Vegetarisk Tidsskrift



Billedbladets nr. 2 bragte to sider billeder og text (fot.: A. E. Andersen) fra vor nytårsfest. Her er gengivet bordets højre sidefløj.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

39. årgang
nummer 1—2
jan.-feb. 1945

Nytårsfesten 1945.

Der var rore i Borups allé på årets første dag — det strømmede til med glade mennesker fra fjern og nær til D. v. f.s nytårssammenkomst i lokalerne i nr. 114.

Det var også på alle måder et festligt og glimrende arrangement, bestyrelsen havde stablet på benene, til trods for de sikkert tårnhøje besværligheder arrangørerne uvægerligt er kommen ud for i det herrens år 1945.

Kl. 12,30 var alle deltagerne mødt med god appetit på dagens festligheder, men den gamle parole: »Uden mad og drikke duer helten ikke«, gælder også for vegetarer, og foreningens bestyrelse havde da været så klog først at præsentere deltagerne for et herligt frokostbord, som absolut på sagkyndig vis burde refereres her i bladet. Nu var det så heldigt, at bestyrelsen havde opfordret medlemmerne til at tage venner og bekendte med, netop mennesker, der har hørt om vegetarismen, men ikke rigtigt har mod til at begynde en sådan sund levevis. Disse tvivlere fik et voldsomt chok ved synet af dette skønne festbord, der præsenterede frugterne af den danske muld i så mangfoldige tilberedninger. Der var i sandhed lyst for øjet og kræs for ganen. Mesterkokken og frue — ægteparret **Vesterlund** — fortjener den største ros for anstrengelserne, og de fik da også et kraftigt hurra af forsamlingen.

Da den største sult var stillet, åbnedes en kraftig »vegetardebat« om dette og hint. **Formandens** alvorlige opfordring til vegetarerne uden for foreningen om tilslutning til organisationen bør være en manende appel til alle udenforstående vegetarer: Samling af alle vegetarer i D. v. f., så bliver vi mange og kan over for myndighederne kræve bedre kår for vegetarismen.

Havebrugskonsulent **H. Mosegaard** opfordrede alle »stenbrovegetarer« til at komme ud på landet og dyrke jorden og selv gøre en indsats for jordens og dens naturaliers forædling. Denne debat var i det hele taget en manifestation af vegetarernes ukuelige kampvilje for sagen og beviste D. v. f.s berettigelse i samfundet. Formanden opfordrede kraftigt til at gå over til råkost, og ved bordet fik vi en bekræftelse på, hvor delikat og variabelt råkost kan serveres selv i den solfattige del af året.

Hr. Egerod talte smukt og morsomt om vegetarismen og gav et godt bevis på, at vegetarer er glade mennesker.

Så kommer vi da til dagens store oplevelse: læge **J. D. Henriksens** foredrag — jeg vil hellere sige appel til vegetarerne. Denne vil blive refereret andet steds i bladet, men foredraget burde trykkes i manuskript, således at enhver vegetar altid kunde have det hos sig som vejledning i tiden, der kommer.

Til slut serveredes kransekagen i form af underholdning, hvor atter familien **Vesterlund** trak det store læs. To yndige vegetarpiger talte alvorsord om vegetarisme. Det var repræsentanterne for den unge slægt, der i forståelse af livets værdier skal være repræsentanter for den ny tids levevis. Et frejdigt skud paa den vesterlundske stamme (en bitt kål) fremsagde et jysk digt med al dens kraft og saftighed, som jyder nu engang er i besiddelse af. **Fru Vesterlund** læste jyske historier og holdt nytårstale til os med en begejstring for vegetarismen, som alle burde tage lære af. Var der mange

af fru Vesterlunds type i D. v. f., blev den danske befolkning snart vegetarer allesammen. Dagen blev en manifestation af D. v. f.s vilje og formåen og for deltagerne en værdig måde at byde 1945 velkommen på. **Rantzau Nielsen.**

Vi havde vore betænkeligheder ved at arrangere vor traditionelle nytårsfest paa selve nytårsdag — for mange en familiedag — men da vi selv skulde være værter, og passende lokaler ikke var at finde på andre dage, tog vi mod til os, og der var da ogsaa 90 **rettidigt** anmeldte deltagere. De følgende dage meldte der sig yderligere 20, hvorefter vi sagde nej til endnu en snes, da vi ikke øjnede muligheder for at skaffe mere porcelæn, bestik, osv. Det var derfor lige ved at gå galt med pladserne, da der mødte 121 op til frokosten — bestyrelsen måtte spise holdvis.

Under festen fik foreningen skænket en dirigentklokke af hr. **Solkær** og frue som nytårsgave.

På forslag fra forsamlingen sendtes dr. **Hindhede** en nytårshilsen. Vi fik følgende svar: »Hjærtelig tak for den venlige lykønskning. Ja, vi kæmper sammen mod dumheden! Eders hengivne **Mikkel Hindhede.**«

Vi fik 16 nye medlemmer under festen — og har fået yderligere 12 siden, så det ovenfor omtalte chok, der bibragtes gæsterne ved synet af det overdådige bord, hvor man i stedet havde ventet en flok asketer på »vand og brød«, har haft en gunstig virkning. Men hvad vilde dr. **Hindhede** sige, om han havde set bordet? Og dr. **Nolfi** vilde bestemt på det kraftigste have protesteret mod at blive regnet som vegetar, hvis bordets mange retter skulde gå for »vegetarmad«. Men der var også råkost på bordet. Og et **festmåltid** skal vel ifølge sin natur være **fristende?** I hvert fald viste vi, at der kan festes uden spiritus og tobak — og mange udtalte ønsket om, at vi snart måtte få en ny sammenkomst med »selskabeligt samvær«. Lad os håbe, at tiderne må blive sådanne, at de opfordrer til arrangering af fest. **n. n.**

Nytårsbetragtninger.

Så kom vi igennem 1944, og for vor forenings vedkommende kan det siges, som i mange andre tilfælde: det kunde have været værre! Nogle af vore medlemmer har svigtet (skønt der kun har været en enkelt regulær udmeldelse), men der er kommet flere nye til. Vore møder i forsæsonen var så svagt besøgte — vi tror på grund af forholdene — at vi ingen afholdt i efteråret, men tilstrømningen til vore nytårsfester i fjor og nu til nytår — og til årsmødet — viste påskønnelse af ledelsens arbejde og var en opfordring til den om fremdeles »at hænge i«. Vi skulde jo gerne stå som en livskraftig sammenslutning, når vi i 1946 skal fejre foreningens 50-års jubilæum.

Over for myndighederne har vi ganske vist intet opnået i året, der gik. Mon vort land ikke er det eneste, hvor der ved rationeringsbestemmelserne ikke er taget hensyn til vegetarerne? Selv om vor rationering er forholdsvis mild, vilde det kun være at opfylde et simpelt krav om retfærdighed, om vegetarerne havde fået ret til at ombytte kødkortet med en indkøbstilladelse til nogle flasker af den spiseolie, der fremstilles af landets produkter.

»Der blæser en ond vind imod os«. Når sundhedsstyrelsens formand, medicinaldirektør, dr. Johs. Frandsen i sin årsskifteartikel i »Ugeskrift for Læger« tilråder **»at få grønsagerne fordelt til så mange som muligt«**, mon han så har tænkt, at der skal skrides ind mod den stadigt voksende skare råkostspisere? Eller har han tænkt på den omsiggribende kaninopdræt?

Foreningens vigtigste arbejdsfelt er for tiden vort blad, og vi vil gøre det så fyldigt som muligt, dels med oplysende stof for vore medlemmer, dels med materiale, der kan propagere for vor sag blandt ikke-medlemmer. Vi beklager at have maattet afvise indsendt stof, idet vi af hensyn til læsekresen i almindelighed ikke mener at kunne optage religiøse eller politiske betragtninger eller specielle syge- og helbredelsesberetninger, hvor det subjektive skøn kan tænkes at være det afgørende.

Som det fremgaar af tidligere regnskaber er medlemskontingentet (der er uforandret siden 1910) ikke tilstrækkeligt til at sikre bladets udgivelse. Dertil kræves, at medlemmer, som er i stand dertil, ligesom hidtil betænker os med et gavebeløb, stort eller lille, ved indbetaling af kontingentet. Vi vil nødigt sætte det op, for at gøre det muligt for alle at stå i D. v. f.

I håb om, at disse bidrag også i år vil indgå, ønskes alle læsere:

Et godt nytår! **Formanden.**

Er vegetarerne sunde mennesker?

Resumé af foredrag af dr. J. D. Henriksen, Skodsborg, ved nytårsfesten.

Sundhed er en væsentlig forudsætning for at lykke og velstand. I sig selv betyder »vegetus« at være sund og munter.

Når man lever sundt og rationelt, må resultatet også blive derefter: ingen træthed, hovedpine, søvnløshed, modløshed, ingen fysiske svagheder eller sygelighed. Hvis der alligevel findes sådanne tilstande, må der være noget abnormt ved vedkommende: I. En arvelig, svagelig konstitution. II. Tidligere overtrædelser af naturens love.

Selv om det for os vegetarer er naturligt at leve af planteprodukter, tage kold afvaskning og styrtebad daglig, løbe raske ture hver dag, færdes i det fri året rundt, tage sø- og solbade i så stor udstrækning, som klimaet tillader, så må man ikke regne med, at vore medmennesker har samme opfattelse. **For selskabsmanden** er det en alvorlig prøve at skulle lade glasset stå og sige: »Jeg er afholdsmand, jeg nøjes med æblemost eller appelsinsquash.« **For rygeren** er det nærmest lige så svært at afvænne sig fra tobak som **for morfinisten** fra de bedøvende narcotica. **For gourmanden,** der lever for at spise, er det en overvindelse at afstå fra alle Ægyptens kødgryder, der for mange er den selvfølgelige appetitvækkende faktor ved alle måltider. Derfor er det en fornøjelse at træffe mennesker, der har taget skridtet fuldt ud, og som er blevet en ren sundhedsreklame, efter at de er blevet vegetarer. Af sådanne har jeg truffet mange.

Desværre træffer man også personer, der ikke bliver bedre trods deres såkaldte vegetarisme; men de er i virkeligheden også kun »halvt vegetarer«. Vegetarer i en snævrere betydning klarer sig ved at sige: »Vi spiser ikke kød eller fisk«. Men de, der således gør vegetarismen til et blot og bart afholdsspørgsmål, kvæler en omfattende livsidé og fører de vegetariske tan-

kers storhed ned på et lavt niveau, hvor de vantrives og misrepræsenteres af vedkommende. En lille frue, som var vegetar, før jeg kendte hende, var ikke nået længere, end at hun, da hun blev gift med en kødspisende gartner (fy!), spurgte mig, om jeg mente, hun kunde tåle noget kød nu. Da jeg fik brevet, greb jeg mig til hovedet, thi når en vegetar gifter sig med en »ikke troende«, bør han eller hun allerede være en så stærk, sund og overbevisende natur, at det bliver vegetarismen, der præger hjemmet, og ikke omvendt. For de allerfleste er vegetarismen en tilstand, der standser ved overgangen, men som ikke bliver viderefort. Vegetarismen som en bevidst opfyldelse af naturens love kan aldrig blive en tilstand, men en søgen efter kendskab til naturlovene og en stadig forbedring af vore levevilkaar. Man er ikke vegetar i ordets videste betydning, hvis man ikke er på vej til rigere livsudfoldelse, klarere livssyn, renere livsvaner og naturligere fødevalg. Den vegetariske levevis er ikke målet men midlet til med større ånds- og legemskraft og alvor at kunne skænke menneskene nyt livsmod og nye idealer i stedet for de gamle idealer og gamle levemåder, der forhåbentlig forsvinder i det mægtige verdensbål, der truer med at fortære os alle. Lad os huske digterens ord: »Men alle gode tanker, de kan slet ikke dø«. Således vil den vegetariske tanke gå styrket ud af ideernes kamp og til sidst sejre, selv om vi ofte er dårlige repræsentanter for en ophøjet ide.

At kalde sig vegetar forpligter, derfor burde der, før tilladelse opnås til at bruge dette navn, egentlig aflægges en prøve, dels for at konstatere, om vedkommende har de teoretiske forudsætninger i orden med hensyn til personlig hygiejne og sund levevis, dels den praktiske evne til at gennemføre en vegetarisk madlavning og et dagligt sundhedsprogram, dels en fysisk undersøgelse med mellemrum, der konstaterede en sund kropslig udvikling strækkende sig f. ex. over et prøveår.

Med hensyn til den teoretiske undervisning bør den omfatte en sundhedsskole, hvor der gives grundig anatomisk og fysiologisk undervisning. Med hensyn til den praktiske undervisning bør den omfatte saavel madlavning, havebrug som fysisk træning. Vi gør vegetarismen en dårlig tjeneste ved blot at kræve afholdenhed fra kød og fisk og ikke samtidig demonstrere sunde og velsmagende retter, smukt og tiltalende anrettet, og forklare menneskene, hvorledes man kan føre en vegetarisk levevis uden at tære på økonomien.

Havebrugsundervisning er mindst lige så vigtig, thi det at kende til dyrkning af planterne og tilberedningen hører sammen og bør forlanges af enhver oplyst vegetar.

Den fysiske træning forsømmes af mange. Hvad kan det nytte, at organismen tilføres de ædleste brændstoffer, når de på grund af træg fordøjelse og dårlig blodcirkulation og standsning af lymfestrømmen ikke når ud til cellerne, der skal fornyes og opbygges.

Den fysiske undersøgelse bør være en rigtig stastusopgørelse med en gennemgående klinisk undersøgelse, desuden urin- og fuldstændig blodundersøgelse, fæcesundersøgelse, bestemmelse af lungekapacitet og blodtryk. Når man således ved gentagne undersøgelser gennem et prøveår havde givet bevis for, at man var i fysisk udvikling med interesse for sunde ernærings- og leveprincipper, burde man have lov at benævne sig med det skønne ord

»vegetar« og smykke sig med det gyldne emblem, thi ordet vegetar burde omstråles af styrke og humør hos den, der bærer navnet. Vor sundhedssamvittighed trænger til at ruskes op, ellers står vi i stampe, og bevægelsen vil blive overset og glemt, og enhver af os medvirke til dens latterliggørelse og udslettelse.

Nye slagord bør fæstnes i vort sind:

1) »Et lands kultur bestemmes af dets sæbeforbrug«, der taler om personlig hygiejne og hærdning.

2) »Hvor solen går ind, går lægen ud«, der opfordrer til brug af luft og sol.

3) »Ensidigt arbejde kræver alsidig motion«, der maner til at anvende vor fritid til fysisk træning.

4) »Den, som er mådeholden i sin mad, er sin egen læge«, der giver udtryk for større enkelhed og naturlighed i vort vaneliv.

5) »Hent dig sundhed fra køkkenet, ikke fra apoteket«, der retter vort blik mod større kendskab til fødevalg og fødesammensætning.

Der er nok at tage fat på, inden vi som overlæge Carl Ottosen af livserfaring kan sige: »Den, som ejer et sundt og velskabt legeme, ejer jordklodens største skat og har mulighed for at være med i kampen for større lykke og sundhed for vore familier, for vort land, ja for alle medskabninger.«

Vi vil derfor alle følge disse 7 sundhedsbud på vers:

Tidlig vågen, aldrig gnaven,
strax vi griber fat i staven,
gør du daglig gymnastik,
følger alting på en prik.

Lad ej snavs på huden gro,
med det kolde vand dig to,
når hver morgen afvask tages,
kan på renhed ikke klages.

Frys ej på den halve krop,
klæd dig ens fra fod til top,
sol din hud på sommerdage,
dæk den godt mod kuldens plage.

Når du er ved bordets glæder,
husk at holde rene sæder,
mad skal tygges, ikke sluges,
mådehold bør altid bruges.

Dagligt brød med frugt og grønt,
gør dig livet rigt og skønt,
dertil æg og mælk og honning,
og du lever som en konning.

Gennem dagens bryderi
intet dovent snyderi,
rør ej elevatorknappen,
men i spring tag hele trappen.

Sid ej krum i lænestol,
ud at nyde luft og sol,
trav i regn og storm og slud,
så du følger sundheds bud.

J. D. H.

Indbetalingskortet, der findes indheftet i dette nr. af bladet, bedes snarest benyttet af såvel medlemmer som abonnenter til kontingentindbetaling. Hvorfor skal vi sende Dem bladet paa forskud?

Generalforsamling i Kobenhavnsafdelingen skulde efter de på den extraordinære generalforsamling ved årsmødet i sommer vedtagne vedtægter afholdes i februar. Under de nuværende forhold mener vi dog, det vil være hensigtsmæssigt at udskyde den, indtil vi i anden anledning kan kalde medlemmerne sammen.

Bestyrelsen.

I »Berlingske Tidende«s »Breve fra landet« — fra »jægermester Plov« — læstes følgende fortræffelige indledning efter overskriften:

Glædelig jul.

Der er et værre skrigeri rundt i sognet i denne tid. Det er julegrisene, der slagtes. Skurrer det? Synes De ikke, vi skal tale om det? — Næh, såmænd. Det hører jo på en måde ikke med til en hyggelig julestemning. Men det er egentlig både lidt fejgt og lidt hyklerisk at ville spise grisen, men være for sart til at tænke på skrigene. Det minder mig lidt om et andragende, den engelske regering modtog for et lille århundrede siden, om at det måtte blive de fattige forbudt at færdes på de pæne gader, da det generede de velhavende at se deres armod! Skal vi forbyde grisene at skrige for ikke at forstyrre os i nydelsen af grisesylte med rødbeder? Mon ikke det helt konsekvente er enten at høre på skriget med sindsro eller også at lade være at spise gris? Det kan i alt fald ikke være konsekvent at putte vat i ørerne, mens man spiser sylten.

Og hvad så med gåsen? Den hører til de befjerede og er ikke et pattedyr som vi andre, så over for den er følelserne strax lidt mere afstumpede. Og overfor torsken er der næsten intet tilbage. Og med østersen er det helt slut. Den fortærer vi levende uden spor af blusel.

Men det er vist upassende at snakke om de dyrs fornemmelser, som vi spiser. Mod dem i Zoologisk have har derimod følelserne fri bane. Det forstyrrer ikke nydelsen af julemiddagen. — — — — ved n. n.

„Levende føde".

I. Et varselsskud.

Under titelen: »Levende føde og dens betydning for folkesundheden« har dr. Kirstine Nolfi på Jacob Lunds forlag udsendt en bog på omtrent 100 sider. Den tidligere udgivne pjece om råkost blev udsolgt i begge oplag. Der har altså været interesse for spørgsmålet, og det må hilses med glæde, at dette skrift fremkommer.

Det er — sagt uden noget som helst forbehold — en af de alvorligste bøger, som hidtil er fremkommen herhjemme om ernæring og livsforelse. — Den betyder nemlig en dybtgående realitetsbehandling af menneskets fysiske existensproblem. Vi har i årevis — også inden for vegetarismen — levet på ernæringsfysiologiske kompromisser og ernæringspolitiske studehandeler med os selv. Og »resultatet« er ikke udeblevet! Det har ikke til dato været os muligt at bevise for den store almenhed, at her — i vor sædvanlige levevis — lå problemets løsning. Vi bar nemlig — de fleste af os i alt fald — tydeligt præg af, at vi i k k e havde løst problemet. Og derfor kunde vi heller ikke overbevise »de andre«!

Vi kendte vort standpunkt. Vi vidste, hvad der var rigtigt! Dr. Michael Larsens bog »Naturhelbredelsen« var et profetisk skrift, fordi det sagde sandheden, endda før tiden var moden til dens virkeliggørelse. Og dette skrift lod intet tilbage i tydelighed. Men vi ved i dag mere om hele dette

spørgsmål, end dr. Mich. Larsen vidste for 40 år siden. Men bogen var et slag i ansigtet på både videnskab og lægmandspraxis.

Og nu kaster dr. Nolfi handsken!

II. Levende føde.

Det er en særdeles levende bog. Den behandler problemet fra begyndelsen.

Den bedste føde er hel naturlig føde. Og kun rå føde er naturlig føde! Er føden dræbt ved ophedning, er det forrådnelsesprodukter, vi indtager. Kogning ødelægger vitaminer, mineralsalte og baser. Og den rå føde — nødder, grønsager og frugt — indeholder alt, hvad der er nødvendigt til livets behov og det bedste forløb af livsprocesserne — både de opbyggende og de udskillende. Dette skyldes deres indhold af lys, af solenergi, af liv! Den rå føde optages hurtigt i organismen. Rå grønsager er fordøjelige i mavesækken og ude i tarmen efter een times forløb, mens kogte bruger 2½—3 timer dertil.

Levende føde er ikke alene opbyggende, den er et værn mod sygdom. Mod infektionssygdomme er den bedre end vaccination. Den giver organismen baseoverskud, og netop dette betinger vor sundhed.

Gennemført råkost er revolution, men den giver et stort legemligt velvære —. Og når man har vænnet sig til den, synes den at være verdens dejligste føde. Den behøver ikke at være billig, men den er den bedste og kan samtidig være den billigste. Næringsudnyttelsen sker på bedste måde, slaggedannelsen formindskes ved en mere fuldkommen forbrænding. Dette betyder foroget kraftudvikling og nedsat næringsbehov. Kogt, sammensat, krydret føde virker nøjagtig modsat. Den dag vi har lært at spise råkost, da vil det være lige så selvforskyldt at være syg, som det nu er at være fuld.

Vi må naturligvis sorge for kvalitetsavl af havesager. Ikke kunstgødede kvantitetsprodukter, som er syge eller svækkede i starten. Vi må over til bio-dynamisk driftsmåde med levende naturlig gødning (kompost), der for planterne er, hvad levende føde er for mennesket. Derved skabes sunde planter og sund frugt, og spises de levende, skaber de sunde mennesker. Rå mælk er også levende føde, men når vi kan udnytte nødder i tilstrækkeligt omfang, kan vi undvære mælken. Krydderier i form af sukker og salt bortfalder og er skadelige

Vort behov af sukker og salt findes i den levende føde. Salt bør kun anvendes til udvendigt brug! (afvaskning).

III. Tilberedningen.

Kosten må følge årstiden. Om sommeren har vi salat, spinat, spidskål, blomkål (også bladene!). Vi har radiser, roer, kartofler, gulerødder, grønærter, majs, agurk, tomat, dild, purløg, persille m.m.m. Om vinteren har vi hvidkål, grønkål, rødbeder, gulerødder, persillerødder, pastinak o.s.v. — Vi har elendige tænder, så de fleste af os må findele maden på rivejern eller hakkebrædt. Men den skal spises strax efter findelingen, ellers dør vitaminerne. Korn skal males på en kværn og spises strax. Men allerbedst er det at sætte kornet til spiring og så spise det spirede korn. Det er blødt

og sødt og indeholder c-vitaminer og er nu basisk. Og sidst, men ikke mindst: Spis frugt i alle spiselige former og i lange baner! To frugtmåltider og eet grønsagsmåltid og dermed basta! Man skal ikke spise af kedsomhed!

IV. Frisk luft.

Ikke mad alene! Lys (sol!) og rigelig motion i frisk luft. Kludene af kroppen, så sol og luft kan gøre sin gerning (d-vitaminer!) Og bevar din ungdoms slankhed og vægt. Væk med topmaven, den skyldes faste, flydende og luftformige ophobninger i underlivet! Det er måske ikke muligt for alle at få 24 timers ophold i frisk luft. Men sov om natten i fri luft eller for åbne altandøre og vinduer, så tjenes 8 timers frisk luft. Tag solbad! Solbadeanstalter er lige så vigtige og nemmere og billigere at indrette end sobadeanstalter. På pladser og i parker og på tage i byerne bør der være lejlighed til solbade — ikke blot til at slikke solskin!

V. Sygdomsbekæmpelse.

Levende føde ikke blot opbygger og værner, den helbreder. Er skaden sket ved fejlagtig levevis, så gå til Canossa! Det vil sige, tag skeen i den anden hånd og spis råkost! Og det viser sig, at alle mulige skavanker forsvinder. Ikke som dug for solen, for råkost er ingen mirakelkur, men den er vejen fremad og den eneste vej, som fører til målet. Naturen har evne til at hjælpe sig selv, når den blot gennem naturlig kost og levevis får, hvad den behøver for i sin evige visdom at anvende det på rette måde, og den gør det bedre end læger, recepter og indsprøjtninger! For højt blodtryk, galdesten, mavekatarr, leddegigt, astma, iskias, fedme, lammelse, hudsygdomme (psoriasis!), lungetuberkulose og kræft. Om alle disse sygdomme findes beretninger om patienter, som fik lise for deres plage. Især kræftspørgsmål er aktuelt, for her har »ortodoxien« sat ind. Man forlanger mikroskopisk konstatering. Men den er farlig, fordi den kan medføre, at blodet optager kræftceller og fører dem rundt i kroppen. Dr. Nolfi afviser derfor. Og kan man få en sygdom fjernet, ja, så skidt med diagnosen!

VI. Berømte navne.

Dansk lægevidenskab står i en uhyre gæld til udlandet. Og bogen anfører en række navne på læger, som tager til orde for den ændrede levemåde — efter dr. Nolfis principper. Særlig til bekæmpelse af kræften. De går mod operation, mod radium- og røntgenbehandling, som ikke kan helbrede kræft. Og de hævder, at hvis blot folkeslagene vilde reformere ernæring og levevis i den rigtige retning, så undgår vi kræften. Al ophedning af kosten svækker dens styrkende virkning på organismen. Levende blod og levende celler har livskraft i sig, er ladet med elektrisk kraft, er radioaktive.

VII. Hvad så?

Når så denne bog er læst, hvad så? Ja, — enten — eller! Enten gå med en dårlig samvittighed og et dertil svarende dårligt helbred eller også gå den anviste vej, som fører til frigørelse. Det er for sent, når man sidder i hullet lige til halsen, da at spekulere på, hvad man skulde have gjort, for

ikke at være kommen i mudderpolen, ligervis som manden hos Fritz Jürgensen, der grunder over, hvad han skulde have sagt!

»Tilsyneladende ser det ud, som om man skulde ofre sig og forsage på mange områder. **Men det er offeret, som bringer underet«.**

Dr. Nolfi viser i praxis, at problemet kan loses. Det er derfor, vi overbevises.

Dr. Michael Larsen — dr. M. Hindhede .....
nu ringer dr. Nolfi for tredje gang!

St. Fink-Jensen.

En menneskevenlig reform.

Nytårsskiftet er de gode forsætters bedste sæson, og det er sikkert under indflydelse heraf, at Berlingske Aftenavis for 2. januar bringer en ledende artikel, der behandler tobaksnoden fra et forfriskende nyt synspunkt: hvad om vi i stedet for den nødtvungne nedsættelse af rationerne helt lod være at interessere os for denne urt, hvis ankomst (til Europa) i det syttende århundrede ikke har givet den historiens ret til fortsat at være her.

Var det ikke tænkeligt, at den kunde forsvinde igen i det tyvende århundrede? Rusdrikke har været kendt fra Arilds — eller gubben Noahs — dage og er vanskeligere at udrydde med rod, så længe der er korn og mælk til stede. Med tobakken er det lettere: blot man undlader at udså dens frø, er den uddød, i hvert fald på vore breddegrader, og det har jo vist sig, at det lader sig gøre at standse indførsel af produktet.

Forfatteren viger ikke tilbage for at udtale, at en sådan menneskevenlig reformbevægelse vilde være af uhyre betydning for samfundet, men føler sig alligevel forpligtet til at fremhæve nogle af tobakkens gode sider f. ex. i selskabslivet: »Det moderne menneske kan ikke sidde og glo uden at foretage sig noget med hænderne.« Jeg husker, at en journalist stillede følgende spørgsmål til opfinderen af den gearløse bil: »Vil det ikke blive alt for kedeligt for føreren, hvis gearstangen forsvinder?« Hertil svarede opfinderen: »Der er jo intet til hinder for i stedet at anbringe en stang med en rangle!«

Forfatteren mener endvidere, »at tobakken som den ensommes underholdning og trøst vanskeligt kan udskilles fra forestillingen om moderne liv. Hvad tobakken betyder og bør betyde for den ensomme fange, ved enhver fængselskyndig. Også på sindssygehospitaler har tobakken sin mission.«

Jeg ved ikke, hvor meget tobakken bør betyde for en fange, men jeg ved, at mange fanger er blevet fanger på grund af tobak! Og tillige, at de fleste rygere ikke alene er fanget af nikotinen og den tilvænning, der stadig kræver mere, men ligefrem er slaver af den grusomme gift.

Det vilde være en herlig sag, om et stort og indflydelsesrigt blad vilde gå ind i kampen mod tobakslasten, ikke alene under indflydelse af gode nytårsfortsætter, men hver dag i året. Her er nemlig en »menneskevenlig reformbevægelse« af uhyre dimensioner, som ingensinde tidligere er kommet inden for de store blades sogelys. Og skulde kampen føre til resultater,

vil vi glæde os herover og i al stilhed overse, at vor lille indsats ikke var blevet bemærket, og jeg tænker, at foreningen »Bort med Tobakken« med glæde gor det samme! H. Mosegaard.

Gratis vegetarmad.

I vort majnummer omtalte vi den af Nordisk filantropisk selskab (Syvende dags adventisterne) paabegyndte bespisning af alders- og invalideren tnydere o. l. med vegetarisk mad på Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, N., der senere er udvidet med spisesteder i Istedgade 7, V. og Willemoesgade 39, Ø. Hvert sted bespises fem dage om ugen ca. 50 personer dagligt, der samtidig mundtligt og gennem brochurer får belæring om vegetariske retter. Men ikke nok hermed. Et lignende fremstød for vegetarismen gennem gratis bespisning foregår i Aarhus (Norre alle 30), i Odense (Hunderupvej 54), i Nyborg (Vester Voldgade 62) og i Vejle (Svendsgade 7), således at et stort antal mennesker derigennem får praktisk kendskab til vegetarisk føde — mange sikkert for første gang. N. N.

Folkebespisningen og vegetarerne.

Som det vil erindres, fik vi et klart afslag på vor henstilling om, at der i tilfælde af det offentliges overtagelse af madlavningen og madens udlevering fra f. ex. folkekokkenerne måtte blive taget hensyn til vegetarernes særønsker. Der vil højst kunne regnes med tillavning af enkelte »skånediætretter« nogle få steder.

Den sanitære fødevarefabrik, der fra den anden steds omtalte gratisbespisning har apparatet i orden til fremstilling og servering af mad til hundreder af mennesker, vil i tilfælde af, at folkebespisning bliver aktuel, formodentlig få arrangeret, at den tager sig af adventisternes forsyning med varm (vegetarisk) mad. Der skulde være mulighed for, at en ordning kunde træffes, således at også medlemmer af vor forening kunde få del i dette arrangement, men før nærmere kan foretages, må vi omgående have konstateret, hvor mange der er interesserede i at blive medtaget i de nødvendige beregninger. **Send derfor omgående et brevkort med angivelse af det antal personer, der kommer i betragtning, til foreningens adresse.**

Formanden.

Basedannende fødemidler. Vi forlanger i den daglige ernæring en vis ligevægt mellem de stoffer, som danner syrer i kroppen, og de, som danner baser. Syredannende er kød, fisk, smør, æg, brød, mel og nødder. Basedannende: frugt og grønsager (undtagen asparges og rosenkål). Mælk er svagt basedannende, blod stærkere, frugt og grønsager endnu stærkere. — Fremstående ernæringsfysiologer, som gennem mange år har anstillet meget krævende undersøgelser på sig selv og andre, hævder betydningen af, at de basedannende fødemidler holdes i overskud.

(Dr. med. Arthur Collett i »Sundhedsbladet«)

Naturhelbredere eller læger. Hr. Fr. Pedersens indlæg med denne overskrift i vort novembernr. kalder en i dr. Hindhedes 48, beretning omtalt diæt, der ordineres af hr. Axel O. Hansen, for en »Nolfidiæt«. Hr. Hansen mener heri at se en beskyldning for at have plagieret dr. Nolfi og har gjort os opmærksom på, at han lod nævnte diæt trykke allerede 1935.

Vor omtale i nr. 9/10 af **dr. Hindhedes 48. beretning** (ang. hr. A. O. Hansen) har fremkaldt en række indlæg til V. t. for og imod hr. Hansen, hvis virksomhed imidlertid ikke kan diskuteres i vort blad. **N. Nielsen.**

Gartnerne og „Levende føde".

Dr. Nolfis bog er også bleven omtalt i »Gartnertidende« (nr. 50), og som det jo måtte forventes fra den side, får fruen en skylle for sin advarsel mod brug af kunstgødning. Bladet skriver endvidere: »Der er meget i hendes teorier, som er godt, men mod indgroede sædvaner kæmper selv en læge forgæves. Folk holder ikke af altfor gennemgribende revolutioner i køkkenet«.

Så sandt, så sandt, men hvad om **gartnerne** tog kampen op? Hvorfor en sådan resignation, hvorfor slår gartnerne ikke på stortrommen og forkynder vidt og bredt, at de er i stand til at levere produkter, der er fuldgod ernæring for sunde og syge året rundt — og uden at der behøves gas eller anden brændsel ved tilberedningen. Reklamens magt er uhyre, og om blot en del gartnere gik ind for sagen og personligt leverede beviset for påstandens rigtighed — sikke grønttorve vi så fik brug for! Frugt- og grøntbyer i stedet for kødbyen! **N. N.**

Om at være i samme båd.

Dette noget misbrugte slagord skulde vel egentlig betyde, at i onde tider må vi ret holde sammen, da vi er samme vilkår underkastet. Det kan jo heller ikke benægtes, at nogle dele af samfundet, og staten på nogle områder, har forsøgt at dele sol og vind lige, det vil jo i almindelighed sige hjælpe de uheldigst stillede. Til disse hører f. ex. forbrugernes store flertal, ikke mindst byboerne, og ikke mindst på levnedsmiddelområdet. Det er beskæmmende — og ikke i overensstemmelse med ovenstående udtryks egentlige mening — at det har været nødvendigt f. ex. at indføre afleveringspligt eller maximalpris, endnu mere beskæmmende at f.ex. frugt og grønsager forsvandt sammen med maximalpriserne, og mest beskæmmende, at myndighederne af frygt for, at kartoflerne skulde blive holdt tilbage, ikke turde indføre maximalpris på dem. Det er vel nok kræfternes smukke fine spil, hvor man lever af at udbytte hverandre i st. f. at forsyne hverandre! Men ikke mange gartnere og landmænd inderst inde skammer sig over at være med i dette utiltalende spil, og men man ikke forstår den bitterhed, der er sået i vore sind, når vi skal betale øjeblikkets ublu priser for de grønsager, der karrigt slænges hen til os, så man nærmest får det indtryk, at vedkommende lige så gærne tjente sine penge på at handle med pulveriseret sten, som med uundværlige levnedsmidler. Om nogen tid er vi atter

i samme båd. Det blir, når vi skal til at støtte dem, der har udbyttet os nu, men intet lagt hen, og så påberåber sig vort samfundssind.

Lad os da få vore grønsager til en anstændig pris og sælg os dem med glæde! Og nu, altså! O. E.

Hindhedes 49. beretning.

1944. 20 sider. Jacob Lunds forlag. Pris 1 kr.

Efter den sprængstoffyldte beretning om kvaksalvere og naturhelbredere vender Hindhede nu tilbage til sine forsøg. Det er et imponerende arbejde, som her er gjort: kontrollerede forsøg for 4499 dage, hvoraf kun er offentliggjort en del. Der er endnu materiale til mange beretninger.

Det er denne gang nogle forsøg fra 1919—20 vedrørende store tilskud af kålrabi, porre ell. hvidkål til en kost, som i øvrigt bestod af kartofler, grovbrød, byggryn, sukker, margarine og sødmælk. Når man hører, at tilskuddene har været oppe på 3290 g kålrabi pr. dag, så kan man godt forstå, at Madsen har været »spændt« i maven! Andre forsøg med kartoffelkost, grynkost ell. brødkost omtales også. Og naturligvis kommer kartoflerne ind som nr. 1! Interessant er det, at skønt rugbrød og byggryn er blottet for a og c vitamin, viste Madsen trods mange måneder på denne kost ingen vitaminmangel. Hvor billigt man kan leve, viser en beregning for 1944 — det bliver 62 øre pr. dag. Men det er vist kun en Madsen, der kan bestige dette kaloriebjerg! At franskbrødsforsøgene gav sløje resultater, kan ikke undre. »Vi må se at få det fine brød og kager udryddet fra vor spiseseddel«, siger dr. H. Der gøres også opmærksom på, at fedtstoffer ikke er nødvendige, selv om de er anbefalelsesværdige.

Til slut præsenteres vi for 60 Hindhedemiddage. Det er typiske kaloriebusser! Det er på dem, at Hindhede frisk og levende er kørt et godt stykke ind i 80 årene! F-J.

P.s. Dr. Hindhede vil meget gerne have et kostregnskab for 14 dage og en spiseseddel fra vegetarer. »Jeg spekulerer meget på, hvordan vegetarer kan klare sig i disse tider«, siger dr. H.

Alkohol „på rette måde"!

I Forenede danske motorejeres blad »Motor« findes en ledende artikel, som i meget stærke ord fordømmer de mænd, som i beruset eller blot påvirket tilstand sætter sig til rattet, ja bladet er ikke langt fra at sympatisere med den afstraffelsesform, som på et hængende hår havde medført yderligere blodsudgydelse, såvel i Lyngby som i Hobro.

Men på bagsiden af det samme stykke papir, som denne leder er trykt på, er der en anmeldelse af dr. med. Erik Jacobsens bog »Omgang med alkohol«:

»Den vil ikke vække bifald hos afholdsfolkene«, skriver »Motor«, »den sætter sig åbenhjertigt til mål at lære folk at drikke sprit. En gennemlæsning af bogen afslører dog, at ret beset er forfatterens hensigt den, at lære folk at drikke sprit på rette måde, således at man afvinder den dens behagelig-

heder uden at blive belemret med dens mindre behagelige følgevirkninger. Dette mål forfølger dr. med. Erik Jacobsen på en egen charmerende måde«.

Det skal indrømmes, at nogle af de følgende linjer i anmeldelsen ikke tager afgjort parti for spritten, men der er dog en mærkbar forskel på den pen, der under indtrykket af mordene på uskyldige børn har skrevet forsiden.

Det havde været mere mandigt af »Motor« at skrive: som det ses af de sidste dages begivenheder, hører sprit og bilisme ikke sammen, derfor bør enhver motormand selvfølgelig være absolut afholdende, og derfor har vi ikke brug for nogen lærebog i at omgås sprit på »rette måde«.

Ifølge nugældende lov kan en person, der lider af epileptiske anfald, ikke få kørekort. Det vilde være lige så naturligt, om man også nægtede at udstede førerbevis til personer, som ind imellem bringer sig selv ud i tilstande, som ofte er endnu værre end epilepsiens. Med andre ord: den, der i de sidste, skal vi sige 10, år har været usikker på grund af alkohol, bør ikke kunne erhverve sig ret til at føre bil. **Forælder.**

Råkostmaskiner og rivejern har været emnet i en del forespørgsler til foreningen. For at forebygge flere må jeg desværre meddele, at firmaet Carl Petersen, Solvtorvet, der plejer at være velassorteret med alle remedier for vegetarhusholdninger, melder »alt udsolgt« med undtagelse af håndrivejern (forchromede), og andre steder ser det ligesådan ud. **N. N.**

Råkostkursted. Dr. Kristine Nolfi har nu købt »Humlegården« i Humlebæk for under ledelse af arkitekt frk. B. Bülow og havebrugskandidat frk. Elsebet Brandt at indrette et kursted baseret på råkost, forelobig med plads til 30—40 patienter.

Vi ønsker fruen held og lykke med foretagendet og venter i spænding på at høre om resultaterne. **N. N.**

Grahamsbrød. Telefonisk og skriftligt har man forespurgt, hvor man kan få det dejlige brød, der serveredes ved vor nytårsfest.

Det bages af Den sanitære fødevarefabrik i Baldersgade, men kun på bestilling. Udlevering — eller postforsendelse — hver torsdag. Store eller små brød (300 eller 600 g franskbrødsmærker). **N. N.**

Hærdning hjælper ikke!? Nu har vi i mange år troet, at når vi hærdede os med frisk luft, motion (gymnastik), bad m. m., så hjalp vi legemet i dets arbejde mod sygdommenes dårlige indflydelse. Nu har en læge fundet ud af, at det er en misforståelse, at man kan hærde sig mod forkølelse. Han har undersøgt en række studenter, og resultatet er blevet, at trods morgengymnastik m. m. fik de unge mennesker alligevel snue!

Ja, hvis man ryger tobak, opholder sig i dårlig luft, får for lidt nattesøvn osv., så går det galt, trods alle hærdningsforsøg. At kosten også er et led i hærdningsbestræbelserne, overses alt for ofte. Det er naturligvis kun den gennemførte, »allround«-hærdning, som giver det gode resultat! **F-J.**

Indkomne gaver: DANO 250 kr. G. L. 83 kr. Nordentoft 4.00, Ørnstrup 5,00 kr., F. A. 25 kr. **Kassereren.**

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

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.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). 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 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: 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.

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.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Bekendtskab

med ung kvinde mellem 20—30 år, som er interesseret i vegetarisk levevis, gerne kristen, helst musikalsk, søges af handelsbeskæftiget ung mand. Billet mrkt. „Jyde" til Vegetarisk tidss.

Ung vegetar ønsker møbleret værelse i vegetarfamilie i København. Svar til Vegetarisk tidsskrift.

Bekendtskab søges med vegetarfamilie

af yngre vegetarfamilie med børn, også for i fællesskab at arrangere sommerophold i hus ved strand. Svar til vegetarisk tidsskrift eller Byen 7128.



FRØ
sikrer
Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

Rantzau Nielsen
REVISOR

Bogføring - revision - skattesager

Skelbækgade 44 - Eva 7856

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

Aktuelle bøger
- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende føde. Stærkt forøget udgave af den udsolgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

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 5 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.
Exp.: Johan Kellersvej 63, Kbh. SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



Landsforeningens mærkat.

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

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

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.

„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 38 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.