...r N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
...27

Vegetarisk Tidsskrift

Københavnsafdelingen

afholder

nytårssammenkomst

søndag den 23. januar kl. 14 i Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 67 (ved Nørrebros runddel).

Kl. 14,00. Læge, fru Kirstine Nolfi vil fortælle om „Levende føde".
Nytårstale af læge J. D. Henriksen.
Munter Underholdning.

Kl. 17,00. Nytårsmiddag à kr. 3,00.
Menu: „Levende føde" (som frk. Nolfi laver den til sin mor). - „Mandekål" med brune kartofler. Æbledessert.

Deltagelse i middagen må anmeldes (bindende) til formanden, Gentofte 1782 y, eller fru Mosegaard, Gothåb 1163 u, senest torsdag den 20. ds. kl. 19.
Stor tilslutning forventes.

Bestyrelsen.

En nytårsfest i lighed med foregående år tillader tiderne ikke, men vi kan dog byde vore medlemmer det ofte opsatte foredrag af fru Nolfi. Der bliver tilmed lejlighed til at stifte bekendtskab med den af hende anbefalede mad, ligesom der serveres „Mandekål" for dem, der vil have andet end levende føde. Lokalerne er udmærkede, og fagskolens forstanderinde har vist forståelse for vore madønsker, så vi træffes alle søndag d. 23. kl. 14.

N. Nielsen, formand.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 1
15. januar 1944

Nytår 1944.

Trods de bekymringer for fremtiden, som nutiden tvinger os alle til at nære, ønsker vi vore medlemmer og læsere „godt nytår". Året, der svandt, blev sikkert for mange af os bedre, end vi havde turdet vente, og dette giver os mod til at se det kommende år i møde med nogen fortrøstning.

Det samme gælder foreningen og dens arbejde. Selv om vi ikke fik udrettet så meget, som vi kunde have ønsket, og som vi havde planlagt, så har vi da ikke helt måttet lægge hænderne i skødet, og vort blad er udkommet regelmæssigt, tilmed med flere „fyldige" numre. Selv om en del medlemmer er faldet fra — af økonomiske grunde eller af mangel på forståelse af vor forenings betydning — så er der kommet adskillige nye til, og andre har ved hjælp af forskellig art sat os i stand til at betale enhver sit og begynde det nye år med penge i kassen. Ikke mange, men alligevel et fremskridt fra i fjor, hvilket er en stor opmuntring for dem, der har ansvaret for foreningens virke.

Med dette nr. af tidsskriftet følger et indbetalingskort, og vi beder alle medlemmer så vel som abonnenter om snarest at benytte dette kort. Vent ikke med kontingentbetalingen til De ved lejlighed træffer kassereren. Der er næppe langt til nærmeste posthus, og regnskabsmæssigt er brugen af girokonto at foretrække — og det koster kun 10 øre i porto. Inden længe får de medlemskort tilsendt og særlig kvittering for anviste extrabeløb, store som små. Sådanne imødeses og tiltrænges, for vi tør ikke forhøje kontingentet i disse for så mange så strenge tider, skønt flere udgiftsposter er stegne.

Søg at skaffe nye medlemmer eller abonnenter!

Find købere til dr. Mich. Larsens „Naturheldbredelsen" (60 øre portofrit). Derved hjælper De vor forening til et godt 1944!

Glædeligt nytår!

N. Nielsen,
formand og kasserer for D. v. f. og Københavnsafdelingen.

Bryllup.

D. v. f.s mangeårige, fhv. kasserer, læge Jens David Henriksen, Skodsborg badesanatorium, vies søndag den 16. januar på rådhuset i Søllerød til søster Thyra Thøgersen. Brylluppet fejres Colbjørnsensvej 12, Nærum.

Dr. Henriksen er ved sit arbejde for og i foreningen kendt af mange medlemmer, og mange ønsker om en lykkelig fremtid for det unge par vil følge dem til deres nye hjem. *N. Nielsen.*

En ufysiologisk og uhygiejnisk fodermetode.

Det turde være et almindeligt bekendt faktum, at koen er græsædende drøvtygger, — fra naturens hånd udelukkende planteæder.

Det må derfor betegnes som et skæbnesvangert brud på disse dyrs naturlige ernæringsmåde, at der gives dem „kraftfoder" af dyriske produkter, der udvindes af selvdøde kreaturer, således som man for nogen tid siden blev belært gennem en reportage i radioen om destruktionsanstalter.

De produkter der her udvindes er „kødmel", „fedtkager", „blodalbumin", og disse pånødes de stakkels dyr, der hverken anatomisk eller fysiologisk er indstillet på at fortære deres egne „kammerater". Desuden er denne føde hygiejnisk set jo af en skandaløs lav kvalitet.

Naturligvis har ernæringen hos køer — som for alle organismer — den største betydning for at igangsætte de rette kemiske processer i legemet, gældende netop denne konstitution.

Men en så naturstridig føde som den anførte (samme karakteristik gælder naturligvis også det „mel", der bruges som fodermiddel og produceres af fisk — mon af hvilken kvalitet?), vil uundgåelig have højst forkvaklende indflydelse på hele stofskiftet, der som helhed vil skades, og indvirke nedsættende på mælken og de af denne fremstillede produkter.

Man må i høj grad forbavses over, at både dyrlæger og læger tolererer en sådan fodermetode, som man skulde formode strax måtte være forkastet som ganske og aldeles ubrugelig.

At der undertiden er noget endogså meget alvorligt i vejen med dette „kraftmel", fremgår af meddelelsen for nogen tid siden om de 19 kreaturer, der af 25 var blevet angrebet af en dødelig diarrhoe på en proprietærgård ved Ringsted. De 6 kreaturer, der intet fejlede, havde stået på græs og ikke fået „kraftfoder".

Ja, denne fodermetode er så ufysiologisk, så uhygiejnisk, så naturstridig helt igennem, at den burde blive umuliggjort i praxis.

Regine Grønberg-Petersen, læge.

Øl og næringsmidler.
Den af bryggerierne ødelagte bygmængde betyder føde til 80000 mand i et år. Til drikkespiritus alene anvendes 22000 tons næringsmidler, og det vil sige føde til 40000 mand i et år! (Nord. Good Templar.)

Råkostspisere skal huske,
at tænderne ikke sidder i maven, men i munden. Altså tyg tilstrækkelig længe og omhyggeligt.

Et åbent vindue
er bedre end en åben grav. Der er flere mennesker, der dør af mangel på luft end af mangel på føde. Der er ingen luftrationering.

En vegetars optimistiske betragtninger.

Vor meningsfælle, forfatteren Josef Petersen har i Politiken skrevet en meget interessant kronik med ovenstående titel, hvori han på grundlag af oplevelser og iagttagelser fortæller om ældre tiders tåbelige spise- og levevaner. Selv i vore tider er der så ringe forståelse af fornuftig levemåde, at man dels har opfundet begrebet „kødnød", dels danner kilometerlange køer for at få en smule kød.

Forf. gør på en elskværdig måde kødspiserne opmærksom på, at kødnøden må betragtes på samme måde som tobakshunger, tetørst og brændevinstrang, altså som noget, honnette mennesker måske kan lide af, men som de helst ikke taler højt om.

Han mener naturligvis, at det vilde være godt for alle disse kødhungrende mennnesker, om de kunde blive vegetarer; men når der selv i denne kritiske tid er så få vegetarer, skyldes dette først og fremmest det „sundhedsraseri", som karakteriserer de fleste vegetarprofeter, og som forplumrer de udenforståendes mening om, hvad de må og ikke må, når de vil leve vegetarisk.

Det er muligt, at hr. Josef Petersen har ret i denne påstand. Der er sikkert syndet bravt i fortiden mod fornuftige vegetariske principper både af profeter og lægmænd, og selv i vore dage er mange tilbøjelige til at betragte vegetarismen som et vidundermiddel til generhvervelse af et ødelagt helbred; men der er dog en mængde vegetarer, der også ser på spørgsmålet både fra et etisk og fra et udviklingssynspunkt, og vi turde måske med ret stærke skridt nærme os det tidspunkt, da det sundhedsmæssige ved vegetarismen får den plads, der tilkommer det, som et vigtigt led af et stort hele, der ikke blot angår mennesker, men også dyr, ikke blot vort legemlige og åndelige velbefindende, men også vort økonomiske.

Hr. Josef Petersen mener, at vi i for høj grad støder folk bort, som er selvskrevne til at blive vegetarer, ved at stille dem i udsigt, at de må give alkald på en cigaret og et glas vin, og ved i tide og utide at fortælle dem, hvad de bør og hvad de ikke bør, og det er der jo ikke noget at sige til udover, at vegetarismen af i dag absolut ikke fortæller folk, hvad de ikke må, når de vil være vegetarer. Den vegetariske bevægelse præsenterer en del ubehagelige erfaringer for den traditionsmæssigt levende del af befolkningen, men overlader ellers til enhver selv at afgøre, om han vil ryge en cigaret eller drikke et glas vin. At der er nidkære vegetarer, som ikke ønsker at være i stue med en tobaks- eller tangryger, kan man jo ikke sige noget til. Hvis disse forkæmpere for en god sag muligvis giver for kraftigt udtryk for deres overbevisning ved vegetariske sammenkomster, når der er tobaksrygende fremmede til stede, kan det selvfølgelig virke ubehageligt; men en fornuftig henstilling både til

den ene og den anden vil sikkert mindske antallet af disse episoder.

Vi har efterhånden fået forståelsen af, at det at blive ikkekødspiser er et meget stort skridt hen imod at blive ikketobaksryger og ikkealkoholdrikker. Kødvanen fører nu engang de to andre ikke gode vaner med sig; afskaffer man den første, enten det er af sundhedsmæssige grunde, eller fordi man ikke vil krænke dyrenes leveret, så vil man også snart skille sig af med de to andre følgesvende.

En mands helligste ret er at få lov til at gå i hundene, når det passer ham. Den dag, da han opdager, at det er dumt, lader han nok selv være med det. Indtil da må vi vel helst afholde os fra at gøre forsøg på at forhindre ham i det, når han ikke kan li' det.

Men vi synes ligesom hr. Josef Petersen, at man burde blive enig om at afskaffe det triste ord „kødnød" og afkorte „kødkøerne".

Wilh. Date.

En profet er ikke altid agtet i sit fædreland.

Hvis jeg var redaktør af Social-Demokraten, vilde jeg betragte det som en ære at stille alenlange spalter til dr. Hindhedes rådighed i erkendelse af, at det netop er det lag i befolkningen, hvor dette blad har sine fleste læsere, der vilde have den allerstørste nytte af dr. Hindhedes ernæringsteorier. Ganske bortset fra det sundhedsmæssige i sagen spiller det økonomisk set en betydelig større rolle for en arbejderfamilie på 2 voxne og 2 børn, om der kan leves 1000 kr. billigere om året, end for den mere velhavende familie, hvis udgifter til mad, selv om denne er luxusbetonet, kun andrager ret få procent af et årsbudget.

Hvad kunde en arbejderfamilie ikke forskaffe sig af gode og sunde fornødenheder for 1000 kr. om året? Der blev råd til mangt og meget, måske ligefrem til et hus og en stump have i stedet for lejekasernen og stenbroen.

Det virker derfor forstemmende, når bladet i stedet for at rose dr. Hindhede behandler ham og hans hensigter på følgende måde: „Vi vil gå ud fra, at Hr. Hindhede ingen anden Hensigt har haft med sin Propagandaartikel end at bringe Råd og Hjælp til de Tusinder af ubemidlede Husmødre, hvis Budget det for Tiden er næsten umuligt at få til at balancere. Endvidere vil vi gå ud fra, at han personlig tror på Sandheden af en Fo le, der - - - ". Og videre: „Sige. at han personlig tror, at denne kost er fyldestgørende og tilmed sund for Børnene, Husmoderen og den hårdt arbejdende Forsørger, har han naturligvis Lov til, selv om Tidspunktet for denne Påstands Fremsættelse synes mindre heldigt valgt; men mere end personlig Tro har han ikke Lov at udgive sin Opfattelse for. Inden for Ernæringsfysiologien er Mikkel Hindhede ganske vist en Apostel, men kun for en bestemt og meget ensidig Anskuelse, og i Forhold til den samlede Ernæringsvidenskabs Resultater vejer hans Ord ikke stærkt til".

Jo vist har dr. Hindhede lov til at udgive sine „påstande" for andet og mere end personlig tro, og tidspunktet for fremsættelsen er lige så rigtig i dag som i går og i morgen!

Forælder.

„Råkostens Betydning for Sundhed og Sygdom".

Skønt D. v. f. intet har at gøre med denne bog af dr. Kirstine Nolfi, viser talrige anmodninger om at få den tilsendt, især efter at første oplag var udsolgt i boghandelen, at interessen for den er stor i vidt forskellige krese. Måske på grund af bogens undertitel: Personlige Erfaringer om Helbredelse af Kræft og andre alvorlige Svgdomme ved ren Råkost. Og ikke uden grund, for trods alt, hvad vi i en menneskealder har hørt om kræftforskningens og kræftbehandlingens stadige fremskridt, så viser statistikken, at der i Danmark er en stadig stigning i kræftdødsfaldene (fra 1890 til 1940 på 77 pct.). Dette faktum får menigmand til at stille sig skeptisk overfor berettigelsen af den officielle videnskabs „Vi alene vide" påstand. Og ens tro på lægevidenskabens ideelle stræben kommer i vaklen ved at læse samme videnskabs officielle stillingstagen til dr. Nolfi, som den yttrer sig i dr. F. Ingerslevs anmeldelse af hendes bog i Ugeskrift for Læger af 18. novbr.

Dr. Nolfi citerer på fire sider af sin bog den berømte engelske kirurg Sir Arbuthnot Lane. Dr. Ingerslev affærdiger dr. Lanes og andre forskeres udtalelser som „Citater af enkelte mindre celebre Læger"!

Der er intet i anmeldelsen om, at der er en om blot svag mulighed for noget nyt i kampen mod kræftens svøbe, der bør tages op til hurtig og intens undersøgelse nu, hvor de prøvede kampmidler synes at være afmægtige. Nej! Helbredelse ved ren råkost! Altså „naturlæge"! Færdig med hende!

Man får ved at læse denne anmeldelse det indtryk, at skulde dr. Nolfis påstand, at hverken kirurgi eller medicin, men råkost er midlet mod kræft, holde stik, ja, da er dette middel lægerne uvedkommende. Man mindes uvilkårlig prinsessens udtalelse om svinedrengens rose: Fy, den er jo ægte!

Anden udgave er nu udkommet og fås i boghandelen. Den er udvidet med udtalelser af en række kræftforskere og med en advarsel mod korn som hovednæringsmiddel, samt med en fyldigere motivering for opfordringen til at bruge luft- og solbade.

Bogen vil blive læst, og lægerne vil blive nødt til at tage stilling til den, de vil i længden ikke kunne affærdige den à lá Ingerslev!

N. Nielsen.

Berusede motorførere

optræder stadig trods trafikens indskrænkning. Det er jo snart kun læger og politifolk, som må køre. Det ser jo ikke så godt ud, at politiembedsmænd, overbetjente osv. som skal passe på os allesammen, bliver overbevist om beruselse — ja, et par lægeaffærer har der også været. Men naturligvis, når vi andre ikke må køre, ... ! *F-J.*

Fængselskost.

Artiklen herom i decembernumret har foranlediget en overordnet tjenestemand ved et af vore største fængsler til i et brev til mig at fremføre nogle „kritiske bemærkninger", som jeg synes bør frem i bladet: „- - - Jeg er af den mening, at der ikke kan rettes væsentlige anker mod de hygiejniske forhold i fængslerne, selv om den overfyldning, der for tiden finder sted, naturligvis er uheldig. Dårlig ventilation tror jeg ikke, man kan sige, der er i arbejdslokaler og celler. Kamme og tandbørster, spisegrejer m. v. er naturligvis særskilt for hver fange.

Alle fanger har to gårdture, enten to gange en halv time eller to gange trekvart time. Mange fanger har friluftsarbejde, enten her eller på vore annexer, af hvilke nogle nærmest er at ligne ved en alm. bondegård, hvor fangerne passer avlingen.

Jeg har aldrig hørt tale om den omtalte forstoppelse — mon Ikke den er en skrøne?

Kernen i sagen er vel: hvorledes vil en vegetar blive behandlet? Vi har en her for tiden, der ikke gerne spiser kød. Vi føjer ham også en del og giver ham lidt særligt. Det er imidlertid uhyre sjældent, at ønsker om vegetarmad fremsættes, og mig bekendt foreligger der ikke nogen klar afgørelse fra justitsministeriet om hvorvidt og i hvilket omfang der kan tages hensyn til sådanne ønsker. Vi plejer dog f. ex. altid at tage hensyn til religiøse grunde (jøder — svinekød).

Må jeg tilføje, at mange fanger har småhaver, hvor de dyrker tomater, agurker m. m. til eget brug. Dette gælder arbejdshus- og sikkerhedsforvaringsfanger. Det er morsomt at se, hvad de kan få ud af det. I denne tid er der nogle, der dyrker tobak. Dette er De vel ikke så glad for at høre, men de nævnte haver er dog noget, som tidsskriftet godt kunde trænge til at få oplysning om.

Disse bemærkninger angår kun afsoning i statsfængsel, d. v. s. fængsel i fem mdr. og derover. De mindre straffe afsones i de lokale arresthuse. For så vidt der er tale om hæftestraf, der jo idømmes for mindre alvorlige forseelser, er der adgang til selv at sørge for forplejningen, idet man har lov til at lade mad bringe f. ex. fra en vegetarisk restaurant e. l. Dog må man selv betale udgiften uden at kunne få nogen refusion, fordi man ikke nyder den almindelige fangekost.

For fængselsstraf op til 5 mdr. er man derimod ligesom i statsfængslerne nødt til at leve af den kost, der serveres fra fængslets køkken. - - - "

Det er med fængsler som med hospitaler, man kan være heldig at træffe forstående embedsmænd; men specielt vegetarer bør passe extra på at undgå disse „asyler".

N. Nielsen.

Vegetarismen og verdenssituationen.

Hvorledes vil det gå vegetarismen under de bagvendte forhold, som nu hersker i verden?

For tiden synes vi at have vind i sejlene. Lægerne har længe talt plantekostens pris og vi kan for så vidt være tilfreds. Men når forholdene engang ændrer sig, hvad så? Når det atter bliver muligt at borlødsle værdierne gennem kreaturhold for at tilfredsstille trangen til „forædlede" landbrugs- og andre produkter, mon så ikke den gamle Adam melder sig og mon så lægerne vil vedblive med at tale plantekostens sag?

Det er nemlig ganske tydeligt, hvorledes man allerede nu er i fuld gang med at udspekulere, hvorledes vi efter krigen kan genoptage de gamle produktioner og vel at mærke i større stil end hidtil. Og man påkalder i første række industrialiseringen af landbruget, det vil i denne forbindelse sige fremstillingen af dyriske produkter. En sådan tendens er naturligvis i sig selv fjendtlig indstillet overfor vegetarismen, som ikke ønsker den dyriske produktion forøget, tvertimod! Men også industrialiseringsprincippet rummer en fare. Det er fuldkommen rigtigt, at maskinen kan bringe menneskene en stor hjælp, således, at f. ex. en arbejder kan få mere tid til sin rådighed til fremme af ånde lige og fysiske interesser, havearbejde, sport, fodture og al den slags, som er den nødvendige modvægt overfor det moderne industriliv. Og vi nødes jo til at indrømme, at den meste snak om at vende tilbage til naturen netop kun er — snak. „Hvis vi levede rigtigt, vilde vi stå i vor bedste kraft i 50-70 års alderen og opnå vor naturlige alder på 120-140 år. Vi skulde så leve i den frie natur, ånde rigtigt, klæde os rigtigt, spise rigtigt," sagde Ragnar Berg i Stockkolm. Men det er lige netop det vi ikke gør! Selv de bedste af os gør det ikke, men flikker på civilisationens nedbrydningsarbejde ved morgengymnastik med påfølgende vantegnidning og frotteringsøvelser, „vegetarisk" kost, timelange ophold i indelukkede rum, hvor vi i lige så mange timer sidder og æder vore egne udåndingsprodukter, og går så bagefter en tur for at få en mundfuld frisk luft og „samle" appetit til næste måltid. Det er naturens vilkår i civilisationens spændtrøje. Og prøver vi på i større målestok at ændre disse kår, så er vi særlinge og kaldes for særlinge selv af vore egne. For vi må jo ikke overdrive! *F-J.*

Fandens mælkebøtte,

hvis blade har en lidt bitter smag, skal efter sigende blive mildere ved dyrkning. Man sår frøet tidlig i foråret i et vel tilberedt bed, som holdes rent i sommerens løb. Planterne skal voxe med ca. 40 ctm. afstand. Naturligvis må man under væxten fjerne alle blomster, da der ellers bliver ukrudtsbed i hele haven. Om vinteren dækker man med gammel gødning eller sand og får så tidlig på foråret dejlig salat! *F-J.*

30 Millioner

er overskriften på en artikel i Sundhedsbladet af dr. Tobiassen, der omtaler, at ca. 30 millioner kr. er udgivet af Danmarks befolkning i 1942 til „skønhedspleje". Ikke til sol-, luft- eller lysbade, men til kosmetik, til pudder, sminke, læbestift og lignende. Anvendelsen af disse midler er ganske vist lige så gammel som forfængeligheden, altså som menneskeheden, men den har for tiden nået et højdepunkt. Det er jo mest evadøtre, som lokkede af firmaernes veltalende annoncer tror at kunne „beskytte huden", som drømmer om at kunne løbe fra alderen, og som i forsøgene på at trodse naturens ubønhørlige love udsætter sig for talrige skuffelser og dårlige resultater.

En hemmelighed ved flere af kosmetikkens midler er, at er man først begyndt at bruge dem, er man næsten pisket til at fortsætte, hvis ikke resultatet skal afsløres som værre, end da man først tog fat på brugen.

Huden trænger, hvis man er rask og lever sundt, så sandt ingen kosmetik. Den friske luft, den daglige motion, og det herlige vand, koldt og varmt, er så vidunderlige og billige virkemidler, at det er synd og skam at bruge penge til midler, der dækker hudens overflade og vanskeliggør hudens frie ånding og andre sundhedsvigtige funktioner. Og er huden syg og som følge deraf grim, så er disse kosmetiske midler næsten altid endnu værre end intet at bruge.

Renlighed, udvendig og indvendig, som den kan opnås ved brugen af de enkle midler: vand og sæbe, frisk luft, motion, rigtig kost og et frejdigt friluftsliv er det bedste og varigste kosmetiske hjælpemiddel, som alle kan anvende. Gid de unge snarest vilde indse sandheden i fader Holbergs drastiske ord: „Den jomfru lugter bedst, som lugter ikke", og hellere anvende deres penge på sundheden end på løfterige, men så skuffende, kunstige kosmetiske midler.

N. Nielsen.

Råkost i Danmark

fik i alt fald teoretisk indpas, da dr. Mich. Larsen i 1901 udsendte „Naturhelbredelsen", der jo er et fanatisk råkostskrift. „Vegetarisk tidsskrift" (Solblink) har indeholdt masser af råkostartikler siden 1907, og hvad mener man om navne som Boringvad, Astrid Lassen, Elna Regner Andersen, Vøldan og dr. Hammer. I øjeblikket mener mange, at dr. Nolfi er en ny stjerne på råkostens himmel, men det er en misforståelse. Vi ved ikke, hvor længe dr Nolfi har været råkostler, men da vi for 10 år siden (1932) udsendte „Vegetarbogen", skrev dr. Nolfi i den, at den vegetariske råkost ikke kan vurderes højt nok i terapien — og det var os bekendt, at dr. Nolfi dengang havde haft denne opfattelse i længere tid og med held benyttet råkosten i sin sygepraxis. Dr. Hindhede har som bekendt været mere reserveret — men han er jo ung endnu!

F-J.

Stridens æble.

Æblemost er en liflig drik og ikke helt blottet for vitaminer, selv om den er fremstillet af æbler, som først rives i rå tilstand, hvorefter saften presses ud. Først derefter pasteuriseres den eller steriliseres ved andre metoder.

Det lyder derfor mærkeligt, når hr. Erik i en artikel i Social-Demokraten hævder, at [der under selve tygningen af et æble går $^2/_3$ af C-stoffet tabt på grund af den nedbrydende virkning, som visse enzymer har. Disse enzymer dræbes imidlertid ved opvarmning, hvorefter konklusionen er den, at det er bedre at koge æblet (eller mælken), før det nydes.

Hr. Erik opgiver ikke nogen kilde til sin viden, men selv om der skulde være noget om sagen, virker bladets overskrift: „Vitaminer skal ikke nydes rå, men tilberedte" som en kærkommen sovepude for den store part af menneskeheden, som holder på det bestående, hvad mad- og spisevaner angår.

Artiklens forfatter indrømmer ganske vist, at æbler har interesse også af andre årsager end som C-stofkilde, og oplyser endvidere, at de nyeste iagttagelser ikke i vitaminmæssig henseende kan betragte syltning som nogen gevinst, thi her arbejder enzymerne videre og nedbryder vitaminerne, hvilket ikke er tilfældet ved gammeldags syltning eller henkogning, hvor den høje temperatur dræber enzymerne.

Denne iagttagelse er allerede for år tilbage gjort af statens husholdningsråd ganske vist efter at rådet ret kritikløst havde tilrådet råsyltning, fordi man gik ud fra som en selvfølge, at vitaminer måtte forblive i den råsyltede frugt.

Til sidst minder hr. Erik om, at vitaminerne forsvinder ikke alene ved tygning og tilberedning af maden, men også under opbevaringen. Således mister ellers vitaminrige kartofler store dele af C stoffet i løbet af vinteren, „men saa kommer andre Fødevarer frem, der er rige paa dette Vitamin, f. Eks. Grønkaal, saa man trues ikke af den Grund af Skørbug" — — ja, menneskets hukommelse er ikke særlig god. I tre vintre i træk kunde der næppe opdrives en grønkålsstok selv for en krone!

H. Mosegaard.

Et smukt resultat.

For nogen tid siden kunde man læse i en svensk avis om en jæger, der i sin 37årige jægertid havde dræbt 63328 stkr. vildt. *F-J.*

Han kan vist ikke lide lægerne.

I Lancelot Hogbens værk: „Videnskab for Hvermand" kan man læse følgende: „Samtidig med, at menneskehedens gæld til lægevidenskabelige fremskridt er betydelig, så er der meget, der berettiger en kritisk holdning overfor lægevidenskabens nuværende organisation. Det system med privatpraxis, der i væsentlig grad gør lægen afhængig af salærer, som han erholder for at udøve en viden, som det ikke er muligt for en enkelt mand på een gang at have i hovedet, er ikke tilpasset til at gøre brug af den nye viden. Et af resultaterne er, at lægen let bliver redskab for firmaer, der støtter troen på, at deres varer udøver velgerninger, der langt overskrider det, forskerne har påstået.

Private konkurrerende firmaers kommercialisering af lægemidlerne er en fortsættelse af alkymisternes livselixir."

Hvidkålssalat

er en udmærket spise. Men man må huske ikke at skære hovedet i flere dele og så gemme det, man ikke bruger, til næste gang. Lulten må ikke have adgang til de overskårne dele. I stedet for fjerner man el blad ad gangen, sådan at der stadig er et „hoved" tilbage. *F-J.*

Propaganda for fuldkornsbrød.

Berlingske Aftenavis indeholdt den 2. december en noget forhastet artikel om „Reklame på Bagsiden af Rationeringskortene for Fuldkornsbrød og Grønsager", en reklame, som D. v. f. skulde have i sinde at få handelsministeriet til at iværksætte i lighed med vitaminolpropagandaen.

Denne artikel fremkaldte et protestindlæg „en dårlig reklameide" i Politiken den 8. december. Indsenderen, der havde svært ved at finde ud af rationeringsmærkerne, kunde slet ikke hitte rede i dem, om der blev trykt noget på deres bagside.

Jeg sendte omgående Politiken følgende indlæg, som bladet imidlertid ikke følte sig forpligtet til at optage, hverken helt eller delvis:

„Under henvisning til hr. skibsmægler Sass's indlæg „En dårlig Reklameide" i Politiken i dag bedes De optage følgende:

Propaganda via rationeringskortene.

Sundhedsautoriteterne er enige om, at brød af hele hvedekornet (fuldkornsbrød) er at foretrække, ernæringsmæssigt set, for brød af fintmalet og fintsigtet mel (franskbrød, kager), der mangler hvedens for mennesket mest værdifulde stoffer, idet disse findes i den frasigtede kim og klid.

Når efterspørgslen efter fuldkornsbrød (grahamsbrød o. l.) er så ringe, at de fleste bagere ikke er interesserede i at fremstille det, skyldes dette for en stor del publikums uoplysthed i dette vigtige spørgsmål. Det må være myndighedernes opgave at sprede oplysning ad flest mulige veje (radio, plakater o. l., jfr. vitaminolsagen), og en direkte påmindelse til den enkelte husmoder om betydningen af at spise „hele hveden" vilde, om den på hensigtsmæssig måde blev trykt på bagsiden af rationeringsmærket, være af stor oplysende virkning, og ulemperne kun ringe. D. v. f. mener at virke ikke blot i sine medlemmers, men i folkesundhedens interesse, når den forsøger at formå myndighederne til at fremme fremstillingen af fuldkornsbrød ved at propagere for dets anvendelse, og hertil at benytte bagsiden af rationeringsmærkerne vilde måske ikke være nogen dårlig ide.

Med højagtelse

N. Nielsen, formand for D. v. f.

Foreningens bestyrelse har ved en mundtlig henvendelse i handelsministeriet haft lejlighed til at fremsætte ønsket om, at der på rationeringsmærkerne måtte blive trykt en sammenlignende analyse af næringsindholdet i henholdsvis fuldkornsbrød og flormel.

Ligeledes drøftedes mulighederne for at skaffe dem, der ønsker det, hel hvede til knusning i hjemmet strax før brugen. Man lovede at overveje disse spørgsmål, og vi håber at kunne meddele nærmere i næste nummer af V. t.

N. Nielsen.

Egelundshuset.

er nu blevet afhændet til børnehjem. Det vil være en skuffelse for mange vegetarer, at det ikke blev til det vegetariske kraftcentrum, man havde håbet på — og som var så stærkt tiltrængt.

Den ret høje salgssum lader formode, at de, der støttede Egelundshuset for at støtte arbejdet for vegetarismen, nu vil få de indskudte midler tilbage og derved en ny mulighed for økonomisk at hjælpe den vegetariske sag.

N. Nielsen.

Berømt udenlandsk læge om vivisektion.

E. Lucas Hughes, Dr. med., Medlem af kgl. Kollegium af Kirurger. London. (The Anti-Vivisection Review.)

„Fra umindelige Tider har Erfaring været enhver Læges store Læremester — ikke den Erfaring, der opnaas i Laboratoriet, men den, der opnaas ved Sygesengen. Lægevidenskaben befriet for de Resultater, der skyldes Vivisektionen, er klar — det er først naar Vivisektionens Eksperimenter lægges til Grund for Lægebehandling, at vi finder et Hængedynd, bestaaende af modsigende Teorier, baseret paa unyttige Fakta, Resultater af den videnskabelige Forskning, som gør Lægevidenskaben utilfredsstillende, uvis og formørket. Efter mange Aars daglige Eksperimenter, efter at Myriader af Dyr er blevne Ofre for Vivisektion, blæses der i Trompet for en stor Opdagelse — — og nogen Tid efter viser det sig, at det var en stor Skuffelse og Fejltagelse. Jeg mindes den store Kock-Tuberkulin Humbug og dens Eksplosion.

Hvad det angaar at give Dyr Bedøvelsesmidler under Vivisektion, saa er det klart, at naar en Hund eller et andet Dyr er fastspændt til et Bord med en Mundkurv eller en Knebel fast sluttende om Mund og Næse, saa er det umuligt at give et Bedøvelsesmiddel stærkt nok til at forhindre de frygtelige Lidelser. De stramme Baand forhindrer Dyret i at røre sig, og Mundkurven forhindrer det i at hyle af Smerte — men det er sandt, at man stikker Publikum Blaar i Øjnene ved at fortælle, at man kloroformerede de Dyr, man bruger til Vivisektion. Det er komplet umuligt i Vivisektionens Torturkamre at lade en Hund indaande Kloroform paa samme Maade som en Patient i en Operationsstue; og der gøres i Virkeligheden intet udover, hvad der kan lette Vivisektorens Arbejde, som Indsprøjtning af Curare (Pilegift) for at lamme Muskler, etc."

„Faste og Sunnhet".

Højesteretsadvokat Eivind Eckbos foredrag ved vort årsmode på Skodsborg badesanatorium i sommer er blevet trykt i Norge, og vi har fået et antal exemplarer til rådighed for salg til fordel for foreningen à kr. 1,00, portofrit tilsendt. Benyt dette tibud! Send bestilling til bladets expedition.

N. Nielsen.

Udestående fordringer.

Når dette nummer af bladet sendes til dem, der ikke har betalt kontingent for 1943, — og til dem, der rettidigt har udmeldt sig — skyldes det ikke nogen forsommelse fra expeditionens side, men vi giver vedkommende endnu en lejlighed til at overveje, om medlemsskabet (abonnementet) alligevel ikke skal bibeholdes. Vi holder ikke af at annullere vore kartotekskort! Prøv et år endnu!

N. Nielsen.

Råkostens betydning.

Råkostens store betydning bliver mere og mere klar for alle, der beskæftiger sig med ernæringsproblemer. Ved at spise rigelig med råkost bliver vi i stand til at forøge den menneskelige organismes modstandskraft mod skadelige indflydelser og sygdomme.

Dr. Bircher-Benner kalder den føde, der ikke er denatureret ved opheding, for sollysføde, og hans faste overbevisning er, at den ideelle næring er det af naturen opbyggede planteorgan i rå tilstand.

Mennesket — og dyrene med — kan ikke selv danne vitaminer, disse dannes kun i Planteverdenen og går — helt eller delvis — tilgrunde ved behandlingen med ild. Det er derfor ilden, der på en måde er menneskenes ulykke. Den gang, menneskene begyndte at koge, stege og bage deres mad begyndte deres sundheds forfald. Næsten alle sygdomme har deres rod i forkert ernæring.

Det første skridt hen imod tilbagevenden til sundheden må være en tilbagevenden til levende føde.

En kost bestående af friske frugter, rå salater, grønsager, nødder, hele gryn og friske mejeriprodukter er den sundeste næring for mennesket.

Tilbage til levende føde, det må være løsenet nu.

Johannes V. Jensen siger et sted, at præsident Wilson døde af væmmelse over menneskenes lavhed. Jeg kunde fristes til at sige, at enhver læge burde dø af væmmelse ved at se, hvor forkert menneskene spiser og lever.

Sundhedsstigen har tusind trin. Selv om man ikke vil gå helt over til den ideale føde, kan der dog vindes meget ved delvis overgang.

Læge *N. Hammer*
(i „Vegetarbogen").

Influenzaen begynder at spøge

i avisernes spalter, og det kan jo ikke nægtes, at der var noget, som hed spansk syge. Det er selvfølgelig klogt at forberede sig til kamp mod influenza som mod alle andre sygdomme, og i denne henseende må man altid være i beredskab. Det vilde være en stor vildfarelse, hvis man slår sig til ro med, at man i så og så mange år har levet sundhedsmæssigt og derfor nok skal klare den. Kampen mod sygdom begynder påny hver morgen, og den hører aldrig op.

De, der har indstillet deres tilværelse på en vanemæssig sundhedsbefordrende, d. v. s. sygdomsbekæmpende levevis, vil klare sig bedst. Men ikke de rigtige „Nolfi"-kostlere klarer sig allerbedst, de, der spiser deres gulerødder, grønkål, hvidkål, rødkål, ræddiker, rødbeder og karse rå? Der er nu noget vist beroligende ved at vide, at man bagte (kogte) sin kartoffel med skallen og derved bevarede en væsentlig del af det C-vitamin, som ellers løber ud i kogevandet (vasken), og at de rå gulerødder grønkål osv. ikke tørst er bleven døde og uvirksomme ved kogning og udludning. Tænk, at blot en middelstor gulerod på 100 gr er tilstrækkelig til et par dages vitaminbehov (A), og 50 gr grønkål dækker dagens C-vitaminbehov — og så naturligvis et mineraltilskud, som betyder et yderligere plus.

Hvis der til alt dette serveres adskillige timers ophold i fri luft med tilhørende motion og så den fornødne daglige hudpleje for at modvirke påklædningens ulemper, ja, så har vi fra vor side rustet os mod influenzaen og mange andre elendigheder.

F-J

Dr. O. Z. A. Hanish' hvedesuppe for diegivende kvinder.
Hele hvedekorn renses og tørres. Males på kaffemøllen lige før brugen. 3 spiseskefulde i blød natten over i 1 liter vand (helst destilleret). Småkoger en lille time. Sødes med honning. Drikkes morgen, middag og aften.
Siet hvedesuppe er den ideale erstatning for modermælken til spædbørn. Indeholder jærn, kalk, fosfor, vitaminer og kønshormoner.
Virker regulerende på tarmen.

Margrethe Olsen, Falkonervænget 31, København V

Giftsprøjtningerne på frugttræerne
har ofte været kritiseret fra deres side, som tilstræber reformer i retning af mere naturlige fremgangsmåder til undgåelse af de sygdomme, som også i så rigt mål plager træ- og plantebestand i vore haver og på vore marker. Man er i de senere år bleven opmærksom på, at også bierne lider stor skade ved sprøjtningerne, idet de dræbes i tusindvis. Dette gælder ikke blot de indsamlende bier, men også yngelen i staderne, som forgiftes og dør af den hjembragte, giftige føde. Det betyder atter nedgang i honningmængden og er iøvrigt noget dyrplageri, idet dyrene ikke altid dør omgående, men bliver syge og uarbejdsdygtige. Det bør bemærkes, at også for mennesker er disse giftstoffer skadelige. Vi har i dette efterår været ude for indkøbt frugt, som havde store klatter af „spanskgrønt" både ved blomst og stilk. Det tilrådes derfor omhyggeligt at vaske frugten før den spises og bortfjerne hele partiet omkring blomst og stilk.

F-J.

Der kræves to ting
til at gennemføre sund levevis: fornuft og vilje! Mere behøves ikke.

F-J.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.
København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Dansk vegetarisk forening.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.
Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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 og kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent incl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

Drik

GRÆSTED MOST

Græsted Mostfabrik.

DEN SANITÆRE
FØDEVAREFABRIK

Baldersgade 14

Taqa 289
,, 6489

SPIS
FRUGT

Støt vore annoncører

— støt vort blad.

„Vegetarisk køkken"

ODENSE

er flyttet til Kongensgade 39 [2]
og anbefaler sig fremdeles med god, sund vegetarisk mad.

Anna Svanefjord.

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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 okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.

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 20, Rudkøbing.

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.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sana Godthaabsvej 62 A

Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.

Bringes overalt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-dlætetisk 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.