VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Kræft og diæt.

M. Hindhedes 35' beretning (Jacob Lunds med. boghandel). 36 s. Kbhvn. 1936.

Det var med en ikke ringe forbavselse, at man i et af de radiofelttog, som for en tid siden foretoges for at skaffe radium til kræftbekæmpelse, hørte en kendt københavnerlæge pure forkaste ernæringens indflydelse på kræft og da navnlig helbredelse af kræft.

Af den nu udsendte 35' beretning fremgår det tydeligt, at dr. H i n d h e d e mener, at diæten ialtfald spiller en afgørende rolle, når det drejer sig om forebyggelse af kræft, særlig i fordøjelsesorganerne.

Den agitation for en ændret levevis med indskrænket kødforbrug og rigeligere med frugt og grøntsager, som i en årrække er ført herhjemme, har virkelig haft betydning, idet forbruget i de sidste 30 år er steget til det firdobbelte for Københavns vedkommende.

Sandsynligheden taler for, at en af hovedårsagerne til kræft er irritation af fordøjelseskanalen. Dette sker bl. a. ved brug af salt, krydderier, konserveringsmidler, ved alkohol, øldrikkeri og tobak; og sidst, men ikke mindst ved den altfor fede, altfor afvexlende, altfor velsmagende, altfor kødrige kost, som fører til overfyldning; det begynder med mave- og tarmkatar, abnorm vægtforøgelse og ender med kræft. De spisesedler, som findes i de større blade er ganske simpelt recepter på, hvorledes en kræftmiddag skal sammensættes.

Nu viser det sig imidlertid, at det forøgede forbrug af grøntsager og frugt har haft en heldig virkning, en påfaldende nedgang i dødsfaldene på grund af mavekræft er konstateret, særlig for byernes vedkommende. At denne nedgang i mavekræften skyldes det firdobbelte forbrug af grøntsager, kan næppe betvivles; og at det særlig er byerne, som har været de lykkelige, skyldes den sørgelige sandhed, at forbruget af frugt og grøntsager er større i byerne, uagtet landboerne har betydelig lettere adgang til at

skaffe sig disse ting. Som et exempel skal nævnes, at en stor og »oplyst« gårdejer forleden måtte tilstå, at han overhovedet ikke anede, hvad spinat var, medens hans kone indrømmede, at hun havde hørt derom, men aldrig smagt det!
Lignende erfaringer har man fra Zürich, hvor den berømte dr. Bircher-Benner i en årrække har arbejdet for en ernæringsreform, med det resultat, at dødsfaldene af mavekræft er stærkt aftaget.
Hvad skal vi da gøre for at undgå kræft?
Følgende recept anbefales som særdeles brugbar:

1) Spis rigeligt med rå fødemidler.
2) Spis plantefødemidler.
3) Spis lidt!
4) Spis 2, højst 3 gange og kun een ret!
5) Ingen raffinerede sammenstillinger, miskmask.
6) Spis langsomt, tyg godt, ingen hed mad.
7) Ingen alkohol, tobak eller kaffe.
8) Hold een fastedag om ugen (mindst!).
9) Lev døgnet igennem i fri luft og lad solen beskinne og luften ombølge din nøgne krop!

Dette er en »dagsorden«, som vi vegetarer har fremholdt og altid fremholder og at den (let ændret) er anført i den her omtalte beretning gør den ikke mindre efterfølgelsesværdig.
Dr. Hindhede slutter sin beretning således:
»Mine studier har altså ført mig til det hovedresultat, at de hyppigste og farligste af alle kræftformer, nemlig kræft i fordøjelseskanalen, særligt da i mavesækken, skyldes en forkert diæt, der irriterer slimhinden, fører til katarrh og muligt senere til kræft. Er sygdommen først opstået, er den praktisk taget uhelbredelig, forebyggelse er den eneste pålidelige metode. Jo mere man ombytter kød med grøntsager, finmad med grove produkter, desto mindre chancer er der for mave- og tarmkræft. Hvis dette er rigtigt, og herfor mener jeg at have leveret beviserne, er den moderne kræftbekæmpelse inde i en blindgade, der ikke fører til noget resultat. Det, det gælder om, er, at Per allerede fra ungdommen af forstår at installere den rigtige kost. Derfor er det, at jeg har tilbudt vor kræftkomité at forære den en oplysende piece til spredning i de tusinde hjem landet over. Men mit tilbud blev ikke modtaget (udhævet af F.-J.), hvilket jeg godt forstår, da antagelsen vilde betyde den nuværende metodes fallit. En slig erkendelse vil det tage årtier at nå til«.
Så vidt dr. Hindhede, hvis beretning, som sædvanlig er underbygget af et stort statistisk materiale. Bemærkningen om, at en allerede opstået kræft er uhelbredelig, må formentlig forstås således, at den kirurgiske behandling, som det er påvist i beretningen, ikke fører til helbredelse. Ialtfald skriver dr. H. et andet sted, at »der er adskilligt der tyder på, at grønne blade, særligt i rå til-

stand, indeholder stoffer, der helbreder (udh. af F.-J.) og forebygger forskellige sygdomme, bl. a. også kræft. Her har vi muligt et af de momenter, der kan klare naturhelbredelsens gåde.«
Så vidt vides har dr. Hindhede materiale til endnu en række beretninger. Vi vil håbe, at det må lykkes den aldrende kæmpe at få udsendt mange endnu; der er ingen, der bedre end dr. Hindhede kan give den hygiejniske vejledning, som tiltrænges. Man har en tryg følelse af, at han arbejder alene for at bringe sandheden for dagen.

St. Fink-Jensen.

„Udpluk" (efter Hindhedes 35. beretning. - Ved F.-J.)

Kødforbruget blandt Amerikas (U. S.) landmænd er dobbelt så stort som blandt Danmarks; men da forbruget af frugt og grøntsager er 9 gange så stort som for danske landarbejderes vedkommende, er kræftdødeligheden mindre. Det ser altså ud til, at frugt og grøntsager neutraliserer kødets skadevirkning.

Kræft er næsten ukendt blandt naturfolk; først når de går over til europæernes »civiliserede« kost, melder kræften sig. Maorierne, som under europæisk påvirkning er sunket ned til et uddøende folk af hygiejniske undermålere, har 4 gange så stor kræftdødelighed som den indfødte befolkning på Ceylon, der endnu holder sig nogenlunde fri af »civilisationen«.

Hvad skal vore børn veje? »Det har ærgret mig, at fuldstændigt sunde og friske børn kommer hjem med meddelelse fra skolelægen om, at de i forhold til højde har 10 pCt. undervægt, d. v. s. at de vejer 10 pCt. under gennemsnittet af vore overernærede landsmænd. Hvis derved forældrene presses til at proppe med mere mad, er vi inde på den vej, der med tiden fører til forskellige sygdomme — kræft indbefattet.« (M. Hindhede).

Middagsselskaberne. Når en travl forretningsmand klager til sin læge over overanstrengelse, viser det sig næsten altid, at det, der har slået ham ned, ikke er arbejdet, men middagsselskaberne!

Vegetarismen og Store bælt.

Hele den københavnske sportsverden stod for nogen tid siden i festens tegn på grund af den elegante sejr, som fru Lilli Andersen vandt over Store bælt. Og det var også en bedrift, der gør dansk svømning og specielt vore kvindelige svømmere ære. Men der er et lille interessant træk, der er vel egnet til en vegetarisk betragtning. Da den samme første klasses svømmerske nogle dage i forvejen forsøgte samme tur, besvimede hun, og kunde ikke fuldføre.
Ved at studere hvad der blev sagt bagefter, er der et interessant faktum, der ikke bliver så let at komme udenom. På den første tur fik svømmersken noget whisky at drikke. Det var selvfølgelig under hensyn til den udbredte askuelse, at man bedre tåler en stærk anstrengelse, når man ved en stimulans opbyder organismens sidste kræfter. Uanset, at dette selvfølgelig kun lader sig gøre et begrænset antal gange, mener man dog, at man for at nå et resultat hellere må spendere sin sundhed, end stå tilbage. Man tænker ikke her på den indlysende selvmodsigelse, der tillige indeholder et meget alvorligt umoralsk moment, at man demonstrerer sin sundhed og sin extra gode kvalitet ved at udsætte samme for en alvorlig fare og en sikker form for gradvis og temmelig hurtig ødelæggelse.
Den foreliggende bedrift er derfor i særegen grad elegant, fordi den fører

et bevis for, at de bedste resultater ikke opnåes ved at overspænde og piske organismen op med stimulanser, men tværtimod ved gennem en sundhedsmæssig føde at forny organismens kraft.
Fru Lilli Andersen fik nemlig ikke andet end honningvand på sin sidste svømmetur. Dette var på to måder et klogt bytte. For det første undgik hun den i længden og derfor ved hårde anstrengelser særlig skadelige stimulans, og for det andet fik hun et meget let fordøjeligt, varmegivende og meget velsmagende næringsmiddel i stedet for. Man bedes desuden lægge mærke til den typiske udtalelse, som man ofte hører af folk, der dyrker sport på vegetarisk kost, at fruen følte sig så lidt træt efter turen, at hun i opløbet svømmede fra sine »pacere« og sagde, at hun havde lyst til at gøre turen tilbage med det samme.
Dette svarer nøjagtigt til de forsøgsresultater fra hurtig cykling, der tidligere har været omtalt her i bladet. En uvegetarisk kost gav både en mindre fart, hurtigere træthed og længere efterveer. Der er næppe tvivl om, at dersom fruen havde levet rent vegetarisk, kunde hun nu have været ejer af et sommerhus på Langeland, som er blevet hende tilbudt, dersom hun vilde svømme derover inden en bestemt dato.
Vi vil sætte en ny og tyk streg under vor tidligere henvendelse til danske sportsdyrkere: Hvor længe skal det vare, før danske sportsfolk indtager den førende plads i internationalt sportsliv, som de i adskillige tilfælde kunde have, ved at indføre rationelle vegetariske diæter?

Thomas E. Spur.

Hvad er så det virkelige?

Når en lærd mand siger et, og en anden siger det stik modsatte, hvad skal så jævne lægfolk tro?
I sidste nr., nr. 7 af »Vegetarisk tidsskrift«, skriver hr. Thomas E. Spur: »Dens (rabarberens) formodede skadelige indflydelse overfor gigt er dog sikkert en fejltagelse, da rabarber ligesom de fleste andre grøntsager har en betydelig udrensende virkning på gigtiske stoffer ....
At selve oxalsyren skulde have nogen skadelig virkning, er derimod næppe sandsynligt. I hvert fald kan man, når man nyder rabarber rå, aldrig opvise nogen skadelig følge deraf ..... Det kan trygt tilraades dem, der ikke har råd til at udstrække vinterens appelsin- eller citronforbrug til den dyre sommercitron- eller appelsintid, at erstatte dette udrensningsmiddel med rabarber«.
Det falder jo lidt vaskeligere for os, der mangfoldige gange gennem en længere årrække har hørt en så ernæringskyndig og erfaren mand som overlæge C. Ottosen udtale sig skarpt og afgjort imod al brug af rabarber, at kaste disse udtalelser overbord, når vi tænker på, hvor fast og bestemt overlægen har oplyst os om rabarberens overfyldning med oxalsyre, der gav mennesker gigt og reumatisme.
Og afdøde fru Johanne Ottosen har i sin fortræffelige bog: »Rationel Ernæring«, som overlæge Ottosen sikkert har læst korrektur på, hævdet: »af hygiejniske grunde nødes man til stærkt at advare mod en daglig brug at rabarber af hensyn til dens indhold af oxalsyre. I lighed med frugterne indeholder de fleste grøntsager kun rent ubetydelige mængder af dette giftstof ....«
Den tyske ernæringsforsker Konig, hvis tabeller over næringsmidlernes indhold har fundet megen anerkendelse, råder stærkt til, at man ved fremstillingen af rabarbervine skal fælde oxalsyren ved hjælp af kulsur kalk for at undgaa forgiftningsfaren.
Dr. Prout har påvist, at den oxalsure kalk har fremkaldt nyrebetændelse efter rigelig nydelse af rabarber. Ligeså mener samme, at nydelsen af fødemidler, der indeholder oxalsyre, fremkalder stendannelser.
En fremragende ernæringskemiker A. H. Church skriver om oxalsyren: »Den virker selv i moderate doser som en irriterende gift.«

Det er meget ønskeligt at få klart og bestemt oplyst, hvorledes sandheden og virkeligheden om nydelsen af rabarber i sin egentlige grund er, da jo rabarber i almindelighed nydes i store mængder.

Severin Andersen,
fhv. højskoleforstander.

Spredt og samlet.

Chocolade og sport. Ved siden af referatet af fru Lilli Andersens smukke sportsdaad at betvinge Store bælt findes i alle de københavnske blade en meget iøjnefaldende annonce for en bestemt slags chocolade, hvori der gøres gældende, at fru L. A. roser denne chocolade. Vi har hørt flere udtale, at det har stået i bladene, at hun spiste chocolade på turen over bæltet. Ja, således læser altså menigmand, skønt det slet ikke står i annoncen, men den smarte reklame har altså gjort den tilsigtede virkning. Det synes os dog at være noget i nærheden af det utilladelige, at udnytte reklamen på denne måde, men vi kan jo kun gøre opmærksom på det som et faktum. S.

Moriz Schnitzer blev 75 år den 20. juli og fejredes af alle vegetarer i Bøhmen, som en af bevægelsens grundlæggere og sande støtter. Ved sit exempel, foredrags- og forfattervirksomhed har han virket mægtig til at give den såkaldte reformbevægelse for sundhedspleje en almen udbredelse, ligesom han har været en betydelig økonomisk støtte for flere ideelle bestræbelser. På vegetarkongressen ved Vejlefjord højskole sidste år lærte vi danske fabrikant Schnitzer at kende som en varmhjærtet personlighed, fuld af liv og begejstring for sundhedsbevægelsen, og vi deltager fuldt og helt i den hyldest, som vore bøhmiske meningsfæller bringer den 75-årige yngling. J. D. H.
Bemærk: Moriz Schnitzers kommentarer til Goethes Faust, et lille værk på 125 sider forhandles fra Nordisk sundhedsforlag.

Landsforeningen bort med tobakken afholder sit årsmøde søndag den 30. august i afholdsbibliotekets lokaler, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, st., K., kl. 10 fmd.

Pressemisbrug. En del enkeltmennesker og firmaer, som har økonomisk interesse eller gastronomisk interesse i at forsøge at forsvare brugen af kød og andre stimulanser, bruger bl. a. den fremgangsmåde at fremsætte den påstand, at verdenskendte personer eller samfund har måttet opgive vegetarismen som uigennemførlig. Således fortalte for nylig et blad i New York, at de Dukoborer, som fra Rusland var rejst til Saskatchewan i Alaska og havde bosat sig dèr, nu tænkte på at flytte sig bort, fordi klimaet i den kolde egn gjorde dem det umuligt at leve vegetarisk dèr, men fra Dukoborerne kom der den oplysning, at hvis man flyttede fra Saskatchewan, så var det i hvert fald ikke klimaets skyld. Bladet påstod ligeledes, at Tolstoy og Leonardo da Vinci forlod vegetarismen, men Curtis Freshel skriver, at Tolstoy har erklæret, at »vegetarismen er det første skridt på vejen til et rent liv«, og C. F. tilsendte grev Ilga Tolstoy en forespørgsel om sagen og fik fra ham et svar, der blev tilsendt nævnte blad med anmodning om at lade det indrykke uafkortet. Angående Leonardo da Vinci anføres der den udtalelse af ham: »Fra en tidlig alder har jeg afsvoret at bruge kød, og den tid vil komme, da man vil se på mord på dyr, ligesom man nu ser på mord på mennesker«.

Efter The Millenium Guild's flyveblade ved E. H.

»Hvis Deres læge fortæller Dem, at De for at blive sund og stærk skal spise rigeligt af gode, næringsrige fødemidler, så skal De søge en anden læge, thi en sådan mand er ikke klar over grundprincipperne i ernæringen. Den, som på-

står, at man kan spise, hvad man vil og blande det, som man vil, ham skulde det forbydes for bestandigt at være rådgiver for syge eller for dem, som ikke ønsker i fremtiden at blive syge.«

(Dr. W. H. Hey). F.-J.

Kvindemælk i by og på land er meget forskellig, siger dr. Ragner Berg. På grundlag af en række undersøgelser bl. a. af Berliner-ammer og italienske bønderkoner udtaler han, at normale ernæringsforhold i byerne er en undtagelse, idet indholdet af forskellige salte varierer med indtil det 3-dobbelte. Som man ser en uhyre forskel, og man forstår, at jeg kun kan se med en følelse af bekymring og samtidig foragt på vore dages storstadsbefolkning. De har fjernet sig for meget fra naturen og er derved degenererede. Det er derfor intet under, når den voldtagne natur hævner sig, så en familie i storbyen sjældent kan præstere mere end 3 generationer.« F.-J.

Tændernes anklage! Vore tænders tilstand er det forfærdende dokument om vort forfald. Endnu har en række »ukultiverede« folkeslag gode tænder, fordi de har været så heldige at undgå »kulturen«, men hvorlænge? Abessinierne skal snart få den europæiske »kultur« på tænderne — og så er deres dage talte. Fornylig har den ny-zeelandske læge, dr. J. S. P a g e t, følt Maorierne, dette herlige gamle naturfolk, på tænderne, og han har konstateret en frygtelig tilbagegang hos skolebørnene. Han tilskriver de europæiske spisevarer misèren og er kommen til den opfattelse, at jo nærmere en Maori bor ved en butik, des dårligere står det til med børnenes tænder. Det er samme sørgelige historie, som dr. H i n d h e d e beretter fra Schweiz (se »Fuldkommen Sundhed« s. 23) om forholdene i 2 nærliggende landsbyer, hvoraf den ene havde en bagerbutik med sukkergodt o. s. v. og en befolkning med muldne tænder, medens man i den anden hjemmebagte et groft, hårdt brød; og tænderne dèr var snehvide; »ikke som perler sidder de, men som en lav, hvid mur«. F.-J.

Radisesaft. De gode gamle husråd kommer nu og da til »videnskabelig« værdighed. Prof. Eimer og dr. Herich har undersøgt radisesaft og fastslået, at den gamle opfattelse er rigtig, som siger, at radiser har en gavnlig indflydelse på galdeblæren og galdeafsondringen. Galdesyge bør derfor spise radiser — men spis toppen med; det er en dårlig skik at bortkaste det grønne. F.-J.

The Chief Medical Officer i Cambridge fortæller i sin beretning for 1934, at halvparten af børnene i 13—14-års alderen havde caries i 9 eller flere af de blivende tænder, skønt de stadigt havde fået levertran siden 1922, medens dr. J. Wheatley i Shropshire fik procenten af skolebørn med sunde tænder til at stige fra 5 til 49 i løbet af 10 år ved hjælp af en naturlig kost. (Professor W. Silen Wallaces teori.) (The Vegetarian News). E. H.

Henkogte fødemidler er ikke altid helt ufarlige, selv om det er plantestoffer; især gælder dette om ærter og bønner, udtaler det hollandske »Vegetarische Bode« i anledning af, at et engelsk lægetidsskrift har berettet om dødsfald efter sådanne spiser. E. H.

Synsbehandling uden briller. »Vegetarische Bode« anmelder »Augens die sehen«, den ny øjehelbredelseslære uden briller. Forfatteren, Anna Martens, behandler i sin naturhelbredelsesanstalt ved St. Gallen synssvækkelse ved diæt, legems- og åndedrætsøvelser samt vandbehandling efter den amerikanske dr. Bates metode. E. H.

Et godt råd bringer »The vegetarian Messenger and Health Review« efter »Daily Mail«, idet det foreslås, at man om søndagen kun spiser frugt og grønsager, hvilket vilde give husmødrene og de overanstrengte fordøjelsesorganer en tiltrængt hvile, og der mindes om, at regelmæssig hvile er ligesaa nødvendig som regelmæssig bevægelse. E. H.

Videnskab — eller naturlig smag? Det er sørgeligt og uforsvarligt, at dr. med. B. fortæller nutidsmennesker, der i forfærdende grad fristes til at bruge stimulanser, at »mad skal smage godt for at være sund«, uden indtrængende og alvorligt at oplyse om, at hos mennesker, der spiser og drikker de gængse desperate ting, er smagen mere eller mindre ødelagt, og at man derfor energisk maa stræbe efter at faa smagen retledet, saa den kun kræver naturlig f ø d e. Han skriver, at »man ikke pludseligt kan proppe en dansker med makaroni og sauerkraut alene«. Hvem mon har foreslået noget sådant? E. H.

Ved en tandlægekongres i Como og Milano fremstillede dr. Bircher Benner en patient, der i 6 år havde lidt af meget alvorlige tarmsmerter, men nu var helbredet, og samtidigt var en tandsygdom, paradentose, som i 5 år forgæves var blevet behandlet af de bedste tandlæger, helbredet. Tænder, som havde været løse, sad nu helt fast. Efter »Vegetarische Bode«. E. H.

En amerikansk læge, dr. Bates, styrker patienters syn ved rationel (vegetarisk) kost, badebehandling, legemsøvelser, massage o. s. v., så briller ikke længere behøves. Metoden praktiseres i Svejts og Tyskland; gøres det her i landet? Nærmere oplysning vilde formentlig være interessant. E. H.

Felix Ortt som menneske og idealist. Det hollandske »Vegetarische Bode«s redaktør, Felix Ortt, fyldte 9. juni 70 år. I den anledning overdrog hovedbestyrelsen for den hollandske vegetariske forening til præsidenten at varetage redaktionen af bladet for juni, og han fik en række kyndige personer til at skrive hver sin artikel om redaktøren og hans mange idealistiske virksomheder: F. O. og vegetarismen, F. O. som kristen anarkist, som ingeniør, som kemiker, som dyrebeskytter, som pacifist, F. O. og naturhelbredelsen, antivivisektionen og totalafholdssagen, hans arbejde for parapsykologi og metafysik og hans store forfattervirksomhed, og man får af alle disse smukke artikler en klar forestilling om, at redaktøren har gjort et meget stort og dygtigt arbejde på de forskellige områder, og at han er både æret og afholdt. Bladet bringer en række portrætter af F. O., af hvilke navnlig de to nyeste giver én indtrykket af en elskelig og åndfuld personlighed, hvilket også absolut stemmer med indholdet af de nævnte artikler.

Det er yderst forståeligt, at der i bladet er udtalt et levende håb om, at hr. Ortt endnu længe må få lov til at fortsætte sin overordentlig flittige og smukke virksomhed. E. H.

»Det er magtens forrettighed at beskytte«, skriver præsten J. Tyssul Davis, B. A., i »The vegetarian Messenger and Health Review« og fortæller, at han forleden dag overværede et møde, der var arrangeret af en dyrebeskyttelsesforening. Biskoppen af Bristol udtalte, at det var en fundamental egenskab i den kristne karakter at være god mod dyrene og gøre sin pligt mod de stumme medskabninger, der deler tilværelsen med os. Sekretæren sagde, at arbejderne i den forening aldrig begyndte en dags pligter uden at bede om den guddommelige velsignelse for deres arbejde, og derefter fulgte en anglikansk kanon, der direkte bønfaldt om den hellige ånds inspiration til dette barmhjertighedsarbejde, men bagefter holdt selskabet lunch, og baggrunden for måltidet var det brutale, blodige slagterhus. Præsten opfordrer kødspisere til at overvære den modbydelige slagtning, indånde den frygtelige stank, høre de hjerteskærende skrig og den uhyggelige dødsrallen og mente, at man så næppe igen vil deltage i et kødmåltid, selv om man har forsøgt at pynte med blomster, sølvtøj o. s. v.
E. H.

Det kommer langsomt men sikkert for dagen, siger den britiske ernæringsexpert M c C a r r i s o n, at den vigtigste faktor for sundhedens bevarelse består i den rigtige ernæring, og denne ernæring skal i størst mulige udstrækning bestå af friske planteprodukter og mælkeprodukter. F-J.

Honning ved sårbehandling har vist sig udmærket. Dr. med. Fritz Becker, Bad Sachra, har anstillet en række forsøg både med lettere tilfælde og med dybe sår. Honningen var både desinficerende og fremskyndede helingen. En ung pige havde fået en leverplet på halsen brændt bort, men såret trodsede i månedsvis al behandling med salve o. s. v. Et honningplaster ordnede det hele på 14 dage! F.-J.

Rødkindede æbler skal være bedre end de grønskallede, siger den engelske statsanstalt for ernæringsundersøgelser; man har også fundet ud af, at æbleskrællen indeholder 6 gange så megen C. vitamin, som æblets indre. F.-J.

Dr. Joh. Christiansen overgår sig selv. Dr. Chr. har forset sig på vegetarismen. Af videnskabelige grunde kan det ikke være. Enten er det på trods af viden eller mod bedre vidende. I bægge tilfælde beskæmmende for en såkaldt videnskabsdyrker. I Politiken for 3. juli skriver dr. Chr. om Pellagra på Balkanhalvøen. Vegetarismen får nu skyld for den også. Enhver, der følger med, må dog vide, at Pellagra er en mangelsygdom fremkaldt ved finsigtning af majsen. Spiser man usigtet majs, sker der intet. Og kampen mod poleret ris, sigtet mel etc. er et hovedpunkt på vegetarismens program. Alligevel skyder dr. Chr. os de synder i skoene, vi stærkest bekæmper! En sand videnskabsmand! Hvorfor tager dr. Chr. ikke til Wyclifte College, Stone house, Glos highland, hvor 40 af drengene nu i et par menneskealdre har levet vegetarisk og både fysisk og åndeligt i det store og hele stået over de andre drenge! Det vilde klæde dr. Chr. bedre også at kigge indenfor sådanne steder! O. E.

Send navn og adresse på vegetarisk interesserede til oplysningskontoret, så at vi kan sende dem agitationspjecer og prøvenummer af Vegetarisk tidsskrift.

Fra dr. Ingeborg Kjellin i Stockholm har redaktøren fået en skrivelse, der viser, at dr. stadig har stor interesse for det vegetariske spørgsmål. Hun fortæller, at der i Stockholm blandt vegetarer er dannet studiekredse, hvor bl. a. dr. Hindhedes bog »Fuldkommen sundhed« er genstand for behandling. Var det ikke en idé for danske vegetarer, eevntuelt »Vegetarisk ungdomskres«, at optage sådant arbejde?

Vegetariske propagandaudstillinger er åbenbart moderne for tiden. I hvert fald afholdes der i sommerens løb flere sådanne i Schweiz og nærmeste lande af »Bureau internationale naturiste« i Genéve. Bureauet beder om, at meningsfæller vil sende det materiale til sådanne udstillinger omfattende tavler, bøger, brochurer og fotografier, der omhandler: Sund ernæring, legemskultur, hjemmeproduktion af planteføde, vegetariske kolonier, naturfilosofi og livsglæde opnået ved en sundhedsmæssig levevis.

Sygekassekontingent og hygiejne. Dr. Viggo Munch skriver i »Sund Levevis«, at det bør undersøges, om de millionbeløb, som årligt ofres på folkesundheden, gives rationelt ud, og om ikke de summer, som anvendes til at reparere, helbrede sygdomme, er alt for store i forhold til de beskedne beløb, som anvendes til forebyggende hygiejne, »den positive opgave, at drive den enkelte persons og befolkningsgruppernes ydeevne op til det bedst mulige«, og siden siger dr. M.: »Det skulde derfor ikke synes urimeligt, om et beløb, svarende til 10 øre årligt pr. sygekassemedlem, anvendtes til at udforske og fremme konstitutionsopbyggende, hygiejniske foranstaltninger« — »og det vilde også være rationelt at fastsætte et lavere kontingent til sygekasser, livsforsikringer o. l. for de forsikrede, der bevisligt gør en indsats for at underbygge deres sundhed og arbejdsevne.«
Vi er ganske enige med dr. Munch. Hvorfor skal f. ex. vegetarerne, der i det store og hele afholder sig fra medicin — alle sygekassers økonomiske anstødssten — bidrage til at betale den for de mindre kloge medborgere?

F.-J.

Vort kogsaltbehov. Tre engelske læger havde forsøgsvis levet 3 uger uden salt til maden, hvorefter en professor konstaterede »Addisons syge« og helbredte dem ved at ordinere kogsalt! Ja, sådan en historie gik gennem aviserne. »Vegetarianen« har spurgt dr. Ragner Berg, en af verdens fineste ernæringsfysiologer, om hans mening. Han svarer:
»I dette tilfælde må tydeligt nok foreligge en misforståelse, Addisons syge er en ejendommelig nervesygdom, som uvægerligt ender med døden, og som med absolut sikkerhed hverken kan opstå ved kogsaltmangel eller helbredes ved kogsalttilførsel. Kogsaltmangel er noget, som aldrig behøver at indtræffe selv ved en diæt uden nogen slags tilsætning af kogsalt, hvis man blot holder sig til naturlige fødemidler, som ikke er bleven udludet ved vandbehandling. Thi med sådanne fødemidler tilfører man daglig legemet fra 0,5—1,5 gr. kogsalt, ja. hvis man spiser brød endogså 2,5 gr. Vort daglige behov af kogsalt ligger imidlertid langt under 0,1 gram. Altså: kogsaltmangel er hjærnespind!
F.-J.

Appelsiners værdi. John Maxwell, N. D., medlem af the American Naturopath Association, skriver, at appelsinsaft er vidunderlig til at rense legemet med, og behagelig endogså i tilfælde af meget svækket tilstand, og både småbørn og meget gamle kan spise den; den optages meget hurtigt af organismen og pålægger ikke fordøjelsesapparatet ret meget arbejde.
Dersom man ønsker at udrense celler, at neutralisere syre, dersom man er stiv i leddene eller lider af krampagtige nervesmerter, hvis hjernen ikke er klar, hvis man er mat og mangler fordøjelsesvæsker, bør man i 2 uger spise 4 appelsiner til frokost og 4 til aften, og om middagen en stor sålat af grønsager, gøre kraftige friluftsøvelser hver dag og hvile mellem øvelserne, og om natten sove rigeligt i et godt udluftet værelse — og lægge mærke til almenbefindendet.
»Veg. News«. E. H.

»Frugt er menneskets bedste næring«, hævder Otto Cargui i Veg. Mess. »Frugterne, som naturen udvikler langsommere end jordbundens andre frembringelser, modtager i længere tid lysets, varmens og luftens gavnlige virkninger, hvorved solens magnetiske og elektriske kræfter tilføres. I frugter finder vi derfor en højere åbenbarelse af elektrisk livskraft end i nogen anden føde, og medens vi ikke ved kemisk analyse kan bestemme denne fine egenskab, kan vi føle dens sunde og oplivende virkninger i hele vor organisme. Under den stadige indvirkning af solens stråler opbygger jordbundens elementer sammen med vand og luft de millioner af vidunderlige små bitte frugtceller, i hvilke alle de nærende bestanddele er bragt i den fuldkomneste og lettest opløselige tilstand. Ved frugtens modning har solen frembragt en føde, der er overordentlig velsmagende og sundhedsbefordrende og yderst behagelig for en ufordærvet smag, og alle legemets krav tilfredsstilles derved.«
E. H.

Hindhedes leveregler, efter det hollandske »Vegetarische Bode«. Dr. H. hævder, at man har valget mellem et kort liv med kunstige nydelser og udsigt til sygdom — og et langt liv med naturlige nydelser i sundhed og livsglæde. Han anbefaler:
1. Enkle og ublandede fødemidler som groft brød, kartofler, smør, mælk, grynsorter, grønsager og frugter. Spis kun 3 gange daglig og tyg godt. Tro ikke, at plantekost er af ringere værdi, og at man derfor skal spise meget. Det er en hel kunst ikke at spise for meget.
2. Brug ikke alkohol, ryg ikke og drik helst ikke kaffe.
Rent brøndvand er den bedste drik.
3. Gå tidligt i seng og stå tidligt op. Vask om morgenen hele kroppen med vand (koldt for raske folk), derefter afgnidning. Sørg for muskelarbejde i frisk luft.
4. Væn Dem så lidt som muligt til kakkelovnsvarme.
Den største nydelse består i at være så sund på legeme og sjæl, at man ikke føler trang til nogen kunstig nydelse. Bort fra storbyerne til lys og luft! Enkelhed og ædruelighed er vejen til lykke.
E. H.

Blindtarmsbetændelse findes ikke hos folk, der lever af plantekost, hævder den britiske oberstløjtnant Hallilay efter sine erfaringer i Indien, og dr. Ernst Tipper, der i 25 år gjorde tjeneste i Vestafrika, oplevede det samme; de indfødte kendte heller ikke til forstoppelse.

»The Vegetarian News«. E. H.

Om dr. Voronoffs »foryngelseskur«, hvorved han overfører kirtler fra aber til vedk. mennesker, skriver »The Vegetarian Messenger« med rette, at det er oprørende at behandle dyr på den måde, og at det tilmed sikkert i længden vil gøre mere skade end gavn. E. H.

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forenings adresse er: **Istedgade 7 st., København V. Telf. Vester 3509, postkonto 25656.**
Her findes:
a) Vegetarisk oplysningskontor, b) Vegetarisk litteratursalg, 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. Spur, efter aftale (priv. Nakskovvej 37 ³. Valby).

Københavnsafdelingen. (Kasserer: Frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charl. Postkonto 281 85.)

Mandag den 10. august kl. 19 afholdes bestyrelsesmøde i Københavnsafdelingen, Istedgade 7.

Onsdag den 19. august kl. 19,30 afholdes agitatiosmøde ved talerstenen i Fælledparken. Mag. Spur taler om: Bedre recorder? og hr. assistent Fr. Madsen taler om: Sjælland rundt på cykle.

Møder og lign.

Årsmødet nærmer sig. Notér på kalenderen, at søndag 6. september deltager de i D. V. F.'s årsmøde fra kl. 10 i Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, st. th., København. Efter forhandlingerne fællesmiddag i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, og kl. 17 friluftsmøde i Fælledparken. Angående dagsorden og repræsentantvalg se V. T.'s julinummer. Gør den 6. september til »En dag for vegetarismen«.

Sekretæren.

Spørgsmål og svar.

Farligt at henkoge. 1) Kender man dødsfald blandt absolute vegetarer som følge af spisning af henkogte grønsager og frugter? 2) Hvorledes forklares de?
E. H.

Svar: 1) Såvidt os bekendt er der aldrig hørt om sådanne dødsfald, der er meget sjældne og sikkert ikke skyldes henkogningen i sig selv. 2) Må forklares som bakteriel eller anden forgiftning, stammende dels fra for stærkt brug af

præserveringsstoffer, dels metalgifte, fremkomne ved, at man lader det henkogte henstaa i dåsen efter åbning af denne. Af bakterier må tænkes på gæringsbakterier, forrådnelsesbakterier samt skadelige bakterier tilført p. gr. af manglende hygiejne.

Kost for fede med dårligt hjærte: Bør fede mennesker, der klager over dårligt hjærte, have æg og mælk? E. H.
Svar: Fede mennesker bør først og fremmest afmagres, hvilket bedst sker ad diætetisk vej, hvis hovedtræk er indskrænkning af fødeoptagelsen undtagen saftige frugter og grønsager, som må indtages efter behag. Desuden mere motion. Hjerteklagerne skyldes ofte fedmen og fortager sig ved afmagringen, hvis ikke særlige forhold gør sig gældende. Æg, mælk og fløde bør undgås eller kun gives i mindre mængder.

Sundhedskøkkenet.

Middag (4 personer). At gøre vor mad så enkel og lidet sammensat som muligt bør være den vegetarisk indstillede husmoders stræben. — Her en udmærket »klisterfri« middagsret: 2 spidskålshoveder, ½ kg fine grønærter, 2 løg, 2 à 3 tomater. Ærtebælgene afkoges i ganske lidt vand og passeres gennem dørslag, kålen skæres i småstykker, kommes i gryden tillige med ærterne, de ituskårne tomater og løg, lidt salt. Olie og ærteafkoget gydes over. Dampes langsomt mørt under tæt låg. Tilsættes atter lidt olie, smages til med citronsaft og serveres med pillede kartofler.

Marie Klintø.

BIOLOGISK, DYNAMISKE KARTOFLER
dyrkede på sandjord, sælges fra »Rødbjerggård«, Hornbæk, telefon Havreholm 42 x eller Ryvang 1220 v. Prisen ligger 1 kr. pr. td. over dagsprisen i København, frit leveret

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.

Ung mand,
27 år, vant til at arbejde i frugtplantage, søger plads. Billet mrk. »Frugtplantage« modt. Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, Kbhvn. V.

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE
frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 103 øre pr. kg. Fås fra hovedforhandleren eller fra nedennævnte forhandlere: Købmand C. C. Harreschou, Nyvang pr. Vedbæk, købmand A. A. Jensen, Sct. Jørgen, Roskilde, købmand Lund, Svaneke, Bornholm. Flere udsalg vil blive oprettet Hovedforhandler: N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.

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.

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
Ideelt ferie-kursted
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: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telf.: 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.