VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Fra Saxons 75 års dag.



Overrækkelsen af Dansk vegetarisk forenings og Svenska vegetariska föreningens adresser. Fra højre ses redaktør Saxon selv med en smuk fødselsdagsgave i favnen, ved siden af ham overlæge Ottosen; i midten redaktør Egerod og på hans venstre side (nr. 4 fra billedets højre side) Saxons broder, direktør Lindstrøm.

Indhold: Årstidernes vexlende ernæring. — Vegetarismens udvikling og fremtid i norden. — Naturlægens grundsætninger. IV. — Tidens tegn. — Bevægelse en livsbetingelse. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser. — Fra arbejdsmarken.

28. årgang 1. april 1934 numer 4

Årstidernes vexlende ernæring.

4. April.

Skønt naturen nu er vækket af sin vinterdvale, så er det *synlige* resultat af de elektriske kræfters genopvågnen dog endnu kun ringe. Naturen byder endnu kun *sparsomt* sine gaver og formaner os derved til, omend ikke helt at faste, så dog at sætte som rettesnor for vor ernæring i april: så lidt som muligt, men så friskt som muligt. Den som i april måned kan tøjle sin appetit dagen igennem og kun spise een gang, ved solnedgang, vil ikke blot kunne glæde sig ved *legemlig* sundhed sommeren igennem, men vil tillige mærke en genopvågnen af åndelig og sjælelig sundhed og energi.

»Jeg vælger mig april, i den det gamle falder, i den det ny får fæste«, siger Bjørnson. Det gælder også ernæringen. April skal vi vælge til at gøre skridtet fuldt ud: overgangen fra vinterernæring til råkost og overgangen fra fortidens til fremtidens ernæring. Kogning, bagning, stegning, i det hele taget ildtilberedning, må nu i det store og hele være forbi efter marts måneds grundige legemsrenselse gennem tarmrensning, faste og vanddrikning. Organismen er nu som nyfødt, tåler ikke de overvintrede grove grønsager som kål og gamle rodfrugter, heller ikke korn, med mindre man ved udblødning har bragt dem til spiring, d. v. s. vækket dem af vinterdvalen. Heller ikke æbler har nu nogen værdi mere, men derimod alle nye grønne spiser; de forlener vor organisme med nyt liv.

Vi behøver ikke at begrænse os til de een gang vedtagne, anerkendte dyrkede planter. Ofte har de vilde langt større virkning. Men man må lære de forskellige *planters* og de forskellige plante*deles* væsen at kende for at kunne anvende dem ret. *Blomsterne*, især violer, tjener *nervesystemet*. *Bladene* — plantens lunger — tjener *lungerne*. *Rødderne* — plantens underjordiske dele — tjener de dele af vor organisme, som befinder sig under mellemgulvet: de *generative* og de *udskillende organer*. Plantens rødder er dens udskillelses- og afføringsorganer, de tjener derfor de tilsvarende organer i os. Underjordiske plantedele, som har formerelsesevne — kartofler og peberrod — tjener vore forplantningsorganer; for kartoflers vedkommende især skallen. Roden af *selleri* er gavnlig for *nyrer* og *kimkirtler;* man burde nu daglig i nogen tid tygge et stykke *ny kalmusrod*. *Asparges* er især værdifuld for *nyrelidende*, ligeså *peberrod*. *Rabarber* gavner *leveren*. Asparges og rabarber må ikke anvendes samtidig.

Har et menneske på grund af civilisationsvildfarelser og især lægevildfarelser fået ødelagt det ene organ efter det andet, kan han ikke gennem *ernæringen* helbrede dem alle samtidigt, men han må ophjælpe hvert enkelt på den for dette organ gunstigste årstid, når de for det pågældende organ vigtigste planter og plantedele fortrinsvis er til stede. Således er det muligt for en fuldstændig ødelagt organisme at regenere i løbet af et år. Dog er vår og høst de vigtigste årstider for regeneration; derfor er disse årstider også de kritiske årstider.

Bruger man i april korn, som ikke er bragt til spiring gennem udblødning i 3 døgn, må stivelsen være fuldstændig dextrineret. En af de bedste måder at tilberede korn på er som *kornslim*. Den kan tilberedes af enhver kornsort enkeltvis eller ved at blande flere sammen i forskelligt forhold. I april måned er følgende at anbefale, især for dem, som har tilendebragt en længere faste: 6 spiseskef. (150 g) hvede, 3 spiseskef. (75 g) byg og 1 spiseskef. (25 g) havre sættes i blød natten over i 5 liter destilleret vand og koges langsomt i 4 timer eller længere over sagte ild. Derefter presser man det gennem et dørslag og giver slimen et opkog.

Naturen byder os mere og mere at opgive vinterernæringen og lægge hovedvægten på de *nye* frembringelser: *spirende, åndende* og *blomstrende planter*. Bær, frø og frugt kommer først senere. En stor rolle spiller *løg* af enhver art: porrer, purløg, snitløg, hvidløg; de er alle ormfordrivende, især hvidløg. Alle slags *grønne blade* kan tilberedes som salat med olie og citron: løvetand, karse, brøndkarse, røllike, sennepsblade, julesalat, endivie, syre, spinat, salat, brændenælde (med piskefløde), radisetop og rabarberblade; stængler og stilke som rabarber, asparges, sølvbede. Disse salater passer bedst til middagsmåltidet. Til aftensmåltidet passer bedst salater af fintrevne helst unge rodfrugter: radiser, ræddiker, gulerødder, rødbeder, majroer og kartofler. Foruden olie og citron kan tilsættes krydderurter. Man bør aldrig blande mere end 3 forskellige planter sammen i en salat.

De, som ønsker at befri sig for gamle lidelser, svagheder, forstoppelse og forkalkning og som af en eller anden grund ikke har kunnet faste i marts og ikke har drukket martsregnvandet eller destilleret vand, kan opnå gode resultater i april måned ved — såsnart kœrne begynder at få del i naturens fornyelse — at gennemgå en *mælkekur*. Bedst om man i slutningen af maj kan bo på landet, så man har adgang til nymalket morgen- og aftenmælk. Man begynder da med ½ liter kovarm morgenmælk og øger daglig mængden

med 1 dl; når man er nået op på 1 liter morgenmælk, drikker man tillige 1 liter kovarm aftenmælk og fortsætter med at forøge mængden af såvel morgen- som aftenmælk med 1 dl, indtil man er oppe på 1½ liter. I en uge drikker man så dette kvantum og nyder i den tid ikke andet end mælk. For at hindre at mælken oster, kan man tilsætte lidt borax, opløst i lidt destilleret vand (1 theskef. borax pr. 1 mælk). Kan man ikke skaffe sig nymalket kovarm mælk, gør man bedst i at piske mælken under tilsætning af citronsaft (saften af 1 citron pr. ½ liter). Mælken drikkes langsomt, helst gennem rør.

Vil man i sin ernæring anvende æg, så er april måned den bedste tid dertil, dog må de ikke anvendes sammen med mælk og mælkeprodukter og ikke sammen med asparges eller rabarber. De kan tilberedes på mange måder, dog ikke som spejlæg, og bedst er de rå, når hvide og blomme piskes hver for sig. Folk, som lider af tæring eller lungetuberkulose — hvis årsag er svækkede kimkirtler — kan i april hjælpes ved en *æggekur*. Æggene maa da spises rå og varme lige taget fra reden. Kimen må altid fjernes.

I april skal man drikke urtethe, tilberedt af destilleret vand eller martsregnvand hver 6. time, men aldrig til måltidet. Aprilregnvand er ikke drikkelig, men er godt til bad, også tarmbad. Urtethe kan vexle mellem hørfrø, romersk kamille, islandsk mos, agar-agar, lovetand, cascara sagrada og sennesbælg; de to sidste afførende teer tages om aftenen.

Nymåne falder 14. april. Ernæringen må derfor i første halvdel af måneden være *aftagende* i mængde og tungtfordøjelighed, i sidste halvdel *tiltagende* i mængde og tungtfordøjelighed. Kvinder bør fra 11.—17. april holde sig til hørfrøslim og bygslim.

Egelundshuset, den 19. marts 1934. *Johs. Rosbach.*

Vegetarismens udvikling og fremtid i norden.

Redaktionen har anmodet en del af læserne om en udtalelse vedr. ovenstående emne, og bringer her og i de flg. numre de modtagne besvarelser.

Vegetarismen — som jo ikke blot er et ernæringsspørgsmål — er forud for vor races udviklingstrin; det gælder om ikke at forøge afstanden.

H. S. Nissen.

Når jeg efter, i ca. 30 år, at have ernæret mig ved vegetarisk levemåde vil forme en udtalelse vedrørende dette emne, tror jeg personlig på et stadig stigende antal medmennesker, der ønsker både af ideelle, religiøse, sundhedsmæssige og økonomiske grunde, at ernære sig ved vege-

tarisk kost. I særdeleshed venter jeg, at der i de kommende år vil vise sig en stærk stigning paa et religios-sundhedsmæssigt grundlag, ikke alene i Danmark, men ogsaa i Norge og Sverrig; dog med nogen mindre stigning på de mere nordlige breddegrader, ikke fordi jeg mener, at plantekosten der er uskikket, men fordi det økonomiske i nogen grad indvirker. Denne stigning bliver efter min formening ikke af råkostspiser, men en gylden middelvej af rå og tilberedte retter, alt efter tidernes vanskeligheder; thi hvem kan se ind i fremtiden og tilfulde forstå, hvorledes det vil forme sig i enkelhederne blot om få år. Dog tror jeg sikkert, at der altid, hvordan tiderne end former sig, vil findes en stadig stigende kres indenfor menneskeheden også her i norden, der med begejstring vil samle sig om den vegetariske ernærings principper, som den kost, der fra tidernes morgen var og altid vil være menneskehedens naturbestemte ernæring.

Oluf Johansen,
Egenappevej 99, Svendborg.

Forholdene i Norge og Sverige kender jeg ikke. I Danmark må vegetarismen gå store muligheder i møde i en tid, hvor de dyriske produkter betaler sig så dårligt, at landbruget tvinges til omlægning af driften; men en betingelse er det, at der blandt vegetarerne, som ikke alene besidder de fornødne kundskaber, men også er ydmyge og uselviske nok til at vise vejen på en sådan måde, at deres eksempler kan smitte.

Axel Pille.

For mig har vegetarismen betydet større sundhed og arbejdsevne, samt beredt vejen for et højere og renere livssyn.

Aage Flach, Afdelingschef.

Vegetarismen i norden, som i sin start og udvikling bærer så fremragende navne som Mich. Larsen, Olvik, Saxon, Ragnar Berg og Hindhede, bør på et sådant grundlag have de allerbedste fremtidsudsigter.
Det drejer sig blot om, at vi forstår at udmønte de rige skatte, som disse mænd i så rigt mål har skænket os på så at sige alle vegetarismens områder.
Hertil kommer en stærk personlig indsats af alle. Man må gøre sig klart, at omgivelserne opmærksomt iagttager, hvilke resultater vegetarerne kan fremvise på deres livsfornyelses vej. Åndeligt blege, fysisk slappe tarm-hypokondrister, der kun »flirter« med vegetarismen, er ikke skikkede til at fremme sagen; den må bæres af friskhed, frejdighed og ungdom. Det er hverken årene eller hårene man skal se på, men alligevel erindre, at også indenfor det vegetariske fremtidsarbejde gælder det, at »anciennitetsprincippet er en skadelig anakronisme, som kun hører hjemme i stillestående samfund«.

St. Fink-Jensen.

Vi er overordentlig glade for at være vegetarer, og i årenes løb er vi blevet mere og mere overbeviste om, hvilken velsignelse det vilde være for alle at slutte sig til os, og meget tyder på, at dette vil ske i fremtiden, da f. eks. ikkevegetariske læger udtaler, at fra skaberens hånd er vi ikke bestemt til at nyde dyrisk føde.

J. P. Thygesen, Fredensgade 4, Hobro.

Vegetarismen kan, efter min mening, ikke pege på kendsgerninger, der tyder på meget store fremskridt. Dette udelukker ikke, at interessen for plantekost er i meget stærk stigning. Når denne interesse endnu ikke har formået at fremkalde nogen ændring af betydning i det utroligt lave beløb, som her i landet pr. individ anvendes til indkøb af frugt og havesager, skyldes dette den kendsgerning, at det store flertal overhovedet intet anvender af de nævnte ting. Jeg anser det dog for meget sandsynligt, at der ved et energisk agitationsarbejde fra de interesserede parter vil kunne ændres betydeligt i dette forhold.
Om vegetarismen som sådan vil få nogen nævneværdig indflydelse på udviklingen afhænger af, om denne bevægelse og dens ledere vil afstå fra indre strid og gå ind for et praktisk arbejde.

H. Mosegaard, Ågade 114, 2., N.

Naturlægens grundsætninger. IV.

Stoftilførselens økonomi.

Når man forstår, hvilke stoffer legemet kræver (art. I) og i hvo høj grad disse er aktive (art. II), og man derefter har gjort sig klart, hvad en livlig funktion betyder for helheden (art. III), gå der en hel ny side af dette vidunderlige sammenspil op for beskue ren. Vort første hovedpunkt i spørgsmaalet om stofskiftets økonom er dette, at alt overflødigt stof skader.

Folkeviddet, moden, sporten og den sunde sans, disse regulerend kræfter, der vel ikke altid følger sunde baner, men dog til syvend og sidst er et mål for en vis fælles sikring imod udskejelser, for dømmer enstemmigt al overflødig stofmængde i legemet.

Vi vil da først påvise nogle af hovedårsagerne til den unaturlig legemsform, som få mennesker har undgået gennem hele dere levnedsløb.

En af årsagerne til fedme er mangel på legemlig beskæftigelse Når man ikke er i besiddelse af et dagligt trænende arbejde, må man derfor sørge for en eller anden form for alsidig legemsøvelse gymnastik, sport eller anden motion.

En anden årsag er den forkerte ernæring. Ved den sædvanlige kost opnås afvexlingen mere ved forskellige krydderier og tilberedning end ved en virkelig hensigtsmæssig kostsammensætning. Befolkningen skulde i stedet for at være afhængig af kogekunstens finesser have en virkelig undervisning om de forskellige urters og frugters anvendelse. Hovedfejlen ved almindelig hotelkost er, at den indeholder for få vitaminer. Organismen vil da beholde sin følelse af hunger, fordi vitamintrangen ikke tilfredsstilles, før man har spist store mængder af kosten. For at stimulere organerne til dette store arbejde, bruges da en mængde krydderier, der pirrer tarmen til blodfyldthed og dermed til større udskillelse af fordøjelsesvæsker. Sulten skyldes fordøjelsesvæskernes pirring af tarmvæggen, og man kan da også af den grund vedblive at føle sult. Men følgerne af den store fødemængde viser sig da ved en næringsoverfyldning af vævene. Særlig benytter organismen sin evne til fedtstofdannelse, hvorved næringen aflejres i koncentreret form. Vi får da den tilstand, som vi med dr. Kuhne betegner som »betyngelse«.

Den første betingelse for at bevare en normal legemsform er altså begrænsning af føden til den til legemets arbejdsydelse svarende mængde.

Her er imidlertid en fare, som teoretikere ofte falder for. Næringsbehovet ændres nemlig i forhold til det ydede arbejde, når der er tale om legemsarbejde såvel som åndsarbejde. Men medens legemsarbejdet væsentligst kræver en kalorietilførsel, vil alt hjernearbejde hovedsagelig kræve kvalitetsføde. Den, der spiser ganske lidt, når han hengiver sig til studium og andet åndssarbejde, vil ved stor legemsanspændelse være nødt til at anvende en betydeligt større fødemængde. Men der er dog ingen tvivl om, at et kraftigt tænkerarbejde også disponerer for udfoldelse af legemlig kraft. Professor Bohr var en glimrende fodboldspiller, og Thomas Kingo var en fin fægtemester. Efter legemsarbejde er tanken altid forfrisket og klar. Kun skal man ikke forlange langvarigt, anspændende legemsarbejde, når man har strængt åndsarbejde, men kortere arbejdstid således, at friskheden bevares. Det er dog sikkert mere på grund af, at tiden må anvendes til studier, og ikke fordi legemsarbejdet, når det foretages intelligent, i sig selv virker sløvende, at åndsarbejdere tvinges til mindre legemsarbejde.

Den almindelige oversigt byder ingen plads for opgivelse af specialdiæter, det vil fremkomme i senere specielle artikler. Vi kan dog røbe allerede nu, at diæten må sammensættes efter sliddets art, samt at til legemsarbejdet fordres en proportional næringsmængde. Ligesom man med en vis benzinmængde kun kan køre visse kilometer i en bil, således bør man til en bestemt arbejdstid og arbejdsydelse beregne en proportional næringsmængde, da man ellers ved hårdt arbejde begynder at slide på legemets egne væv og derved forringer deres kraft.

Vi taler her om de ikke overfyldte organismer; thi er vævene fulde af reservestoffer, har man godt af hårdt arbejde med ringe fødemængde, da reserverne derved udnyttes.

Den til et lettere legemsarbejde svarende kaloriemængde ligger helt nede mellem 1800—3000 kalorier for en mand af gennemsnitsvægt. Ved hårdere træning må man op på 4—8000 kalorier.

Det er nødvendigt at passe på, at føden ikke bliver for kvælstofrig, medens man for det lettere arbejde nøje må påse, at den absolutte kvælstofmængde ikke går ned under de nødvendige 60—80 gr. æggehvide daglig. Ligeledes bør vitaminmængden være tilstrækkelig alsidig og ikke gå ned under den i ¼ kg. frugt værende mængde pr. dag.

Fedtstofmængden bør ikke gå ned under 30 gr. daglig eller 279 fedtstofkalorier pr. dag. *Thomas E. Spur.*

Tidens tegn.

Endelig sker der noget. Hitler har med kritik vendt sig mod den hidtil næsten enevældige skolemedicin og har givet

naturlægerne lige berettigelse

med de øvrige læger. Der skal oprettes kursus for naturlæger, der efter en 3-årig uddannelse får lov til at praktisere på lige fod med de hidtil autoriserede læger. Samtidig meldes der fra England om en ny retning indenfor lægernes kreds. En sammenslutning af

2000 læger

har efter 10 års indgående undersøgelser udsendt en protest imod den engelske lægeforenings diktatur, der er næsten lige så stærkt som vort eget lands lægesammenslutning. Blandt sine ledere tæller den sir Fitz George fra Cambridge og professor O. A. Newell, begge verdenskendte navne. Disse mænd går ind for

rene naturlægemetoder.

De erkender, at sera, vaccinationer og operationer altsammen tilføjer legemet en betydelig og ofte uoprettelig skade, og de slutter sig sammen med lægfolket om at virkeliggøre et helt nyt

folkesundhedsprogram.

Samtidig foretages der interpellationer i underhuset angående resultaterne af de hundreder af millioner, der år efter år ofres på den ortodokse medicins alter. Man ønsker at åbne øjnene på politikerne for den skæbnesvangre anvendelse af værdierne, som blot fører til, at hospitalernes antal vokser, medens de af livsfarlige metoder og indgreb mærkede patienter tiltager i antal år for år. Professor Newell har selv sat sin sundhed over styr ved experimentelle vaccinationer og operationer, ja, han har endogså ladet sig indpode med

blod fra en kræftpatient.

Efter al denne helbredelsesbehandling skulde han da ventes at være et fuldkomment sundt og lykkeligt menneske, men i stedet for at have opnået sundhed og velvære, er han nu blevet klar over, at han kun har ganske få år tilbage at leve i. Det er derved gået op for ham, hvor forfejlet og misforstået hele systemet er, og han har besluttet at vie sine sidste, knap tilmålte år til en kamp mod de

autoriserede vildfarelser

og søge at lære sit lands befolkning de naturlige sundhedsregler, der er det eneste, der virkelig kan grundlægge og bevare folkets

sundhed. Den nye bevægelse indser, at sygdommene skyldes forgiftning ved en fejlagtig levevis; den hylder en

biokemisk teori

og mener, at sygdommens egentlige kærne er forkerte vaner, dårlige omgivelser og usunde og falske sindstilstande, som alle sammen svækker og forandrer legemets organiske funktioner. Bakterierne anses for en art

sundhedspoliti,

der optager de stoffer, der dannes ved legemets sygelige tilstand, og den forlader i hvert fald afgørende tanken om, at sygdommen skyldes bakterier, idet man har talrige tilfælde, hvor forskere har indtaget millioner af »dødbringende« bakterier uden at skades det mindste. De mener derefter, som vegetarerne i mange år har sagt, at

lægens hovedopgave er at understøtte legemets naturlige forsvarsmidler.

De har til opgave at opdage og forebygge sygdommene med naturlige midler, før de er indtrådt i et farligt stadium. *S.*

SPREDTBOENDE MEDLEMMER, der ikke selv har indbetalt kontingentet inden 3. april, vil få tilsendt opkrævning. Vi beder medlemmerne indløse den ved fremkomsten og spare os for yderligere udgifter.

Bevægelse en livsbetingelse.

Det normale liv kræver virksomhed, enten det drejer sig om dyr eller planter. Bevægelse er en hovedbetingelse for al vækst, alt levende sørger for bevægelse. De små planter baner sig vej gennem jorden og vinder derved kraft. Rosenknoppen udfolder langsomt sine blade, og når bevægelsen hører op, d. v. s. når alle bladene er foldede ud, så visner den. Træernes blade følger solen dagen igennem; når solen går ned, vender bladene mod vest, men om morgenen er de atter rede til at hilse den opgående sol i ost.

De lavere dyrearter så vel som den almindelige dyreverden lever og trives gennem bevægelse. Holder man altid en hund indelukket, bliver den doven og dum. Berøver man en fugl friheden, vil den hurtigt sygne hen.

Den stillestående sø viser os følgerne af mangel på bevægelse. Vandet i den rislende bæk, som flyder fra højlandet, er klart og rent, men når det kommer ned på de flade sletter og danner små damme eller søer, så bliver det dyndet og smudsigt.

Således forholder det sig også med menneskene. Man har sammenlignet mennesket med rislende vand. Legemet er beholderen, og den føde, vi tager til os, luften, vi indånder, og vandet, vi drikker, udgør den strøm, der stadig flyder gennem beholderen. Når der sørges for rigelig luft til den, da bliver den også ren og sund. Kommer man derimod til at ligne den stillestående dam, der er doven og uvirksom, vil den også blive snavset og ækel. Af vort legeme udskilles der daglig et kvart kilo faste stoffer gennem lungerne. Flere decigram udskilles ad anden vej gennem nyrer og hud. Når den stadige strøm af stoffer til og fra vort legeme holdes i orden, betyder det sundhed og styrke.

Bevægelse er det bedste middel til at holde denne strøm i legemet i den rette fart. Strømmen bliver livligere når musklerne kommer i arbejde, og herved forbedres stofomsætningen i legemet.
Bevægelse udøver også en betydelig og gavnlig indflydelse på hjertet. Når vi ligger rolig henstrakt, slår pulsen omtrent 60 slag i minuttet, når vi sidder, slår den 65—68 slag, og når vi står, stiger slagene til 72—75. Ved gang og løb går de endnu højere. Bevægelse sætter hjertet i kraftigere virksomhed, og dets muskulatur styrkes derved. Blodet løber med stærkere fart gennem årerne, og derfor også gennem lungerne, hvorved optagelsen af ilt i blodet og udskillelsen af kulsyre foregår livligere, så lungerne påvirkes også gavnligt af bevægelsen.
Bevægelse er et af de vigtigste midler til at befordre stofskiftet. Ved bevægelse kommer der mere ilt ind i legemet, og jo mere ilt der med blodet når ned til mavesækken, jo bedre bliver mavesaften, jo mere ilt der baner sig vej til leveren, jo lysere ser mennesket på tilværelsen, og jo mere ilt der kommer til hjernen, jo mere åndeligt arbejde kan man udføre.
Derfor — gå ud i den frie natur og indånd i fulde drag denne herlige gave fra himmelen. Tag rigelig motion, løb og spring omkring derude i den smukke skov og de grønne marker. Dr. K. (Sundhedsbladet).

Spredt og samlet.

En sundhedshøjskole åbnes fra 1. april på Egelundshuset pr. Femhøj (Hornsherred ved Frederikssund). Eleverne skulde dèr kunne lære dels at genvinde den tabte sundhed, dels at bevare sundheden og endelig at helbrede andre. Undervisningen vil ske gennem foredrag, samtaler, vejledning, samt demonstrationer; vegetarisk madlavning og havebrug. Prisen vil blive for sunde elever 2½ kr. pr. dag eller 60 kr. pr. md., for syge elever fra 5 kr. pr. dag eller 125 kr. pr. md. — Grundlaget for arbejdet vil fremgå af forstander Rosbachs artikelserie i bladet. O. E.

Østifternes Haveselskab har atter i afvigte år haft fremgang i medlemstal. Dette skyldes sikkert, at mange af de foranstaltninger, som iværksættes af dette selskab, har stor betydning af økonomisk og anden art: Medlemsbladet »Haven«, hvert år en bog om vigtige emner, en stærkt benyttet konsulentvirksomhed, en vandregartner, der vil demonstrere frugttræbeskæring og sygdomsbekæmpelse o. lign., moderne frugttræssprøjter udstationeret i omegnen til gratis afbenyttelse, fællesindkøb af de vigtigste forbrugsartikler til haven, besøg i selskabets forevisningshave i Utterslev, demonstrationer i beskæring og sygdomsbekæmpelse, dyrkning af køkkenurter o. s. v., og endelig kursus i anvendelse af havesager.

Vitaminerne. I Berl. Tid. finder vi følgende:
Angivelser af fødemidlers vitamin-indhold vil altid være usikre, både fordi målemetoderne er ufuldkomne, og fordi indholdet af vitaminer vil vexle med årstid og voxested for planternes vedkommende. Hvis man som skelnemærke nævner de fødemidler, der indeholder så meget af et vitamin, at de ved tilsætning af 5 % eller mindre til en iøvrigt for vedkommende vitamin blottet næring kan vedligeholde helbredet, bliver de vitaminrige fødemidler i hovedsagen følgende:
A-vitamin-rig: blommer, brombær, hindbær, ribs, løg, spinat, grøn salat, tomat, visse kålsorter, lever, nyre, hjerne, flødeost, fløde, æggeblomme, smør, levertran.
B-vitamin-rig: rugmel, ærter, peanuts, brombær, tomater, selleri, ræddiker, løg, spinat, visse kålsorter, gær, kartofler, lever, nyre, hjerne, æggeblomme.
C-vitamin-rig: kartofler, appelsiner, citroner, mandariner, grapefruit, jordbær, hindbær, ribs, stikkelsbær, tomater, selleri, løg, asparges.

rabarber, spinat, grøn salat, visse kålsorter, ærter (grønne), bønner (bælge), lever, nyre.
Mindre mængder af de nævnte vitaminer er imidlertid tilstede i så mange fødemidler, at man kan få tilstrækkeligt, selv om alle de nævnte fødemidler savnes i kosten. Det forudsættes blot, at vitaminerne ikke er ødelagt ved henkogning, alt for stærk kogning eller tørring.
Forekomsten af alle tre vitaminer i lever og nyre forklarer, hvorledes eskimoerne kunde klare sig med en rent animalsk kost, uden æg eller mælk.
B-vitaminet findes ikke i store mængder i så mange næringsmidler, men til gengæld i små mængder i overordentligt mange stoffer, således at det er forklarligt, at mangel herpå praktisk talt er ukendt her i landet.

— — —

En del af de fra dyreriget nævnte stoffer er jo ikke ligefrem appetitlige. Det er da rart at se, at planteriget nemt kan forsyne os med det nødvendige. O. E.

Kunstig vitamin-produktion. Vi har tidligere omtalt, at det såkaldte d-vitamin, der hindrer engelsk syge, har kunnet fremstilles kunstigt ved ultraviolet bestråling af et fedtlignende stof ergosterin, der uden en sådan lyspåvirkning er uvirksomt.
Opmuntret af dette held har engelske forskere givet sig i lag med forsøg på kunstig fremstilling af a-vitaminet, der virker hæmmende på infektioner og forhindrer svære øjenlidelser.
Man har længe haft mistanke om, at a-vitaminet var beslægtet med carotin, et gulligt stof, der findes i mange plantedele og nogle fedtstoffer, og forsøgene har nu haft til hensigt at aktivere dette carotin ved bestråling med lys af forskellig bølgebredde. De nævnte forsøg er endnu ikke bragt til tilfredsstillende afslutning, men det synes som om man har fremstillet en substans, der står a-vitaminet nær.
For vor ernæring vil sådanne undersøgelser få en uhyre stor betydning, hvis det kan lykkes at fremstille vitaminerne og tilsætte dem i passende mængde til ikke-vitaminholddige fedtstoffer som margarine o. l.
Særlig betydning vil det have, at man ved diæter, der udelukker de vigtigste naturlige vitaminkilder, dog kan sørge for en passende forsyning.
En vis varsomhed er dog tilrådelig, idet det ud fra erfaringerne med de meget stærke kunstige d-vitaminpræparater er sandsynligt, at også a-vitamin i for store mængder vil kunne være giftigt. Berl. Tid.

— — —

Mon ikke det er farligt at gå naturen i bedene. Der er jo naturlige vitaminer nok, hvofor så det kunstige. O. E.

Vitaminfrie fødemidler. Nedenstående liste over næringsmidler, der er ganske blottet for A, B og C vitamin, må ikke betragtes som en proskriptionsliste, idet vedkommende føde kan være sund og nærende som bestanddel af en blandet kost, men blot ikke må være det eneste, der nydes.
Ganske vitaminfri er: røget kød og flæsk, dåsekød, kødextrakt, sardiner o. lign., plantemargarine, olie, husblas, fint hvedemel, sago og salep samt talrige henkogte og tørrede spiser. Under tilberedningen kan endnu flere næringsmidler blive berøvet deres vitaminer.
Det er umulig at opregne de fødemidler, der mangler et eller flere af vitaminerne, idet det er forholdsvis få stoffer, som indeholder alle tre i nogenlunde rigelig mængde. De vigtigste vitaminkilder er ubetinget mælk, grøntsager og frugter, men vitaminerne findes enkeltvis i så mange fødemidler, at det i virkeligheden er ret sjældent, at man her i landet kan tale om vitaminmangel-sygdomme. Noget andet er, at ganske særlige forhold kan gøre en ekstra stærk forsyning med et eller andet vitamin ønskelig, og dette kan da ske ved at lægge særlig vægt paa bestemte stoffer.
(Berl. Tid.)

Københavns iøvrigt så populære zoologiske have var i januar ude for en overraskende affære. Det begyndte med, at en dyrepasser afstraffede en af elefanterne, medens publikum så derpå. Nu vil man gerne se de vidundere

et sådant stort dyr kan lære; men man vil tro, at den har gjort det uden den tugt, som hører til al herdom, og får man at se, at der anvendes tugtende midler overfor dyrene, vender stemningen sig straks, og den formodede dyreplager må omgående fjernes fra sin plads.
Næppe var denne sag bilagt og dyrepasseren fjernet før der opstod en ny og endnu mere rystende affære. Nogle velsindede dyrevenner blev opbidsede over at høre, at man gentagne gange havde fodret havens store kvælerslange med levende dyr. Hvor kedeligt og til en vis grad uhyggeligt det end kan være, at måtte føje rovdyrenes degenererede natur i dette stykke, må man dog indrømme, at dersom man endelig vil have fornøjelsen at studere naturens kæmpevidundere på nært hold, så må man også sørge for, at de store dyr kan holde livet uden at lide altfor meget. Man kan ikke al tid, når dyret af en ublid natur er blevet tvungen til at æde sine mindre medskabninger, gå ud fra, at det igen kan vænnes af hermed, og vil man have den slags gæster, må man betale, hvad det koster. Et formildende moment er dog, at dyret lynsnart kaster sig over og ombringer sit offer, der hurtig kvæles ved at nedsvælges i slangens fordøjelseskanal. Og selv om man helst undgår tanken, så er det dog næppe andet og mere end det, de fleste uanfægtet har været vidne til, at en kat fortærer en levende mus eller rotte. Ja selv højtdannede mennesker fra verdens højeste kultursamfund fortærer ofte levende dyr, idet østers ikke al tid dræbes, før de serveres. S.

Vi skal have kalcium til alle legemets væv og væsker, men særlig til knokkelbygningen og tænderne.
Kalcium udgør en stor del af den faste jordskorpe, navnlig kridt og kalksten, men også kiselsur lerjord.
Hvorfra skal vi mennesker hente kalcium til vor føde?
Frugter er rige på kalcium, men kød og sukkerbagværk er fattige derpå.
Rige på kalcium er: blade af rødløg, citroner (hele), savoykål, hvidkål (de ydre blade), hampfrø, hele appelsiner, bladene af alm. løg og porrer, blomkål, solbær, savoykåls hjerteblade, radiser, hovedsalat, selleririod, stikkelsbær, jordbær, spinat, gulerødder, hindbær o. m. fl.
Det ses, at der er næringsmidler nok, som indeholder kalcium, blot man nyder af de rigtige.

Fosfor og svovl. Fosfor er vigtigt for os derved, at de $^2/_3$ af vore knogler består af fosforsur og kulsur kalk, og deraf danner æggehviderne i rygmarv og hjerne. Det fremkalder større energi i musklerne og tjener også til stof for nerverne.
Det findes overalt i jordbunden og går over i kornsorternes frø, særlig i rug og hvede.
Af vore fødemidler har følgende rigt indhold af fosfor: hvedeklid, hvedemel, sommerhvede, boghvede, rugmel, vinterrug, rugklid, vinterhvede, majs, valnødder, søde mandler, hørfrø, ræddiker o. m. fl.
Svovl er uundværligt til opbygning af æggehvidestofferne i vort legeme, til blodet, til håret, samt til alle væsker og væv.
Det findes i løg, kål og andre korsblomstrede planter samt i forbindelser næsten overalt.
Særlig svovlholdige er peberrod, hvidkål, blomkål, kålrabi, kartofler, æbler, stikkelsbær, agurker, pærer, kirsebær, druer.

Klor og kalium. Klor skal vi have i alle legemets væv og væsker.
Det findes i havvandet, i salt, kilder og nogle steder i store lag i jorden.
Det går let i forbindelse med andre grundstoffer. I forbindelse med brint (klorbrint) danner det saltsyre. I forbindelse med natrium (klornatrium) danner det kogsalt.
Klor indeholdes særlig i: bananer, selleririod, kokosnød (kærnen), hvidkåls ydre blade, savoykål, agurker, radiser, hovedsalat, spinat, blomkål m. fl.
Kalium skal vi have til alle legemets væv og væsker, det har særlig be-

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 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.

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

Da en af foreningen indbudt foredragsholder har fået forfald, vil et eventuelt møde blive bekendtgjort ved brevkort til medlemmerne.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby).

AFSLUTNINGSFEST FOR FOLKEDANS

Fredag d. 27. april (St. Bededag) kl. 19^{00}
i Borups Højskole, Frederiksholms kanal 24.

Af hensyn til serveringen bedes man købe billetter à 75 øre (incl. serveringen) forud hos bestyrelsen.

For Vegetarisk Ungdom
Orla Olsen.

Agitér for tilslutning!
Tag venner og bekendte med!

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.

Sydfyns afdeling afholder årlig **generalforsaming** søndag den 8. april eftermiddag kl. 4 på »Råstrup kursted«.

SPREDTBOENDE MEDLEMMER, der ikke selv har indbetalt kontingentet inden 3. april, vil få tilsendt opkrævning. Vi beder medlemmerne indløse den ved fremkomsten og spare os for yderligere udgifter.

tydning for muskler, hjærne og nerver, for hjærtemusklerne og for nervernes karvægge.

For alle planter er kalium absolut nødvendigt; thi uden det kan de ikke omdanne de uorganiske stoffer til organiske.

Kalium findes især i: kødet af oliven, blommer, bananer, abrikoser, vandmeloner, kartofler, pærers frugtkød, blåbær (hele), figen (hele) m. fl.

Fluor og natrium. Fluor er som før nævnt nødvendigt til dannelsen af tændernes emaille og andet hårdt benvæv i legemet.

Det findes i rug i så stor mængde, som vi skal have det. Derfor er det også er erfaringssag, at de, der spiser meget rugbrød, har de stærkeste tænder.

Det findes sammen med kalium i flusspat og sammen med natrium og aluminium i kryolit.

Natrium findes i alle legemets væv og væsker. Det opsuger kulsyren i

legemet, og denne føres da med blodet til lungerne, hvorfra den udåndes. Det iltes let til natron.
Rigdom på natrium har: spinat, hele æbler (æblekødet alene har næsten intet natrium), gulerødder, radiser, græskar, løg og porrer, hjærtebladene af hvidkål og af savoykål, abrikoser, blomkål og jordskokker o. m. fl.
Når et æble skrælles, og kærnehuset borttages, forsvinder natrium, jærn, svovl og kiselsyre. Altså: æbler må vaskes rene, men ikke skrælles.

Severin Andersen.

HUSK KONTINGENTET! Let os arbejdet ved selv at indbetale det.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelings generalforsamling den 26. februar havde samlet en lille interesseret skare i Vegetarisk restaurants lokaler. Hr. stud. med. J. D. Henriksen valgtes til dirigent, og formanden aflagde beretning om det forløbne år. Dette havde været præget af et stort indad- og udadgående arbejde. Indadtil samlende, hvad børnesagsfesten på den internationale vegetardag og den nylig afholdte nytårsfest tydeligt viste. Udadtil havde særligt den politiske repræsenterende og fælledmødernes agiterende virksomhed været det karakteristiske. Regnskabet godkendtes, og flere havde ordet angående foreningens arbejde. Derefter vedtoges lovudvalgets forslag omtrent i den foreslåede form forelagt af dets formand. Foruden den nye formålsparagraf og ændring i udmeldelsesreglerne foreslog hr. Orla Olsen en ny opløsningsparagraf, hvor en speciel generalforsamling indkaldt i dette ojemed fik det afgørende ord. Den vedtoges med 8 stemmer mod 3. Hr. Solkær foreslog at give suppleanterne stemmeret i bestyrelsen. Det forkastedes. Til formand genvalgtes mag. Spur enstemmigt. Den øvrige bestyrelse kom til at bestå af hr. Seegelke, der fik 11 stemmer og senere er blevet valgt til næstformand og sekretær. Hr. Jens Nielsen fik 9 stemmer. Frk. Lykke fik 7 stemmer og er valgt til kasserer. Hr. Albert Johansen fik 5 stemmer og kom ind i bestyrelsen. Frk. Reidel og hr. Solkær fik hver 4 stemmer og blev suppleanter. Desuden faldt nogle stemmer på hr. Brechwoldt og hr. J. D. Henriksen, der imidlertid har frabedt sig valg. Revisorer blev hr. C. C. Gad og hr. Orla Olsen, og revisorsuppleanter hr. P. Rasmussen og hr J. D. Henriksen. Derefter nød man en forfriskning og skiltes med gode ønsker for det kommende arbejde.

Fru overlæge Ottosens lysbilledforedrag indeholdt en interessant række kendsgerninger om vitaminernes indvirkning på sundhedstilstanden. Det var både tankevækkende og indholdsrigt. Formanden overrakte fruen en pragtfuld forårsbuket og mødet sluttede med afsyngelse af en af overlæge Ottosens sange.

S.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra kr. 4.50 til kr. 7.00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendborg 755.

Vegetarisk Gartner søges.
Johs. Rosbach,
Egelundshuset pr. Femhøj.

Kursus i vegetarisk madlavning.
Iste maj påbegynder SKODSBORG BADESANATORIUM atter et kursus i vegetarisk madlavning. Dette kursus varer som sædvanlig en måned og indbefatter såvel teoretisk som praktisk undervisning.
Alle oplysninger om deltagelse fås ved henvendelse til:
Skodsborg Badesanatorium Skodsborg. Telf. Skodsborg 200.

På Nordisk sundhedsforlag,

København, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskrifter«, 5 udg.	0,50
- 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0,50
- 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0,50
- 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0,25
- 60.	Schröder: »Hjemmebagning«	0,25
- 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0,25
- 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0,25
- 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0,10
- 14.	Benno Buerdorff: »Næringsværdi af Frugt«	0,10
- 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0,10
- 17.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	4,00
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København., telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

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

Sundhedshøjskolen.

Egelundshuset pr. Femhøj, modtager elever fra 1. april.
Henvendelse til forstander
Johs. Rosbach. Tlf. Femhøj 21.



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

Jordstof

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

Forlang det på apotekerne. Pris pr. pakke: kr. 3,00 og Enebær Jordstof kr. 4,00.

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.

Husbestyrerinde.

Ung eller yngre vegetarisk interesseret dame søges straks eller senere til behagelig plads. Ingen børn. Billet mrk. V sendes til Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbhvn. Ø.

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.

1ste Maj

kan en proper, ung pige få plads i et velordnet og godt hjem på Østerbro i København. Kun voxne. Husmoderen er den ledende. God frihed. Sidste unge pige har været her i 4 år. Henvendelse med anbefaling og lønfordring bedes sendt til fru Petra Rasmussen, Østre Stationsvej 44, 1., Odense.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat

BILLIGE VINTERPRISER INDTIL 1 JUNI

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.