VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.oo TIDSSKRIFTER

Dyreliv og andet liv i hovedstaden.

De dyr, som på landet er så vilde, at de holder sig udenfor skudvidde, er herinde på brostenene så tamme, at de spiser af hånden. Det gælder ikke mindst gråænderne, der ganske roligt står på fortovet og sover på eet ben, selv langt fra Ladegårdsåen. Er de sultne, vralter de hen på tærskelen til ismejeriet og skræpper op. De skynder sig aldrig overdrevent med at komme over gaden, for de véd, at bilerne standser op. Har andemutter udruget sit kuld f. ex. på Assistens kirkegård, så følger hun fortovskanten ned til søerne, eskorteret af en velvillig betjent, der standser såvel sporvogne som anden færdsel, når karavanen skal passere tværgaderne.

De store, ellers så sky skovduer, bygger rede lige udenfor hovedindgangen til en højere læreanstalt for forstvæsen og andet jordbrug, og således er der mange exempler.

En solskinsdag i maj hører man, at byens dyreliv har fået en ny tone, idet et lille kalvebrøl trænger igennem gadelarmen, og man bliver opmærksom på nogle allerkæreste småskabninger, der bebor en lille villa på en pæn plæne ved Forum. „Udstillet af statens kødudvalg" eller sådant noget lignende læser man på et skilt og haster videre.

Men en aften senere hen må man ud at se udstillingen „Mor og barn" og nu er der kommet flere skilte: „Kalvene fodres med sødmælk og er købt af slagtermester N. N."

Hvornår vil dog den fællestanke, som freder byens gråænder og skovduer mere effektivt end nogen jagtlov kunde gøre det, udstrække sig til også at omfatte andre skabninger, som, uvist af hvilken grund, endnu betragtes under synsvinklen: Mad!

Man går indenfor og finder en tørstende og støvgrå „Vandmoder" anbragt i et „anlæg" med perlesten, der i den grad skriger og knaser under fødderne på publikum, at man føler sig overbevist om, at byens nervelæger har fået god søgning af udstillingsgæster.

Slyngplanterne bagved børneskulpturerne er „bundet op" ved hjælp af knappenåle, der brutalt er stukket gennem de levende ranker ind i væggen. Det er hverken gartner- eller moderhænder, der har arrangeret herinde!
Men gartnernes virke spores flere andre steder, idet den ene lille grøntbuket præsenterer sig ved siden af den anden blot for at illustrere, hvad mødrene bør spise, og hvad børnene bør spise for at undgå smerte og sygdom.
Den skolemad, der blev livfuldt demonstreret af en ung dame, var mage til den, som vi vegetarer i en årrække har givet vore børn med i tasken, og Bircher-Benners müsli blev taget alvorligt som morgenmåltid.
Jo, det går ikke så dårligt! Først ler man af os, og så advarer man mod os. Men nogle år efter står folk i lange rækker for at se et glimt af de vidundere, som „videnskaben" nu har regnet ud som det allernyeste på omraadet!
Det kunde se ud, som Vegetarisk restaurants lysegrønne stand med de fristende retter havde dannet forbillede for meget af det, man nu søgte at lære mødrene. Om det så var vitaminpræparaterne, var nogle af dem fra hyben, selvom havfiskenes levere også figurerede. Er det virkeligt nødvendigt, at vi mennesker, der mindst af alt er skabte til at fange torsk med hænderne, skal ty til disse kilder for at existere? Er det, fordi vi har trængt os så langt mod nord, at lyset ikke kan danne tilstrækkeligt d-stof i vor af klæder beskyttede hud?
Iøvrigt var det en oplevelse at se, hvor sagligt og naturligt unge kvinder og mænd, såvelsom ældre årgange, studerede de mange anatomiske præparater, der gav god og klar oplysning om alt det, vi alle bør vide om os selv.
Der var absolut ingen baggrund for det krav, en dame stillede i et dagblad, at kvindelige medicinere skulde forklare præparaterne for kvinder. Nej, vi er allerede kommet et godt stykke vej frem mod det naturlige og åbne forhold mellem kønnene, hvortil friluftsliv og sport sikkert har bidraget stort. Måske vi engang skal opleve, at „nøgenkultur", som nu næsten er værre, end vegetarisme var for 40 år siden, bliver ligeså naturlig og „videnskabelig bevist", som denne udstilling synes at vise, at vegetarismen allerede er. Til den tid vil heller ikke nogen slagter vove at sætte sit navn i forbindelse med de sødmælksfodrede kalve. Københavnerne vil frede dem som gråænderne og skovduerne.

Forælder.

Prof. Mc Collum og det moderne kødrumleri. „Det er klart, at forsøg både med mennesker og dyr med kødfri kost og den moderne videnskabs studier vedrørende føde og ernæring afgiver overvældende vidnesbyrd om, at kød ikke er nødvendigt i kosten."
Således udtaler den højtansete professor ved universitetet i Baltimore sig. Og han tilføjer, at man meget vel kan indrette sin kost, så man hverken behøver æg eller mælk.

F. J.

Hvorledes virker råkost? — Råd for råkostkure.

Af dr. Ragnar Berg.

Den påstand, at råkost skulde være særlig virksom derved, at der blev tilført fordøjelsen en større mængde ernæringsfysiologisk højst værdifulde stoffer, end når næringsmidlerne blev spist kogt (særlig med hensyn til frugtsyre, bitterstoffer, æteriske olier, enzymer, fermenter, mineralstoffer og vitaminer) er, således fremsat, falsk. Frugtsyre, bitterstoffer, æteriske olier og mineralstoffer bliver overhovedet ikke forandret ved kogning*), medens næringens indhold af vitaminer — bortset fra vitamin c — ved en fornuftig tilberedning næppe forringes*), ialtfald ikke så meget, at der derved kan opstå allerringeste skade. Og enzymerne og fermenterne behøves ikke, ialtfald ikke så længe vi har en sund fordøjelse, thi de nødvendige enzymer og fermenter til fordøjelsen (pepsin, trypsin, diastase, erepsin o. s. v.) bliver jo tilberedt af selve vore fordøjelsesorganer, medens på den anden side de med næringen tilførte fermenter fordøjes sammen med denne og altså er virkningsløse.

Råkostens virkning må vi antagelig søge deri, at der i planterne, som også i menneskets og dyrets legemer, råder mystiske stoffer, som styrer hele livsprocessen: hormonerne. Ved mange sygdomme finder vi en forstyrrelse i hormonproduktionen, og det er muligt, at de med råkosten tilførte hormoner (som sikkert tilintetgøres ved kogning) uden at ødelægges kan optages af os fra planterne og således blive virksomme i vort legeme. Men hormonerne er jo ligesom fermenterne underkastet fordøjelsen og kan derfor kun i meget ringe mængde virkelig komme legemet tilgode. Derfor er det også nødvendigt, at der ved en råkostkur må indtages større mængder råsaft (et vandglas daglig) ifald saften skal være virksom. At forvente virkning af een eller et par teskefulde saft er ufornuftigt. Det drejer sig jo ikke om en medicin, men om et næringsmiddel, som må optages i større mængde for at det i tilstrækkelig grad kan udøve sin fulde virkning. Derfor råder jeg også altid til, at man ved råkostkure selv skal tilberede safterne hjemme, da kurene ellers vilde blive så dyre, at de i praxis kun kunde gennemføres af meget velhavende folk. Når man selv fremstiller råsafterne, har man desuden sikkerhed for, at man får de væsentlige uændrede og ikke på nogen måde konserverede safter.

*) Vi synes, at ovenstående, som vi har taget efter „Naturarzt", er såre interessant, men vi må unægtelig tage forbehold, når forfatteren uden videre erklærer, at kogning i det væsentlige lader alle disse stoffer uændrede. Det foreligger der sikkert ikke bevis for. Det er på forhånd overvejende sandsynligt, at et næringsstof, som på en eller anden måde er bragt ud af sin naturlige forbindelse (kogning, tørring, udtræk, koncentration, findeling o. s. v.) er forringet i værdi, ernæringsfysiologisk set. *F.-J.*

Margarinespørgsmålet.

Dersom samvittighedsfulde vegetarer tidligere har været usikre, vil der ved den nye vitaminiseringslov ikke længere være nogen tvivl om, at vegetarer ikke kan benytte selv de bedste vitaminiserede margarineprodukter. De til vitaminiseringen lovbefalede produkter stammer nemlig for største delen fra hvallever og helleflynderlever.

Dansk vegetarisk forening har derefter nedsat et udvalg med hr. repræsentant N. Nielsen som formand, hr. Spur som sekretær og hr. fabrikant H. Westerlund for at rette en henvendelse til ministeriet. Det er jo så heldigt, at vegetarer, adventister og Mosaisk troessamfund fra forelæggelsen af margarineloven i 1933 har en undtagelsestilsigelse fra rigsdagens og ministeriets side. Hr. Spur, der også den gang var ordfører i sagen, havde derfor denne gang let ved at opnå en fornyelse af loftet, således at der vil blive tilstillet medlemmer af de tre nævnte kategorier en undtagelsesbestemmelse, så de vedblivende kan sikre sig en i alle henseender vegetarisk kost.

Forespørgsler angående sagen bedes sendt til udvalgets sekretær, Nakskovvej 37, 3. sal. *S.*

En simpel, men muligvis betydningsfuld opdagelse.

Som bekendt benyttes massage mere og mere som helbredelsesmiddel. Massage virker ind på blodkarrene, lymfekarrene og vævenes safter. Gennem strygningerne opstår en gavnlig varmevirkning. Hudens rødme efter massagen har også sin betydning.

I en del år har forskellige fysiologer underkastet herhen hørende spørgsmål en grundig undersøgelse.

Hudens rolle i livsprocesserne er meget mere omfattende, end man tidligere har vidst.

Huden hærdes gennem børstning med en hård børste. Blodomløbet, der er en væsentlig betingelse for sundhed, bedres, og børstningen afhjælper mange lidelser.

En gammel mand i Sverrig havde overfor flere læger skildret sine lidelser, men lægerne havde helt og holdent opgivet håbet om hans helbredelse.

Da fik han det råd at børste hele sin hud med en hård fiberbørste, og efter flere måneders daglig børstning blev patienten fuldstændig helbredt.

Herom skriver en læge: Ved børstningen fjernes overhudsskæl m. m. Blodcirkulationen i hudens fineste blodkar sættes i virksomhed, og huden bliver mere blodfyldt. De utallige hudnerver og følelsesnerver påvirkes. De kvikker op. Og fra disse nerver udgår virkninger til alle indre organer i legemet.

Man ved ikke, hvordan dette egentlig foregår, men man har grund til at tro, at virkningerne er af gunstigste beskaffenhed.

Hele huden hører til den gruppe, der kaldes *indresekretoriske kirtler*. De kaldes således, fordi de afgiver deres afsondrede stoffer (sekreter) indad til blodet eller til lymfen.

Nu mener videnskaben, at huden hører til denne gruppe af kirtler.

Derfor er det af største betydning, at huden stimuleres på en fuldstændig ufarlig måde. Thi når de indre organer står i indbyrdes forbindelse med hverandre, kan man ved at påvirke eet af disse organer, påvirke samtlige de andre.

Komme til at påvirke t. e. binyrerne direkte, er jo umuligt. Men så påvirker man de indre kirtler gennem huden — altså ad en omvej.

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).

Denne opdagelse har kun den skavank, at den er alt for simpel. Men videnskabens historie fortæller os gang på gang, at ofte er de simpleste opdagelser de største og mest betydningsfulde.

Severin Andersen,
Hadsten sundhedshjem.

Årsmødet.

Som tidligere meddelt har skoleinspektør Oluf Egerod indbudt D. v. f. til at afholde sit årsmøde på Bellahøj skole i Brønshøj. Det bliver søndag den 29. august fra kl. 10 formiddag.

Foruden den sædvanlige dagsorden, som fremkommer i næste nummer af V. t., vil deltagerne få lejlighed til at bese den mest moderne skole i vort land, hvor alle tekniske og hygiejniske hjælpemidler finder smuk anvendelse og har skabt en ideel ramme for skolearbejdet.

Enestående herhjemme er også stjernekammeret, hvor man kan følge solens, månens og fixstjernernes gang over himmelhvælvingen.

Under årsmødet vil der ikke blive serveret festmiddag, men vi opfordrer alle til at medtage frokost, som vi kan nyde tilsammen i et af lokalerne eller, hvis vejret tillader det, i den smukke Bellahøj park, som støder op til skolens grund og ellers ikke står åben for publikum. Læskende drikkevarer vil kunne fås på stedet.

Således tegner alt til, at vi vil få et interessant årsmøde, og foruden et hyggeligt samvær en speciel oplevelse, idet vi får det smukke sted forevist af vor vært og foregangsmand, redaktør Egerod.

Selvfølgelig kommer Københavns afd.s medlemmer til stede i snesevis, men vi vil gerne herved anmode provinsafdelingernes medlemmer om at lade sig repræsentere med så mange deltagere som muligt.

Yderligere i næste nr. *H. L. H.*

Ned med ungdommen - eller massen!

Har den usundhed, der stammer fra slagtere og ligesindede læger, eneret på at blive stillet i gabestokken i V. t.? Efter min mening er sundhedens værste fjende fortiden at finde helt andre steder.

Omkring 1. marts meldte bladene, at Dansk vandrelaug med sine 25000 (!?) medlemmer havde sluttet sig til ungdomskampagnen mod gangsterfilm, smudslitteratur osv. I de samme dage, 19. februar, sad jeg i K. F. U. M.s festsal som menig deltager i en „laugsaften", der begyndte udmærket med foredrag af overlæge Helms, kaffepause og så — en gangsterfilm, som „Puls" næppe kunde præstere bedre: Mord og brand, knaldende

(rygende) revolvere, blinkende knive, menneskelegemer hvirvlende ud fra høje huse — en flimrende leg med letsind og sensationstørst, ledet af en kommunelærer, som ved generalforsamlingen 10 dage senere talte skønt om: „Ansvar overfor ungdommen — pligt til at virke opdragende..."!!! modtaget af 7—800 unge, ustandselig vridende sig i henrykt latter, der viste med hvilken intens optagethed de fulgte dette reneste tøjeri!

En protest til formanden og bladet blev ubesvaret, hvorfor jeg skrev en artikel til „Kristeligt Dagblad", der altid har vist særlig interesse for vandrelauget — blev ikke optaget.

Tilfældet er ikke isoleret, men netop et typisk strålende exempel på, hvad en „pæn" „bevægefse" i barnets og ungdommens århundrede kan føre i sit skjold — nej skjul — det må jo ikke komme frem, skønt „Kristeligt Dagblad" ellers ikke forsømmer nogen lejlighed til at revse dem, der nedbryder ungdommens moral.

Kan det da ikke komme frem for de rigtigste fora, bør det på anden måde frem for offentligheden som illustration til det gamle ord: En sagde ja og gjorde det ikke .... Ikke alt det, der glimrer, er guld.

Mange andre betragtninger kunde dette give anledning til, f. ex.: En ungdomskamp mod ungdomsbevægelser, som samtidig med uhyggelig massedyrkelse ikke udnytter de rige muligheder for faglig indsats for sagen.

Holger Madsen.

Spredt og samlet.

Politisk barnemad. Politiske revolutioner er for intet at regne mod en revolution af folks levemåde. Hitlers, Mussolinis og Stalins værk er „barnemad" i sammenligning med den opgave, som ligger foran os.

(Naturlægen.)

„Giftsfofferne i vore nydelsesmidler" hedder et lille skrift af dr. Jon Alfr. Mjøen (Jacob Dybwads forlag, Oslo). Det er kaffen, som her får den behandling, som tilkommer den. Også vegetarer kan have godt af at indprente sig, at kaffe — koffeinet — er et giftstof, som ødelægger legemet og dets forskellige organer: hjerte, hjerne (nerverne!) og nyrerne. Det er i virkeligheden mange alvorlige lidelser, som kan tilskrives den „brune gift". *F-J.*

Ingeniør Henrik Lund, den udmærkede norske vegetar, som også herhjemme var velkendt, er død ca. 70 år gl. I over en menneskealder var han tilknyttet den vegetariske bevægelse og var vegetar med liv og sjæl.

Åndedrættet er vor allervigtigste livsfunktion; desværre også meget forsømt på grund af vort indendørs, stillesiddende kulturliv. For at bøde herpå er det gavnligt at foretage dybe åndedræt i fri luft. Særlig underlivsorganerne får på denne måde en gavnlig massage, så blodskiftet foregår livligere og stofskifteprodukterne ikke ophobes.

Dr. Bircher Benner hævder, at ernæringen bør indeholde 50 pct. råkost, og det er fornøjeligt at bevidne, at hans teori og praxis også på dette område stemmer udmærket overens, hvad man let kan overbevise sig om, hvis man har lejlighed til at besøge hans sanatorium. *E. H.*

Vegetarbørn i skolerne er endnu så sjældne, at de er genstand for særlig interesse rent madmæssigt set.

Ikke alene kammeraterne, men også lærerne inspicerer ofte, hvad sådanne græsædere har med hjemmefra, og det er ikke altid lige let at svare igen på al den hån, som naturligt slynges ud mod dem der ikke er som de andre.

Men en lille notits i „Vegetarisk Tidsskrift« blev lært udenad og givet igen, hvergang spørgsmålet lød: »Hvorfor spiser du ikke kød?« »Nej, for min mave er ikke kirkegård for døde dyr!«
At min lille pige også havde spekuleret over denne sag, fik jeg et indblik i den dag, da jeg med hende i hånden gik bort fra den rare skoleinspektørs kontor på den flotte nye skole, hvor indtegningen lige var foregået, idet hun udbrød: »Nu behøver jeg da ikke at være ked af det, hvis de andre børn driller mig med, at jeg er vegetar, for nu kan jeg bare sige: »Pyt, det er inspektøren også!«

Forælder.

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.

Spisegæster 8 kr. pr. uge. Middag fra kl. 17—19. — Vegetarisk smørrebrød. Middag, 2 retter, kr. 1,25.
Smukt møblerede værelser — centralvarme, bad, telefon — udlejes m. fuld pension. Pris alt inclusive pr. måned kr. 135,00.
Pensionatet er åbent alle dage. Søn- og helligdage fra kl. 12—13 og 17—19.

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

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.

Vi leverer nu 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, Malmo.
Forlang fuld fortegnelse over NATEX fødemidler.

R A A S T R U P K U R S T E D
(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.

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
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