VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Opdagelsen af den naturlige tid for søvn og dens betydning for vegetarismen,

af dr. med. & phil. Alfred Tienes, Bad Wörishofen.

Det er afgjort i vegetarismens interesse at beskæftige sig med professor, fhv. direktør Stöckmanns nye og heldbringende undersøgelser.

Prof. Stöckmann har påvist ved dusinvis af forsøg, at naturloven anviser visse af døgnets timer som særlig gunstige for søvn. Han kalder søvn i denne del af de 24 timer for natursøvn.

Foreløbig kan denne tid kun fastsættes for voxne og halvvoxne, men endnu ikke for spædbørn eller større børn. Men under alle omstændigheder skal børn aldrig være vågne indenfor grænserne for de voxnes natursøvn. Natursøvnen for disse varer fra kl. 19—23,20 (lokaltid), d. v. s. man må allerede være faldet isøvn kl. 19. Tusinder af års erfaring, ordsprog og sandsagn i alle lande, hele forsøgsrækker gennemført af dr. Stöckmann selv viser, at søvn før midnat er langt den værdifuldeste. Netop tiden kl. 19—23,20 (lokaltid) har en fremragende, livgivende og helsebringende kraft, således som det er fremstillet i Stöckmanns bog: »Naturens tid. Søvn før midnat som kilde til styrke og velvære«. Den bringer i usædvanlig grad en forøgelse af sundhed, styrke og arbejdsevne.

Jeg har undersøgt og kontrolleret Stöckmanns undersøgelser ved talrige experimenter såvel personlige som med normale og syge mennesker. Der er ikke tvivl om, at han har ret i sin påstand om en naturlov for søvnen og at enhver, som adlyder den, vil nyde et højeste mål af åndeligt og legemligt velvære og er istand til at arbejde med godt udbytte 18 timer i døgnet uden at skade helbredet.

30. årgang 1. januar 1937 numer 1

Men det er nødvendigt, at hele livsførelsen tilpasses efter natursøvnen. Det er et afgjort fremstød i vegetarisk retning og til fordel for råkost, således at forstå.

At varme vegetariske retter kun må serveres i forbindelse med og bagefter rå grønsager og frugt, hvilket giver et langt bedre måltid end det omvendte. Natursøvn og råkost giver mig det største mål af energi. Hvis jeg spiser varm mad, er jeg nødt til at tage nogen søvn mellem kl. 24 og kl. 19. Denne extra søvn kan undværes, når jeg kun spiser rå grøntsager og frugt.

Med mine patienter har jeg også opnaaet de bedste resultater ved natursøvn. Det er beklageligt, at sovekure har fremkaldt så mange forstyrrelser.

Det er på tide, at brugen af naturlig søvn indføres i terapien og i det daglige liv og vegetarerne burde interessere sig for denne nye tanke. Vegetarismen fremmes gennem arbejdet for natursøvn. Præsten Eduard Baltzer, vegetarbevægelsens grundlægger i Tyskland, definerer vegetarisme som opfyldelse af vore naturlige livsbetingelser. Natursøvn hører altså til disse naturlige betingelser, fordi den bringer den højeste ydeevne.

Det vil først og fremmest være nødvendigt, at den førnævnte bog af Stöckmann når ud i videst mulige krese og læses omhyggeligt. Den er udkommen på Hippokrates-forlag i Stuttgart og prisen er billig. Og så må den nye teori udføres i praksis så hurtigt som muligt. Hertil kan alle række hånd.

Jeg slutter med at meddele, at bogen anviser to metoder til at påbegynde natursøvnen, således at man ufortøvet kan skride til værket.

Dette er et resumé af et foredrag, dr. Tienes skulde have holdt på den internationale vegetarkongres. Som bekendt blev det forbudt dr. Tienes at rejse herop!)

Dr: Kjellins undersøgelser af vegetarerne.

Som vore læsere vil erindre udsendte vi i årets begyndelse et spørgeskema fra den svenske læge, Ingeborg Kjellin, som ønskede at foretage nogle undersøgelser vedr. den vegetariske kost.

Dr. Kjellin er ansat ved Serafimerhospitalet i Stockholm, hvis chef er den højtansete, vegetarisk interesserede, professor Holmgren.

Dr. Kjellin har på de svenske vegetarers årsmøde afgivet en foreløbig beretning, men henviser iøvrigt til den trykte, fuldstændige beretning, som snart vil foreligge.

Doktoren gør opmærksom på, at foruden de sygdomme, som man også hidtil har behandlet med vegetarisk diæt, har også adskillige andre, som f. ex. forkølelse, katarer af forskellig art, reumatiske lidelser, forstoppelse, højt blodtryk, nervøsitet etc. givet gode resultater med vegetarisk kost.

Hindhede har ret,
siger dr. Kjellin, og det er en skam, at denne store danske læges arbejder ikke overalt er så kendt og har vundet den anerkendelse, som de fortjener. Dr. Hindhede har ret, når han siger, at folk i almindelighed lever på alt for store æggehvidemængder. Det bedste resultat fremviser de vegetarer, som lever mest på frugt, grønsager og brød og kun anvender lidt æg, ost og mælk. Undersøgelserne viser, at mange syge har den vegetariske kost at takke for deres helbredelse. Tænk blot på, hvilke frygtelige lidelser tusinder og atter tusinder af syge har gennemgået, fordi vi ikke kendte vitaminerne, som findes så rigeligt i naturens eget store laboratorium: planteriget.

Lægerne må interesseres,
og det er påkrævet, at der oprettes hospitaler under kyndige lægers ledelse, således at erfaringerne med vegetarisk kost kan underbygges i større stil, og dr. Kjellin håber, at hendes arbejde må bidrage hertil. Også husholdningsskoler og skolekokkkenlærerinder er det nødvendigt at vække forståelse hos, og

skolebespisningen bør være vegetarisk;
i hjemmene er forståelsen af frugt og grønsagers betydning ofte kun ringe, og børnene vilde have mægtig godt af et vegetarisk skolemåltid. Der bør i alt fald i de større byer oprettes

vegetariske oplysningskontorer,
som ledes af en læge, og hvor der kan fås undervisning ikke alene af lægelig art men også praktisk vejledning vedrørende madens tilberedning og sammensætning etc.

Den vegetariske kost er fremtidens kost.
På vore hospitaler ordineres f. ex. ofte rigeligt med kalk. Kødkost er fattig på kalk. Den vegetariske kost indeholder gennemsnitlig 5—10 gange så megen kalk, som kødkosten. Og plantekosten er

særlig velegnet for damer
og andre, som ønsker at bevare den slanke linie og et friskt og ungdommeligt udseende. På et såre alvorligt punkt har den vegetariske kost vist den allerstørste betydning; nemlig dette:

Vegetarismen fjerner smagen for alkohol og tobak.
Den mægtige sociale betydning, som dette våben mod disse sundhedens svorne fjender har, kræver den allerstørste opmærksomhed. Der foreligger fuld besked fra en hel del patienter om denne sag, og det er givet, at tvangsbegæret efter disse demoraliserende gifte ophører. Der må derfor absolut bringes et

samarbejde mellem vegetarer og afholdsfolk
istand. Kunde blot en rigtig sammensat vegetarisk kost forsøgsvis indføres på vore afvænningshjem, så er der ingen tvivl om, at den for fremtiden vil sejre som behandlingsmiddel. F—j.

OBS. Da den påtænkte fællesservering er erstattet af fri servering, er entreen til nytårsfesten kun 50 øre.

Den fulde næringsværdi.

Endnu er det sikkert sådan, at mange gyser ved at tænke på, om vi skulde til at spise maden ukogt. Den kogte mad, som man er bleven vant til, synes man, det er da føde for mennesker. Men at spise rå mad! Nej, uha da! Nå, vi spiser jo dog alle rå radiser, rå salater, og som børn spiste vi rå gulerødder, rå grønærter i massevis. Og vi spiser med glæde æbler, pærer, jordbær, hindbær og mange ande frugter og bær rå, så tanken ligger nu ikke så fjern, som mange tror. Men det er ellers så, at den ukogte føde har så mange fortrinlige egenskaber, at den vil give os så mange fordele for vor sundhed, så tanken om denne føde er en betragtning værd.

Den kogte mad kan jo umuligt — som mange tror — indeholde mere næringsværdi end råkosten. Tværtimod indeholder denne alle de nærende stoffer, som naturen giver vore fødemidler. Den indeholder ganske naturligt langt mere næring, giver større kræfter, fremmer helbredet, giver organerne nyt liv, renser blodet, uddriver gifte og bakterier af legemet, end den kogte mad.
Mangfoldige lidelser kan den friske saft af æbler, appelsiner, gulerødder, spinat, ukogt mælk o. s. v. helbrede. Der er umaadelig lægedom i den rå saft af ribs, hindbær, druer, tyttebær o. s. fr.
Den kogte føde, f. ex. steriliseret mælk, er især for spædbørn meget skadelig. Den medfører kronisk forstoppelse, selvforgiftning, blindtarmsbetændelse, hjerte- og nyrelidelser. Der foreligger nu den rigeste erfaring for, at alene den ukogte mad kan give en regelbunden tarmvirksomhed tilbage.
Ved lidt eftertanke vil enhver indse, at den ukogte mad indeholder fødemidlets fulde næringsværdi, og den borttager de diætsynder, hvorved man kom til at lide af kronisk forstoppelse.
Den kogte mad har bl. a. den ulempe, at den er så nem at tykke. Deraf bliver let følgen, at man spiser den alt for hurtigt, man »sluger« den — vi har jo alle så grusomt travlt — man får ikke sin mad tygget ordentligt, og man får den ikke tilstrækkeligt blandet med spyt.
Den ukogte mad ligefrem tvinger en til bedre tygning — det må også til, ellers gærer den i tarmen.
Mange, som har prøvet med råkost, har måske erfaret noget i den retning, fordi så har de ment, de kan »ikke tåle« råkost.
Det har da været en skæbnesvanger fejltagelse. Den svage mave, den dårlige fordøjelse, trænger netop til råkost, vel at mærke, når råkosten er tilberedt på rette måde.
Den kogte mad gør ganen fordringsfuld. Der anvendes mange krydderier, forskellige pirringsmidler, som gør, at smagsnerverne kræver stadig mere og mere pirring. Og får man ikke den, synes maden flov.
Men alle disse smagsstoffer i maden afstumper smagssansen.
Ved overgangen til naturføden kan denne godt forekomme smagløs; men den naturlige smag vil snart fremkomme. Og de friske frugter, grønsager og rodurter med deres smukke farver, deres aroma og deres rene smag, deres yndige safter, vil meget hurtigt fremkalde en rigere og finere smag og et inderligt velbefindende.
Men man må have kendskab til den rette tillavning. De sunde krydderurter må tilsættes i passende mål.
Da vil den saftfulde kost, også hvad smagen angår, være et mægtigt stort plus til vor folkesundhed.

Severin Andersen.

Husk at betale kontingentet, se side 7.

Ernæringsudvalget, en betydningsfuld nydannelse.

Indenrigsministeren har nu nedsat det bebudede ernæringsudvalg, der fra forskellige sider skal belyse ernæringsproblemerne. Det skal undersøges, om den mad, vi spiser, indeholder de forskellige faktorer, som er nødvendige for sundheden, eller om den er uhensigtsmæssig uden det tilstrækkelige antal kalorier og uden tilstrækkelige mængder af de forskellige livsvigtige stoffer, først og fremmest mineralier som jern og kalk samt vitaminer. Selv om vi ikke har de stærkt udprægede uhyggelige mangelsygdomme, som man kender andre steder fra, er det dog givet, **at store dele af befolkningen lider af mindre udtalte avitaminoser,** der imidlertid både direkte og indirekte er en fare for sundheden. Ernæringsudvalgets opgave bliver derfor at påvise den mangel på hensigtsmæssighed i kosten, som videnskaben har afsløret, og finde udveje til at afhjælpe den.

Det nye ernæringsudvalg, der er det første i verden, har følgende sammensætning:
Sundhedsstyrelsens chef, dr. med. Frandsen, der er formand, kemikeren, prof. S. P. L. Sørensen, hygiejnikeren prof. L. S. Fredericia, fysiologen prof. Holger Mollgård, børnelægen, prof. Monrad, Seruminstituttets direktør, dr. med. Thorvald Madsen, mavelægen, prof. Meulengracht og tandlægen, prof. Julius Holst.
Så vidt dagspressen. Vi hilser med stor glæde det nye udvalg velkommen, idet dets initiativ jo sikkert vil føre befolkningen et stort skridt henimod vore mål. Det har jo stadig været således, at de blivende reformer på ernæringens område er sådanne, som vi længe har gjort os til talsmænd for.

Om kontingentet, se side 7.

Spredt og samlet.

Dr. Julius Schultz. Der er sikkert mange af dem, der glædede sig over dr. Schultz' interessante og indholdsrige foredrag, der atter med glæde vil lytte til den interessante, lærde og dog let forståelige foredragsholder, når han den 23. januar vil fortsætte sin undervisning. Denne gang gælder det åndedrættet, hvorom dr. Schultz sikkert kan give lige så gode nødvendige og nyttige råd, som angående tarmhygiejnen. Adgangen er fri for alle. Dr. Schultz har siden vi så ham berejst Nordtysklands byer og holdt en række af sine udmærkede og velbesøgte møder.

Propaganda for sund levevis. Vor mangeårige meningsfælle, hr. Albert Johansen, Eskærsvej 4, Vanløse, holder i januar måned »åbent hus« hver onsdag fra 19—22 for alle, der har lyst til at se hans mægtige agitationsmateriale. Med beundringsværdig flid har han gennem mange år udklippet og samlet alt, hvad der kan være af interesse for vegetarer: om planter, om sygdomme, om madlavning o. s. v. Dette materiale har han opklæbet på ca. 200 tavler, og han tænker på at berejse landet med denne samling for at agitere for vegetarismen. Først vil han en sviptur til Fyn (Sydfyns vegetariske forening har 25 års jubilæum den 19. februar), og vi må alle ønske hr. Johansen held og lykke med hans indsats for vor sag.

N. N.

Den mad, du spiser idag, er dig selv imorgen! Hvordan ønsker du at blive? Fyldt af alle solens helsel[illegible]gende kræfter eller af halvt forrådnede dyrerester.
Du kan selv vælge — også vælge dumt; blot for at være som alle andre!

Fosfater. I »Vitalismo« findes en artikel af dr. J. Nussbaum »Fodemidler, der er rige på fosfater«; der anføres: bønner, linser, mandler, hvede, byg, fladbælg (tørret), havremel, nødder, naturris, perlegryn, boghvedemel, rugbrød, makaroni og druer (rosiner).

Berømte mænd vegetarer. Det argentinske tidsskrift »Vitalismo« anfører en række af historiens berømteste mennesker, der var vegetarer, bl. a. Konfucius, Zoroaster, Plutark, Pythagoras, Platon, Diogenes, Cicero, Seneca, Leonardo da Vinci, Galilæi, Cuvier, Montagne, Rousseau, Fenelon, B. St. Pierre, Goethe, Kant, Newton, B. Franklin, Milton, Lamartine,

Byron, Voltaire, Zamenhoff, Darwin, Virchow, Tolstoy, Wagner, Maeterlink, B. Shaw og Edison.

Søvn. Den bedste tid at gå i seng på er fra 21 til 22, den bedste at stå op på er 5 eller 6.

OBS. Da den påtænkte fællesservering er erstattet af fri servering, er entreen til nytårsfesten kun 50 øre.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3506, postkonto 25656.**

Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk literatursalg, c) Vegetarisk tidsskrifts expedition (abonnement og annoncer), d) Vegetarisk bibliotek.
1) **Formanden,** hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen.
2) **Kasserer og sekretær,** hr. J. D. Henriksen.
3) **Københavns afdelingens formand,** hr. cand. mag. Th. E. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 a, Valby).

Program for
Nytaarsfesten

Lørdag d. 4. januar kl. 19,30 i Skodsborgrestauranten og salen, Store kongensgade 38. Entré 50 øre.

Kl. 19,30: Velkomst ved Københavnsafdelingens formand.
- 19,45: Solosange ved hr. koncertsanger Th. Nielsen og frk. Alfhild Nelson. Ved pianoet hr. A. Christensen.
- 20,15: Nytårstale af forlagsboghandler H. L. Henriksen.
- 20,30: Duetter af Fr. Mendelsohn-Bartholdy ved hr. Th. Nielsen og frk. Alfhild Nelson. Ved pianoet hr. A. Christensen.
- 20,45—21,30: Servering og frit samvær i restauranten.
- 21,30: Chr.Danning: Rococo menuet.
  E. Toselli: Serenade.

Violin solo hr. Th. Spur.
Ved pianoet hr. T. Neesgard.
- 21,45: Oplæsning af frk. Alfhild Nelson.

Mandag d. 13. januar kl. 19: Bestyrelsesmøde, Istedgade nr. 7, st.
Torsdag d. 23. januar kl. 20: Dr. J. Schultz taler om: »Sundhed gennem åndedræt« i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Mandag d. 17. februar kl. 20: Generalforsamling i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Søndag d. 23. februar kl. 20: Fastelavnsfest.

Nytaarsfesten. Med stor forventning ser vi atter i år hen til den aften, da vi plejer at se et stort tal af vore medlemmer til en hyggelig og inspirerende festaften. Vi tror, at denne frie og utvungne måde at drøfte foreningens fremtid og lære hinanden nærmere at kende er af uvurderlig betydning for hele vort arbejde. Langt fra at have udspillet sin rolle ser vi, at der nu mere end nogensinnde er brug for vor forening. Lægekommissioner, der nedsættes, viser, at vi har haft sørgelig ret i vor kritik af samfundets ernæring. Vi er meget glade ved at få så udmærkede forbundsfæller i kampen, men der skal dog nok stadig blive brug for en indsats for at interessere det almene folk for den sag, der ikke kan gennemføres ved en lægekommission, men kun ved at enhver forstår, hvorledes han selv og hans nærmeste bevarer og foroger sin sundhed. For denne herlige sag er det, at vor forening kæmper, og om den samles vi atter den 4. januar. Vel mødt! S.

Husk at betale kontingentet, se side 7.

Bestyrelsesmødet i D. v. f. den 17. dec. 1935 besluttede, at oplysningskontoret flyttes, da lederen frk. H. Lykke ikke så sig i stand til at fortsætte. J. D. Henriksen blev valgt til kasserer, og foreningens adresse for formand, kasserer, expedition af Vegetarisk tidsskrift og litteratur samt bibliotek er fra nytår samlet i Istedgade 7, hvor foreningens medlemmer og interesserede er velkomne. Frøken Lykke fortsætter som bestyrelsesmedlem, alligevel finder vi anledning til at bringe vor tak for fleraarigt virke som kasserer og leder af oplysningskontoret. H. L. Henriksen.

Med dette nummer følger et indbetalingskort, som vi beder medlemmerne benytte til indbetaling af kontingent for indeværende år.
Kontingentet andrager: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år. Abonnement på bladet koster kr. 4.—

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

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

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

NUTANA MARGARINE
— Den rene plantemargarine —
Tilvirket udelukkende af 1ste klasses råmaterialer
Forsendes over hele landet i pakker à 2½ kg. franko
DEN SANITÆRE FØDEVAREFABRIK
Tlf. Taga 289. Baldersgade 14. København N.

PLANTE-MARGARINE
Garanteret ren — fineste kvalitet — 103 øre pr. kg. Sendes overalt i landet i pakker à 5 kg. 10 kg franco. — Forespørgsler besvares gerne.
Omgående expedition.
Fineste Jordnødolie..... pr. kg. 130 øre
Fineste Sayabonneolie..... pr. kg. 110 øre
i ¾ liter flasker henholdsvis 90 øre og 78 øre pr. flaske.
CAFAROMA — bedste Kaffeerstatning
af danske produkter pr. kg. 190 øre
N. M. LARSEN - Vedelsgade 50 - VEJLE
Postgirokonto 16257 Telefon 812

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.



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

Hadsten sundheds- og feriehjem.
Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen,
Hadsten.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru M. Klintø, Langøgade 17, København Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

„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

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, pris kr. 2.50.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

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.
Billige Vinterpriser.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 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: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st. København V. Tlf Vester 3509. Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. 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, 33 1/3 pct. for 12 gange.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.