Vegetarisk Tidsskrift

Årsmødet 1944.

Dansk vegetarisk forening håber også i år at kunne afholde sin ordinære generalforsamling den sidste søndag i august (den 27.) og samtidig at kunne byde medlemmer og gæster på et lødigt foredrag og på fællesspisning.

På vor henvendelse til Skodsborg badesanatorium om husrum og middag fik vi, som så ofte før, et imødekommende svar, og nærmere enkeltheder håber vi at kunne bringe i augustnumret.

Dr. Erling Tobiassen, hvis tankevækkende foredrag ved årsmødet 1940 »Ernæringsproblemet i en krisetid« vil erindres, har lovet at tale, og vi opfordrer vore medlemmer til at reservere hele dagen den 27. aug. for årsmødet. I kønne omgivelser — med muligheder for bad og spadsereture — vil deltagerne ved deres tilstedeværelse opmuntre bestyrelsen i dens arbejde. Ved deltagelse i forhandlingerne, ved foredraget, ved samværet med meningsfæller — og som følge af sanatoriets kendte gode mad — vil der kunne opleves en virkelig vegetardag.

Vedtægtsændringer.

Oplaget af vedtægter for D. v. f. så vel som for Københavnsafdelingen er opbrugt. Før optryk vil det være nødvendigt at foretage nogle rettelser, i hvert fald redaktionelle, og disse kommer til behandling på årsmødet. Eventuelle forslag til yderligere ændringer bedes omgående fremsendt.

Formanden.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

38. årgang
nummer 7
juli 1944

Om råkosten.

Fra Fr. Pedersen, Strib, har vi modtaget følgende gensvar til dr. Nolfi:

Fra et gammeldags (skal vi sige det sådan) vegetarsynspunkt må det noteres med en vis tilfredsstillelse, at dr. Nolfi går længst mulig i retning af frugtdiæt om sommeren. Men at spise appelsinskal er næppe at anbefale; så hellere erstatte skallens næringsværdi med andre fødeemner. At ignorere smagen og blot ernære sig med det, der teoretisk set er sundt, er ikke tilrådeligt. Hellere må kosten forenkles, så smagen (denne vanrøgtede egenskab) kan vænnes til at skelne imellem fødeemnerne, så vi menneskeborn bedre kan blive i stand til at generhverve noget af det tabte instinkt.

Derfor tilfredsstiller en kostplan mig ikke helt, hvor man blander f. ex. 3—4 slags grønsager sammen og ved hjælp af mælk osv. får det hele til at glide ned. At det kan være en hjælp under en kur, er en sag for sig, men at gøre mælk til en hovedfaktor i ernæringen er af mange grunde — som det fører for vidt at medtage her — uheldigt, især med henblik på, at husdyrene hverken er sunde eller fødres sundt (fiskemel, blodfoder osv.). Mælk står heller ikke godt til gamle idealer — tænk blot på begejstringen for kvæglost jordbrug!

Dr. Nolfi anbefaler grønsager, fordi de giver flere kalorier end frugt. Her er forskellen dog ikke stor. Det er jo især kornsorterne, tørrede frugter og nødder osv., der giver kalorier, og af dem får de fleste her til lands vistnok rigelige mængder, hvad der måske også har været gældende for dr. Nolfi selv, som på sin blandede kost vejede 10 kg for meget, noget, der bortset fra kostens sammensætning godt kan have været af betydning for indtræden af sygelige tilstande — også kræft.

Men dr. Nolfis diætforsøg bliver forhåbentlig både fortsat og udvidet. Der må under sådanne forsøg lægges vægt på at få fastslået, hvilke faktorer der blandt flere er af betydning for det endelige resultat. Når dr. Nolfi går over til en diæt, der giver vægtsvind, og samtidig tager solbad i ret udstrakt grad og tillige antagelig går ind under andre forhold m. h. t. arbejde og hvile osv., så er det ikke let at afgøre, hvilken faktor der har betydet mest. Rollier og andre har jo vist, hvad solen betyder. Hele spørgsmålet om råkost er langt fra at være afklaret. Den forskellige næringsværdi, der forekommer os at være mellem rå og kogt føde, er ikke alene at søge i vitaminerne, men måske ligeså meget at søge deri, at den rå føde tygges bedre og derved i mindre grad end den kogte indbyder til forspisning og skadelige gæringer under fordøjelsen.

— — —

Vi forespurgte dr. Nolfi, om hun havde noget at bemærke til ovenstående indlæg, og fik følgende svar:

Diskussionen med hr. Pedersen ser jeg tydeligt vil blive endeløs og ikke til gavn hverken for vegetarkost eller råkost, hvorfor den med dette svar er afsluttet fra min side.

Kirstine Nolfi, læge.

N. N.

»Prøv at være vegetar en sommerferie« siger turistchefen, Mogens Lichtenberg, til »Politiken«, det hjælper på den gigt, som man har samlet sig i sommerens løb.« F-J.

Bør vort brødforbrug lægges om?

Som anmeldt i vort juninummer talte læge J. D. Henriksen fra Skodsborg den 20. juni i radioen om ovennævnte emne, og de af vore medlemmer, der havde lejlighed til at lytte, genkendte dr. Henriksens klare stemme, som vi kender den fra hans mange foredrag i vor forening.

Da kun et fåtal af vore læsere hørte dr. Henriksens foredrag »Vort daglige brød« ved vor modeaften i nov. 1941, anser vi det for rigtigst at gengive radioforedraget efter manuskriptet: N. N.

Beregner man det daglige energiforbrug for et voxent arbejdende menneske til ca. 3000 kalorier, stammer næsten 1000 kalorier fra det brød, som vi daglig spiser i mængder omkring 200—300 gram, idet rationeringen for tiden giver tilladelse til 290 g rugbrød og 65 g franskbrød daglig. Med andre ord: Brødet har en meget stor andel i den energitilførsel, som vi skaffer os gennem føden, hvorfor det altid vil være af samfunds- og sundhedsmæssig betydning at forbedre vort brød og sørge for, at udnyttelsen heraf foregår på en sådan måde, at den kommer forbrugerne til gode i form af et alsidigt og billigt næringsmiddel.

De næringsstoffer, som vi skaffer os gennem brødet, stammer — når hele kornet medtages ved formalingen — fra såvel frøhvide og kim som fra skaldele eller kliddet, der ikke må forvexles med avnerne, som bortkastes som unyttigt træstof. Dersom kim og klid fjernes under formalingen, fås et lyst melprodukt, for rugens vedkommende sigtemel, for hvedens vedkommende flormel, der overvejende består af frøhvide og næsten udelukkende indeholder stivelse, men er ret fattigt på opbyggende næringsstoffer såsom protein, vitaminer, jern, kalk og fosfor. Bliver kim og klid derimod malet sammen med frøhviden, fås en grov melsort, rugmel eller grahamsmel, som foruden stivelse vel indeholder en del cellulose eller træstof, men tillige er beriget med ovennævnte vigtige næringsstoffer.

Biprodukterne ved udmalingen til fine melsorter kaldes klid og strømel og er aldeles ikke unyttige affaldsprodukter, men anvendes dels som meget værdifuldt kreaturfoder, dels er det under krigen påbudt at indmale hvedestrømel i halvsigtet rugmel og rugklid i groft rugmel. Denne tilblanding gør det lyse og det grove rugbrød endnu mere værdifuldt end tidligere, hvilket alene fremgår af følgende tal, hentet fra professor Fredericias store undersøgelse i 1936 over B-vitaminerne i danske brødsorter. Hvedestrømel indeholder således 591 int. enh. B_1, medens rugstrømel indeholder 252 int. enh. og groft rugbrød kun 50—55 int. enh. pr. 100 gr. Nogenlunde det samme forhold gælder for mineralstoffer, protein og fedt.

For nylig er det af laboratorieforstander K. Lorenzen blevet foreslået, at man også efter krigen, når normale tider indtræder, skulde påbyde en tvungen indblanding af 15 % hvedestrømel i alt rugbrød, for at dette vort nationale brød kunde være en så alsidig nærings- og vitaminkilde som mulig. Efter en lang række undersøgelser, foretaget i 1941 af Lorenzen og andre, viser det sig da også, at B_1-vitaminindholdet i groft rugbrød og lyst rugbrød på grund af klidtilblandingen er steget i forhold til undersøgelserne af Fredericia i 1936, hvor tallene for groft rugbrød udgjorde

50—55 int. enh. pr. 100 g groft rugbrød til nu 65—88 for groft rugbrød og 82—110 for lyst rugbrød.

Med hensyn til brød, fremstillet af hvedemel, er dette også blevet gjort til genstand for undersøgelse i 1941—42 af Lorenzen og flere, og disse undersøgelser giver fingerpeg, der tydeligt viser, at de grove brødsorter af sammalet mel overgår de udmalede fine brødsorter.

Ved Fredericias undersøgelser i 1936 fandtes i det mest almindeligt anvendte hvedebrød: Franskbrød af udmalingsgrad 55 % kun 24—27 int. enh. B_1-vitamin pr. 100 g brød. Bagtes franskbrødet af mel med en udmalingsgrad på 69 %, steg B_1-Indholdet til 35 int. enh. Nu under krigen, hvor der kun er tilladt en udmalingsgrad til 83 %, er B_1-indholdet yderligere steget til 68—95 inte. enh. pr. 100 g brød, hvilket gør franskbrødet i dag til et langt mere værdifuldt brød end førkrigstidens. Når man betænker, at brødet også gennem mineralstoffer og proteinindhold forbedres på samme måde, vilde det være en forbrydelse, når krigen er ophørt, atter at udmale melet som tidligere både til 69 og endnu værre til 55 %.

Grahamsbrød, det vil sige hvedebrød bagt af 100 % hvedemel, er et produkt, der indeholder hele kornets næringsmængde ligesom groft rugbrød. Det indeholder på samme tid endnu mere B_1-vitamin end rugbrød og franskbrød efter følgende tal stammende fra undersøgelserne 1941—42:

Franskbrød af 83 % hvedemel:	68— 95 int. enh.
Grahamsbrød af 100 % hvedemel:	104—135 int. enh.
Groft rugbrød af 100 % rugmel:	65— 99 int. enh.

Samtidig tåles grahamsbrød af mange, både med stærke og svage maver, bedre end rugbrød (især det sure), og man forstår derfor sikkert den dobbelte grund til fra lægernes side at anbefale grahamsbrød og agitere for et større forbrug af dette.

I forbedringen af danske brødsorter bør man efter min mening gå endnu videre end Lorenzens forslag om tvungen 15 % hvedestrømel iblandet alt rugbrød, og foreslå, at der drives en saglig og videnskabelig korrekt agitation for større forbrug af grahamsbrød eller fuldkornshvedebrød, hvorved forbruget heraf vilde stige i forhold til forbruget af franskbrød, der vel er forbedret ernæringsmæssigt set under krigen, men aldrig kommer op på så store procentdele af beskyttende næringsstoffer som grahamsbrød.

At grahamsbrød måske ikke har så god bageevne eller danner så luftig og hvid en brødsort som franskbrød, er jo ikke værre end forholdet ved rugbrød og sigtebrød. Vel synes man at få mere brød ved bagning af flormel end ved bagning af tilsvarende mængde grahamsmel, men næringsmængden af stivelse blive alligevel omtrent den samme, og desuden indeholder grahamsbrød flere B_1-vitaminer, B_2-vitaminer, E-vitaminer, carotin, jern, kalk, fosfor, protein, fedt samt cellulose. Grahamsbrødets brune farve skyldes delvis carotinet, der er forstadium til et så vigtigt stof som A-vitamin, og det er da meningslost at foretrække et lyst brød på bekostning af vigtige næringsstoffer. Celluloseindholdet, som måske afskrækker nogle, udnyttes ganske vist ikke af fordøjelsesapparatet, som øger fordøjelseskanalens motoriske funktion og har derfor sin betydning som fyldstof. Kun i en del tilfælde af mave- og tarmsygdomme vilde man måske i den første tid foretrække franskbrød, men det bliver et diætisk spørgsmål. Grahamsbrød

burde i virkeligheden være en allemandsspise, og franskbrød kun anvendes efter lægeordination og ikke omvendt, som det nu nærmest er tilfældet.

Grahamsbrød er naturligvis dyrere end rugbrød og kan ikke nå at få samme udbredelse som rugbrødet, men det kan altid pr. vægt blive billigere end franskbrød og burde i alle almindelige husholdninger erstatte det mindre værdifulde franskbrød, især hvor det drejer sig om børnene, der har brug for så mange opbyggende stoffer som muligt. For krigen var det muligt for forbrugerne at købe den hele hvede, formale den til mel og selv bage sit grahamsbrød. Paa den måde blev brødet en del billiger end i almindelig handel, og desuden var der den fordel, at man var sikker paa frisk mel til bagningen fremfor at købe grahamsmelet, der er ret uholdbart, idet det let angribes af svampe og mider. For tiden er der derimod forbud mod, at forbrugerne selv køber kornet, og man er derfor henvist til at købe mel eller bestille grahamsbrødet hos bageren, der desværre ikke bager det til daglig som de øvrige brødsorter.

De, der foretrækker et kraftigt tyggearbejde, hvilket det er særligt vigtigt at vænne børnene til for at styrke tænderne i opvæksten, bør bruge brød af korn, der er gruttet, d. v. s. knust og ikke fint formalet. Man får så en brødsort, der ligner det mere og mere populære fuldkornsbrød ,og som ligesom fuldkornshvedebrød fremmer fødens inciterende virkning på tarmslimhinden og hjælper med til at hindre forstoppelse. Franskbrød og sigtebrød savner disse naturlige pirringsmidler, og brugen af dem afvænner organismen, så at tarmkanalen ikke synes at kunne »tåle« de grove brødsorter, men langsomt vænner sig til en forstoppelsestilstand, der i sit kølvand kan medføre mange komplicerede lidelser.

Spørgsmålet om udnyttelsen af næringsstofferne i grove og fine brødsorter er herhjemme undersøgt af dr. M. Hindhede, der fandt, at fuldkornsprodukternes kalorieværdi udnyttes 85—95 % og sigte- og flormelsprodukternes 95—98 %. Der er her en ringe forskel, som dog viser, at de grove brødsorter udnyttes ret godt, i hvert fald lige så godt som af husdyrene, hvor udnyttelsesprocenten ligger omtrent på samme niveau som hos mennesket, så det er umuligt at se fordelen ved at give dyrene kliddet og lade menneskene nøjes med brød af det fine mel, som er berøvet en stor del af de beskyttende stoffer, selv om vi på grund af vanen synes bedre om det lækre franskbrød end om det grovere fuldkornsbrød.

Hele spørgsmålet om udmaling af kornet er i virkeligheden ikke 150 år gammelt; før den tid spistes overhovedet kun groft brød. Først da den moderne mølleteknik's »velsignelser« viste sig, kunde man fremstille fine melsorter, der var meget lysere og kønnere og mere holdbare end før. »Velsignelserne« førte i første række til den frygtede sygdom Beri-Beri, der opstod i de risspisende lande, da man havde indført europæisk møllekunst i østen og polerede risen, hvorved skallerne blev fjernet og dermed det vigtige vitamin B_1. At finmalingen har haft andre ulykker, også i den europæiske verdensdel, tyder stigningen af de mange mave- og tarmlidelser på.

Vi kan altså roligt atter indføre brugen af det grove hvedemel til bagning af brød og være sikker på, at alle snart vil blive glade for det, ikke mindst børnene, der hurtigere end voxne vænner sig til den grovere brødsort, hvis smag først rigtig kan vurderes efter en grundig tygning. Rund-

tykker og kryddere af hvidt mel burde ogsaa erstattes at grahamsboller og vitaminkavringer, ja, man burde gå så vidt at fremstille kager af groft hvedemel, men da forbruget heraf er forholdsvis lille, spiller det ingen rolle, således som spørgsmålet om at gøre det daglige brød mere værdifuldt.

Foruden det rent ernæringsvidenskabelige taler for mig også erfaringer, idet jeg er opfødt på brød af hele kornet og personlig er overbevist om, at når man fra barn af først er vænnet til grahamsbrød, foretrækker man det langt for franskbrød og kage, og jeg kan derfor ikke kraftigt nok opfordre mødrene til at give børnene grahamsbrød i stedet for franskbrød, der burde være bandlyst for børn, ligesom kaffe, te, margarine, skummet mælk og lignende spiser.

I vor tid, hvor der er livlig interesse for sundere levevis, er der ingen tvivl om, at grahamsbrødet har en stor fremtid for sig. Ganske vist har det været kendt længe som et udmærket diætbrød særlig mod forstoppelse, indført her i landet af overlæge Ottosen ved Skodsborg badesanatoriums stiftelse. Senere har dr. Hindhede gennem sine forsøg påvist grahamsbrødets fordele og slået kraftigt til lyd for det såkaldte hindhedebrød, der er et velsmagende fuldkornshvedebrød. Disse forsøg er senere viderefort af professor Fredericia og nu sidst i 1941—42 af Lorenzen med flere. Alt taler for, at der må foretages en yderligere oplysningskampagne for brugen af det grove hvedebrød på bekostning af det mindre værdifulde franskbrød, og jeg håber, at dette indlæg vil finde støtte blandt læger og husholdningsautoriteter.

J. D. Henriksen.

Grønsagerne skal spises om eftermiddagen, og de skal være friskplukkede! D. v. s. man må ikke plukke dem for middag og så spise dem senere. Det var en god regel mellem vegetarer allerede for 40 år siden. Man vidste af erfaring, at de var bedst efter middag, uden at man dengang kunde gøre nærmere rede for årsagen. Forskellige undersøgelser har nu vist, at grønsager mister indtil 25 % af C-vitaminindholdet, når solen er gået ned. Det er åbenbart solkræfterne, som har indflydelse på vitaminindholdet, og urter, som har vokset på skyggesiden, mister ikke blot C-vitamin, men også stivelse, sukker, protein og mineraler. Altså: den, som vil have C-vitaminrige grønsager, skal først plukke dem om eftermiddagen og på gråvejrsdage først henimod aften.

F-J.

»B. T.« har interviewet skoleinspektør Egerod, som får lejlighed til at sige adskillige fornuftige ord om vegetarismen og den gavn, samfundet allerede nu har af vor levevis, bl. a. fordi så megen næring går tabt ved opfodringen. Størst betydning har den sundhedsmæssige side af sagen. Læger og slagtere, som spiser meget kød, dør tidligt, kinesere og vestlændere, som kun får lidt kød, yder et meget stort arbejde og lever længe — »jo hårdere arbejde, des mindre kød«. »Videnskaben giver os ret i et og alt — jo længere videnskaben når frem, des mere får vi ret.«

F-J.

„8 dage uden gas".

hedder et meget aktuelt flyveblad, som er udsendt af herr Niels Vang i Farum. Når vi samtidig får besked om at spare på gassen, og at råkost er det eneste rigtige, mon det så ikke skulde lykkes at få en fornuftig kostplan? Herr. Vang siger, at man efter en uges råkost befinder sig så godt, at man helst vil leve således for fremtiden. Som morgenret foreslås den kendte müssli, der består af rå frugt med havregryn og mælk (evt. tykmælk!) Til frokost spises fuldkornsbrod med smor og som på- eller tillæg: radiser, dild, purlog, rå kartoffelskiver, tomat, reven gulerod, rå log og agurk, spinat, blomkål, majroer, vejbred, karse, melde, dovnælde, lovetand, solvbede, salat og snittet kål. Til sidst et stykke fuldkornsknækbrod med rygeost eller flodeost. Disse gronsager varierer man med i ugens løb. Om eftermiddagen spiser man lidt frugt. Om aftenen spises en råsalat, f. ex.: hovedsalat og kål — hovedsalat, gulerodder og radiser — spinat, asparges — kartofler, dild, tomat — tomat, log, persille — blomkål, agurk, tomat — spidskål, salat, tomat — hvidkål, rodkål, æbler — spidskål, hovedsalat, agurk — rosenkål, æbler, rodbeder — hvidkål, grønkål, æbler — hvidkål, jordskokker, gulerodder, hvidkål, pastinak, persille. Til salaterne nydes et stykke fuldkornsbrod. Som efterret en portion tykmælk, der er sat op af frisk mælk tilsat lidt kernemælk. Den må helst nydes uden noget på, og har man først vænnet sig til det, kan man ikke tænke sig tykmælk på anden måde. Hvis man foler trang dertil, spises et æble eller drikkes et glas saftvand om aftenen.

På denne kost befinder man sig glimrende, og man behover absolut ikke mere til det daglige forbrug. Når man skifter lidt med gronsagerne, bliver man aldrig ked af den enkle kost. **F-J.**

Råstrup kursteds venner holdt en velbesogt generalforsamling på kurstedet den 21. maj. Beretning og regnskab, som blev aflagt i overensstemmelse med de udsendte trykte beretninger, blev godkendt. Til medlem af bestyrelsen valgtes frk. Sidenius, i ovrigt er bestyrelsen konstitueret som hidtil med gdr. Jakob Schmidt som formand og Fink-Jensen som kasserer. Det vedtoges at udnævne foreningens stifter, hr. Jens Nielsen, Roskilde, til æresmedlem som tak for hans stadige opofrende interesse for foreningen.

F-J.

Om **»Bio-Dynamisk Havebrug«** talte forsogsleder **O. Elstrup Rasmussen**, Aarhus, i Antroposofisk selskabs sal, d. 20. juni, et meget interessant gennemvegetarisk foredrag, som egentlig engang burde holdes for vore havebrugsinteresserede medlemmer med adgang til diskussion. **O. E.**

Sommer-studiekres. Stockholms vegetarer har vedtaget at benytte sammeren til at studere biologisk-dynamisk dyrkningsmåde i praxis ved at foretage udflugter til steder, hvor man benytter denne fremgangsmåde. Man påtænker at træde i aktivt samarbejde med en nystiftet biodynamisk klub.

F-J.

De moderne ilddyrkere.

Der er en løjerlig overtro med i spillet, når mennesker har den forestilling, at kun den mad duer til noget rigtigt, som er kogt eller bagt een, to eller flere gange, og at den kogte eller bagte mod oven i købet skal serveres skoldende hed eller brændende varm, for at legemet kan få nogen fornøjelse deraf.

For den, som er udrustet med en smule eftertanke, er det i høj grad komisk at se, hvorledes den ældgamle opfattelse af ildens hellighed fremfor alt endnu lever i den overtro, som omgiver den såkaldte tillavede mad, d. v. s. den mad, som først og fremmest har undergået en kraftig og om muligt gentagen varmebehandling og for det andet holder 40—50° celsius, når den stilles på bordet. Et almindeligt stykke smørrebrød er efter denne opfattelse ikke tillavet mad, thi ganske vist er brød bagt korn, og ost og smør er omhyggeligt tilberedte mælkeprodukter, men smørrebrødets temperatur er den samme, som den omgivende lufts — og altså er det ikke ret meget bevendt med den slags føde! En dampende hed kop buljong er derimod tillavet mad og anses for bedre for kroppen, jo mere den brænder tunge og svælg.

Således tror de fleste. I virkeligheden er smørrebrødet en ideel ret, som indeholder en mængde af det, som kroppen behøver, medens buljong er farvet varmt vand med en smule smagsstof. At leve på bare smørrebrød uden en eneste varm ret om dagen er en nåde, som man skulde bede om, især hvis der kan føjes en del rå grønsager og frugt til smørrebrødet.

Troen på, at et menneske dør, hvis det i 24 timer ikke har fået mad, som brænder på tungen, er det rene overtro. Der har været religioner, som har lært, at den, som ser Gud, må dø, men nutidens ildtilbedere bilder sig ind, at de må se deres gud mindst tre gange om dagen for at kunne leve! ....

(»Nu« — ved F.—J.)

„Lægernes vildfarelse".

For en årrække siden udgav nærværende blads redaktør et lille skrift med ovenstående titel. Der blev den gang gjort gældende, at man ikke burde bebrejde lægerne deres vildfarelser, men kun deres vildførelser, og man forudsatte hofligt, at den sidstnævnte kyniske handling ikke kunde tænkes.

I en kronik i »Politiken« (14/6 1944) kommer dr. Ib Freuchen ind på spørgsmålet om lægernes vildfarelser dvs., at tidligere læge»videnskabelige« opdagelser viser sig at være hverken videnskabelige eller opdagelser, men ganske simpelt vildfarelser (»fejltagelser« siger dr. Freuchen nænsomt!).

Dr. F. gør opmærksom på, at folk almindeligvis nærer en sand tyrketro på lægernes anvisninger, og viser så, at vor tro på de store sandheder indenfor lægevidenskaben er blevet rokket gang på gang i den sidste menneskealder. Og en hel del af de »sandheder«, som i øjeblikket er i kurs, og som vi føler os bombesikre på, vil i de kommende år muligvis blive ganske omstødt. Den fedende behandling af tuberkulose var engang enerådende, men er vel nu næsten forladt. Der råbes op om vitaminer, men uden at

vi tilbunds kender de faktorer, som betinger deres virkning. Et så vigtigt spørgsmål som organismens surhedsgrad har man ikke klarhed over, og dog er der muligvis her en faktor, som betinger vitaminernes udnyttelse. Man har opdaget vitaminerne, men man skal vel vogte sig for at sige, at vitaminspørgsmålene er løst, — hvilke spørgsmål er i det hele taget løst indenfor lægevidenskaben?« — siger dr. F. Insulinet har ikke løst sukkersygeproblemet og kan ikke helbrede sukkersyge. Man ved end ikke, hvad der er sukkersygens egentlige årsag. Heller ikke den perniciøse anæmi, som man behandler med leverpræparater, ved man noget virkeligt om, ja, man ved end ikke, hvad det er i leverpræparaterne, som kan holde sygdommen i skak, men ikke kan helbrede den. Man aner ikke noget om årsagen til sygdommen og kan ikke helbrede den. »I det store og hele grunder lægevidenskaben sig idag mest på halv hjælp«, siger dr. F. melankolsk! Det, som er sandhed idag, går måske stik imod sandheden for få år siden, men de, som er unge idag, vil komme til at opleve, at deres urokkelige sandheder om få år bliver betegnet som naive fejltagelser.

Overfor denne næsten uhyggelige oprigtighed spørger man uvilkårlig sig selv: hvad er grunden til denne usikre tilstand indenfor lægevidenskaben? Er det mon ikke den, at man har forset sig på symptomerne i stedet for at ofre kræfterne på at udforske, hvilke livsbetingelser det er, som skaber sundhed og sygdom? Hvorledes sygdom opstår, og hvorledes sundhed opbygges og bevares? Et ensidigt studium af sygdomssymptomerne fører til vildfarelser og forfalsker i virkeligheden hele spørgsmålet. **F-J.**

Intet er galt,

uden det er godt for noget. En af de bedste kriseforanstaltninger må vel bekendtgørelsen om, at der fordres recept til »hovedpinepulvere« etc., være. Bare det varer længe nok, vil det sikkert blive til gavn for de stakler, der troede på medicin og levede på piller. I »Aftenbladet« f. 27. maj finder vi flg.:

Spis Grønt og spar Tabletterne! Dr. Hindhede skriver til os:

I disse Dage er det blevet forbudt Apotekerne at sælge Hovedpinetabletter i fri Handel. Grunden er det overvældende Forbrug. Hvad er Grunden til dette Masseforbrug? I de sidste 40 Aar har jeg ikke kendt til Hovedpine. Sagen er den, at denne Pine som Regel kun er et Forgiftningssymptom, en Advarsel om Ændring af Levevis. De væsentligste Aarsager er: Forgiftning med dyrisk Æggehvide og Tobak. Sæt Dig paa væsentlig Plantekost og opgiv Cigaretterne, og Pinen vil være en Saga blott. Ja, prøv! Det vil koste Kamp og tage lidt Tid, men prøv blot, og Du skal se, det vil lykkes. Du kan spare Recepten, men det vil gaa ud over Doktor og Apoteker!

Dr. H. i Aftenbladet er heller ikke så tosset. En ung mand beder om råd mod bylder, som han mener måske stammer fra kronisk nyrebetændelse. Han slutter: »Har det noget at sige, om man er vegetar(ianer!) eller ej, da jeg blandt læger har hørt delte meninger herom«. Og lægen svarer: »Vegetarisk kost er absolut gavnligt«. Senere er der en mand, der er opereret for mavesår, der stadig har en sur smag i munden. Konen spørger bl. a.: »Skader tobak, da det er det eneste, han ikke kan lade være med.« Svar: »Tobak anses for skadelig«. Blot folk nu retter sig efter de gode råd! **O. E.**

Vore udflugter:

Turen til Skjoldnæsholm den 18. juni var een stor oplevelse. Deltagelsen var desværre kun ringe, hvilket var værst for dem, der ikke var med, thi naturen og vejret i forening skænkede deltagerne en dag, som de vist aldrig vil glemme. **Sk.**

Vegetartennis.

Atter i år blev vor forenings formand klubmester i Old boys rækken i Gentofte tennisklub uden at afgive noget sæt, skønt den ældste af deltagerne.

Hvor der kan spares!

Ude på landet chokeres de »indfødte« (der ofte har svært ved at skaffe de **nødvendige** klædningsstykker til børnene) af ferierende »Københavnere«, der lader deres småbørn løbe rundt i slet ingen ting, når vejret tillader det. Hvis tojvanskelighederne forværres, bliver der måske mulighed for mere frisind på dette område. De fleste ser nu til dags intet ublufærdigt i, at 2—3 års børn løber nøgne omkring i leg, men finder dem tværtimod »yndige«. Hvad om det tabu, der i vor »civiliserede« verden gælder for det nøgne menneskelegeme, fik »aldersgrænsen« sat op f. ex. et år årligt, således at vi om en snes år vilde se på de fuldvoxnes nøgenhed, som nu på de toårige's. Er det andet end et vane- og et modespørgsmål? **N. N.**

Dødsfald. Fra Dresden har vi modtaget meddelelse om, at fru **Martha Förster,** som var leder af det vegetariske kvindeforbund i Tyskland, er afgået ved døden. Hun var en meget virksom meningsfælle, som sammen med sin mand, redaktør Georg Förster, har udrettet et stort arbejde for vegetarismen. Både ved de internationale kongresser og i hjemmet i Dresden lærte man fru Förster at kende som en særdeles sympatisk og dygtig dame, hvis død betyder et tab for vort arbejde. **F-J.**

Rå rønnebær skal være godt mod reumatisme, siger en indsender i »Vegetarianen«. Hun har foretaget nogle forsøg, som synes at berettige hendes udtalelser. Hvis det altså værker i skulder eller andre steder, så prøv, når de røde bær hænger på træerne — men det gælder om at komme for stæren, som om efteråret bøder på sommerens vellevned med en kraftig rønnebærkur! **F-J.**

Dr. Nolfi holder foredrag i Stockholm, Malmø og Jønkøping. Ved »Svenska vegetariska föreningen«s årsmöde den 3. sept. bliver hovedtaleren dr. Kirstine Nolfi, der skal tale om sine erfaringer med råkost både med sig selv og ved behandlingen af patienter. Desuden føres der forhandlinger om foredrag i Malmo og Jønkoping. **F-J.**

Vegetarisme i praxis.

Vor notits i juninumret om frk. Thellefsens 40 småbørn på vegetarkost i Gentofte og om frk. Olsens skolebørn på Bjærge strand fandt optagelse i Berlingske Aftenavis. Og en hel del af bladets læsere vil — i vor »oplyste« tid — stille sig selv og andre spørgsmålet: kan børn virkeligt trives uden kødmad? **N. N.**

Hvad der kan spares!

I Berlingske Aftenavis den 12/6 læses:

»Man er ikke vant til, at forholdene og tiden gør tingene billigere. Det er dog indtruffet på Roskilde amts og bys sygehus, hvis forplejningskonto viser en besparelse på 45.000 kr., fordi det ikke har været muligt at købe det kød og flæsk, der normalt bruges. I stedet er der købt vegetabilske fødevarer, der er så meget billigere.« Mon man har undersøgt kostændringens indflydelse på varigheden af patienternes sygdomme? N. N.

D. v. f.'s formand (og kasserer) er bortrejst i første halvdel af juli.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y. Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens 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 inkl. 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.

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.

Ung pige
søges straxs eller senere til vegetarhjem i Gentofte (2 voxne og eet års pige). Ordrup 998.

„MOD SOLEN"
behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Trans bladforlag, Amagertorv 33, København K.

Aktuelle Bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Elna Regner Andersen: Sæsonmiddage af grønsager. Kr. 3.00. Nordisk reformkost for sunde og syge. Kr. 3.85.

Bøger sendes pr. efterkrav eller Frimærker modtages som betaling

H. Henningsens Boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 4 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Norsvej 6 A, Københ. V.
Tlf. C. 2006 A, Postkonto 58626

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.

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.

Frydenstrand badesanatorium.
Læge: Ejnar Eriksen.
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Støt vore annoncører
— støt vort blad.

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.



Landsforeningens Mærkat.
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-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.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.