VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Vore egne mandariner.

Som bekendt kan den kinesiske huslæge kun hæve sin gage, sålænge familiens medlemmer holder sig raske. Kommer sygdom til huse, inddrages ganske naturligt lægens honorar. Denne ordning er en kraftig spore for lægen til at yde sit bedste for atter at få patienten oven senge.

Men det er lige så bekendt, at mange ting hos os er aldeles omvendt af forholdene i Kina, og vore læger vilde sikkert have sig den østerlandske ordning frabedt.

Derimod skulde man mene, at sygekasserne, der skal betale gildet, skulde være mere end interesserede i at holde folk raske, så de undgik såvel læge som den dyre medicin. Ganske vist udgiver disse også et blad, der vel skal opfattes som en slags sundhedstidende, men det synes, som der er gået *så* mange stats-kineserier i hele dette foretagende, at man også her ligefrem er interesseret i at opretholde den tilstand, som dr. Hindhede engang har udtrykt ved at erklære, at mennesket (homo sapiens = det vise menneske) er verdens mest sygelige pattedyr.

Bladets læge, dr. A. Joh. tager ernæringsspørgsmålet op til undersøgelse og påviser først, at det var „videnskabsmændene", som fandt ud af vitaminspørgsmålet, selvom disse ved deres undersøgelser ikke altid når det samme resultat, thi:

„En undersøgelses resultat afhænger jo nemlig ikke alene af den undersøgte genstands egenskaber, men også af undersøgelsesmåden og tidt tillige af undersøgerens forud antagne anskuelser. (Ja desværre.)

Dr. Hindhede, der nærmest er vegetar, og dr. frøken Christiansen, som er det modsatte, kommer til forskellige slutninger ud fra omtrent de samme kendsgerninger og erfaringer, og vi andre må hver for sig tage vore egne erfaringer i brug for at nå vort standpunkt, som vi vel finder et sted midt imellem. Det vil med andre ord sige, at den fulde, absolutte, på alle punkter uimodsigelige sandhed har ingen nået endnu (og gør det vel aldrig),

men vi er dog nået så vidt, at vi gennemgående og i hovedsagen kan stole på, at de mennesker, der tager mod vore anvisninger angående ernæringsspørgsmål, trygt kan følge vore anvisninger uden at udsætte deres helbred for fare. Men de må også følges, vore anvisninger, thi der er en stor fare i det, som man kan kalde ensidighed. Og selv om en kostanvisning kan siges fri for at være for ensidig i den ene eller anden retning, kan den, der søger at følge anvisningen, ved at rette sig efter smag og vaner eller andre tilskyndelser let komme til at byde sig selv en kost, der virker ensidig."

Og videre: „Mens jeg er i færd med at skrive om kostforhold, får jeg lyst til at gengive nogle erfaringer, som på en kuriøs måde viser, hvor nødvendigt det er, at kyndige mennesker stadig har øjnene åbne for kostens betydning, og at det let kan blive skæbnesvangert, at folk på egen hånd indlader sig på experimenter i retning af at gå bort fra den almindelige gode danske nationalkost.

Det er jo i flere folkeskoler, især i byerne, blevet ordnet således, at der på kommunens bekostning gives skolebørnene et måltid i skoletiden.

Måltidet blev i begyndelsen givet i form af en frokost: 4 stkr. rugbrød med forskelligt pålæg, 1 æble og 1 pægl mælk, og vil enkelte børn have mere, kan de spise så mange skiver rugbrød med tykt fedtpålæg, som de vil.

Efter nogle års forløb gik man (ud fra den almindelige danske anskuelse, at et måltid varm mad daglig bør et menneske jo have, og at det vel snarest er måltider bestående af varme retter, som det vil skorte på i hjem, hvor moderen er ude på arbejde hele dagen) over til at give børnene 2 retter varm middagsmad i stedet for mellemmadsfrokosten.

Efter at have prøvet det i nogle skoler i en kortere årrække, opdagede man. at børnene blev sat tilbage i vækst, naar de fik middagsmad i stedet for mellemmad. — Forholdet må vel forklares på den måde, at frokosten tiltaler børnene mere end de sædvanlige borgerlige middagsretter; de spiser mere af den, og den indeholder flere nødvendige vitaminer end de sædvanlige portioner af almindelige middagsretter, som børn har lyst til at tage til sig.

Altså: det varme måltid er vel ikke så nødvendigt og gavnligt, som vi almindeligvis er tilbøjelige til at mene, og børnene har vel ret, når de stadig kræver: „mor! giv mig en mellemmad." Eller: „Mor, må jeg få et æble?" „Må jeg tage en gulerod?" De råber aldrig på vælling eller en kop suppe eller et stykke stegt flæsk — i hvert fald forlanger de kartofler til flæsket.

Af børns og umyndiges mund hører man ofte sandheden, og man skal lytte til den. Det gør videnskabsmanden også, men han véd jo og har altid in mente, at den *hele*, fulde sandhed skal søges og ikke altid plumper ud af de uvidendes mund.

Men alligevel må jeg dog sige, at det efter min erfaring er det heldigste her i landet i hovedsagen at holde sig til vor danske nationalkost med afvekslende varme og kolde retter, og fødemidler hentede såvel fra dyreriget som fra planteriget. Og jeg mener, at hvis reformbevægelser er nødvendige, så må de snarere gå ud på at skaffe alle indenfor befolkningen råd til og adgang til at få nok af vore gode, hjemlige produkter fra vore stalde, hønsegårde, haver og marker end på at forandre kostordningen i en eller anden ensidig retning, f. ex. i vegetarisk retning eller i retning af jag efter en på dyriske fødemidler særlig rig kost.
Kunstige erstatningsmidler og fødemidler, som snarere er nydelsesmidler end næringsmidler, bør der spares på."

Dr. A. Joh.

Selv en velvillig læser kan finde anledning til mange kommentarer til ovenstående citater, og jeg gad vide, om den nævnte rækkefølge på de to typer på skolebespisning er i overensstemmelse med virkeligheden. De københavnere, jeg har haft lejlighed til at udspørge om forholdet for 25—30 år siden, udtaler, at skolerne dengang lugtede, for ikke at sige noget værre, af sulevælling og blodpølser. Hvem var forresten dengang de ukynkyndige, der på egen hånd experimenterede sig bort fra nationalkosten i skolerne?
Ak ja, længe leve den gode, borgerlige nationalkost!
Og bladet fortsætter med veklager over de mægtige underskud, de forskellige „kasser" har haft.

„Forælder".

Dr. A. Joh. vender op og ned på tingene. Den tørre kost er et moderne fænomen, kun få år gammel ved skolebespisningen. Men det er rigtigt nok, at børnene trives hedre ved den tørre kost end ved den varme mad, ja, pigerne tog endog af i vægt, når de fik varm mad. *Red.*

Uskadelig og videnskabelig faste.

At der er fordele ved faste, kan ikke nægtes, forudsat at fasten ledes på en videnskabelig måde. Blandt disse kan nævnes:

1. Den hurtige fjernelse af overflødigt fedt, hvor dette synes tilrådeligt. I almindelighed er gradvis reduktion afgjort at foretrække.
2. Nedsættelse af blodtrykket.
3. En kort faste forøger undertiden appetiten og evnen til at udnytte føden.

Der er flere fastemetoder, ved hjælp af hvilke man kan sikre sig alle fordelene ved en forlænget faste uden de farer og ubehageligheder, som lang faste medfører. At faste een dag nu

og da finder mange personer i høj grad gavnligt til at genvinde tabt appetit, fjerne hovedpine, sløvhed, nedtrykthed og forskellige andre ubehagelige symptomer. Fasten bør altid ledsages af rigelig vanddrikning, fire a sex liter pr. dag vil ikke være for meget. Det er en god fremgangsmåde at tage et glas vand hver time, og man kan tilsætte frugtsaft for at give det velsmag. 15 a 20 g agar, rødalger, tages hver dag af h. t. afføring. Det er også godt ved sengetid at tage et lavement, bestående af $^3/_4$-1 l vand ved 40° c. tilsat saften af 1 eller 2 citroner.

Æggehvidefaste giver ofte udmærkede resultater. Den består i at leve en uge udelukkende af grønsager og frugt. Friske eller henkogte tomater bør benyttes rigeligt tilligemed al slags frugtsaft og meloner, 2 gange daglig en rigelig servering af grønsager, ca. 100 g, der bør spises sammen med store portioner af salat og selleri.

Ved fuldstændig faste vil der den anden eller tredie dag vise sig tegn til acidose (syredannelse), kvalme, hovedpine og træthed på grund af, at legemets glykogen eller oplagrede kulhydrat (sukkerstof) er blevet forbrugt, så at fedt- og æggehvidestofferne ikke bliver godt forbrændt, men danner giftige syreprodukter, der begynder at ophobe sig i vævene. Nyere stofskiftestudier har vist, at ved gentagne korte faster kan vævene trænes op til at forbrænde fedtstofferne mere tuldstændigt, saaledes at syredannelsen udskydes og er mindre udtalt. Ved denne metode faster patienten først 1 a 2 dage, spiser så sparsomt 2 a 3 dage og faster så igen 2-3 dage. Efter endnu et mellemrum med sparsom spisning kan der lages en endnu længere faste på 4-5 dage uden ubehagelige symptomer. Denne fastemåde kan anvendes til reduktion af fedtmængde i visse tilfælde, eller når man tager sin tilflugt til faste for at befri legemet for toxiner eller for midlertidigt at begrænse leverens og nyrernes arbejde til et minimum. — Æggehvidefasten ved hjælp af frugtdiæt yder imidlertid den ideelle metode fremfor den fuldstændige faste.

Af dr. *J. H. Kellog*, oversat af E. H.

Spredt og samlet.

Helbredelse ved vegetarisk diæt. Fritz Wienecke, Berlin-Friedenau, fortæller i »Vegetarische Presse«, at han i 1915 blev vegetar, fordi han var umådelig syg af hårdnakket forstoppelse, hjerte- og nyresygdom, stor svækkelse af de indre organer og årelang søvnløshed, men han forstod dengang vegetarismen således, at man blot skulde holde sig fra slagtevarer, hvorimod det var rigtigt at bruge mælk og ost. Da han nogen tid havde levet på den kost, blev hans befindende en del bedre, men dog ikke godt. Som følge af stadige efterforskninger af det helt rigtige, opgav han da al dyrisk føde, og han er nu fuldstændig fri for alle sine sygdomme og umådelig taknemmelig. E. H.

Edison: »Jeg har været mådeholden med alt undtagen arbejde.«
»Vegetarische Presse«. E. H.

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).

Årsmødet i D. v. f. afholdes den 29. august hos skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren, Brønshøj. Evt. Forslag indsendes til undertegnede formand. H. L. Henriksen.

Den engelske digter Marion Reid har i et betagende digt udtalt sin sorg over, at fuglene flygter for os mennesker, og at det vilde være herligt, hvis alle dyr viste os tillid.

»The Vegetarian Messenger and Health Review. E. H.

»Reformblatt«, Warnsdorf, fortæller om en smuk fest, der blev holdt for B. O. Dürr og flere jubilarer inden for den stedlige vegetarforening i Steinschönaus »Naturheilanstalt«, hvor der blev talt af Moriz Schnitzer og Feix, og hvor der blev musiceret og fremsagt digte. E. H.

For at undgå influenza bør man færdes så meget som muligt ude i frisk luft. undgå overfyldte værelser og spise rå grønne salater og rå frugt samt tage et dagligt bad og ånde dybt.

»The Vegetarian Messenger and Health Review«. E. H.

Kødspisning gør mig vild, jeg må drive djævelen ud, sagde Byron.

E. H.

Om æggehviden i nødder siger dr. Ragnar Berg, Dresden, at man først må huske på, at meget af det, som kaldes nødder, kun har en ydre lighed med nødder, men ernæringsmæssigt er forskellige. Tager man hasselnødder, valnødder, kastanjer, mandler og pinjekærner under et, så er kun hasselnødder, valnødder og mandler i egentlig forstand nødder. Kastanjer og pinjekærner er almindeligt frø, omgivet af en haard hinde. Frø har som regel ufuldstændig æggehvide, og det gælder også kastanjer og pinjekærner. De ægte nødder derimod har, så vidt man endnu ved, en fuldgod æggehvide; dette gælder altså hassel- og valnødder, mandler og paranødder. Men der er endnu en vigtig forskel mellem nødder og frø! Sidstnævnte har et mægtigt syreoverskud (20—80), medens ægte nødder ganske vist har syreoverskud, men kun et ringe (0,6—8).

F-J.

Gandhi har udtalt, at vandring er den ypperste af alle legemsøvelser, og at udøvelse deraf er grunden til fakirernes store kraftighed.

»Reformblatt«. E. H.

Influenza og pulver. Herom skriver overlæge Friis-Møller i »Ugeskr. for Læger«: »Under influenzaepidemierne 1918—20 var jeg reservelæge på Øresundshospitalet og havde lejlighed til at behandle et uhyre stort antal influenzapatienter, og mit bestemte indtryk var, at hverken aspirin, salipyrin, kinin eller sammensætninger af disse stoffer havde den fjerneste

indflydelse på sygdommens forløb.« Altså: hold op med det pulveræderi! F-J.

Det etiske ved at undgå kød. Professor dr. Oehninger udtaler meget kraftigt, at den omstændighed, at mennesket, der eksakt videnskabeligt kan bevises at være frugtspiser, i løbet af årtusinder er gået bort fra sin naturlige ernæring og derfor er vanslægtet. Han fremhæver nutidsmenneskers overvældende procenttal af tykmavede, platfodede, tandløse og brillebærende individer. Forkalkning, stofskiftesygdomme, kresløbsforstyrrelser og kræft er de frygtelige følger af vildfarelserne, siger dr. med. Malten i »Neuleben«, og dr. med. W. Zabel omtaler i »Grenzerweiterung der Schulmedizin« »kulturgiftenes pisk« og siger, at »i vor tid er den naturlige død lige så ukendt som den sande sundhed«.
»Vegetarische Presse«. E. H.

»I dette kolde klima«. En Edinburghkorrespondent til »Meat Trades' Journal« var meget utilfreds med, at han i 2 numre af bladet ikke havde fundet nogen anbefaling af kødspisning, som han mente var nødvendig i den kolde tid. »The Vegetarian Messenger« gør ham opmærksom på, at rensdyret i det arktiske klima opretholder sin gode helbredstilstand ved en absolut vegetarisk kost. E. H.

»Når vi ryger, så er det kun, fordi vi er slaver« udtalte forleden en af de ledende i en I. O. G. T. loge. F. J.

Gaver: Ørnstrup 5,00, Dr. Kauffeld 6,00. Tak.

Høsten. »Det er den onde gernings forbandelse, at den stadigt afføder ondt.« (Schiller). »Vegetarische Presse«.

Kätschner, ordinær professor i biologisk medicin ved Jenas Universitet, er blevet udnævnt til leder af den medicinske klinik i Nürnbergs kommunale sygehus. »Vegetarische Presse« skriver, at han anses for den bedste fagmand på det biologisk-medicinske område, og at han har vist, at den naturhelbredelsesmæssige tænkning er nødvendighed for land og folk.
E. H.

Slagtningerne daler. Vegetarismen gør stor fremgang i Tjekoslovakiet. I løbet af seks år er antallet af slagtninger i Steinschönau og omegn gået ned til under halvdelen. E. H.

Blodtrykket. En professor, direktør for Münchens universitets institut for racehygiejne, tilråder behandling af højt blodtryk og sygdomme, der står i forbindelse dermed, ved hjælp af dybe åndedrætsøvelser.
»Vegetarische Presse«. E. H.

Nehru. Den i den senere tid i blade ofte nævnte inder er ligesom sin landsmand, Gandhi, overbevist vegetar. Det var en huslærer, der påvirkede ham. (»Vegetarische Presse«).

Den svejtsiske jernbanerestaurant i Basel bekendtgør, at man nu dér kan få vegetariske retter, også råkost efter dr. Bircher-Benner.
»Vegetarische Presse«. E. H.

Det er brugen af kød og tobak, der fører til brug af alkohol, og hvis vore sygehuse og åndssvageanstalter kunde tale, vilde vi få at vide, i hvor høj grad de befolkes af mennesker, der er undfanget i en rus.
»Vegetarische Presse«.

Bøf eller . . . En elev gennem 6 år på de kommunale fortsættelseskursus på Frederiksberg skriver i »Fortsætteren« en udmærket artikel om ernæringen og slår stærkt til Lyd for en »Hindhede-råkost«. »Kunde jeg blot få flere elever interesseret i emnet, så var det vel nok muligt at finde udveje for sagens løsning og få arrangeret foredrag og diskussioner om ernæringsspørgsmålet«. Ja, det er rigtigt! Kan vi blot få ungdommen til at tage problemerne op! F-J.

Kødløse dage. Den græske regering har forbudt kødsalg to dage om ugen. »Vegetarische bode«. E. H.

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

Pensionærer modtages
på en gård i Halland i naturskønne omgivelser. Vegetarisk kost. Henvendelse til fru Tini Hoffmeister, Gässelia pr. Vessigebro, Sverige, eller frk. Høst, Strandvej 79, Humlebæk.

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.

KIROPRAKTIK



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.

Drik
Sana Specialkaffe
(Sundhedskaffe)
anbefalet af Læger,
kg 1,85. kg 0,95
Skindergade 27. C. 5650

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
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted.
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

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, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn