konsulent Mosegård ønskede videnskabelig specialiserede artikler i det nye tidsskrift.

Den musikalske underholdning og oplæsningen berigede tilhørerne med mange gode skønhedsindtryk. Der blev givet mange extra-numre, og foreningen takker herved alle de optrædende i denne afdeling af programmet. Også Vegetarisk ungdom fortjener tak for det lille friske intermezzo af nogle vandrefuglesange, som glædede alle.

Hovedindtrykket af festen kan samles i formandens slutningsord: Det bør al tid være en fest at få besøg af en vegetar — og denne aften har vist, at det er en fest at være sammen med vegetarer. S.

Kom til vore møder.

Da vi ikke kan tro, at Københavnsafdelingens medlemmer mangler interesse for den betydningsfulde livssag, der forener os, må grunden til, at de synes helt at have glemt, at vore møder er et af foreningens aller vigtigste agitationsmidler, være en anden. Uden gode møder ingen fremgang, men uden tilslutning ingen møder.

Skal vi ikke være enige om at bære ansvaret for foreningsarbejdet således, at de gæster, der gennem en privat indbydelse eller et avertissement finder vej til vore møder, føler sig optagne i en venlig kreds,

Rå gemyse saft (holdbar) lægeanbefalet.
Tilvirket på Skelskør frugtplantage efter fru Regner Andersens opskrift.
Den bedste gave til syge.
Vitaminrig, bloddannende, nervestyrkende, urinsyreudskillende. Bruges mod gigt, overfedme, sukkersyge, ved højt blodtryk, ved mave- og tarmsygdomme. — Sendes overalt i kasser på 6 à 12 flasker.
Oplysninger og bestillinger: Tordenskjoldsgade 21, Kbhvn. - Telf. C. 10769.

der står rede til med sin personlige erfaring at lede nyinteresserede de første vanskelige skridt.

Den, der selv er bleven sund af at leve vegetarisk, må forstå, at andre også kan blive det, og netop de, der selv har oplevet det, er de rette til at vejlede andre til at opnå den samme lykke.

Vi må derfor møde fuldtallige til vore møder; bestyrelsens arbejde må være foreningens arbejde. De enkelte kan let hindres og stækkes, ligesom enhver kvist let kan brydes, men står vi sammen, kan hverken vi eller vor sag hindres eller knækkes, ligeså lidt som nogen formår at bryde et helt risknippe.

For at give de medlemmer, der ikke kan komme personligt og gøre deres indsats gældende på den kommende generalforsamling, en chance for at yde deres værdifulde indsats, har bestyrelsen besluttet at udskrive en enquête blandt alle foreningens medlemmer omfattende følgende tre spørgsmål: 1) Hvilke foredrag mener De, vi burde have? 2) Hvilke udflugter vil De foreslå i den kommende sæson? og 3) Hvilke artikler ønsker De helst i bladet?

Svarene sendes pr. brev eller brevkort til frk. H. Lykke, Fanøgade 10, 1, København Ø, eller mag. Spur, Istedgade 7 st., København V.

København safdelingens bestyrelse.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET. BENYT INDBETALINGSKORTET I JANUAR-NUMMERET.

(Fortsat fra side 28.)

ding fyldes i løgene, som anbringes på emaillefad og sættes i ovnen, hvor de bages smukt lysebrune c. 30 min.

Fyldte løg nr. 2: Løgene udhules og dampes. Det udhulede går gennem maskinen med det indvendige af dobbelt så meget mindst en dag gammelt franskbrød, der vædes med lidt mælk. Farsen røres godt med lidt reven muskat, salt og et eller to æg, efter portionens størrelse. Fyldes i de udhulede løg og behandles som nr. 1.

Løgsoufflé med ost: Dampede løg hakkes fint og blandes med 1/3 reven ost og majsflager, et æg, salvie, salt og lidt fløde; hældes i en ildfast form dækkes med et lag stødt tvebak eller rasp og overhældes med smør; bages ved jævn varme c. 30—45 min. Serveres i formen og spises med kartoffelmos og sellericauce.

Rettelse: I januarnummeret under vintersalat skal »1 fedt hvidløg« være: 1 fed hvidløg.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. palæ 1010.
Vegetariske-diætetiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

Raastrup kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i vintermånederne.

KIROPRAKTIK



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige mineralstoffer i *naturlig* form og mængde.

— For sunde og syge

Fremmer enhver saltfattig diætkur. Forlang „Jordstof" på apotekerne. Pris pr. pakke: kr.3,00 og Enebær Jordstof kr.4,00. Skrivefter Naglers brochure om „Jordstof"

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup,
Stengaardsallé 8, Kongens Lyngby.
Telf. central 2005. Postkonto 27568.

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.

Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.

Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.

Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. **Litteratursalg.**

Frydenstrand sanatorium

pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

Fineste danske bihonning

leveres i spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 kr.	9,00 kr.	20,00 kr.

Valdemar Bendixen, Humble.

Vegetarisk kost,

herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

SANA sundhedsfødevarer,

Skindergade 27, København,
Telefon 5650.

Medlemmer rabat. - Åben hele ugen.
Ingen filialer.

Søger plads

til foråret for at lære gartneri, frugtavl og alt andet til faget henhørende.

Vig Knudsen,
Jægergaardsgade 81, Aarhus.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat

BILLIGE VINTERPRISER FRA 1. SEPT.

Illustreret prospekt på forlangende.

Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.

Medlemmer rabat.

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. goth. 4290.

Redaktion: Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

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.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.