VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Saltet og appetiten.

Der har for nylig i et københavnsk dagblad stået en meget sensationel artikel, der med nogle unge medicinere som forsøgsobjekter og altså tilsyneladende med nogen autoritet bragte den erfaring frem for offentligheden, at man nødvendigvis måtte spise salt, da man ellers i løbet af en ganske kort tid mistede: 1) smagen for tobak! 2) appetiten, 3) friskheden, man led af udmattelse, 4) fik muskelkramper og 5) blev, som man udtrykker det „godt døsige". Lægerne mente herigennem at have konstateret en særlig „salthungersygdom", der skulde være af samme karakter som den såkaldte Addisons sygdom, der skyldes svækkelse af binyrerne. Ja, lægerne har endogså i de sidste år med tilsyneladende godt resultat behandlet Addisons sygdom med kogsalt.

Dette er selvfølgelig en meget stærk anbefaling for visse meget agitatoriske lægers fremhævelse af, at salt er godt og nødvendigt i store mængder. Men forsøget egner sig endnu bedre til nogle kritiske bemærkninger ud fra de senere års erfaringer på dr. Gersons og andre kliniker, hvor man unægtelig er kommet til så helt herfra forskellige resultater, at det egentlig er kompromitterende for vore læger, at de ikke har underkastet dette ejendommelige fænomen en virkelig objektiv vurdering.

På naturhelbredelsesanstalterne har det vist sig, at man ved saltfri kost har nået sådanne resultater af helbredelse fra ellers uhelbredelige sygdomme, at det er indgået i de derved anvendte diæter som et uundværligt og fast led. Også vore danske kursteder har delvis anvendt dette. Man undres over, at læger lader disse to hinanden modstridende fænomener glide ganske ureflekteret forbi.

Vi har tidligere her i bladet udtalt ønsket om virkelige rationelle forsøg med vegetarisk ernærede forsøgspersoner, således som dr. Hindhedes berømte forsøg over de almindeligste kornsorter og urter. Her synes at være et felt, der kunde vise noget i denne retning interessant.

I de sidste tre måneder har det været mig muligt at iagttage 4 vegetarer ved en kost, der ikke indeholder mere salt, end det, der findes i smørrationen, der ikke er særlig stor, og hvis saltindhold kun beløber sig til ca. 0,7 gr. daglig. Men der har vist sig et ganske modsat resultat af det ovenfor angivne. Forsøgspersonernes 1) smag er i stedet for at blive svækket efter en kort periode af indifferens, blevet i høj grad skærpet. Der er indtrådt en langt større 2) lyst til de forskellige grønsager, frugter og kornsorter. Vedkommende har lært at sætte pris på at nyde enhver af dem særskilt, og føler et stærkt 3) ubehag ved blot en ringe salttilblanding. Samtidig er 4) appetiten steget noget og 5) arbejdsevnen nærmest forøget sammen med et 6)større velbefindende.

Til at begynde med var der en tilbøjelighed til symptomer i den ovenfor angivne retning, men man forbauses ved, at efter blot et par måneder er lige de modsatte fænomener indtrådte. Eller rettere sagt, naturlægen ser med sin erfaringskres i tanker et nyt exempel på det, som dr. Michael Larsen kaldte for „naturhelbredelsesevnen", og som vi nu kalder en forbedret legemskemi.

Når man spiser et saltblandet måltid som de sædvanlige, får man med andre ord ikke andet end den salte eller søde smag af salt eller sukkertilblandingen. Er denne konstateret, glider føden ned uden rigtig at være gennemprøvet. Men der er også et helt andet træk ved saltkogningen, som i høj grad tiltrækker sig opmærksomheden. Når løg eller andre grønsager koges med salt, vil der på et vist tidspunkt indtræde en meget stærk udvikling af fosfor- og svovlforbindelser, der såvel ved deres lugt som deres mængde gør et kraftigt indtryk på den sultne. Men medens suppens smag inden denne udvikling er frisk og kraftig, bliver den efter denne slap og karakterløs. Koger man derimod grønsagerne uden salt eller ved damp, indtræder der ingen sådan lugt, men derimod en svagere, mere aromatisk duft, og suppen bevarer sin karakteristiske og friske smag langt bedre.

At de tre i det første forsøg indblandede medicinere mistede smagen for tobak, er et lige så morsomt som lærerigt træk. Når den ene forgiftning ophører, vil legemet straks reagere bedre overfor den anden, og smagen af tobak er derefter, ligesom i den første utilvænnede tid, ubehagelig og viser altså sin sande karakter igen. Overfor de andre smagsstoffer er smagssansen selvfølgelig sløvet, men i løbet af kort tid skærpes den igen, når nerverne en tid har fået den normale føde.

Havde vore læger fulgt med, ligesom man har gjort i Tyskland, da vilde disse fænomener ingen vanskelighed volde; men vi ser os foranlediget til atter at udtale ønsket om en række forsøg med rationelt ernærede vegetarer.

Thomas E. Spur.
cand. mag.

Forskellig kost under forskellige forhold.

Så længe mennesket levede på existensminimum, kunde man ikke stille andre krav til føden end mængde; men da man nåede til at kunne opbevare fødemidler i længere tid, ja endog kunde tale om overflod, da begyndte man også at tale om fødens kvalitet. Den vesterlandske videnskab er ikke nået så langt på dette punkt. Her gør man forsøg med rotter, og vægtforøgelsen afgør de forskellige fødemidlers værdi. Men man glemmer at tage hensyn til hjerne og ånd. Rotters intelligens kan man ikke prøve, og så glemmer man, at mennesket ikke blot er et dyr, men et væsen med intelligens og sjæl. Og for hjernens udvikling har føden stor betydning, noget man allerede i oldtiden var klar over i Indien.

Der findes på sanskrit et ordsprog, som siger: »føden kontrollerer ånden og de 5 sanser«. Og man tog også hensyn dertil, således som man endnu gør i ortodoxe indiske familier. I det gamle Indien havde man lagt mærke til, at visse fødeemner passede for nogle mennesker, men ikke for andre. Den, som særligt arbejder med hjernen, kræver føde, som mentes skadelig for håndens arbejdere. Og man opstillede så fødegruppen for åndsarbejdere, krigere og kropsarbejdere.

Nu overholdes disse regler ikke så strengt, men straffen for, at man har overtrådt de gamle love, er allerede kommen. Folketællingen 1930 viser en gennemsnitslevealder af 24 år i Indien. Og det er i de familier, som har opgivet de gamle regler, at levetiden er kortest. De andre lever længere, og deres åndelige og legemlige kraft er større.

Sir Henry Dale, som i 1936 fik nobelprisen, prøvede to slags bønner på rotter. Den ene slags hørte til »krigergruppen«, den anden slags til »åndsarbejder gruppen«. De rotter, som fik den første slags bønner, blev irritable, hvæste og spyttede, når man rørte ved dem, de andre var mere rolige og føjelige; skiftede man diæt, ændredes også rotternes sindelag.

F-J.

Kræft og grønsager.

I Berlingske Aften læses:

I Deres interview med dr. Ellehøj findes følgende:

> »Men kræften, der findes i alle former, forekommer sjældnere, fordi den hos os, som andet sted, er hyppigst i de højere aldersklasser, og fordi de højere aldersklasser er fåtallige. Deraf har vegetarer og andre, der intet kendskab har til de virkelige forhold, udledt, at kræft er en sjælden sygdom blandt naturfolk, fordi de for en del lever af frugt og grønsager. Denne teori er falsk, og sandheden den, at kræften er sjældnere, fordi de indfødte dør af andre sygdomme, før de når at få kræft!«

Ja, det er selvfølgelig rigtigt nok, at det, at der er få kræftdødsfald hos vegetarisk levende folkeslag, der dør i en tidlig alder, ikke er noget bevis. Men hvis man nu kan finde vegetarisk levende folk, der bliver gamle, og som har få dødsfald af kræft, saa har man beviset. Findes der da slige folk? Ja, det gør der. Jeg kan i så henseende henvise til den berømte engelske læge dr. McCarrison, direktør for ernæringsafdelingen på pasteurinstituttet i Conoor, Sydindien. Denne mand havde i sin ungdom i 7 år praktiseret i Hunza, Nordindien, hvis befolkning levede på kornføde og frugt. Han skriver:

»Disse folk lever usædvanligt længe. I de 7 år, jeg tilbragte hos dem som læge, var min praxis væsentlig indskrænket til behandling af ydre skader, der intet havde med ernæring at gøre. Blindtarmsbetændelse, der er så almindelig i Europa, var ukendt . . . Jeg så aldrig et tilfælde af dyspepsi (fordøjelsesforstyrrelse), tyktarmkatarr eller kræft o. s. v.«

Ja, tænk: Ikke et kræfttilfælde i 7 år blandt de usædvanligt gamle folk. Det turde vel dog være et bevis!
Ja, dette spørgsmål har jo været meget debatteret pro et kontra og er udførligt behandlet i mine 2 beretninger — nr. 20 og 35 — om »Kræftstatistik« og »Kræft og Diæt«.
Det, at kræften, særlig da den farligste af alle former, mavekræften, er afhængig af diæt, er noget nyt, der dog nu læres af enkelte meget ansete forskere. Jeg spår, at det vil blive fremtidens løsning. Man er jo allerede nu klar over, »at der ikke opstår kræft i en helt sund mave« (Carl Krebs). Og da nu en fornuftigt sammensat plantekost aldrig giver dårlig mave, men tværtimod er den bedste kur for allerede opståede mavelidelser, så ligger det da snublende nær at slutte, at plantekost og mavekræft ikke kan forliges.

M. Hindhede.

Sundt blod giver et sundt legeme.

Det er af største betydning for sundheden at holde blodet rent. Både blodet og legemet bliver urent af de skadelige stoffer, som tilføres legemet, nemlig fødemidler, der indeholder giftstoffer som: Kød, fisk, kaffe, te, spiritus o. s. v. Men det gælder også de skadelige stoffer, som ikke i tide udskilles. Og blandt disse er særlig urinsyren, der er den værste og almindeligste af alle urenheder i blodet. Den er udslag af utilstrækkeligt stofskifte eller af utilstrækkelig forbrænding af de fødestoffer, der cirkulerer i legemet. Forbrændingen er afhængig af, hvor megen ilt blodet optager gennem lungerne. Jo mere det kan optage, des bedre forbrænder og sønderdeles føden, og des mindre urinsyre bliver der i kroppen. Da er der mindst fare for, at de fine blodkar skal blive forstoppede af urinsyre, bakterier og andet sligt.
En blodundersøgelse vil bedst kunne tilkendegive mængden af urinsyre i blodet. De dele af legemet, der udsættes for stærk kulde, er mest modtagelige for reumatisme, nervesmerter, gigt m. m.
Rigeligt af frugt og grønsager er det bedste middel derimod.
Statistikken viser, at gennemsnitlig har hvert femte menneske for højt blodtryk. Dette kan have forskellige årsager: Overbelastning med mad, bekymringer, tobak, alkohol m. m. Blodtryk på under 100 mm regnes hos voksne mennesker for temmelig lavt; over 170—180 mm er for højt. Stærkt saltet føde må man vogte sig for.
Urinsyreoverskud kan kun forhindres ved, at der nydes tilstrækkeligt af de fødemidler, der giver baseoverskud.
En kost med overskud af baser er nødvendig ikke alene for, hvem der lider af for højt blodtryk og for tidlig alderdom, men for alle.

Af stoffer, der efter prof. Kellogg særlig giver baseoverskud, må nævnes: Spinat, græskar, selleri, salat, tomater, gulerødder, pastinakker, kål, ananas, appelsiner, citroner, ferskener, abrikoser, kartofler o. m. fl. De friske grønsager giver baseoverskud og virker helbredende. Når de koges, mister de så mange baser, at de giver syreoverskud.
Derfor tilråder dr. Regnar Berg daglig at spise 5—7 gange så mange kartofler, grønsager og frugter som alle øvrige næringsmidler tilsammen.

Severin Andersen.

Østrupgårds skoles møde.

Som vi havde forudset, blev det af Københavnsafdelingen arrangerede møde med Østrupgårds københavnske skoleafdeling en virkelig fornøjelig, forfriskende og lærerig oplevelse for mødedeltagerne.
En dreng og 2 piger, alle i 12—13 års alderen udfyldte programmets første del. Først spillede Poul på fløjte, meget musikalsk og smukt både kendte og delvis improviserede melodier, der åbenbarede et naturligt musiktalent.
Derefter fortalte een af pigerne, Nora, hvorfor hun ikke vilde deltage i dyredrab. Mennesket havde ikke i og for sig nogen ret til at dræbe dyrene. Derimod havde disse fuld ret til at leve. Vi forstår ikke dyrene, som vi burde. En landmand forstår dem bedre. Det er forkert at sige, at man skal spise dyrene, fordi de er for mange, menneskene bestemmer jo selv ved avlen, hvor mange der skal være.
Poul fortalte om, hvorledes han for syv år siden var bleven vegetar, fordi hans forældre havde foretaget forandringen, men i begyndelsen havde han haft megen lyst til at bevare pølser i sin kost, men snart kunde han også undvære dem. Iøvrigt fortalte han om skolens forsøg på at undvære mælk og særligt om, at man også var gået bort fra ost, efter at man havde opdaget, at den fremstilledes ved hjælp af kalveløbe.
Derefter fortalte den anden pige om landbrugets nuværende produktion, hvis statistik hun beherskede med en imponerende sikkerhed. Hun påviste derefter de gode resultater, Valdemar Bendixen havde opnået ved sit kreaturløse landbrug, og det var tydeligt at forstå, at eleverne fra Østrupgård ikke alene med liv og sjæl interesserede sig for deres små medskabningers vel, men de havde også sammen med deres leder ved selvsyn gjort sig bekendt med spørgsmålene, hvorved der kom et stort liv over deres behandling af problemet.
Dr. Heckmann gav derefter en interessant redegørelse for, at det var autoriteterne, der nærmest var årsag til, at man ikke var gået bort fra mælk. Men han mente også, at ved en så billig kost, som skolen fik, — der brugtes 33 øre daglig pr. person på Østrupgård, og 45 øre daglig i København —, måtte man bibeholde mælken. Under diskussionen indrømmede han, at man sikkert under friere økonomiske forhold også kunde undvære mælk i børns kost. Iøvrigt stod enkle krav for ham som noget guddommeligt og frigørende for mennesker. Han satte en tyk streg under dyrets ret, og mente, at et samfunds kulturhøjde kunde måles ved den forståelse, de viste af dyrenes rettigheder.
Under diskussionen fremhævede skoleinspektør Egerod, at det jo nærmest var et Hindhede-standpunkt, skolen stod på, dog glædede det taleren, at man var i så høj grad dyrevenner, at man forkastede såvel hønse- som andesteg. Hr. H. L. Henriksen mente, at man godt kunde undvære uld, og mælk ikke var nødvendig for børn, når de blot fik modermælk til 1—2 års alderen. Cand. mag. Spur oplyste, at man i Vendsyssel under den hårde frost i 1925, hvor mange børn døde, fordi roerne var frosne, så kvægets mælk var vitaminfattig, havde klaret sig med bygsuppe med tilsat gulerods-, tomat- og appelsinsaft. Dermed måtte vitaminspørgsmålet i børnenes ernæring anses for principielt løst. Angående mælkens kvælstofindhold havde taleren derimod ingen særlig er-

faring, men mente, at man ved afkog af bælgfrugter og nødder vilde kunne løse også dette spørgsmål. Overfor den stærke fremhævelse af dyrets ret gjorde han opmærksom på, at sundhedssiden af vegetarismen indeholdt et retskrav også fra menneskets side, som han opfordrede skolen til at underkaste et lige så grundigt studium, som dyrenes ret. Hr. Magnusson understregede, at kaffe og te var giftige stoffer, hvad dr. Heckmann til slut indrømmede blandt andet på grund af den afhængighed af stimulansen deri, som man altid kunde iagttage. Man fik et friskt og godt indtryk af de unges levende interesse og høje intellektuelle stade i forhold til deres alder. Alt i alt et godt indlæg for den vegetariske skoletanke, værdigt til efterfølgelse i større stil.

S.

Barneinstinkt og voxendumhed.

I »Nationaltidende« skriver Susanne:
»Når Per, der er 4 år, sidder til bords med sin mor og mig, kan det godt hænde, at han kaster et mistænksomt blik paa sin bøf og siger: — Hvad har den været!
Hans mor ser på den og siger flygtigt: — Å, jeg ved såmænd ikke rigtigt. Jeg vil antage, den er lavet på maskine . . .

Per er nemlig dyreven. Meget fanatisk dyreven. Han gør ingen forskel på hunde, koer, regnorme eller fugle, og hvis man fortalte ham, at bøffen var en del af en forhenværende ko, vilde han simpelthen ikke have noget med den at gøre.

Hans mor har engang prøvet at forklare ham, at mennesker jo s k a l have mad, og at koen såmænd nok var ældgammel og meget træt af at være ko. Men det hjalp ikke. Per så blot kærligt på bøffen og sagde: — J e g tror nu, den er ked af at være bøf. Og han spiste den ikke.
Siden den dag er Pers bøffer lavet på maskine.

Men i går var vi til middag med ham hos hans mors tante, en venlig ældre dame, som ikke kender noget til Pers principper. Hun gav os suppe, en dejlig, kraftig hønsekødssuppe, og bagefter kom hønen ind på bordet, h e l . . .
Per stivnede. — Hvad er det der? sagde han.
— Det er en høne, sagde tante stolt. En dejlig, lille høne. Du kender da nok høns, ikke? Har du ikke så tit hørt dem løbe rundt i hønsegården og sige gok-gok-gok?
— Har den haft vinger? sagde Per. Det bævede ganske lidt om hans mundvige.

Tante var ikke til at bremse. Hverken blinken eller rømmen bed på hende. — Naturligvis har den haft vinger, svarede hun. Det har da alle høns. Vinger og ben, ligesom vi andre har arme og ben, ikke?
Dette uddrag af hønsenes anatomi blev imidlertid for meget for Per. Han lagde hovedet ned på armene og hulkede.
— Måske var det en sød, lille høne! sagde han og så tårevædet på dyret. Der var ikke noget at gøre, han rørte ikke en bid. Og medens vi andre spiste, så han undrende og bebrejdende på os. Spise sine medskabninger! Og det underlige er, at man ikke kan få sig til at skælde Per ud for hans særhed, for i virkeligheden er det nok ham, der har den nobleste moral af os allesammen. Men mad m å drengen jo ha', og . . .
Det er faktisk meget svært at opdrage børn.«

S u s a n n e.

— Ja, ikke mindst for sådan en mor, der i den grad er gået gennem verden med lukkede øren og øjne, at hun åbenbart ikke aner, at der er noget, der hedder vegetarisme, og altså endnu mindre, at man faktisk

i alle måder trives bedst uden kød, og vel heller ikke, hvor råt det er at dræbe de medfødte etiske instinkter hos børn.
Vi må se at få Susanne og denne mor med til vore møder, så der kan komme lidt indhold og orden i deres vel ellers velmenende tankegang.
Men tænk, det er 40 år siden, vi begyndte at arbejde herhjemme.

O. E.

Dr. Johanne Christiansens ensidige agitation på skolerne.

Blandt de publikationer, som skolebørn tid efter anden bringer med hjem til deres forældre, har jeg lagt mærke til nogle, som behandlede ernæringsproblemer. Det henstilles i disse, at forældrene bestræber sig for at give børnene en sund og god kost, og selv om det langt fra er ren vegetarisme, der anbefales, er der i årenes løb dog sket en ændring i retning af den såkaldte »oslo frokost«. Bl. a. har jeg lagt mærke til, at ordet: indvolde, som for mig er noget uappetitligt, ikke længere er nævnt blandt de fødeemner, der vel nok på grund af prisbillighed anbefales til god børneernæring.

Forleden kom der en indbydelse fra forældrerådet til at overvære et foredrag med den lovende og interessante titel: »Hvad skal vi spise for at blive sunde og smukke?« — Arrangørerne havde så stor tillid til titlen og foredragsholderens navn, at adgang til »festen« blev gjort afhængig af, om man var i besiddelse af forud afhentede adgangskort.

Reklamens magt viste sig underfuld som sædvanlig, og medens forældrene dannede en ret uvedkommende baggrund, samlede den kvindelige læge en flok børn omkring talerstolen og begyndte at indøve et talekor, som med beundringsværdig præcision raabte: ækkk! på spørgsmålet om, hvad de nu vilde bruge den næste tiøre til.

De små pigers ansigter strålede, da doktoren gjorde dem bekendt med, at de så absolut var mere værd end deres sidekammerater, drengene, fordi det var pigerne, der skulde føde børnene og derfor måtte have god og nærende kost, ikke alene i de første 9 måneder, men også i de næste 9, hvor de skulde give bryst ifølge skema fra folkeforbundet.

Men efterhånden som tiden skred, og doktoren fortsatte sin examination i børnehaven, sad en og anden »forælder« og faldt i tanker. Jeg lagde f. ex. mærke til, at ordet frugt end ikke blev nævnt, selvom foredragets titel talte om sundhed og skønhed.

Ordet grønsager blev kun nævnt af vanvare, idet et par af børnene kom for skade at nævne disse som vitaminkilder.

Derimod slap vi ikke for indvolde, de blev serveret både først og sidst. Jeg ved ikke, om det er pædagogisk rigtigt at spørge om, hvormange levere der findes i Danmark, når der er 5 millioner svin. For svinene har vel ikke flere, end de selv skal bruge!

»Dirigenten« havde forud meddelt, at der ikke vilde blive adgang til diskussion, da doktoren skulde til et andet møde, hvilket dog ikke forhindrede hende i at bruge en rum tid til at uddele emblemer til alle de børn, som afgav løfte om at ville støtte landbruget.

En forælder tillod sig dog at slynge ordet: margarine op mod foredragsholderen, der greb det som en kærkommen bold. Og nu kan det nok være, at hvalolien og linoliefernisen fik sin omgang af denne »margarinens fjende nr. 1«, som hun selv kaldte sig.

Derimod blev der mærkeligt nok ikke talt om den ret, som højesteret netop havde erklæret for at være højeste ret!

»Forælder«.

Et vegetarisk vidnesbyrd.

I anledning af dr. Johanne Christiansens indrømmelse. at man godt kan leve af fru Fleischers kost, især når man først begynder på det, når man er ældre, vilde jeg gerne have lov til, ud fra erfaring med mine egne børn, at fortælle lidt, som synes at vise, at det også går an at leve på plantekost plus mælk og lidt æg og ost, helt fra man er lille.
Min hustru og jeg havde 10 børn. Deraf lever de 8 endnu. For de to, der døde, var årsagen hos den første blindtarmsbetændelse m. m. Det var en søn på 17 år. Han tjente på landet og hans husbond lod ham ligge i 4 dage, uden hverken at sende bud til læge eller til hans hjem. Den anden også en dreng, døde som spæd. Af de tilbageværende 8 børn er de 3 døtre og de 5 sønner. Vi blev vegetarer for 20 år siden, da den ældste var 12 år. Den yngste var endnu ikke født. De fik alle fra en tidlig alder lov til at hjælpe til med arbejdet (landbrug) og havde altid en god appetit. Resultatet ser da således ud:
Vækst: Pigerne er alle velvoxne og veludviklede. De to kan betragtes som kraftigt udviklede. Drengene har alle garderhøjde og en af dem har udtjent ved livgarden. Alle er veludviklede og de tre kraftigt udviklede.
Legemskræfter: At denne kost også kan give kræfter, skal jeg blot nævne eet exempel på: En dag, jeg havde været ved mølle og fået en td. hvede, 100 kg, malet til grahamsmel, tog min ældste datter, uden opfordring, den store sæk fra vognen ude i gården og bar den ind gennem bryggers og køkken og ind i spisekamret, ganske alene, endda der var to ubehageligt høje trin op til bryggersdøren. Nanna var da kun 18 år.
Åndsevner: Vore Børn har alle fulgt jævnt godt med i skolen, endda de kun har haft 5 skoledage om ugen, grundet på, at vi helligholdt lørdagen. Sandheden tro, skal jeg oplyse, at den ældste søn, som følge af en gigtfeber, som han pådrog sig på en lang markedsrejse en meget kold efterårsdag og under hvilken hjertet tog skade, nu er svagelig. Ligeledes at den ældste datter lider af for megen mavesyre.
Men alt i alt tør man vel nok sige, at min store børneflok har klaret sig mindst ligeså godt som en tilsvarende stor flok, der har fået kød, især hvis man tager i betragtning, at jeg, deres fader, har været svagelig helt fra ungdommen, hvilket formentlig normalt skulde bevirke ca. 25 pct. større disposition for sygdom og svagelighed hos afkommet. At denne disposition, der helt synes at være bortelimineret, skyldes den sundere levemåde, er jeg ikke i tvivl om.
Forøvrigt, når alt er sagt, er det vel ofte et spørgsmål om vilje. Om man vil lade sig overbevise eller man ikke vil; thi der er virkelig beviser nok for, at den vegetariske kost ikke alene er ligeså god som alm. blandet kødkost; men at den er den langt overlegen.

C. Hinnerskov, Ryesgade 23, Aarhus.

Spredt og samlet.

Stærke, sunde kvinder — —. Fink-Jensen har i sidste nummer af V. T. anmeldt en bog af ovennævnte titel udkommen i Schweitz, men jeg synes, at »anmeldelsen« i høj grad fortjener at imødegås. Mere fordi Fink-Jensens artikel overhovedet ingen anmeldelse er, men derimod en række privatsynspunkter over et sørgeligt aktuelt spørgsmål — svangerskabsafbrydelse.
F-J glæder sig i sin retfærdige harme over de domme, der i den sidste tid er afsagt over en række ulykkelige kvinder herhjemme, og bruger nogle kraftudtryk, der mere hører hjemme i et pornografisk tidsskrift.
Kære Fink-Jensen, vi kan godt være enige om, at svangerskabsafbrydelse er en forkastelig og unaturlig foreteelse i et ordentligt samfund — men

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) Vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

Redaktionens adresse er fra ca. 27. april: skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 20, Brønshøj, tlf. Bella 2282 og 2782, postkonto 282.

---

vær først med til at skabe ordentlige samfundstilstande, før de håner de ulykkelige kvinder, der ikke vil sætte børn til verden, som de ikke kan forsørge, og som kun har chancen for at opvoxe i usselhed og fattigdom. Deres — og mange andres — angreb på vore læger vil kun medføre, at kvinderne i stedet for lægehjælp bruger ukyndig — og mange gange dødbringende — hjælp og selvhjælp.
Men det er måske mere moralsk efter Deres begreber?

Bernhard Heimann.

Da jeg hverken glæder mig over de afsagte domme, ejheller håner de ulykkelige kvinder (det er perfidi, Heimann!), og da vi er enige om, at der skal skabes ordentlige samfundstilstande, og at svangerskabsafbrydelse er forkastelig og unaturlig, så giver jeg afkald på at diskutere moral med Heimann. At anmeldelsen var personlig præget er en kompliment — til upersonligt arbejde lejer man et bybud.

F-J.

Gamle vegetarer. »The vegetarian News« bringer i samme hefte billeder af 3 vegetarer på 80 og 90 og 80 år — alle spillevende og åndsfriske; sidstnævnte, en dame, ovenikøbet bestyrelsesmedlem i vegetarforeningen i London. F-J.

3 dages basar og sundhedsstævne til fordel for en international højskole med udstilling, demonstration og foredrag i **Grundtvigs hus**, fredag d. 2. til søndag d. 4. april kl. 14—22. Af foredragsholderne nævnes: Albert Johansen, Stefan Voldan, Elna Regner Andersen, Ellen Pille, Hans Mosegaard, fru A. E. Bonnichsen, Frederik Madsen, Therese Stamer, Astrid Lassen og Thomas E. Spur.

Dr. Hindhede påviser ved en række historiske exempler, at de sundeste og kraftigste folkeslag er og har været de, der har levet af en enkel grov plantekost. Hvis det så er sket, at et sådant folk har ladet sig friste til at gå over til kød og som følge deraf til andre giftige stimulanser, så er følgen uvægerligt blevet et afgjort forfald i sundhed m. m.

»Vegetarische bode«. E. H.

Råsukker og hvidt sukker. Brunt råsukker har et højt baseoverskud, hvorimod hvidt sukker har neutral eller sur reaktion, og desuden er det blevet berøvet alle mineralstoffer og vitaminer.
Roens sukkerindhold er 14—18 procent, hvilket synes at vise naturens mål for det sukkerindhold, man bør tillade sig at tage i sin føde.

»Vegetarianen«. E. H.

Serum. Den også herhjemme velkendte naturlæge Moriz Schnitzer i Warnsdorf (Czecho-Slovakiet) modarbejder meget ivrigt behandling med indsprøjtning af serum og hævder, at mange patienter med difteritis i høj grad svækkes derved. E. H.

Dødsfald. Redaktør Svenn Poulsen ved Berlingske Tidende er afgået ved døden, 64 år gammel. Som opvoxet i det Emil Poulsenske hjem bevarede han stadig kærligheden til vegetarismen, var en kær gæst ved vore repræsentative fester, kæmpede bravt mod frugttold og var især som overlæge Carl Ottosens ven denne en god støtte i arbejdet.

Gaver: Fokdal 3,00 — Frode Rasmussen 3,00 — P. Østrup 3,00 — Fru L. Hansen 5,00. — Tak!

Tidsskriftet »Morgenrøden«, der udgives og redigeres af cand. polit. E. Dehn, er begyndt at udkomme i et nyt, men »populært« format. Der er ikke tvivl om, at dette blad øver et udmærket arbejde for at vejlede til et syn på livet og en livsførelse, som er i harmoni med det bedste i naturen og mennesket — en virkelig vegetarisk opgave. F. J.

Hvorledes man bliver gammel. Et engelsk blad har rettet en henvendelse til alle 90-årige jorden over om at indsende en kort beskrivelse af, hvad de mener, der har bidraget til, at de har opnået så høj alder.
Bladet har modtaget en masse svar i alle sprog og aftrykker mange af de mest karakteristiske, men giver også et gennemsnits-resumé.
Af dette fremgår det, at et overvejende flertal er vegetarer i den forstand, at deres føde hovedsagelig er brød, grød, vælling, frugtsuppe, kål, ærter og lign., mange grønsager og frugt — ganske almindelig tilberedt. Tobak og spiritus kun i meget små kvanta. Det gælder om at værne sig mod forkølelse og navnlig mod kolde og våde fødder. Desuden viser det sig, at bade og legemsøvelser har spillet en indgribende rolle for de fleste.

»Tandbørsten er et legetøj for overklassen,« såvidt man kan se, er det komplet ligegyldigt for tændernes bevarelse, om man børster dem eller ikke.« Således udtaler den kendte Oslo-hygiejniker, prof. Carl Schiøtz, sig til dagspressen. Men han gjorde samtidig opmærksom på ernæringens betydning for tænderne. Groft brød og rigeligt med frisk frugt og grønsager — det er vejen til et forbedret tandsystem! F.-J.

Soyabønnen er ikke alene meget næringsrig, men finder også udstrakt anvendelse i industrien ved fremstilling af olie, farve, fernis, imprægnering, celluloid o. s. v. Det sidste ny er, at skallen anvendes ved fremstilling af kunstsilke. Som bekendt anvendes soyamælk i stor udstrækning i Kina, Manchuriet og Rusland og anses for meget værdifuld.
F-J.

Kurbadet i Vesterport Kbh., er nu overtaget af hr. restaurator P. Rasmussen fra Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28. Bægge forretninger har nu samme ledelse og arbejder med fælles rabatsystem, således at kunder, der kommer bægge steder, har særlige fordele.
Kurbadet ledes efter de fra Skodsborg sanatorium kendte metoder og byder på fysikalsk kurbehandling, lysbade, massage og fodpleje til rimelige priser i smukke hygiejnisk indrettede og velholdte lokaler. Der findes både dame- og herreafdeling.

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjems fond. På børnehjemmet i Slotsbjærgby ved Slagelse hos hr. og fru Vald. Bloch har vi nu tre børn, der koster os ca. 1000 kr. årligt. Fondens indtægter af obligationer er kun det halve.
Hvem hjælper os til resten?
Husk postkonto 282. Oluf Egerod.

BEMÆRK: De spredtboende medlemmer og abonnenter, som ikke indsender deres kontingent for 1937 inden den 10. april, vil modtage en postopkrævning, som vi venligst beder Dem indløse.

»Vor fordærvede appetit«. Det har altid forekommet mig at være frygteligt, at hver af den nuværende kristelige kirkes store højtider markeres af en masseofring af levende skabninger for vor fordærvede appetit.

Dr. Anna Kingsford.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket Lørdag.

Pension Carla Strøm,

Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.

Middag daglig 5—7 2 retter veltillavet mad 8 kr. pr. uge, enkelt middag 2 retter 1,25. Smørrebrød og frokostpakker.

Spisegæster modtages.

Pensionatet er åbent alle dage.

Søndag: Middag fra 12—2

Troende ung dame,
som er gået fra sygeplejen, søger stilling som plejerske eller husbestyrerinde. Billet mrkt. „1437" til Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Sundhed først -

og det opnår De blandt andet ved altid at spise

VEJLE VEGETABILSK MARGARINE,

fordi De er sikker på at få et fuldstændig rent planteprodukt.

Den holder sig frisk også i sommervarme. Og så smager den — —

Hvor vi ikke er repræsenteret, skulde De bede Deres købmand føre denne margarine.

Men ellers kan De få 6 kg sendt portofrit fra **hovedforhandleren, købmand N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.**

I København fås margarinen hos: C. Strøm, Nørrebrogade 27. Nora 7523.
I Nyvang pr. Vedbæk: Købm. C. C. Harreschou.
Bornholm: Købm. L. Lund, Svaneke.
Jylland: Købm. M. Frederiksen, Juelsminde.

Prisen er pr. kg 1,23.

Fra april leverer vi tillige det helt rigtige fuldkornsbrød.

„LIVSGNISTEN"

findes i NATEX pulveriserede friske grønsager og frugter, som kroppen let kan gøre sig til gode med. Disse vegetabilier er et næringstilskud til den daglige føde, som i nordiske lande ikke altid indeholder de nødvendige mineralstoffer til opnåelse af fuldkommen sundhed. Forlang TONOVEX, som består af grønsager rige på kalk, fosfor, jern, jod, kobber og andre nærende salte samt vitaminer A, B, C, E og G
Pris pr. æske med 20 kapsler Sv. kr. 3,75, D. kr. 4,25.
Dietetiska Näringsmedel NATEX. Kungsgatan 2 A, Malmø.
Forlang fuld fortegnelse over NATEX fødemidler.

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

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Husk at tage bade, lysbade, højfjeldssol, finsen-lys, diatermi og massage i
Kurbadet Vesterport,
Meldahlsgade 3, 2. sal. Palæ 3248.



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, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 610.**

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.
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

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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 petitlinie eller 6 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange 25 pct. for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn