VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Den 9. internationale vegetarkongres

finder sted 28. juli–2. august på



Vejlefjord højskole pr. Daugård.

Schweizerne har opgivet at afholde kongressen, Danmark har derefter påtaget sig det ærefulde hværv.
Se artiklen inde i bladet!



Udsigt over Vejlefjord med skolens badehuse.

29. årgang 1. maj 1935 numer 5

Den 9. internationale vegetarkongres.

Vejlefjord højskole 28.-7.—2.-8.

Se forsiden!

Som omtalt i forrige nr. var der udsigt til, at schweizerne vilde trække deres tilbud om afholdelse af den internationale kongres i år tilbage. Forberedelserne har stået på siden 1932, så det var i yderste øjeblik, de fik betænkeligheder. Beslutningen er nu taget. Af de grunde, der nævntes i aprilnumret tør vore venner i Zürich ikke føre kongressen igennem. Da der kun holdes kongres hvert 3' år, fandt den internationale bestyrelses forretningsudvalg (dir. v. Borrendam, Holland, redaktør H. Feix, Bøhmen, redaktør Oluf Egerod, Kbh.), at det var meget uheldigt at udsætte sammenkomsten endnu et år og således skuffe de mange vegetarers forventninger Europa over til et møde med meningsfæller fra andre lande, ligesom vi syntes, at

forholdene kræver international forståelse netop nu.

I en tid, da verdens store løber sur i deres internationale samarbejde, er det ikke uden betydning, at vi andre mødes og taler sammen på en anden basis end den traditionelle, og det er netop

sket før, at skandinavien redder situationen.

Efter krigen, da man atter skulde til at knytte de under sammenbruddet bristede tråde, var det således

Sverige, der indkaldte til d. 5' kongres 1923

og skabte den nye basis, som vi arbejder på i øjeblikket. Man har aldrig i udlandet glemt Sverige med J. L. Saxon i spidsen for denne dåd.

Nu er skæbnetimen vor,

nu er det Danmarks tur til at redde situationen, og vor hovedbestyrelse har da også set situationen i øjnene, vovet springet og tilbudt at arrangere kongressen på den yderst knappe tid.

Selvfølgelig kan vi ikke på 3 måneder byde det samme, som man ellers er 3 år om at forberede. Vi kan ikke byde på store teaterforestillinger eller operaer af egne kræfter, vi kan ikke få arrangeret betydende udstillinger, vi kan ikke få offentlige institutioner interesserede og vise kongressen større imødekommenhed etc., som vi har oplevet det på tidligere kongresser, men vi kan

byde noget helt nyt, den intime kongres,

hvor vi lever sammen i en sluttet kres hele tiden og ret får tid

og lejlighed til at tale ud. Dette har været vort mål længe, vi har ligefrem arbejdet os hen til dette punkt,

kongressen under fire øjne.

Til dette formål har vi truffet aftale med *Vejlefjord højskole, kursted og sommerpensionat* (vegetarisk), der ligger vidunderskønt og helt alene på en skråning ved fjorden, ved Daugård strand,



Fra vejlefjord højskoles have. Stenhøjen.

om at huse hele kongressen og praktisk talt kun os i de 5 dage, den varer.

Programmet

ser i sine foreløbige omrids således ud: Ankomst i løbet af søndag formiddag d. 28. juli. Åbningsmøde og indledende foredrag først på eftermiddagen. Åbningsfest om aftenen. Afrejse fredag eftermiddag d. 2. aug. En hel dag afholdes generalforsamling. En anden dag heldagsudflugt i turistbiler over Jælling til Himmelbjærget med sejltur på søen. En eftermiddag sejltur på fjorden med besøg på Tirsbæk, Munkebjærg etc. Der bliver så 2½ dag til foredrag, forhandlinger, småture etc. Det påtænkes at afholde fælles morgengymnastik på strandengen eller i salen inden morgenbadet og frokosten. Førstelærer M. Stokholm, Ragebøl, særlig uddannet i gymnastik og mangeårig Müllerdyrker, har lovet at lede dette arbejde. Aftenerne

forskellig underholdning. Der vil ikke bli mange foredrag, for at der kan bli god tid til diskussion. Der er foreløbig sket henvendelse til dr. Ragnar Berg, dr. M. Hindhede og overlæge Carl Ottosen. Vi disponerer foreløbig over 120 senge (reserver er forhånden) og ubegrænset plads til egne telte. Skolen er fuldt moderne med elektrisk lys, w. c., vand på værelserne, bade (foruden stranden!), hyggelige, smukt udstyrede, solrige værelser, herlig dagligstue, 2 sale (den ene meget stor), eget stort gartneri, skolet vegetarisk køkken (Skodsborg—Frydenstrand-traditionen), alt er som skabt for os. Der har været kongresser før med indtil 165 deltagere, så apparatet har bestået sin prøve. Kongresafgiften er 10 kr. (teltboere på egen kost 5 kr.), Udflugterne vil komme på ca. 6 kr. Opholdet fra søndag til fredag regnes for 5 dage. Kørsel (i biler) fra og til station ankomst- og afrejsedagene er gratis.

Priserne er følgende for fuld indkvartering (værelse og kost): 6 kr. pr. dag pr. person i enkelt- og dobbeltværelser, 5 kr. i 4-sengsværelser, 4 kr. på sovesal. 3 kr. for kosten alene. Teltboere (telte etc. medbringes), der ikke deltager i fællesspisningen, kan købe de nødvendige emner til madlavning på stedet (der er ingen købmand etc. lige i nærheden). Her er altså noget for enhver smag og pung,

ligefra vandrefugle til forvænte hotelgæster.

Turen til og fra Daugård kan gøres på dobbeltbillet (gyldig 8 dg.), f. x. med de nye lyntog (over lillebæltsbroen), eller pr. skib til Vejle, Horsens eller Århus — eller selvfølgelig på cycle.

Iøvrigt søges der om særlig lempelse i billetpriserne for både udenlandske og indenlandske deltagere pr. bane og skib.

Anmældelse om deltagelse må ske til undertegnede, vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, Kbh. F., inden 15. juni (helst tidligt), og kongresgebyret må være mig i hænde senest d. 1. juli, sendes lettest til min postkonto 282.

Ideer og hjælp. Forslag af forskellig art, som man kunde ønske at komme med, bedes også sendt mig i god tid.

Hjælpermøde i Nordisk sundhedsforlag den 6. maj. Se andetsteds i bladet!

Københavnerne bør således tænke på at realisere tanken før eller efter kongressen at foretage fællestur til Kobenhavn, indkvartere gæsterne i private hjem og så vise dem byen og omegnen.

Og så:

Så slutter vi op om kongressen!

Kom alle, hvem der kan, arbejd for stor tilslutning, så vi kan danne en værdig baggrund og ramme for vore udenlandske gæsters indtryk af kongressen og vort smukke lille land!

Velkommen til Vejlefjord! Oluf Egerod.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde. Støt kongresfondet!

Kongressen.

Indtrængende henvendelse til alle vore læsere.

Som meddelt foran har Dansk vegetarisk forening som medlem af I. V. U. (Den internationale vegetarunion) indbudt til international kongres her i landet i år. Men en sådan indbydelse er foruden hæderfuld og ansvarsfuld også dyr. Selv om den internationale union afholder en del af udgifterne, er der nok til os endda. Det er blevet tradition, siden Saxon i 1923 bekostede den 5' kongres i Stockholm, at det indbydende land som sine gæster under kongressen indbyder 2 deltagere, de officielle delegerede, fra hver tilsluttet forening. Dette har således været tilfældet i Stockholm 1923, London 1926, Steinschönau 1929 og Eden 1932, hvortil vi hver gang har sendt vore 2 repræsentanter som kongressens gæster. Denne tradition må vi videreføre. Det er så uhyre vigtigt, at vi vegetarer får lejlighed til at drøfte problemerne, at hovedbestyrelsen vovede skridtet, og nu venter vi, at

vi har alle medlemmer bag os.

Vi skal bruge mindst en 1000 kr., og vi har dem ikke, men vi har stolet på, at vore medlemmer vilde skaffe os dem. Vi medsender derfor en giroblanket og foreslår, at

hvert medlem sender mindst 2 kroner

i extrakontingent til kongresudgifter. De, der kan, bedes venligst sende mere, og man bedes endelig gøre det omgående, så vi ved, hvor langt vi tør vove os ud. De 30—40 fremmede delegerede må vi jo først og fremmest tage os af som gengæld for god behandling af vore udsendinge tidligere. Og så må vi i det hele taget gøre noget pænt, godt og udmærket for vegetarismens sag!

Jacta est alea!

Vi husker Nelsons

England expects every man to do his duty,

og går så hen og gør vor fredelige nationale—internationale, vegetariske pligt og sender det omhandlede beløb.

På forhånd tak!

Oluf Egerod.

Kongressen.

Forberedende møde for interesserede
afholdes mandag d. 6. maj kl. 20 i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7. Alle, der måtte være villige til at hjælpe med i det forberedende arbejde eller under kongressen, samt som mener at have brugbare ideer, bedes venligst komme til stede.
Der skal arrangeres: indkvartering i Kbh. før el. efter kongressen, udflugter i Kbh. på samme tid, evt. fællesrejser til Daugård, underholdning på kongressen. Der er brug for sprogkyndige til vejledning under kongressen, eventuelt som tolke, til arbejde i bureauet, ved ankomst til Vejle og Daugård stationer, under udflugterne etc. Sprogene blir væsentlig tysk og engelsk.
Oluf Egerod.

Slut op bag bestyrelsen! — Dan et kongresfond!

International vegetarunion

har i øjeblikket følgende medlemmer. (Hvor intet andet er anført, står landets vegetariske forening som medlem): Danmark — Estland — England (2 landsforeninger med sæde i London og Manchester) — Frankrig — Holland — Norge — Polen — Rumænien — Sverige — Schweitz — Tjekoslovakiet (1 tysk naturhelbredelsesforening i Warnsdorf, 2 tjekkiske foreninger i Radvanice og Prag — Ungarn — Østrig — Vegetara Ligo Esperantista.
De tyske foreninger er for tiden udtrådt. Følgende foreninger er vi i øjeblikket uden kontakt med, men der arbejdes på ny forbindelse: Belgien (opløst 1927) — Bulgarien (tavs siden 1929) — Finland (do. 1931) — Grækenland (1926) — Litauen (1928) — Rusland, Moskwa (opløst 1929) — Spanien (1926) — Portugal (1925).
Det er de urolige forhold, verden over, der har forstyrret arbejdet. Men efterhånden sluttes og udvides kresen jo nok igen. Dertil har vi jo bl. a. vore konkresser.
O. E.

Kathrine og Kristoffer Rasmussens guldbryllup 29. april 1935.

I dyb beundring for Deres stræbsomme færden og virksomme liv,
i dyb ærbødighed for Deres altid store hjærte og praktiske kærlighed,
i dyb taknemlighed for Deres banebrydende indsats, specielt for vegetarismens idé,
hilser Dansk vegetarisk forening guldbrudeparret, vore højtagtede og skattede æresmedlemmer, på Deres højtidsdag og ønsker Dem i en fredfyldt og harmonisk livsaften at måtte hvile lykkeligt på velfuldendte gærning.

H. L. Henriksen. Oluf Egerod.

— — —

Ved festen på Råstrup kursted overraktes der guldbrudeparret en adresse med ovenstående ordlyd. Nærmere om festen i næste nr.

Skønhedsidealet.

Ved at betragte de slanke og elegante menneskетyper, som amerikansk filmskunst har gjort kendte over hele verden, er det blevet fastslået i den almindelige bevidsthed, at mennesket er skønnest i sin enkle oprindelige arkitektur uden de store stofmængder, der for nogle år siden undertiden var foretrukne, og som er udødeliggjorte i den hollandske maler Jordaens kunst.

Det er tillige et faktum, som er egnet til at vække eftertanke, at mesterskabet i sværvægtsboxning, der repræsenterer den største kraftydelse, parret med den hurtigste opfattelsesevne og snarrådighed, som mennesket er i stand til at opnå, netop indehaves af en af disse skønhedstyper.

Der er altså på forhånd ingen indicier for, at man øger sin effektive kraft med en overflødig vægt. Tværtimod vil den overfor al kraftanvendelse virke belastende, forsinkende og generende.

Spørgsmålet om, hvorledes man bevarer eller opnår denne ideale form beskæftiger derfor en stor del af menneskeheden og ikke mindst den, der ved tidligere tiders forkerte ernæring eller sygdom har opnået en besværligere legemsform.

Det må derfor ikke undre en, at der gik et gys af forventningsfuld spænding gennem en hel del lidt for velproportionerede danske, da en svensk sportsmand K. Schrøder under en tenniskamp med franskmanden Bernard tabte 4 kilo — skriver otte danske pund — ved en enkelt sportskamp.

Politiken henvendte sig til den kendte diætlæge John Olesen paa badeanstalten København med en forespørgsel, hvis hovedpunkter findes i artiklen »man kan tabe mange kilo«.

Vi har optaget artiklen, fordi den indeholder noget rigtigt, men også fordi en del af vore læsere ønsker at få sagen belyst fra forskellige sider.

Hvorledes kan vegetarismen da forebygge eller helbrede den unaturlige form?

For det første er vegetarer i stand til at ernære legemet på den mest økonomiske måde, fordi man al tid i planteriget kan finde de stoffer, man har brug for i en sund, letanvendelig og appetitlig form. De nødvendige stoffer, vitaminer og mineralier, som er betingelsen for livlig og kraftig funktion og opbyggelsen af det vigtigste og centrale i legemet, et sundt nervesystem, findes nemlig i størst mængde og variation i planteriget.

Dersom man af andre stoffer — æggehvide, kulhydrater og fedt-

stoffer dernæst kun nyder den nødvendige mængde, vil al overfedning være umulig, idet der ikke kan dannes noget overflødigt, hvor der ikke tilføres noget sådant.

Dersom man derimod stimulerer stofoptagelsen med alkohol, kød, kaffe og kryderier er der straks et overskud, som skal bortskaffes. Idet appetiten stiger unaturligt, kan man ikke længere bedømme det naturlige fødekrav, og følgen bliver en overfyldning. Resultatet bliver da først, at organismen stuver det overflødige stof til side i bindevævet sammen med de giftstoffer, som nyrerne ikke kan nå at udskille.

Det er denne opmagasinering, man først og fremmest bør undgå, for er legemets form først forandret og vævene udspilede, vil man let ved en afmaringskur få stor vanskelighed med at fjerne det overflødige, og det må bemærkes, at særligt for ældre mennesker kan en sådan kur være sundhedsfarlig, da vævene ikke længere har tilstrækkelig spændstighed til at tåle den nødvendige nedgang i stoftilførslen.

Det rigtige vil være en periodisk fastekur — dersom der er sygdomme under lægetilsyn — med rigelig anvendelse af vitaminer, der fremmer stofskiftet og bevarer vævenes vitalitet.

Uden fastekuren vil vævene næppe være i stand til at antage deres tidligere normale form.

Den mest virkningsfulde faste er den absolutte afholdelse fra både mad og drikke, idet man ved vanddrikning eller den såkaldte frugtfaste, hvor der kun nydes saftige frugter, let risikerer at bevare den altfor store vædskemængde i legemet, så at man, som dr. Olesen skriver, straks tager den samme vægt på igen, når man begynder at spise.

Men man må da helst under denne faste være i legemsarbejde, da ellers vævene let svækkes, og man må tillige vide, at man ikke kan leve mere end 11 døgn uden vandtilførsel.

Fasterne bør derfor kun vare fra 3—7 dage og derefter afbrydes af en kort tid på vitaminrig og alsidigt nærende kost, hvorefter en ny fasteperiode kan tages. Ved disse afbrydelser med en vegetarisk idealernæring af frugt, korn og nødder vil legemet efterhånden tiltage og ikke aftage i kraft, trods den nedsatte fødemængde.

Samtidig med en sådan periodisk fastekur bør man bruge varme bade eller kolde hærdningsbade. Når disse sidste anvendes, må man benytte rigelig gymnastik ved siden af, da ellers den forønskede virkning udebliver. Kun ved sportstræning på en forkert diæt vil

huden blive kold og usund. Men selvfølgelig må i vintertiden i norden også sportsfolk bære ulden beklædning, særligt i blæsende klima.

Det er atter og atter af vore foregangsmænd blevet fastslået, at såfremt man ikke bliver varm bagefter, er al hærdning forfejlet. Derfor hører der til hærdningsbade en livlig hudfrottering med hænderne eller med frotteringshandsker.

Men vi må selvfølgelig pointere, at hærdningen med gymnastik for åbne vinduer vinter og sommer rummer et faremoment, sålænge ens vægt endnu er for stor. Senere, når den attråede slankhed er nået, indstiller huden sig hurtigt på den livligere funktion og gavnes derved.

Der er også grund til at påpege, at hærdningen er tilbøjelig til at forøge vægten noget, hvad der kan være påkrævet for mange mennesker. Gymnastik i kølig luft tvinger legemet til det samme som svømningen i koldt vand, nemlig til at forsyne bindevævet under huden med et let fedtlag, hvad der giver den ideale runding til de ellers undertiden for skarpe former.

Når eneste mål er afmagring, bør man selvfølgelig vide dette og bruge romerske bade, og andre varme behandlinger afvexlende med gymnastik i varm påklædning.

Den stærke uldpåklædning, som vestjyden og andre sømænd bærer, virker sikkert ikke forlængende på deres livsvarighed. Noget andet er, at for mennesker, der størstedelen af deres liv skal færdes i fugtig, blæsende og kold luft, er det en bydende nødvendighed stadig at være beskyttet, særligt når arbejdet kræver langvarige og hårde anspændelser, hvorved al reservenæring anvendes til arbejdet. Men det er ikke noget bevis imod, at mennesket under gunstigere temperaturforhold har en stor fordel ved at være let påklædt således, at solens energi kan gavne legemet og hudens funktioner bevares sunde.

Thomas E. Spur.

Husk girokortet! Afsend det i dag!

Man kan tabe mange kilo.

Jo tyndere man går klædt, desto tykkere bliver man!

»Politiken« skriver: Mesterskabskampen mellem svenskeren Kalle Schröder og franskmanden Bernard var det altoverskyggende samtaleemne mellem de lidt »vægtfyldige« københavnere. Tænk at tabe 4 kilo under en sportskamp! Hvordan så Shröder ud efter at være kommet af med så mange kilo? og hvor er de blevet af? Kan han fremdeles holde sin vægt nede, eller har han allerede taget på igen?

Mange mennesker stillede sig lidt skeptisk til det opgivne vægttab, det forholder sig imidlertid rigtig nok. Forøvrigt er det ikke ualmindeligt, at et menneske efter en stærk legemlig anstrengelse går betydelig ned i vægt, det kedelige er blot, at tabet indvindes i løbet af meget kort tid.

Et kilo vand gennem huden i et døgn.

— Hvad foregår der i den menneskelige organisme under et så enormt vægttab? spurgte vi læge John Olesen ved badeanstalten »København« — stedet, hvor adskillige mennesker har »lagt« en begyndende embonpoint.

— Hovedsagelig skyldes vægttabet afgivelse af væske, svarer dr. Olesen. Eller mere populært udtrykt: man sveder kiloerne af sig. Når legemet anspændes i særlig høj grad, foregår der som bekendt en livligere forbrænding, kulhydraterne forvandles til kulsyrevand, der igen udskilles gennem lungerne som kulsyre, medens vandet forsvinder som sved gennem huden. En del af væsken afsondres dog med urinen. Under normale forhold går der ca. 1 kilo væske gennem huden i et døgn. Når legemet udsættes for extraordinære anstrengelser, er det af stor vigtighed, at man har gode reserver at sætte ind, hvor den almindelige regulering ikke slår til. Man skal af med varmen, hvilket sker derved, at blodet løber ud i huden for at blive afkølet. Svedsekretionen er en reserve. Og som man vil forstå, er det ikke småting, der forsvinder af vand ved svedafsondring.

— 4 kilo er dog et anseligt tab?

— Ja, det er det, men på ingen måde usandsynligt. Ved at tage romerske bade kan folk tabe fra et til to kilo. Det afhænger naturligvis af vedkommendes evne til at afgive væske. Nogle afgiver mere, andre mindre.

— Er det et reelt vægttab, eller vinder man det snart ind igen?

— Såsnart man drikker, går vægten op. Som regel er det tabte indvundet på en dags tid.

Varme er sundere end hærdning.

— Kan evnen til at svede betragtes som et sundhedstegn?

— Det kan man ikke sige. Sved skyldes ofte sygelige årsager, det kommer ganske an på årsagen og måden, hvorpå svedafsondringen foregår. Sammen med svedsekretionen skal man have en varm hud. Det er en vidt udbredt misforståelse, at huden er varm, fordi man føler sig varm. I virkeligheden er ganske det modsatte tilfældet. Har man fornemmelsen af at være »ved at kvæles« af varme, er det tegn på, at legemet ikke fungerer, som det skal. Man udskiller ikke varme, huden er kold.

Jeg tror, fortsætter dr. Olesen, at det i denne forbindelse vil være på sin plads at understrege, hvad jeg for et par år siden gjorde gældende i en kronik i »Politiken«, nemlig at vi herhjemme har en helt forkert opfattelse af de vilkår, hvorunder legemlig træning skal foregå. Det er jo en vidt udbredt mening, at det er så sundt at gøre gymnastik for åbne vinduer vinter og sommer, at tage kolde bade, kort sagt, at »hærde« sig det mest mulige. Man tror herigennem at få større modstandsdygtighed, flere kræfter. Det er imidlertid ingenlunde altid tilfældet. Lægerne har talrige exempler på, hvordan sportsmænd, hvis udskillingsevne ikke er tilfredsstillende, får muskelgigt, leddegigt, føler træthed og får hovedpine. Det er et typisk tegn på, at udskillingsapparaterne ikke kan følge med. En overanstrengt sportsmands organisme viser tydelige tegn på forgiftninger. Det har da også vist sig, at fx. gymnaster i god kondition holder hudtemperaturen oppe meget længere end gymnaster i ringere kondition. Det gælder altså om at hjælpe og understøtte legemet ved en passende, ikke for kølig påklædning. Huden må ikke afkøles, når man driver sport eller gør gymnastik ....

Morgengymnastik i islandsk trøje.

— Vil det sige, at De tilråder at gøre morgengymnastik i islandsk trøje og uldne underbenklæder?

— Ja, det vil det! Lad mig give Dem et exempel på, hvad tilstrækkelig varm påklædning kan udrette. De gamle vestjyske fiskere og redningsmænd var, hvad vi allesammen véd, gæve karle, der kunde tage en tørn, når det gjaldt. De legemlige anstrengelser, disse mennesker kunde binde an med, var i virkeligheden enorme. Det var »sportstyper«, som man nu til dags ikke ofte ser magen til. Men glem ikke, at kun en meget lille del af fiskerne tog koldt bad, for slet ikke at tale om luft- og solbad. Deres påklædning var — også i sommertiden — den gode, gammeldags: uldne undertrøjer, uldne underbenklæder, u l d i store mængder fra inderst til yderst. Deres hud har været trænet til, trods modstand, at afgive den store mængde varme, der dannes under stærke legemlige anstrengelser.

Jo tyndere man er påklædt desto tykkere bliver man.

Efter at sporten også er trængt igennem ude på landet er forholdet et andet. Nu gælder det for ungdommen at lægge så meget tøj som muligt, man sporter i bare ben og halvnøgen overkrop, fordi man tror, at det er tegn på kækhed. Det er ikke underligt, hvis landboungdommen, som det jo påstås, forringes i legemlig henseende. Træningen foregår under helt forkerte forhold. Lad mig med det samme sige, at kvinderne gør sig skyldig i en stor misforståelse ved at gå tyndt påklædt. Ganske vist ser en dame tyndere ud, jo mindre hun har på, men det modvirker afmagring. Man bliver jo tykkere, jo tyndere man er påklædt ....

Det kommer mig slet ikke overraskende, slutter dr. Olesen, at danske sportsfolk i den senere tid ikke har klaret sig så godt mod udlandets koryfæer. Sportstræningen må lægges om på en helt anden bov, hvis vi herhjemme vil gøre os håb om at følge med i de internationale sportskampe ....

W a l t.

De små lande må redde vor kultur. Kongressen er et led i dette arbejde.

Støt kongresfondet!

Grønsager og D-vitaminer.

Grønsager indeholder ikke D-Vitaminer og forebygger derfor ikke Rachitis! Ja, det er vore modstanderes hovedtrumf! Men den påstand skal vi ikke lade os forskrække af, den er nemlig falsk. Jeg har anstrengt mig meget for at finde beviserne, men hidtil er det ikke lykkedes. De store forsøg angående rachitis er så at sige altid udførte med fedtstoffer: smør, levertran, olie osv., der er næsten ingen virkelig indgående forsøg med grønsager med det formål. I alt fald har jeg ikke kunnet finde dem, endskønt mine hylder vrimler med værker angående vitaminer. Hvis der er forsøg af betydning i den retning, er det antageligt kun rotteforsøg. Men slutte fra rotter, der fordobler vægt 50 gange i det første år, til det meget langsomt voksende menneske, der kun fordobler 3 gange, kan man jo ikke. At grønsager hos mennesket forebygger rachitis, herfor har man beviser nok fra de gamle kinesere, der levede så at sige alene på grove kornprodukter og grønsager, og som ikke kendte noget til rachitis. Det er først i de senere år, hvor kineserne i byerne for en stor del er kommen under europæisk kultur, medens landboerne af røverkaptainer, der plyndrer dem for alle næringsmidler, at sygdommen har vist sig.

Det er muligt, at mange grønsager ikke indeholder cholesterol, der er forstadiet for D og som gaar over til D, når solen skinner på huden.

Have og havearbejde i soldragt og spisning af havens produkter det er det bedste middel mod rachitis.

M. H i n d h e d e.

Indiens Hindhede.

Under den ikkevoldelige uafhængighedskamp i Indien kom Mahatma Gandhi til utallige indiske landsbyer. Hvad han der så, forfærdede ham. Resultatet blev det mægtige oplysningsarbejde, han nu er i gang med, i forbindelse med befrielsesarbejdet, der skal give »de urørlige« menneskeret. Skoler blev stiftet, adgang givet til templer og brønde, hospitaler oprettet, spinding og vævning sat i gang, det gamle håndværk taget op og undervisning givet i hygiejne, i jordens og i havernes behandling, og i ernæringsspørgsmål.

Pengene strømmede ind, og hjælpere meldte sig i stort antal fra alle lejre. Kolonier dannedes. Alle søgte de Gandhis råd.

Til en skare studenter, som ønskede at gøre et arbejde for lægehjælp og hygiejne og søgte hans råd, sagde han:

»At bruge medicin er ikke virkelig hjælp. I må studere ernæringsproblemet fra et sundhedssynspunkt, lære dem at spise den vitaminrige føde, upoleret ris, urenset sukker, håndkernet hvede, friskpresset olie, fra landsbyens oliepresse, grønsager, som er voxet på deres egen lille plet jord, lære dem at spise de grønne blade i rå tilstand, som del af den normale kost. De pressede og tørrede grøntsager har ikke den værdi, men den friske, pressede saft og lindeblomster er et godt middel mod skørbug.

Og I må lære dem renlighed og hygiejne, som alene kan forhindre malaria. Kinin kan mulig holde den nede, men hindre og forebygge kan den ikke.«

I det indiske ugeblad »Harijan« d. v. s. »guds børn«, det navn Gandhi har givet de urørlige, fortæller Gandhi, at han har fået en lang række planter undersøgt af botanikere, for at få deres ernæringsværdi undersøgt, og bringer navnene på de mest brugelige. En af de mest udbredte findes helt op til 5000 fods højde i Himalaja, og nævner bl. a. gulerodstop, turnipstop, radisetop og ærteblade, foruden specielle indiske planter.

Selv har Gandhi i 5 måneder levet af råkost. Han syntes, det før var uhyre mængder af kogte grøntsager, han spiste, mod hvad han nu behøver af rå og friske. Han kalder det at spilde penge og ødelægge den gode smag at koge. De ukogte grønsager har hver for sig en naturlig god smag, som ødelægges ved kogning.

Gandhis indsats, også i ernæringsspørgsmålet, vil få en uoverskuelig betydning for Indiens fattige, sultende millioner, som for største del er landsbyfolk, og derved for hele Indiens fremtid.

Cathinka Olsen.

Støt kongressen! Send et beløb!

Spredt og samlet.

Medlemsmødet d. 3. april var godt besøgt. Mr. Illion holdt et interessant og lærerigt foredrag om sine oplevelser i Tibet. De som var mødt, blev ikke skuffede, og der var livlig deltagelse i spørgetimen, der sluttede mødet. S.

Rettelse. I min anmeldelse af bogen »Nyt Liv« i bladets sidste nr. står: »ret til på naturlig vis at hindre livets opståen« og senere: »ved en naturlig askese«. Begge steder skal stå: »unaturlig«.

St. Fink-Jensen.

Kursus i vegetarisk madlavning. Vi henleder opmærksomheden på, at Skodsborg badesanatorium atter i år lader afholde kursus i veg. madlavning i sit moderne elektriske køkken. Kursus finder sted i juni md. Se annoncen!

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

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

Møder og lignende.

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

Forberedende møde for hjælpere ved kongressen afholdes Istedgd. 7, Nordisk sundhedsforlag, mandag d. 6. maj kl. 20. Alle interesserede indbydes. Se notitsen andet steds i bladet. O. E.

Mandag d. 13. maj kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

Søndag den 19. maj: Fællesudflugt til Skjoldnæsholm og Gyldenløves høj, Sjællands højeste punkt. Mange smukke søer og skove, prægtige istidslandskaber.
Afgang fra hovedbanen kl. 8,44. Hjemkomst kl. 20,04. Billigbillet til Jystrup kr. 3,00. Leder: hr. Jul. Petersen.
Alle kan deltage.
Da der til den tid er kommet ny køreplan, bedes deltagerne sikre sig mod eventuelle forskydninger af togtiden. S.

9. internationale vegetarkongres afholdes på Vejlefjord højskole, Daugård, 28. juli til 2. august.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde afholdes søndag den 25. august i Kbh. med dagsorden efter lovenes § 9 a. Forslag til behandling må sendes formanden (adr. ovenstående) inden 1. juni.

»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 Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.**

Gaver. Til børnehjemsfondet: Chr. Heilmann, Odense, kr. 3,00. C. Larder, Valby, kr. 2,00. Vi modtager fremdeles bidrag med tak.

Mundfordøjelsen. Smagen skulde være vort vagtværn overfor, hvad der nydes. Men kun når mennesket nyder den for det naturbestemte ernæring, kan den naturlige smag bevares.
Det er bedst at spise fast føde, som skal tygges godt. Det er urimeligt at forlange, at der skal tygges på tyndtflydende føde som suppe, mælk o. l. Og maden må ikke skylles ned.
Mennesker, der væsentligt eller udelukkende lever af flydende føde, og som altså ikke opøver deres spytkirtler, producerer efterhånden mindre og mindre spyt. Nogle udskiller kun ¼ liter i døgnet. Andre, som ved grundig tygning har opøvet deres spytkirtler, udskiller 1½ liter.
Rigelig spytafsondring er af største værdi. Spyttet er neutralt og indeholder stoffet ptyalin, der ved den neutrale reaktion spalter stivelse til dextrin og sukker. Når føden kommer ned i mavesækken bliver reaktionen sur, og stivelsespaltningen standses, medens andre dele af fordøjelsen træder i funktion.
Kun ved omhyggelig tygning og spytblanding af føden bliver mavesafterne

udskilt i tilstrækkelig mængde. Kyndige forskere har tydeligt påvist, at mangelfuld mundfordøjelse bevirker, at også mave- og tarmfordøjelsen bliver mangelfuld.
Den i vor travle tid sløsede og utilstrækkelige tygning bevirker alt for sparsom udskillelse af mavesafterne, hvilket kan have en mængde sygdomme til følge: Mave- og tarmkatarr, gigt, sukkersyge, åreforkalkning, kræft o. m. fl.

Severin Andersen.

Fordøjelsen i mavesækken. Efter at føden gennem spiserøret er gledet ned i mavesækken, føres den ved mavens selvbevægelse rundt i maven. Ved denne bevægelse gnides den mod mavens slimhinde, hvorved den påvirkes, findeles og opløses af mavens safter: Pepsin, saltsyre og løbeferment.
Fordøjelsen af fødens stivelsestoffer fortsættes endnu 20—40 minutter, efter at maden er indkommen i mavesækken. Efter den tid er der udskilt så megen pepsin og saltsyre, at der er bleven for surt til, at fordøjelsen af mel- og stivelsestoffordøjelsen kan fortsættes. Så er det, at æggehvidestoffordøjelsen tager sin begyndelse.
Mavesyrerne dannes af forskellige kirtler i mavens slimhinder.
Pepsin og saltsyre omdanner æggehvidestofferne til proteoser og peptoner, så at disse ikke mere kan koagulere (stivne).
Saltsyren medvirker til rørsukkerets omdannelse til drue- og frugtsukker, hvilket må ske, inden opsugningen i tarmen kan finde sted. Løbefermentet omdanner mælkestoffet til ostestof.
Saltsyren, der er giftig, hvis den går over i blodet, er bakteriedræbende, ja, kan endog beskytte imod tyfus og kolera.
Er slimhinden svækket, kan den angribes af mavesafterne. Der fremkommer da let sårdannelse.
Da mavesafterne dannes som små korn i kirtlerne i den tid, der ikke er mad i mavesækken, er det af stor betydning for fordøjelsen, at maven får tid og ro til denne saftdannelse derved, at der intet nydes imellem måltiderne. Hvis dette sker, forbruges mavesafterne, så der ikke er tilstrækkeligt deraf til det egentlige måltid.

Severin Andersen.

Støt kongressen! Send et beløb!

Hvordan råkost kan virke på en ældre herre. En livskraftig tandlæge i Los Angeles, dr. Louis Estes, der er fyldt de 72, er for nylig blevet fader til et sundt og velskabt drengebarn. Dr. Estes har været gift i 15 år og hans hustru har allerede skænket ham 11 børn, der alle lever i bedste velgående.
Dr. Estes er ernæringsekspert; hverken han selv, hans hustru eller børn spiser kød eller kogt føde. Hustruen, der var en kendt sangerinde, som havde mistet sin stemme, blev for 15 år siden kureret af lægen. Under behandlingen blev patient og læge forelsket i hinanden og giftede sig. I flere år turede de Amerika rundt og tjente en formue på foredrag om råkostens velsignelser.
Nu lever ægteparret et lykkeligt familieliv i Los Angeles, hvor den nyfødte kom til verden kort før jul. Dagen efter fødslen var fru Estes atter optaget af sine husmoderpligter, den følgende dag havde hun det nye familiemedlem med på biltur, og på fjerdedagen begyndte hun at made babyen med frugtsaft.
De 11 børn opdrages efter dr. Estes eget system, en badedragt er deres daglige påklædning både sommer og vinter. Børnenes huslærer påstår, at deres intelligens er langt mere udviklet end hos jævnaldrende. Dr. Estes er stolt, men ingenlunde overrasket over sin faderværdighed.

»Politiken«.

Sundhedskøkkenet. Ved fru M. Henriksen.

Vegetarsuppe: 2 gode gulerødder, ½ lille hvidkålshoved, 2 porrer og 1 selleri istandgøres og skylles godt. 3 l vand sættes over at koge med 3 spiseskefulde havre og halvt byggryn. Hvidkålen og det øverste grønne af porrerne snittes fint og koges sammen med grynene. Gulerødderne snittes og kommes i, når det øvrige er kommet godt i kog. Halvdelen af sellerien koges hel med, den anden halvdel snittes i passende stykker. Det hvide af porrerne snittes i cm tykke skiver og koges med de sidste 5 a 10 min. Dersom man kommer urterne på at koge i ovennævnte rækkefølge, vil de blive passende kogte. Suppen smages til med salt og margarine inden serveringen, spises med ristet grahams- eller knækkebrød.

Vegetabilsk sylte: 125 gr kogte linser males gennem maskinen med et løg, et halvt fed hvidløg og rasp; 125 gr malede nøddekærner, halvt hassel og valnød, røres i farsen tilligemed 3 æg, salt, allehånde, lidt ingefær og salvie, røres godt. Kolde, kogte, faste kartofler skæres i skiver eller tærninger og vendes på panden med smæltet smør. Et gratinfad smøres godt, et lag fars lægges i bunden, dernæst et lille lag kartofler, igen et lag fars, et lag kartofler og tilsidst endnu et lag fars, bages i ovnen 1½ time med ganske lævn varme. Den vendes af formen, når den er kold og skæres i passende skiver. Til koldt bord eller til middag med stuvet hvidkål, makaroni eller lign til.

Urtegelé: God, kraftig, klar urtesuppe blandes med marmite eller vitamon og stives med 5 blade husblas til ½ l væde og hældes i en skål (må ikke røres, før den er kold og stiv), kan anvendes til at pynte ovennævnte ret med, den hakkes eller skæres i småtærninger. Man kan farve halvdelen med rød frugtfarve, så den virker mere festligt. Skiver af rødbede kan gøre samme virkning mellem den lyse gelé.

Kinesiske æg: ¼ kg ris og et lille hakket løg dampes i margarine, ½ l god urtesuppe tilsættes, hvormed det koges i ca. 20 min. Småtskårne tomater røres forsigtigt i og holdes godt varme uden at koge, smages til med lidt salt og smør, som røres forsigtigt i risen. Serveres portionsvis på varme tallerkener, et varmt pocheret æg lægges på hver og enten overhældes med en god kraftig tomatsauce eller pyntes med tomatskiver. Serveres straks.

Landophold tilbydes

i vegetarisk hjem i naturskøn egn (Midtsjælland), kr. 3.00 à 3.50 pr. dag.

Anna Schiøtt. Løng pr. Sorø.

Kursus i vegetarisk madlavning.

1ste juni påbegynder Skodsborg badesanatorium et kursus i vegetarisk madlavning i sit moderne indrettede, elektriske skolekøkken. 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. Tlf. Skodsborg 200.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH. LARSEN

„Naturhelbredelsen"

Anden udgave, **pris kr. 2.50.**

Nordisk sundhedsforlag,

Istedgade 7, København V. Vester 3509.

Kokkepige,

dygtig og proper, søges til sundheds- og feriehjem snarest.

Fhv. højskoleforstander

Severin Andersen, Hadsten.

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. Svendb. 755.

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.

KIROPRAKTIK



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

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

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

„SANA" Telefon 5650 Ingen filialer
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,30 og 2,50
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

RABENHORSTER
alkoholfri, naturren druesaft — —
RØD — HVID — Kr. 4.00 pr. flaske
Forlang den hos Deres handlende og på restaurationerne —
Eneforhandler:
E. Stangerup,
Pr. Maries Allé 1. København V.
Telf. C. 2005 - 2006 - Postkonto 27568.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
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. Postkonto 282.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—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.