Vegetarisk Tidsskrift

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

afholdes

søndag d. 30. august 1942 kl. 10 hos skoleinspektør Oluf Egerod, Svenskelejren (Bellahøj skole).

Årsmødet åbnes kl. 10.

Medbragt frokost spises kl. 1 (æblemost og sodavand kan købes).

Om eftermiddagen eventuelt foredrag om et vegetarisk emne.

Nærmere oplysninger og det udførlige program i næste nummer.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 7
1. juli 1942

Behøver vi salt?

I „Social-Demokraten"s søndagstillæg „Hjemmets Søndag" har dr. med. Axel Borgbjærg refereret indholdet af Waerlands bog „Behøver vi salt?" Bogen er et indlæg mod den også herhjemme, bl. af dr. med. Johanne Christiansen fremsatte påstand om, at den menneskelige organisme i visse tilfælde kræver tilførsel af kogsalt, bl. a. i varme med stærk svedafsondring, hvilket skulde medføre, at legemet udskiller betydelige mængder salt.

Da Kolumbus opdagede Amerika fandt han, at de indfødte og deres forfædre havde levet i utallige generationer uden kogsalt i en hede, som året rundt langt overgår temperaturen under en kortvarig nordisk varmebølge.

Kogsaltet indeholder klor og natrium, der også indgår som bestanddel af menneske- og dyrelegemet, og til hvilke saavel dyr som mennesker har en vis kemisk affinitet. Dette frændskab kan forlede dem til at fortære kogsalt på samme måde, som de røde blodlegemer gennem deres affinitet til kulosens ilt indgår en dødbringende forening med kulilten.

I saltspørgsmålet bygger lægerne deres synspunkter på det faktum, at hvis et menneske fortærer salt, kommer der også salt i sveden og urinen. Men hvis han ikke spiser salt? Ja, den sag har man ikke tænkt på eller brudt sig om at undersøge.

Kogsalt indgår som en nødvendig bestanddel af legemet, men natrium og klor findes i fuldt tilstrækkelig mængde i den vegetabilske kost. Diætexperten, prof. Carque i Kalifornien siger i sit store arbejde „Rational diet", at vi i den naturlige vegetabilske kost får mere end tilstrækkelig klornatrium og opregner hundrede forskellige fødestoffer, der alle indeholder rigeligt af natrium og klor. Waerland nævner de vigtigste:

Rige på natrium: Agurk, karse, tørrede figen, rå kål, rå salat, mælkebøtteblade, rå løg, rå gulerødder, jordbær, radiser, rå spinat.

Rige på klor: Agurk, karse, roer, rødbeder, nælder, savoikål, pastinak, hvidkål, grønkål, spinat, alt i rå tilstand.

Rå agurk, kål, spinat og salat hører således til de vegetabilier, der er særlig rige på klor og natrium.

Menneskets nyrer har kun en begrænset evne til at udskille kogsalt uden at nedbrydes eller blive syge, et faktum, skolemedicinen helt har overset. I en ren laktovegetabilsk kost uden mineralsk kogsalt, smør eller brød finder man mellem 0,5 og 1,1 g kogsalt pr. dag. Føjes til kosten saltet smør og brød i moderate mængder, stiger kogsaltmængden 2 à 3 g, så at den ialt kommer op på 3 à 4 g daglig. Denne mængde kogsalt afgår gennem urinen inden for 28-32 timer, medens sveden ikke indeholder spor af kogsalt. Ved et extra tilskud af mineralsk kogsalt hos en person, der har levet på kogsaltfri naturkost, udskilles gennem urinen hele tilskudsmængden af kogsalt lige op til 5 g

foruden den mængde, der findes i naturkosten. Men hvis føden indeholder større mængder, afgår alligevel kun 5 g med urinen, men samtidig begynder salt at afsondres gennem huden med sveden. Denne saltmængde er dog i begyndelsen meget ringe. Resten af saltet bliver tilbage i legemet.

Man har fundet, siger Waerland, at den ikke udskilte saltmængde oplagres i knoglerne, brusken, senerne, bindevævet og huden, dels i fast form, dels i flydende, således i underhuden. I det sidste tilfælde kan følgen blive vattersot og væskefyldt væv.

Hvert overskud af mineralsk kogsalt virker på legemet som gift, for hvilken det søger at befri sig med alle til rådighed stående midler. Og da den naturlige kost indeholder organisk bundet kogsalt i fysiologisk tilstrækkelige mængder, må enhver tilsætning af mineralsk kogsalt til menneskets kost betragtes som en gift. Bliver nu de indførte saltmængder alt for store, så de ikke kan holdes i opløsning, så oplagrer legemet dem i benbygningen, brusken, senerne og bindevævet. Disse legemsdele er nemlig i stand til at sønderdele kogsaltet ved at optage dets klor og frigive dets natrium.

Man har regnet ud, at et molekyle bensalt meget let kan optage et kloratom, og at æggehvidemolekylet med sin store molekylarvægt — der når op til 200,000 — kan optage godt og vel et atom klor, der kun vejer 35. På denne måde kan en stor mængde klor samles i årenes løb i legemets forskellige væv og organer, uden at der i begyndelsen forårsages påviselige forstyrrelser eller skader. Disse bliver ikke synlige, før legemets oplagringsmuligheder har nået deres grænse. Det første tegn på dette har vi i en forøget mængde kogsalt i urinen. Dette indtræffer først, når den fysiologiske 5 g's grænse er blevet sprængt ved, at nyrerne er blevet nedbrudt. Nyrer, som gennemslipper mere end 5 g kogsalt daglig, må derfor betragtes som syge.

Alle, som lever på laktovegetabilsk kost uden tilsætning af mineralsk kogsalt, får aldrig ildebefindende under en varmebølge. Saltet hindrer blodomløbet i kapillæerne (de fineste blodkar) samt oplagres let i underhuden, hvorved hudfunktionen nedsættes, hvorimod den står på højdepunktet af sin effektivitet hos enhver, der lever på en kogsaltfri laktovegetabilsk kost.

Det civiliserede menneskes ildebefindende under disse omstændigheder skyldes først og fremmest oplagringer af æggehvidens stofskifteprodukter, kaffe- og tobaksgifte m. m., som på grund af de ved svedningen alkaliserede vævsvæsker kommer i opløsning og overbelaster blodet. På denne udrensningsproces virker et extra tilskud af kogsalt som en hæmmer og oplagrer. De urenligheder, som var gået i opløsning og søgte at udskilles af legemet, kastes tilbage og fældes i vævene og leddene og især i de partier af legemet, som har det langsomste stofskifte, såsom benstammen, brusken, senerne, bindevævet m. m.

Hos dem, der lever af laktovegetabilsk råkost, forekommer ikke sådanne lagre. De slagger, som dannes i form af stofskifteprodukter og vævshenfald, fjernes lidt efter lidt uden at forårsage forstyrrelser.

I stedet for under en varmebølge så vidt muligt at aflaste blodcirkulationen og dens største pumpeværk, hjærtet, går man den helt modsatte vej; ved at indføre mere salt i legemet tvinger man det til samtidig at optage og udskille en fysiologisk overflødig mængde salt og væske, hvilket altsammen går ud over hjærtet, blodkarrene, nyrerne og huden.

Under en varmebølge skal vi give den utilpasse rigeligt med frugtsaft, frugt og urtete og sætte ham på en fornuftig, saltfri, udrensende kost med rigeligt af grønsager og så lidt som muligt af kød, fisk, æg, ost og smør.

Waerland mener, at hvis vi i længere tid tilfører vort legeme visse stoffer, som det ikke kan forbruge eller befri sig for, så finder der en oplagring sted indtil en vis grænse. Når denne grænse overskrides, sygner legemet. Nyrerne og huden angribes. men kommer sig igen, såsnart overskudet er fjernet, hvis da ikke sygdommen er blevet kronisk.

Waerland mener, at man skal vise en vis forsigtighed ved overgang til laktovegetabilsk råkost, navnlig for ældre personers vedkommende, da der let kan komme en for stærk tilstrømning af opløste gamle lagre til blodet, hvilket kan fremkalde forstyrrelser af forskellig slags, såsom forbigående hududslet, nyrelidelser, katarer, forkølelser m. m. Den laktovegetabilske råkost er nemlig stærkt basisk og virker derfor opløsende på alle sådanne lagre, omtrent som vaskevand på snavs. I reglen får legemet dog snart overtaget, hvorfor de værste vanskeligheder er ovre på 2—3 uger. Som regulerende og stærkt påskyndende middel virker sport, kraftig motion i ren, frisk luft, som ilter blodet, samt dybe åndedræt, rigelig vanddrikning, rigeligt med frugtsaft og saftig frisk frugt (ikke tørret) samt strax ved opvågningen og før man går i seng frotteringer og bad og fremfor alt varmt bad, svedebad, badstuebad og — varmebølger.

Tilsætning af kogsalt til vandet ved kogning af grønsager og kartofler er en så almindelig metode, at de fleste husmødre og kogefrøkener ikke kan tænke sig muligheden af, at man kan undvære saltet. Det kommer jo så ikke til at smage af noget, siger de. Dette er en fuldstændig misforståelse. Der er i grønsagerne forskellige smagstoffer, hvad man særlig erfarer, når man spiser dem i rå, naturlig tilstand; de bevares dog også i de kogte, men ved tilsætning af salt forsvinder den for hver enkelt fødemiddel særegne smag tildels, og man mærker væsentlig smagen af kogsaltet.

Ved den køkkenmæssige kogning går størstedelen af kalium tabt, for tomaters vedkommende 92 pct., for blomkåls endog 96 pct.

Derimod går store mængder natrium fra kogevandets kogsalt over i grønsagerne (ved diffusion). Dette er meget bemærkelsesværdigt, da forholdet mellem natrium og kalium derved bliver et helt andet end i de friske grønsager.

Selv om vi på grund af utilstrækkelige minerelstofskifteforsøg, der er vanskelige at udføre og svære at tyde, ikke bestemt ved, hvilket forhold mellem mineralsaltene der er det optimale, og hvilken mængde af saltene vi i det hele taget behøver, ved vi dog, at forholdet ikke er ligegyldigt. Carl Rese fandt i et meget omfattende undersøgelsesmateriale de bedste tænder og den bedste legemlige udvikling af landbefolkningen i egne, hvor der fandtes det samme forhold mellem kalk og magnesium (5 à 7 kalk : 1 magnesium), som Loew betegnede som det bedste for bladplanterne.

For at undgå salttabet ved kogning af grønsager og kartofler, tilråder Ragnar Berg dampning, hvorved tabet bliver mindre.

Personlig er jeg (dr. B.) af den anskuelse, at man i så vid udstrækning som muligt skal undgå salttilsætning til føden.

Frugt og bær i den ny sæson.

Handelsministeriet har bestemt, at der indtil videre udkræves tilladelse til erhvervsmæssig forarbejdning af hindbær, hyldebær, jordbær, ribs, solbær, stikkelsbær, kirsebær, blommer, æbler og pærer. Bestemmelsen omfatter enhver tænkelig form for fabriksbehandling af rå frugt og gælder også for frugtavlere, der helt eller delvis behandler deres avl i egne fabriksvirksomheder. Der kan fastsættes regler for regnskabsføringen over indkøb af frugt og salg af de færdige produkter, og disse regnskaber kan når som helst kræves fremlagt for direktoratet for vareforsyningen.

Ved disse bestemmelser er et stort skridt gjort hen imod at sikre befolkningens forsyning med frugt. Det næste skridt, der helst ikke skulde vente for længe på sig, må være bestemmelsen om, at der ikke må gives tilladelse til export af dansk frugt, før hjemmeforbruget er sikret til overkommelige priser. Den sædvanlige form for prisdannelse inden for frugtbranchen, at man først sørger for at sikre exporten og bagefter lader hjemmemarkedet betale for høje priser for det tiloversblevne, er ikke holdbar.

— —

Frugthøstens horoskop stilles nu rundt om i landet. „Frugthandelen", der er organ for frugtimportørinteresser, har fra frugtavlerkrese fået et foreløbigt skøn over udsigterne efter blomstringen at dømme. Resultatet ser således ud:

Æbler middel, muligt lidt under. Pærer over middel. Ribs lidt over middel. Solbær nærmest middel. Hindbær let frostskade, middel. Blommer tilfredsstillende blomstring. Kirsebær, søde, god blomstring. Kirsebær, sure, lidt over middel. Brombær, stærk frostskade, ringe høst Stikkelsbær lidt over middel, bærrene gennemgående sunde, udvikles godt. Nødder ikke gode udsigter. *w.d.*

Vi har så lov til at håbe, at vejrforholdene i år må blive bedre end i 1941, hvor det jo også så godt ud i blomstringsperioden, men hvor udsigterne efterhånden svandt hen.

Gaver. Til bladet: d. 16 kr.

Ved en doktordisputats for nylig udtalte en af opponenterne, prof. H. C. A. Larsen bl. a.: „Jeg forstår ikke, at noget menneske tør drikke rå mælk. Det er jo ikke alene skarlagensfeber og angina, man kan få ved smitte gennem rå mælk, men også tuberkulose og den ondartede kalvekastningsfeber." Mon ikke professoren gør den rå mælk uret. Faren skyldes sikkert årsager, som et påpasseligt tilsyn og lidt mere ansvarsbevidsthed hos producenterne kunde neutralisere. Svineri i stalden, ligegyldighed med staldpersonalets personlige hygiejne og i nogle tilfælde en ligefrem forbryderisk havesyge hos mælkeleverandørerne må vel kunne bringes under kontrol, og hvis man anvendte nogle flere penge på forebyggende foranstaltninger, kunde man måske spare nogle af de ikke helt ringe beløb, som nu anvendes til bekæmpelse af de ved svineriet opståede sygdomme.

„Råstrup kursteds venner" holdt årsmøde 31. maj. Da Fyns afd. samtidig havde generalforsamling, var det en anselig skare som fejrede kurstedets 25 års jubilæum. D.v.f.s Fyns afd. og „R.k.v." i forening ønskede at markere dagen ved en lille gave, som skal fremstilles af en af kurstedets gæster. Også adskillige hilsener var indgået. En af kurstedets trofaste venner skænkede 10,000 kr. i obligationer til R.k.v.; renterne heraf skal efter giverens død anvendes til hjælp for patienter, som vanskeligt selv kan klare udgifterne ved et kurophold. Som bekendt skal kurstedet ledes vegetarisk, så det skulde synes nærliggende, om vegetarerne sluttede op om dette arbejde. *F.-J.*

Gasrationeringen og råkostspiserne. Socialdemokraten bringer d. 18. juni en række interviews med „kendte københavnere, der er råkostspisere", for om muligt at få vejledning i det brændende spørgsmål: Hvorledes skal der spares på gassen?

Overretssagfører Hartmann udtalte, at nu, da der skal spares på gassen, vil sikkert en del mennesker, der har hørt om „denneher råkost", gøre alvor af at prøve den, og hvis de lærer at lave afvexlende råkost, så får de snart smag for den — ja, mange vil sikkert blive begejstrede for den, som det gik med hr. Hartmanns husassistenter.

Skoleinspektør Egerod var af den mening, at det kun er af gammel vane, man spiser på den og den måde. Har man prøvet rå havregryn, så foretrækker man dem for kogte — det samme gælder blomkål. Hvorfor spilde mange grønsagers kraft ved at koge dem?

Formanden for D.v.f. N. Nielsen mente, at gasrationeringen ikke vilde ramme vegetarerne så meget som andre mennesker, selv om ikke alle vegetarer er råkostspisere. „Blot vi kan få kogte kartofler - og så rå gulerødder til en overkommelig pris — så klarer vi os nok." Gasrationeringen vil bevirke en større tilslutning til råkostspisningen, og nogle vil sikkert blive ved, selv når der engang kommer tider uden dæmper på gashanen *N.N.*

Den næste udflugt finder sted søndag d. 9. august. Nærmere meddelelse i næste nr.

Fynsafdelingens generalforsamling afholdtes søndag den 31. maj på Råstrup kursted under god tilslutning. I anledning af kurstedets jubilæum var der kommet et halvt hundrede vegetarer tilstede, så det blev en meget interessant dag.

Afdelingens formand bød velkommen og gav en oversigt over årets begivenheder, hvoraf den vegetariske propagandadag i samarbejde med Odense husmoderforening var den største. 2 medlemmer er udmeldt og 5 nye indmeldt, så der er en fremgang på 3. Form. sluttede med at opfordre til sammenhold inden for landsforeningens rammer og nævnede forskellige områder, hvor det kan have særlig praktisk betydning.

Kassereren, Georg Clausen, fremlagde regnskabet, der viste en mindre

kassebeholdning. Han omtalte udførligt den store økonomiske støtte, afdelingen havde modtaget fra gartnernes salgsforening i Odense, hvorved underskuddet fra den store propagandadag blev bragt ud af verden. Regnskabet godkendtes.

Alle valg blev genvalg, og bestyrelsen består således af: Prokurist Helmer Fogedgaard, Rudkøbing, formand, landbrugskandidat Fr. Pedersen, Brobyskov, sekretær, stukkatør Georg Clausen, Odense, kasserer, fru Severin Andersen, Kerteminde, og fru Dagmar Andersen, Kølstrup. Suppleanter: Fru Svaneljord, Odense, og pens. postmester H. J. Uller, Brændekilde. Som revisorer genvalgtes pens. lærer E. Heilmann, Odense, og fhv. højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde, med gartner A. Andersen, Kølstrup, som suppleant.

Afdelingen havde den glæde sammen med „Råstrup kursteds venner" at overrække fru Anna Ullerup Haahr en gave i anledning af jubilæet. Jubilaren blev i det hele taget hyldet fra alle sider, og det blev en meget festlig og vellykket dag, der som altid var præget af den enestående gæstfrihed, som kendetegner Råstrup kursted. *Helmer Fogedgaard.*

Tørkost. Meget aktuelt har dr. Hindhede lige udsendt sin 44. beretning, der omhandler langvarige forsøg på kost uden „varm mad". Nødvendigheden af denne turde være ren overtro, er dr. Hindhedes konklusion. Fås i boghandelen, pris 1 kr. *N.N.*

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Dansk vegetarisk forenings og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Olul Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik -
en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

LÆS
„Sol og Sundhed"
— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.

Skriv efter gratis prøvenummer til
„Sol og Sundhed", Randers.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.
Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.

LÆR det internationale verdenssprog
Esperanto,
der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.
Alle oplysninger gennem
Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 13, Rudkøbing.

Spis i
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-dietetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.