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.

Dagsorden: Dirigentvalg. Beretning og regnskab for D.v.f. Beretning og regnskab for børnehjemsfondet. Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og revisorsuppleanter. Rationeringsspørgsmålet.

Tid og sted for næste årsmøde. Eventuelt.

Kl. 13 frokostpause, medbragt mad (æblemost og sodavand kan købes).

Kl. ca. 14 taler læge J. D. Henriksen om „Mindre mad — mere sundhed".

Medlemmer, der ikke kan deltage, har ret til at lade sig repræsentere ved et andet medlem. Fuldmagter sendes til formanden eller medbringes.

Der er meget vigtige spørgsmål til behandling: Rationering, kommunal bespisning, æblespørgsmålet etc.

Der bliver evt. lejlighed til at bese skolen og det berømte stjærnekammer.

Sporvogne: Linie 5 og 8 til Degnemoseallé.

Og så møder vi op søndag d. 30. august kl. 10.

Bestyrelsen.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

36. årgang
nummer 8
1. august 1942

En ædel slægt.

Are Waerland: Hälsans utvalda folk. 208 sider. Stockholm 1941.

I.

Are Waerland — nordens store sundhedsforkæmper — har kastet handsken til skolemedicinen. Det har han gjort så ofte før, men denne gang er udfordringen rettet direkte mod sundhedsstyrelsens formand.

Anklagen gaar i store træk ud på, at lægestanden søger sin opgave i sygdomsbehandlingen og den dermed følgende opløsning i masser af specialiteter, som hver for sig afgrænses og praktiseres uden væsentlig hensyn til helheden. Og hensynet til sundheden er traadt i baggrunden. Det, der skulde være det fundamentale, kommer i anden række.

Det er denne fragmentariske opfattelse, som er den store ulykke. Folk har vænnet sig til at betragte sygdomme som noget, der nu engang hører med til tilværelsen, og lægerne har ikke søgt at gå imod denne opfattelse. Men en sådan indstilling er farlig, fordi den svækker lysten til at nå den sundhed, som naturen tildeler enhver, der er „i samliv med naturen, indforstået med dens love, indforstået med, at mennesket er en ufravigelig del af den, at alting står i et eneste levende sammenhæng, at helheden forklarer smådelene og helhedsopfattelsen detaljen, fragmentet."

II.

Så længe sygdomme og lidelser existerer, så længe er vi stillet over et problem, som kræver sin løsning, hvis menneskeheden skal bestå og gå en lykkelig fremtid i møde. Kan problemet løses? Lægerne har specialiseret sig i sygdomme og er stort set passive i sundhedsspørgsmål. Men problemet er i dybeste forstand almenmenneskeligt og berører således os alle og må løses af os alle.

Den første Betingelse for at løse problemet er at tro, at det kan løses, forudsætte, at løsningen existerer. Det er denne tro og dybe beundring over for naturens majestæt og intelligensen og visdommen hos den ånd, som taler til os ud fra alle naturens foreteelser, som er den drivende kraft i Are Waerlands sundhedsarbejde.

„Årsagen til enhver sygelig forstyrrelse i den menneskelige organisme er og bliver en abnorm tilstand i organismens celleliv." Det er kærnepunktet. Først når vi forstår, hvad der går for sig i den lille celle, først da har vi nøglen til problemets løsning. Vor sundhed beror på den lille celles sundhed, og dens sundhed beror på, at den bliver så rigtigt som muligt ernæret og samtlige dens affaldsprodukter bliver bortført så hurtigt og fuldstændigt som muligt. Dette er den suveræne sundhedsregel, sundhedens alpha og omega — dens første og sidste bogstav. Hvordan når vi dette? Ad experimentes vej. Og det er dette

kæmpeexperiment, som hele menneskeheden med dens forskellige kostsystemer, vaner og livsførelse er i færd med.

III.

Der er et lille folk — Hunzafolket —, som betegner et af de største, ja, måske det største vendepunkt i menneskets fysiske udvikling og liv på jorden. I en dalsænkning op imod Himalayabjærgene bor de. Det er den kendte engelske læge Mc Carrison, som i syv år var læge på stedet, som har lært os at kende dette folks usædvanlige sundhedstilstand. Jordbrug og havedyrkning er deres levevej, I de strænge vintermåneder driver de forskelligt kunsthåndværk i ler og metal.

Mc Carrison var læge, men havde kun meget lidt at bestille. Kun ved følger af ulykkestilfælde søgte man ham. Men i øvrigt havde man ingen læge behov. De kendte ikke til sygdom, og de vedblev at være raske og arbejdsdygtige. Selv 80-årige var raske som 30-årige. De blev ikke trætte, havde ingen alderdomssvagheder og ejede en fænomenal udholdenhed. De bevæger sig med en lethed som en stenged, også med tunge byrder. De snarere flyver end går. De er altid i godt humør, altid glade og tjenstvillige.

Det lyder som et æventyr. Men det er lægen Mc. Carrison, som bekræfter, at dette folk fik ham helt bort fra hans tilvante forestillinger om sygdom og gav ham et helt nyt syn på vilkårene for den menneskelige tilværelse.

Hunzafolket har løst sygdommens gåde og ejer nøglen til sundhedens mysterium. Uden at ane det fjærneste om kalorier, vitaminer, organernes funktion osv. er Hunzafolket alligevel jordens mest strålende exempel på, hvorledes et højtstående natur- og kulturfolk ad rent experimentel vej har opdaget, hvorledes menneskelegemet skal behandles for at fungere fuldkomment. De kender livets kunst. De ernærer sig fuldkomment og udskiller affalds- og forbrændingsprodukterne saa hurtigt som muligt.

De ejer den indre renhed, som er sundhedens forudsætning.

IV.

For at undersøge forholdene nærmere, gjorde Mc Carrison et experiment. Flere grupper af rotter, tusinder af rotter, satte han på forskellige kostnormer, deriblandt også den kost, som den engelske gennemsnitsarbejder får. Forsøget stod på i flere år, og resultatet var forbløffende. De forskellige grupper af rotter fik netop de sygdomme, som var typisk for de egne, hvor den pågældende kostnorm hørte til. Men da alle de syge rotter blev sat på Hunzafolkets kostnorm, forsvandt sygdommene, ja, mere endnu, der fremkom en ny type rotter, som i størrelse, sundhed, vitalitet, intelligens osv. langt overgik deres stamfædre.

De samme experimenter gentog han med vilde aber og nåede samme resultat.

V.

Det er imidlertid ikke alene Hunzafolket selv, men også dets træer og planter, som er fri for sygdomme. Også i dette spørgsmål foreligger experimenter, som på tvingende vis kaster lys over gådefulde problemer.

Ingen sygdom angriber et dyr eller et menneske, som er fuldkommen rask.

Nu har en anset videnskabsmand, sir Alfred Howard, med experimenter, der nøje svarer til rotteforsøgene, vist, at vore kulturplanter går fuldstændig fri for deres sædvanlige sygdomme, hvis de ernæres i en muld, som er tilberedt ved en omhyggelig forvandling gennem forrådnelse af blandet organisk affald, til affaldet danner en muld, som er rede til et nyt livets kresløb. Fra den sunde jord går kresløbet gennem sunde planter og sunde mennesker tilbage til jorden. Det er forbrydelsen mod jorden, som råber til himlen, og som fylder vore civiliserede lande med sygdom og elendighed.

Howard havde et forsøgsområde, Quetta, i nærheden af Hunza, og det mærkelige var, at de sædvanlige skadedyr, svampe, sygdomme osv. lige så lidt bed på planterne her, som civilisationens sygdomme på folket i Hunza. Såede man imidlertid frø i andre egne, fik planterne de samme sygdomme som her, medens frø fra de sygdomsbefængte egne gav sygdomsfrie og uimodtagelige planter, når de blev sået i Quetta. Han lod nu jorden i en sygdomsbefængt egn tilberede på samme måde som i Quetta, og se! — alle sygdomme forsvandt, og syge planter, som blev flyttet til Quetta, blev raske, medens et stykke jord, som i Quetta blev tilberedt efter den gængse metode, gav syge planter.

Hemmeligheden ligger altså i jordens tilberedning. Alt, hvad der hedder organisk affald, bliver i Hunza omhyggeligt komposteret, undertiden i årevis, og bliver ikke anvendt, før det er omdannet til fineste muld. Henover mulden bredes slam fra den mægtige vandledning, som fører gennem landet, rigt på mineralstoffer, som frost og regn, vind og vejr har løsnet fra fjældet. Resultatet er, at Hunzafolkets planter er sunde og raske som folket selv.

Mc Carrison vidste, at sygdom ikke angriber sunde mennesker. Alfred Howard konstaterede, at det samme gælder planter. Det vil altså ses, at „fra den urigtigt behandlede syge jord leder en kæde af årsager og virkninger til de syge planter, og fra disse til de syge dyr og syge mennesker. På samme måde fører en anden kæde af årsager og virkninger fra den ret behandlede, sunde, livskraftige og livgivende jord til et sundt og for sygdomme uimodtageligt plante-, dyre- og menneskeliv.

Denne kæde af årsager og virkninger gemmer det store livs-

princip. At smede denne kæde så stærk, at den kan drage planter, dyr og mennesker op af det sygdommens morads, hvori de er kommet, er udviklingens nærmeste mål.

VI.

Hvad lever da dette mærkelige folk af? Går vi ind i nogle af de få butikker, der findes, så møder vi en overflod af herligt grovbrød, mælk, grønsager og frugt. Men det hvide sukker, det hvide brød, kød, fisk og æg glimrer ved deres fuldstændige fraværelse. I hele Hunza findes ikke en eneste konfektforretning, ikke et eneste fintbageri eller konditori, ikke en eneste kiosk, hvor man kan købe chokoladepraliné, slikpinde og tobak, ikke en eneste café, hvor der serveres kaffe eller te, og ikke en eneste brændevinsbod eller vinforretning. Nogen levnedsmiddelindustri findes ikke — kun jordbrug, havebrug og kvægavl. Folket er således henvist til at leve af en lakto-vegetabilsk kost, den kost, som Are Waerland så begejstret kæmper for.

VII.

Bogen er et kunstværk. Det tilsyneladende tilfældigt valgte Billedstof snor sig overdådigt gennem bogen og smyger sig om den skønne text, hvis ædle sprog vedbliver at give genlyd endnu i dag, seks måneder efter at bogen blev læst.

St. Fink-Jensen.

Vi får vel også den glæde at se DEM ved årsmødet den 30. august?

Børnetragedien.

Dr. Hindhede skriver i „Politiken" følgende, desværre alt for lidt påagtede linier om børns ernæring:

„Ved læsningen af „Politiken"s artikel om nævnte emne kom jeg til at tænke på et brev, som jeg for over 20 år siden fik fra den kendte filantrop, frk. Mary Bess Westenholtz, Folehavegaarden. Hun skrev:

„For en tid siden fik vi på vor gård en røgterfamilie med ti børn. De så dårligt og underernærede ud med skrofuløst udslæt. Hvordan kunde der hjælpes? At give penge kunde kun lidet nytte, hvis de blev anvendt til kød eller andre dyre næringsmidler. Som tilhænger af Deres anskuelser kom jeg så på den tanke at tilbyde familien lige så mange byggryn og lige så megen centrifugemælk, som de ønskede. Følgen var, at børnene fik grød med mælk to gange om dagen. Efter nogle måneder var de ikke til at kende igen. De så blomstrende ud og udslættet var forsvundet. Da centrifugemælk på landet kun koster to øre og byggryn kun 20 øre pr. kg, var udgiften kun ringe."

Men ikke myndighederne nu skulde ræsonnere på lignende måde? En landmand fortalte mig forleden, at hans 20 grise hver daglig fik ca 1 pd. byg- og havregrutning, medens menneskebørn kun kan få 33 g gryn! Er dette ikke uden mening? Vel er grynpriserne nu langt højere, men

kalorierne i kød er dog mange gange dyrere — ca. ti-dobbelt. Vor grynrationering er derfor antagelig en væsentlig årsag til mangen børnetragedie. *Mikkel Hindhede.*

Den første tand!

Dank Tandlægeforening har på iøjnefaldende plads ladet nedenstående fornuftige betragtninger indrykke som annonce i ugebladet „Hjemmet":

„Ca. 6 måneder efter barnets fødsel bryder den første tand frem. Flere følger snart. Hvorledes skal de passes for at være passet rigtigt?

Det gælder om at bevare mælketænderne sunde, indtil de normalt skal skiftes; derved gavner man de efterfølgende, blivende tænder. Kæbens normale udvikling og de blivende tænders stilling og tyggeevne er afhængig af sunde, funktionsdygtige mælketænder.

Strax når mælketænderne er kommet frem må den daglige tandbørstning begynde. Det er dog stadig ernæringen, som er det vigtigste. Det første halve år skal barnet så vidt muligt have modermælk, og det ikke blot for tændernes skyld.

Fra en alder af ca. et halvt år, eller hvis det er et flaskebarn allerede fra 4—5 mdr. skal barnet imidlertid have tilskud af grønsagsmos og i de mørke måneder tillige en lille barneskefuld levertran. Glem heller ikke frisk frugtsaft allerede fra 2 mdr. alderen.

Samtidig med at sørge for den rigtige ernæring og regelmæssig tandbørstning er det vigtigt at forhindre fingersutning, biden i lagner, pudevår o. l. Den slags uvaner bør stanses strax, ellers kan tandstillingen ødelægges. Narresut er uhygiejnisk og bør ikke anvendes."

Råstrup kursted.

På dette herligt beliggende sted ved det skønne Svendborgsund tilbragte formanden for D.v.f. i år sin ferie og glædede sig over at være fri for spekulationer med hensyn til maden og ved at bo et sted, hvor der serveredes udelukkende vegetarisk mad. Ved afrejsen udtrykte han i gæstebogen sin tilfredshed således:

Skrås over for Taasinge ligger et hus,
beskyttet af haven mod vindenes sus,
en have, der bugner af alle slags „mad",
hvor modnende jordbær står rad efter rad,
så synet alene kan gøre en glad!
Til huset i haven vi kom som dets gæster,
og hverdagen her blev en række af fester,
for køkkenet stadigt bereder os glæder,
og hjemmet har hygge, vi skatter dets sæder,
og visdommens ord siger husets værtinde
— fru Haahr er jo ingen almindelig kvinde!
Trods rigeligt arbejde aldrig lidt arrig,
og med sine jordbær hun ikke er karrig;
hun byder — vi nyder — i rigeligt mål,
vi tre gange dagligt på masser gør kål!
Ja, retterne alle er sunde og lækre,
så Råstrup er egentlig kun for de smækre!
Og husets betjening er proper og kvik,
man mærker, de ledes til orden og skik!
En tak til jer alle! Min kone og jeg
vil atter til Råstrup snart finde vor vej!
Når vi nu må rejse fra denne her egn,
som vi fandt så skøn, trods den vel megen regn,
så er der kun eet, som os ærgerlig gor:
at ikke vi kendte til Råstrup lidt før! *n.n.*

Uden brask og bram har vort blad fejret 35 års jubilæum. Sammen med bladet jubilerer også vor medarbejder, Fink-Jensen, som var bladets første redaktionssekretær og siden har vedblevet at bidrage til bladet. F.-J. kunde samtidig fejre 40 års jubilæum som vegetar. Vi ønsker F.-J. endnu mange gode arbejdsår for vegetarismen. *O.E.*

„Gratis Mad" af Herluf Petersen. Carit Andersens forlag. Af samme forfatter er tidligere udkommet „Spiselige vilde Planter" og „Spisekammeret paa Grøftekanten". Nu kommer opskrifterne med råkost, stuvninger, supper, frikadeller, boller, frugtsupper, salater, gratiner, omeletter, urtete osv., alt sammen af, hvad man kan samle i det fri. *O E.*

Te af friske fyrrenåle. „Socialdemokraten" gengiver en kendt svensk læges, dr. Wallquists udtalelser om te lavet af friske fyrrenåle, som i stor udstrækning drikkes af Lapmarkens befolkning. Fyrrenåle er ualmindelig rige på C vitamin, og dr. Ragnar Larsson, Göteborg, dokumenterede for nogle år siden, at en kop fyrrenåletе var mere end tilstrækkelig til at dække et menneskes daglige behov af C-vitaminer – endog give flere C-vitaminer end ren appelsinsaft. *N.N.*

Næste udflugt foregår søndag d. 9. august til Lyngby og omegn (Frederiksdal og Hareskov) med besøg på Frilandsmuseet. Fra hovedbanegården med dobbeltbillet til Lyngby kl. 10,10. Tilbage i København ca. kl. 18. *C. Seegelke.*

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 Oluf 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
Skindlmit. - 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 provenummer 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-diætetisk 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.