VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Hindhedes 34' beretning.

Grovkost i Danmark, England og Asien. Tillæg: Erfaringer med Tuberkulosekost. Jac. Lunds medicinske boghandel.

Selv om Hindhede har måttet standse sine direkte undersøgelser, fortsætter han heldigvis med at udsende sine beretninger på grundlag af det store materiale, han har samlet.
Som altid er det uhyre interessant læsning. Her er det grovbrødets og grovkostens pris, der synges på bekostning af det skadelige fintbrød etc., men hvert et ord er bilagt med solide kendsgerninger. Vi citerer lige et kapitel.

Grovkost som betingelse for sundhed.
De læsere, der kender mine beretninger og bøger, vil have mødt talrige udtalelser og fakta, der viser grovkostens store fordele for



Nøjsomt levende kinesisk tebærer, der let bærer 140—150 kg.

30. årgang 1. februar 1936 numer 2

sundheden. At gentage disse beviser i enkeltheder her, vilde føre for vidt. Jeg skal nøjes med at henvise til følgende sidetal i „Fulkommen Sundhed". (Gyldendal):

S. 8: Beboerne af Ladronaøerne levede for 300 år siden ved frugt, nødder og grøntsager i rå tilstand, som eneste næringsmiddel — sygdomme ukendte.

S. 10: Maorierne. Kosten var væsentlig plantekost. Husdyravl ukendt. Der blev lagt den største vægt paa rigelig afføring, idet forstoppelse betragtedes som farlig sygdom. De var meget stærke og sunde, men degenererede under indførelse af engelsk levevis.

S. 20: De vilde indianerstammer i Brasilien, der hverken kendte til kogekar eller kornmøller, men tyggede madiokorn, kendte ikke til tandkaries.

S. 21: De indfødte paa Nyguinea, der lever næsten på grov vegetarkost, har sunde tænder. Hos 85 indfødte, der blev undersøgte, fandtes karies ikke i et eneste tilfælde. Derimod fandtes hos de indfødte i Australlandet talrige hule tænder; men australnegrene er også i modsætning til deres brødre i Nyguinea gået fuldstændig over til engelsk kost.

S. 21: Kranier fra stenalderen viser at vore forfædre havde sunde tænder. Det samme gælder grønlænderne i udstederne, der væsentlig lever på råt kød, mens grønlænderne i kolonierne, der delvis er gået over til dansk kost, har mere karies.

S. 23: I Ayer i Wallisdalen, Schweiz, hvor beboerne kun spiser grove, stenhaarde brødkager, har næsten alle sunde tænder, mens i Vissoie i samme dal, hvor moderne brødbutikker er indført, tænderne er langt dårligere.

S. 25: I krigstiden i Tyskland, hvor befolkningen måtte spise grovere føde, bedredes tænderne.

S. 98: Von Noorden priser klidens hærdende indflydelse på fordøjelsesorganerne. „Denne indflydelse — når den tages i brug fra barndommen — kan ikke vurderes højt nok." „Jeg tvivler ikke om, at en stor del af de resultater, som naturlægerne har kunnet præstere, skyldes den udstrakte anvendelse af klidbrød."

S. 99: Allerede 1790 skrev Prof. Hufeland (Goethe og Schillers huslæge): „Vor føde skal gives i grov form for at tvinge til tygning og spytblanding og længere ophold i maven. Enkel, simpel føde fremmer mådehold og giver langt liv, mens sammensat og luxuriøs føde forkorter livet."

S. 158: Lederen af Pasteur-Instituttet i Indien, Dr. McCarrison, fandt, at rotter, der levede på gammel indisk kost: Grovt brød, tyndt smør, mælk og rigelig med friske grøntsager, ikke fik nogen sygdom, medens rotter der levede på engelsk-indisk kost: franskbrød, margarine, te, marmelade, og lidt henkogte grøntsager, fik en mængde sygdomme. De indfødte, der levede på gammel vis, havde ikke mavesår, ikke blindtarmsbetændelse og ikke mave- eller tarmkræft.

S. 169: Kinesere, der levede på gammel vis på grovt korn og grønsager, var stærke og sunde med gode tænder. Militærlæge Hill fortalte, at mens der under udskrivninger i England måtte kasseres ca. halvdelen af de unge mænd, behøvede man i Kina så at sige ikke at kassere en eneste. Major Paget meddelte om en konkurrence i vægtløftning mellem 7000 engelske marinesoldater og 700 kinesiske soldater. Kineserne vandt alle kampe. Til kost fik kineserne udleveret et pund korn og et pund upolerede ris pr. dag samt et pund kød om søndagen, hvilket sidste de ofte solgte.
Ja, grovkost er altså en hovedbetingelse for sundhed. Denne sandhed har videnskaben i menneskealdre holdt skjult ved hjælp af falsk lære. Denne fejltagelse har vore forsøg grundigt afsløret.

— — —

Billedet på forsiden er taget fra bogen. Bærerne, der med lethed bærer 150 kg gennem stærkt stigende bjærgpas lever af hårdt majsbrød og bønneost. — Tillægget til beretningen „Nyere Erfaringer med Tuberkulosekost" er et særtryk af Ugeskr. f. Læger nr. 43, 1935. Det viser den sunde hindhedekosts velsignelsesrige virkninger overfor denne farsot. — Endelig vedføjes en beretning om dr. Heckmanns børnehjem, Østrupgård, som tidligere har været omtalt her i bladet.
Køb beretningen. Studer den! Forær den væk!

Husk at betale kontingentet, se side 15.

Spredt og samlet.

Dødsfald. Vort mangeårige medlem, hr. skrædermester A. E. Wennborg er efter få dages sygeleje gået bort d. 14. jan. Hr. Wennborg var et interesseret medlem, der hyppigt besøgte møderne, sidst traf vi ham ved Kbh.s afd.s nytårsfest d. 4. jan. Formanden overværede på D. v. f.s vegne bålfærden.

Gaver. Følgende ærede medlemmer har sendt gave til D. v. f. samtidig med betaling af kontingentet: Karen Christensen, Odense, kr. 4,00; lærerinde, frk. K. Pedersen, Solheim, Tommerup, kr. 5,00. Vi takker og opfordrer andre til at følge det smukke exempel.

Gaver. *Til børnehjemsfonden* er indkommet i minde om fru M. Henriksen, E. Heilmann 5,00, M. Jsen 3,00.
NB. Kassebeholdningen er i øjeblikket negativ. Renterne af obligationerne kan ikke dække børnehjemmets drift! Skal vi indskrænke? Stort færre end 4 børn kan vi ikke godt have! Altså: Gaver er nødvendige. Husk postkonto 282, Egerod.

Trykfejl. Forrige nr. var desværre ved en fejl fra trykkeriet dateret 1937. Interesserede bedes huske at rette det til 1936.

Sprøjtning af frugttræer. I »Vegetarische Presse« har en indsender taget ordet for meget kraftigt at advare mod sprøjtning af vinplanter med giftige væsker; han hævder, at luften i vinmarkerne er frygtelig og advarer særligt imod at anvende de til syge anbefalede druekure, hvis man ikke har sikkerhed for, at vedkommende vinplanter ikke er blevet sprøjtet med giftige væsker. Men hvad så med alle de frugttræer og andre næringsplanter, der besprøjtes med giftige væsker hos os? eh.

Hitlers levevis. Af et interview, Inga Arvad har haft med Hitler til „Aften Berlingske", anfører vi:
— Hvorfor er De vegetar og afholdsmand?
— Det er dels af lyst, dels af princip. Dyrelig er en underlig form for føde, som jeg slet ikke tror menneskene er bestemte til at leve af. Jeg ser på det som en usund stimulans, der dog kun er kortvarig — et øjebliks opblussen, og ligedan med alkohol. Dernæst tror jeg også, man lever længere på denne måde — er meget mere i form og har mere udholdenhed. Se nu på løven, den kan æde en halv kalv, men når den har løbet en halv time, falder den dødtræt om, hvorimod elefanten kan løbe i seks, otte timer med stærk fart uden at mærke det allermindste. Men alligevel bliver vi, der har været med i krigen, ikke gamle, jeg ser det omkring mig. Det er utroligt, hvor unge mændene falder bort.

Antroposofisk selskab i Tyskland er blevet opløst iflg. et dekret af 15. nov. 35 på grund af selskabets internationale indstilling og „nøje tilknytning til udenlandske frimurere, jøder og pacifister", „Dets opdragelsesmetoder tilstræber en individuel opdragelse, der intet har tilfælles med de nationalsocialistiske grundsætninger". Den her i bladet tdligere omtalte biologisk-dynamiske dyrkningsmåde blev særlig propageret af antroposoferne.

De tyske vegetarforeninger opløst. „Naturlægen" skriver: Samtlige tyske vegetarforeninger er opløst og deres forsamlingsret inddraget. De skal erstattes af en ny sundhedsorganisation på nationalsocialistisk basis. Denne er imidlertid ikke vegetarisk, men indtager omtrent samme standpunkt som professor Schiötz herhjemme (ɔ: i Oslo).
Det kan i denne forbindelse være af interesse at minde om, at de russiske vegetarer allerede for 7 år siden har lidt den samme skæbne, der nu er blevet de tyske vegetarer tildel.
Man mindes uvilkårligt Wergelands ord: „Hvor trives noget stort og godt i tvang!"

Shaw. »The Vegetarian News« bringer et billede af Bernhard Shaw, der i juni vendte hjem fra Sydafrika, og fortæller, at han i juli fyldte 79 år og er et fremragende exempel på vegetarisk sundhed og kraft. eh.

Hindhede i Holland. En stor del af pladsen i oktobernummeret af det hollandske vegetarblad »Vegetarische Bode« er optaget af beretninger om Hindhedes foredrag på kongressen, hans store livsgerning og hans nyeste bog. e. h.

Esperanto på vegetarkongressen. Som bekendt vedtog den int. vegetarkongres i Danmark i sommer, at Esperanto må benyttes som officielt kongressprog. Vi opfordrer unge og ældre vegetarer til snarest at gøre sig bekendt med sproget. Der er kursus igang over hele landet, og sproget er smukt, praktisk og let at lære.

Vegetarisme på Esperantokongressen i Wien, august 1936. Det meddeles allerede nu, at der for vegetarer serveres extragod vegetarisk kost på den til kongressen knyttede 7 dages rundrejse i det skønne Østrig.

Uldent undertøj. Dr. N. L. Ballinger, der var professor i medicin ved Illinois's universitetet, advarede mod at bruge uldent undertøj nærmest ved kroppen, fordi det kun i ringe grad opsuger uddunstningerne, men fremmer transpisation. eh.

Om kontingentet, se side 15.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**

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

Møder og lignende.

I anledning af Sydfyns afd.s 25 års jubilæum afholder hr. Albert Johansen i samarbejde med denne et vegetarisk propagandastævne i Svendborg søndag den 16. og mandag den 17. ds. fra kl. 14 til kl. 22 i logen i Pjentemøllerstræde.
Fru Anna Ullerup Haahr forestår anretningen af det vegetariske smørrebrød og råkost.
Tirsdag den 18. afsluttes jubilæet med en sammenkomst på Råstrup Kursted, hvor også fru Møllers 76-årige fødselsdag fejres.
Derfra går hr. Albert Johansens tur til Odense, men dagene for et stævne der er endnu ikke fastsat, men det antages at blive fastelavnssøndag.

A. I.

Københavnsafdelingen.
Bestyrelsesmøde afholdes mandag den 10. februar kl. 19 Istedgade nr. 7.

Mandag den 17. februar afholdes **Københavnsafdelingens årlige generalforsamling** i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, kl. 20. Af dagsordenen nævnes: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskabet, valg af formand, valg af bestyrelse, valg af suppleanter, revisorer og revisorsuppleanter, eventuelt. Derefter frit selskabeligt samvær.

Søndag den 23. februar kl. 19,30 afholdes **fastelavnsfest** i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedg. 7. Af det interessante og afvexlende program fremhæves: Gluntarne af Gunnar Wennerberg, sungne af d'hrr. Th. Nielsen og ing. B. Spur. Åge Pagh-Hansen: Nye kompositoner sungne af hr. Th. Nielsen solo. Bas solo af hr. ing. Spur. Åge Pagh-Hansen: Oplæsning. Musik af Vegetarisk ungdomskres' ensemble. Dannelse af den nye V. u. og valg af bestyrelse. En vegetarisk konkurrence, hvor der til vinderen er udsat en frugtkurv som præmie. Servering af chokolade og kager. Entré 75 øre.

S.

Københavnsafdelingens nytårsfest i Skodsborgrestauranten var vel besøgt, og gæsterne nød såvel den interessante oplæsning med ledsagende musik ved frk. Nelson og hr. H. Christensen, som hr. Th. Spurs inspirerende violinmusik og Helge Neesgårds smukke violoncel til broderens følte pianoakkompagnement. Hr. koncertsanger Th. Nielsen var fortræffeligt oplagt og gav et fyldigt udvalg af sit smukke sangprogram ledsaget på pianoet af frk. Bloch. Man måtte beundre restaurantens nydelige frugtanretning, som de tilstedeværende lod vederfares fuld retfærdighed. En tilstedeværende gæst, hr. Dueholm, tilbød foreningen et større pengebeløb til forrentning. Han har testamenteret foreningen sin formue efter sin død, men da hr. Dueholm er en rask og rørig, kæmpestor og sund mand, der ikke lider af nogen sygdom og som gerne også i levende live vil være med til at gavne den sag, som har hans store interesse, har han ønsket at give foreningen en håndsrækning i arbejdet allerede nu. Foreningen takker herved de forskellige optrædende for deres medvirken, restauranten for den nydelige servering og hr. Dueholm for hans smukke til efterfølgelse opfordrende eks-

empel. Københavnsafdelingens formand mindedes i sin tale de forskellige betydningsfulde fremstød, som året havde bragt, hvoriblandt dannelsen af vegetarisk ungdomskres nævntes som „rosinen". Det bebudes, at den kommende fastelavnsfest vilde bringe denne kres i funktion, og aftenens musik var allerede præget af V. u.'s medvirken. Formandens tale, der lønnedes med kraftigt bifald, gik ud på at vise, at vegetarismen til trods for de sløje tider alligevel går godt fremad. Til slut fik man et par af hr. Spurs kompositioner som dessert.
Hr. Albert Johansens interessante udstilling, hvormed han om få dage skal berejse provinsen, vakte berettiget opmærksomhed. Fru Gurli Petersens vegetariske madlavningskursus anbefaledes til medlemmernes benyttelse i agitationen, og hr. Åge Pagh-Hansen fremlagde og fik afsat nogle eksemplarer af sine nye kompositioner, som man vil få at høre nogle af til fastelavnsfesten. *S.*

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 Sayabønneolie..... 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

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
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og 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.

Med forrige nummer fulgte 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.—

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.

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

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.
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. 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: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st København V T f 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, 33⅓ pct. for 12 gange.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.