1946 40. årgang, #4 april

Skodsborg restauranten
er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger
Ny udgave.
- **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3, København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

Centofte
Vegetarisk tidsskrift

Hjælpen til de sultende.

Prof. Holger Møllgaard behandler dette problem i Soc. Dem. d. 20. 3. Han udtaler her bl. a.: »Enhver, der har det mindste begreb om folkeernæringsproblemer, ved, at man aldrig i praxis kan bekæmpe en udstrakt hungersnød ved at lade korn, kartofler og andre rodfrugter opæde af husdyr og stille de fremkomne dyriske produkter til rådighed for menneskene, fordi man herved ikke får mere end 5 til 20 procent igen af de næringsværdier, man tilfører dyrene. Den hungrende verden kan kun reddes ved, at man indskrænker kreaturholdet og derved frigiver brød, kartofler og grønsager til menneskeføde.«

»Under krigen har de oversøiske lande, der tidligere exporterede op til 11 mill. tons korn til Europas fastlande (uden Rusland) i væsentlig grad udvidet deres animalske produktion og navnlig forøget svine- og hønsebesætningerne. Alene de Forenede Stater forøgede deres produktion af svin fra 50 til 84 mill. indtil 1944. Canada og Argentina har, efter alt hvad der vides, forøget svineholdet i endnu stærkere grad. Hvis man blot kunde enes om at reducere svinebesætningen i disse lande med ialt 30 mill. svin, vilde der frigøres ca. 6 mill. tons korn årligt, hvilket vil sige, at den sultende verdens deficit i brød omtrent vilde være dækket. Desuden vilde der øjeblikkelig blive en masse svinekød til rådighed. Det er derfor ganske urigtigt at fremstille sagen således for det danske folk, at dette er det eneste, der kan hjælpe den sultende verden. Danmarks mulige hjælp, især med animalske levnedsmidler, er ganske betydningsløs. Kun en hurtig indskrænkning af kreaturholdet i de oversøiske lande kan afhjælpe nøden i verden. Sker dette ikke, vil alle ofre fra europæiske landes side være forgæves.«

Hvad siger alverdens bønder og slagterikapital!

O. E.

Liv eller død?

Af dr. Josias Oldfield (Vegetarian Messenger).

Det gælder ikke om blot at existere, men om at leve, at nyde livet. Livets store hemmelighed består ikke i blot at leve, men at nyde hver eneste dag, således, at når man vågner om morgenen, så er man klar til at synge, fordi man forstår, at den dag, som nu kommer, er virkelig værd at eje. Man skal have et sådant overskud af livsfølelse, at man ikke går og spekulerer på de knappe penge, de dårlige tider, folks uelskværdighed, pigernes letsindighed osv., men derimod begynder dagen med en sang af glæde over, at man har det godt. Man skal gøre sig klart, at man er netop så lykkelig, som man selv vil, så veltilfreds, som man selv vil, og så rig, som man selv vil. Husk på, at mere vil have mere, men mindre behøver stadig mindre! Lære at leve og at nyde livet på det mindste behov. Man kan blive så rig, som man vil, når man forstår at mindske sine krav, men man kan ikke få smør på begge sider af brødet!

Hvorfor dør man? Ja, for det første, hvis man ikke får tilstrækkelig føde. Men vi kan i vore dage producere tilstrækkeligt med føde i den allerbedste form til selv den fattigste mand, kvinde eller barn. Når man taler om at undgå importerede varer for at højne landets økonomi, så er det godt at huske, at vi kan leve på landets egne produkter. Og så er det ovenikøbet sådan, at hvis vi levede af jordens gavmilde ydelser, så behøvede et menneske kun ca. ½ hektar, men hvis man lever af andenhåndsføde, som stammer fra døde dyr, så skal der 16 hektarer til at holde liv i et menneske.

Men hvorfor dør så masser af mennesker af sult eller underernæring? Fordi man har den skæbnesvangre tro, at menneskets ernæring er baseret på æggehvide, fedt, stivelse og sukker. Akkurat som en mand, der siger, at hans automobil kører på benzin. Men er det virkelig således? Nej, han kan have lige så meget benzin, det skal være, hvis hans køler er løbet tør efter 100 km. Motoren løber varm! Og hvis der ikke var olie i smørekopperne, så vilde vognen gå i stå, selv om det så var en Rolls-Royce! Sådan er det også med mennesket. Man starter med det skønneste legeme, man har nok af kød, stivelse og fedt. Og alligevel bliver man anæmisk, bliver slået ud mellem tredive og fyrre og dør, når man er 50! Og hvorfor? Fordi man sulter! Akkurat som bilen, der sultede af mangel på vand og smøreolie. Folk sulter, fordi de ikke får alle disse fine, ædle stoffer, som kun fås fra planteriget.

Hvis man drak blod af et nylig dræbt dyr, ja, så kunde man få det nødvendige. Men det gør vi nu engang ikke. Menneskemælk og menneskeblod indeholder alt, hvad vi behøver. Komælk gør det næsten, og hvad der mangler, kan vi få fra planteriget. Altså enten masser af blod og masser af mælk, eller også må vi leve af de forskellige ting, som kommer af jordens moderskød. Men det er en skæbnesvanger fejltagelse, hvis man mener at kunne leve på æggehvide, fedt, stivelse og sukker. For man kommer derved til at mangle livsvigtige ernæringselementer.

Planteriget yder os ting af allerstørste værdi. F. ex. de fine olier i løg. Det er ikke stivelse og sukkeret i løgene, men de flygtige olier, som er så værdifulde. Om vinteren skal man spise karse, løvetand eller brændenælder, løg eller porrer, fordi de indeholder flygtige olier, som er af afgørende betydning for de ædlere dele af mennesket — hjernen osv. Men man slides jo op! Det gør enhver maskine. Og jo dårligere den går, des før slides den op. Stort set kan hjærtet slå 2½ billion slag, før det er slidt op. Hvis det slår 70 slag i minuttet, så kan et menneske leve 70 år. Men hvis det slår 60 slag i minuttet, så kan han leve til han bliver 90. Men, hvad er det, der får hjertet til at slå hurtigere? Det er stimulanserne. Hvis man drikker et glas spiritus, så synes man, at alt er så dejligt. Men hjærtet slår hurtigere. Man sætter »speed« på. Vogt Dem derfor for stimulanserne. Og de værste stimulanser kommer fra kødet. Kødets extrakter virker som piskeslag på organismen. De afgør altså selv, om De vil leve rask og lykkelig i 90 år eller om De vil leve i 70 med rheumatisme, astma eller andre dårligheder.

Ved F-J.

Dansk frugtavls varmtfølende formand

hr. Hardy-Hansen, mener ikke, at frugtavlere, der forser sig mod bestemmelserne om pris og kvalitet for frugt, skal have fængselsstraf. Deres brøde rækker sandelig ikke til mere end bøder.

Vi mindes en tidligere udtalelse af den ihærdige formand; den gik ud på, at frugtavlerne absolut ikke ønskede at lade deres varer se i københavnske butikker, hvor der løber så mange kasketbærende personer rundt; nej, de foretrak at levere til provinsen. Man får let det indtryk, at hr. H.-H. i sin oprigtige ærlighed mener, at frugtavlerne ikke kan afsætte avlen i København, fordi de udsætter sig for politiindgreb og domfældelse. Mon hr. H.-H. mener, at dette er en følge af, at prisbestemmelserne ikke kan overholdes, eller mener han, at det er lettere at snyde køberne i provinsen?

Det er pænt gjort af hr. H.-H., at han vil have sine betrængte standsfæller behandlet mildt af domstolene. Vi andre er ikke så fordringsfulde; vi ønsker kun at blive behandlet reelt og forsvarligt af frugtavlerne. Går disse uden om prisregulering og kvalitetsbestemmelser, er de ikke hædelige samfundsborgere, og så må de finde sig i både at blive udråbt og taget ved vingebenet, selv om de ikke er værre end så mange andre.

Hr. H.-H. mener, at der bør indføres en extraklasse, antagelig til en extrapris, og det er der ikke noget at sige til, blot de mindre extra købere kan få deres ganske almindelige frugt til en rimelig pris og uden de besværligheder, der har været forbundet med erhvervelsen af denne vare i de senere år. Men når man allerede nu lufter krav om et pristillæg på grund af »stigende arbejdslønninger og faldende høst- og kvalitetsudbytte«, så bør man ikke samtidig meddele, at frugthøsten i år bliver meget stor og dominerende på frugtmarkedet. En meget stor höst giver i sig selv et forøget udbytte, og vi tror virkelig ikke, frugtavlerne er så elskelige, at de nedsætter priserne, fordi høsten er blevet større, hvis de ikke er nødt dertil. Der er for lidt konkurrence her i landet, og frugthungeren er så stor, at der kan afsættes mere, end de danske frugtavleres ti millioner æbletræer kan give.

Hr. H.-H. er en meget ihærdig formand, men vi betragter ikke hans offentlige udtalelser som rene evangelieord. Vi holder et venligt øje med ham.

Wilh. Date.

Rejsebrev fra frk. Marg. Olsen.

Som omtalt i februarnumret fik frk. Marg. Olsen arrangeret en sex ugers tur til Norge med 14 astmatiske københavnske skolebørn, som autoriteterne havde betroet hende, fuldt vidende om at hun vilde holde dem på skrap vegetarkost. Frk. Olsens beretning om rejsen derop vil sikkert interessere de læsere, der har fulgt vore notitser om hendes arbejde i sommerkolonien på Bjærge strand.

Bø, Telemarken, Marts 1946.

Dagligt liv i norden!

Rejsen herop var et mirakel. Allerede på færgen mellem Helsingør og Hälsingborg blev koloniens 16-årige husmoder søsyg, resten af rejsen »togsyg«. Diagnose: Dårlig lever. Jeg følte mig som Tordenskjold, som kun havde een mand tilbage, og han græd. Men jeg havde mægtige forbundsfæller: Børnenes tarme var rene. De havde før rejsen gennemgået en ormekur. Alle de små patienter havde gjort sig fortrolig med de mest primitive åndedrætsøvelser, summede, så det var en lyst. 3 store piger var experter, blandt dem Vita L., som er ligefrem genial, når hun skal hjælpe andre patienter. Og sidst, men ikke mindst: Børnene **glædede** sig, og glæden er en mægtig allieret i alle livets forhold.

Gjerd var spændt på at se, om den røde streg mellem Sverige og Norge var dækket med sne — hver havde sit Soria Moria!

En lille norsk pige var blevet betroet os på Københavns banegård. Moderen vilde hente hende i Oslo. Een til at skulle bære pakker for, dække tæppe over osv. Pigen havde været med Røde Korstransport ned, var blevet lagt op i bagagenættet og havde sovet dejligt. Vi gjorde ligeså, de mindste op paa hylderne, de største på bænkene, dækket god til, de tre svageste i sovevogn. Afgang Hälsingborg: Konduktøren brød ind i idyllen og pillede ungerne ned. De kravlede op igen. Da capo. Jeg fortalte ham, at Svenskerne ikke havde været i krig og derfor var mentalt forkert indstillet over for syge og svagelige. Jeg brugte en international gestus mod den øverste etage. Manden lo, freden var oprettet, børnene kravlede op igen, og natten gik nogenlunde uforstyrret.

I Oslo blev vi afhentet af frk. Foslie (hr. Eckbos kusine) og hr. Carlsson, som overleverede os til Røde Korsklinikkens hjælpsomme søstre. Fin beværtning og natkvarter. Birthe M. fik et voldsomt astmaanfald, det første jeg har set i mit liv. Mit job er jo at **afværge** anfaldene, tage dem i opløbet. Hic Rodos — jeg måtte tage fat, dette skulde blive min svendeprøve: Massage, summen, pindsvinestilling — »den hele rideskole må horset gennemgå«! Hjælpsomme søstre stod rundt om, parate til at hente læger, ordne indsprøjtninger og medicin. Nu — eller aldrig! 10—15 min. efter var Birthe ganske rolig og afslappet, åndedrætsrytmen forlænget til det normale, og jeg — lykkelig. Det er første gang, jeg under fuldt legale forhold har arbejdet med en patient. Det bliver ikke **sidste** gang. Børn må **aldrig** få astmaanfald. enhver forstyrrelse i åndedrætsrytmen skal ordnes **strax**. Under den blide rytmiske summen strømmer den varme luft fra lungerne ud over de syge bronchier — doktordisputatsen om emnet kommer, når jeg får tid. Foreløbig er børnene det vigtigste.

Vi susede med trikken op på Frognersæteren, så ned over Oslo. Forbi os susede kælke og skiløbere, børnene jublede. Natten forløb rolig. Næste morgen havde fire af børnene anfald, men nu var vi allerede øvede. Alle børnene hjælper med, når vi masserer. Søstrene sagde god for holdet, og vi tog toget til Bø. Her stod hr. Eckbo og bød os velkommen. En splendid råkostfrokost på mønstergården Borgja, i den fornemme gildesal med udsigt mod Lifjeld. Bordet var dækket så smukt, at det gippede i de små gæster. Tykmælk til alle femten.

Så begyndte opstigningen, 3 slæder og 3 voxne mænd var engagerede til transporten. Børnene skiftedes til at køre og at gå — for at holde varmen, og nu er vi her! Børnene står på ski som indfødte, de ordner grønsager, ordner senge, gør øvelser, regner skolesager ind imellem, er som børn er flest, men **henrykte**. Vor yngste gæst, 6 år, ankom i går, rullede sig ellevild i sneen og kom ind til pejsen, drivvåd fra øverst til nederst. 2 forstuvede fødder, som måtte til lægen, en næsten knust finger og et akut tilfælde af nervøsitet — temperaturen røg op til 38° — er redet af i stilhed. I går pyntede de alle fastelavnsris, i dag har vi fået hjemmebagte fastelavnsboller. Giv kejseren, hvad kejserens er — — — kan det siges finere? Vi er tro mod de gamle traditioner fra hjemmets rede, men vi prøver at lægge hele vor organisme om fra »fedtmulerne og rottehalerne« i Houlbergs pølser til sunde næringsmidler, som ikke danner slim i luftvejen. I morgen begynder vi alle en ormekur igen. Vi voxne går med åbne øjne ind i fastetiden, sløjfer det delikate morgenmåltid: rå havregryn, friskmalet hvede, 10 rosiner, eet stykke æble, een mandel, en hårdtristet fuldkornshvedebolle med ægte dansk bihonning — kan det være finere?? I stedet nedsvælger vi den bitreste malurtte på fastende hjerte, så bitter er den, at alt senere på dagen forekommer os sødt og yndigt! Alt **er** sødt og yndigt — nej, strålende!

Bagsiden af medaljen er børnenes udstyr. Elendige, tynde strømper, dårlige og for små støvler. Her kæmper selv guderne forgæves — i dag skal vi landet rundt for at fremskaffe et par støvler til en lille patient. — — —

Ved N. N.

En fornuftig amtslæge — i Sverige! Amtslæge John Thorsson i Valla anbefaler i det svenske ugeskrift for læger at spise kartoffelgrød. Det er både sundt og smager godt og selv den svageste mave kan tåle den. Han påpeger i samme artikkel, at efter hans erfaringer har snask og sukker og sigtet mel en nedbrydende virkning på tænderne, medens kartofler og rigeligt med råkost virker beskyttende.

Vi glæder os til, at når Danmarks amtslæger næste gang holder møde, så udsender de en meddelelse af lignende indhold til den danske befolkning! Mon?

F-J.

Vegetabilsk margarine. Det forlyder, at der igen skal fremstilles margarine her i landet, og det må da forventes, at vegetarerne må kunne få deres ration i form af plantemargarine, hvorfor D. v. f. over for handelsministeriet har udtrykt sin forhåbning om, at det vil blive muliggjort f. ex. for Den sanitære fødevarefabrik at fremstille ren vegetabilsk margarine, også uden vitaminisering ved dyriske præparater.

N. N.

En amerikansk dr. Nolfi.
Gulerodssaft imod kræft!

»Når forfatterinden så har den dristighed uden videre at gøre kræftproblemet til et ernæringsspørgsmål, så må man sige stop!« Sådan skrev en læge om dr. Nolfi.

Nu kommer en amerikansk kvindelige læge — Mary C. Hogle — og er akkurat lige så dristig! Hun var syg på alle leder og kanter. Så kom hun til at læse hos dr. Kellog om guleroden og dens mærkelige antiseptiske egenskaber, som omdarbejder forrådnelser i tarmkanalen.

Det var Metchnikoff, som påviste, at kaniner, der fodredes med gulerødder, ikke havde nogen lugt og var fri for forrådnelsesbakterier. Nu var imidlertid dr. Hogles tarm så betændt, at hun ikke tålte rå gulerødder. Hun var da så heldig en dag at træffe en mand, som talte om, hvor vidunderlig en virkning saften af rå gulerødder havde på hans forskellige lidelser. Og da de var af samme art, som dr. Hogles, så begyndte hun en saftkur med det resultat, at tarmen efter få dages forløb holdt op med at bløde, det nervøse hjerte blev roligere og efter nogle måneders forløb var hun fuldstændig rask.

Så begyndte hun med sine patienter og kunde efterhånden fastslå, at saften havde en forbavsende virkning over for alle infektionssygdomme. Men især var den virksom over for blodforgiftning, anæmi og andre forstyrrelser i blodet. Løse tænder kom atter til at sidde fast, synet blev bedre, og kræft blev i adskillige tilfælde standset ved kuren. Dr. Hogle beretter om en landmand, der fik læbekræft, som bredte sig ned mod hage og hals. Han ofrede alt, hvad han ejede, på at blive rask, men forgæves. Så hørte man om en »klog« mand, som især behandlede kræft. Han fik ordineret en 30 dages kur udelukkende på rå gulerodssaft. Ti dage efter var de akute smærter forbi. Så begyndte de angrebne steder at tørre ind, og da de 30 dage var gået, var ethvert spor af sygdommen forsvundet, og han fik den ikke igen.

Dr. Hogle henholder sig iøvrigt til dr. William Howard, dr. Alf. Mc.Cann, Sir Arbuthnot Lane m. fl., disse fremragende og verdensberømte videnskabsmænd, som også dr. Nolfi refererer til.

Dr. Clifford Kuh ved Yaleuniversitetet gør opmærksom på, at massive doser af A-vitamin får kræft til at forsvinde hos forsøgsdyrene. Dette skyldes, at A-vitaminet særlig beskytter epithelvævene — hud, kirtler og slimhinder — hvor kræft hovedsagelig optræder.

Når det nu fra anerkendt videnskabeligt hold er fastslået, at forstoppelse, syreoverskud i blod og væv og mangel på de vigtige A-vitaminer er grundbetingelser for kræftens opståen, så må man forlange, at behandlingen af kræft iværksættes på den måde, at der foretages en omfattende udrensning af organismen ved indførelse af den stærkt alkaliske og blodrensende lakto-vegetabilske råkost med tillæg af betydelige mængder af gulerodssaft, som er så rig på A-vitamin og alkaliske mineralsalte og som er meget let fordøjelig. Dr. Alexis Carrell ved Rockefellerinstitutet påviste jo netop, at kræftsvulster hos dyr kan forværres eller forbedres alt eftersom man varierer blodets alkalinitet ved hjælp af diætforandringer. At frisk luft, sol osv. også er af afgørende betydning i så hensende, er jo en kendt sag.

Det er vist herefter berettiget at stille det spørgsmål til den i begyndelsen af denne artikel citerede læge:

»Når lægerne stadig har den dristighed uden videre at påstå, at kræftproblemet ikke er et ernæringsspørgsmål, mon det så ikke er på tide, at vi andre siger: Stop!«

F-J.

Hund og kat som vegetarer.

For vegetarer, som vil holde hund og kat, kan madspørgsmålet undertiden volde vanskelighed. Nu er der ikke tvivl om, at de klarer sig udmærket på vegetarisk kost. Katten sørger jo selv for det ønskede kødtillæg ved musen og fuglefangst. Men nu hunden, er den ikke kødæder af natur? Og hvis man ikke giver den kød, tager man så ikke noget fra den, som den gerne vil have? Hvis hunden kunde få lov til det, så stod den gerne på hovedet i en svinetønde, men alligevel vil vi dog holde den borte derfra, såvidt muligt. Men, hvis hunden er kødæder af natur, tager den så ikke skade, hvis den ikke får det? Dertil er at sige, at hunden formodentlig er altædende, den er en af disse mange »skraldemænd«, som naturen betjener sig af, når affald skal fjernes. Anatomisk set er hunden ialtfald ikke det udprægede rovdyr, som katten er. Klør og tænder er ikke så skarpe og fordøjelseskirtlerne ikke så kraftige. Det er absolut bekræftet af erfaringen, at hunde klarer sig glimrende på vegetarkost. De lugter ikke, og de får ikke så let utøj, de lever længere og er mere udholdende. Hårde fuldkornstvebakker med margarine er de meget glade for. Ost og kartofler kan de også lide. Nøddekærner er en hel lækkerbidsken. En af mine hunde overraskede jeg ofte i både jordbær og grønærter, og den gik også i lag med stikkelsbær lige fra busken. Gulerødder glider også ned — så der er ingen nød på færde med hensyn til »vegetariske« hunde.

F-J.

Frost i hænder og fødder.

Man kan ofte, særlig hos unge kvinder, træffe en tilstand der giver sig udslag som blåviolet farve i huden paa fingrene og på håndens yderside.

Det er en tilstand, der er ret almindelig, og som fremkommer, uden at hænderne har været udsat for forfrysning. Undertiden bliver fingrene tykke. Der kan fremkomme frostknuder, små forhøjninger på fingrene. Disse klør ofte stærkt, især når man kommer fra den kolde luft og ind et varmt værelse.

Hvad her er sagt om frost i hænderne, kan også gælde fødderne. Det kan være blodmangel, fordøjelsesforstyrrelser o. a. — hovedårsagen er dårligt blodomløb i huden. Koldt vand er den væsentlige årsag. En nærbeslægtet tilstand er frost i benene. Korte kjoler og tynde strømper kan være skyld i denne tilstand. Men det skader ikke i kulden at tage tynde uldstrømper under silkestrømperne. Det er lettere at forebygge end at helbrede.

I den senere tid har man brugt kulsyrebad med massage. Men denne behandling kan man ikke selv udføre; den må man søge på et institut. Den bør helst påbegyndes tidligere på vinteren.

Den sagkyndige.

Litteratur.

Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost. 2. oplag. Gyldendal. Kr. 4,50.

At fru Elna Regner Andersen har fået et bedre tag i store dele af det danske folk end de fleste andre ernæringsexperter, fremgår med al ønskelig tydelighed af den kendsgerning, at Nordisk Reformkost, der er et sammendrag af fruens tidligere udgivne og udsolgte bøger (Ny vegetarisk Kost, Råkostretter, Diætretter og Moderens Kost under Svangerskabet), suppleret med nye oplysninger og anvisninger, nu er udkommet i 2. oplag hos vort mest ærværdige forlag.

Nordisk Reformkost er delt i fire afsnit: Næringsgrundstofferne — Raakost-Retter og Raakost-Drikke — Ernæringsreformen under Svangerskabet — Lægeurter i den daglige Husholdning.

For de læsere, der allerede kender fru Regner Andersen, er de fleste af bogens tanker gammelkendte; men for alle andre, der ikke har købt bogen, er den en udmærket hjælper og vejleder i den daglige husholdning, der ikke blot kan give nye anvisninger for mange på madlavningens område, men også kan være til megen nytte i diætspørgsmål.

Af særlig betydning finder jeg afsnittet om Moderens Kost under Svangerskabet samt Kost for Spædbarnet. Læge Johanne Næser har skrevet forordet, hvori det bl. a. hedder: »Meget vil sikkert ogsaa efterhaanden vindes baade for Børnene selv og for Samfundet, hvis Bogen kan bidrage til, at Forældrene bliver klar over, at det ikke kommer an paa snarest muligt at give Børnene samme Kost, som de fleste Voksne endnu spiser, men at give de smaa og særligt de allermindste en saa fysiologisk og hygiejnisk tillavet Kost som muligt.« Man må oprigtigt håbe, at samfundet meget snart vil tage sig sammen og gøre en virkelig indsats på dette område, f. ex. ved at bekoste udsendelsen af dette afsnit til alle vordende og værende mødre. Det vilde bidrage til, at spædbørnsdødeligheden her i landet vilde gå endnu længere ned.

Kan forresten fru Elna Regner Andersen med sin altid ukuelige energi ikke også gøre et forsøg på at få UNO interesseret for denne del af Nordisk Reformkost. Det gamle Folkenes Forbund arbejdede jo også med ernæringsspørgsmålet, og kan der tilvejebringes tilstrækkelig tilslutning fra betydende krese, er det jo ikke udelukket, at UNO også vil tage denne sag op. At dette vil være af stor betydning nu, hvor så mange børn sulter og dør, fordi der ikke findes en tilstrækkelig effektiv sundshedsorganisation i vor desillusionerede og på mange andre områder overorganiserede verden, er der ingen tvivl om.

Indtil dette sker, må de enkelte forstående mennesker gøres deres bedste, og fru Elna Regner Andersens bog er et af de mest betydende hjælpemidler, der findes.

Bogen slutter med afsnittet om Lægeurter i den daglige Hushjælp, hvori man bl. a. finder en interessant beskrivelse af urter som lægemiddel. Der findes også forskellige vitamintabeller og en tabel over den kemiske sammensætning af de vigtigste frugter, nødder og grønsager.

Fru Regner Andersen har i de sidste tyve år gjort et meget stort arbejde for en fornuftig levemåde. Det er ønskeligt, om fruen kan fortsætte og udvide dette arbejde i endnu højere grad end før. Vi bør deltage i disse

bestræbelser, om ikke på anden måde, så ved at købe Nordisk Reformkost og anvende den rigdom af oplysninger, der findes i den, i vor propaganda for udbredelse af kendskab til den vegetariske levemåde.

W. Date.

Vel talt, hr. Aage Fogh!

Hvis jeg ikke vidste, at hurrah betyder: slå ham ihjel, kunde jeg være fristet til at råbe et sådant leve for den radikale folketingsmand hr. Aage Fogh, som under et møde i det høje ting, hvor hjælpen til de sultende nationer i Europa var til debat, og hvor det som sædvanlig hed sig, at hvis vi blot fik korn og andre foderstoffer, så kunde vi sagtens hjælpe, skar igennem vrøvlet, ved at udtale, at de sultende mennesker skulde have kornet i stedet for at lade det gå gennem vore grise!

Undertegnede, som i den senere tid har haft lejlighed til at høre, hvorledes landets fineste experter var i stand til at opsuggerere landbostandens vejledere til fuldt og fast at tro på, at den gængse »forædling« af foderstofferne, og den størst mulige produktion af grise, selvfølgelig til rentable priser, var det eneste saliggørende, er dobbelt taknemlig for en sådan udtalelse på et så afgørende sted. Det virker nemlig ulige meget kraftigere, når det er sekretæren i de samvirkende husmandsforeninger, der taler, end hvis en stakkels vegetar fremsætter sine meninger i tide og utide. Ham har man kun til at grine ad, medens hr. Fogh har chancer for at blive hørt. Fra vor side skal han have vor oprigtige tak!

H. M.

Skolebespisningen vinder mere og mere terræn. Des vigtigere er det, at der gives muligheder for børn fra vegetariske hjem, så de i skolen kan få vegetarisk kost. Og det så meget mere som alle børnene burde have udelukkende vegetarisk kost i skolen. Det er sikkert nødvendigt, at vegetarerne stadig holder autoriteterne »til ilden« i denne sag og derved får indflydelse på spørgsmålet.

Forøvrigt vil det også være passende, om man i skolekøkkenerne lærte ikke blot at lave nogle vegetariske retter, men at man gav en virkelig indførelse i vegetarisk kost, herunder råkost.

F-J.

Tandløs civilisation! I et foredrag i Göteborg fortalte Are Waerland følgende: I en landsby i Norrland levede man af, hvad jorden gav. Man havde dér aldrig hørt tale om tandpine. Så forbarmede landets herre sig over byen og byggede brede veje dertil. Ad dem kom først en købmand, som bragte kaffe, sukker og slikkeri. Så kom der en bager, som bagte det dejligste hvide brød af fintsigtet mel. Så kom en tandlæge og oprettede sin klinik. Og til sidst kom en læge. Man havde nu fået alt, hvad der hører til et civiliseret samfund — men tænderne gik fløjten!

F-J.

Palæstinas vegetarer har ladet høre fra sig. De ønsker at tilslutte sig I.V.U. Sekretæren for den derværende vegetarforening — Jeheskel Dorn — meddeler, at man er begyndt at udsende et vegetarisk tidsskrift på hebraisk »Haim Hadasim« (Nyt Liv).

F-J.

Vegetarisme i ind- og udland.

Det var en dyb glæde at se, hvilken styrkelse og inderliggørelse krigstiden har bragt vore meningsfæller i England, således som det fremgår af følgende ord:

»De vegetariske foreninger kan med rette hævde, at de har gjort deres for at overbevise offentligheden om, at kød ikke er nødvendigt for livets ophold. Deres opgave må i de kommende år mere og mere samle sig om at få kødspiserne til at acceptere de **etiske grunde** til at afholde sig fra fisk, kød og fjerkræ som føde. For hvis denne verdens borgere ønsker at forbedre de almindelige levevilkår, så må de bryde med dårlige vaner og traditioner og gennemføre kravet om en mere **hygiejnisk, human og æstetisk** levemåde.«

Vender vi nu blikket imod Danmark, er vi så heldige i det efterfølgende nummer at kunne henvise til en artikel af en ung vegetar. Dog kan man måske sige med noget blandede følelser.

For at tale med prins Hamlet (hos Shakespeare): »In Denmark there is something rotten.« Ikke fordi det nationale i sig selv er noget andet og mere end blot et slægtskab. Således må intet menneske regnes til »de onde«, blot fordi han tilfældigvis er født i Tyskland. Grunden er en ganske anden, når dette har kunnet hævdes til en vis grad. Ved vort danske universitets 450 års fest i 1929 erklærede skandinaviske videnskabsmænd enstemmigt, at der sydfra kom en ny orientering, der intet havde at skaffe med sand videnskab. Den indeholdt nemlig en videreførelse af Bismarcks berømte princip, der fremsattes ved hans tale i den preussiske landdag for netop 100 år siden i 1846. Kort sammendraget kan den udtrykkes i sætningen: »Magt går for ret.« Og dette søgtes gennemført både statsligt og videnskabeligt. Videnskabens dom har vi nævnet, og historiens dom, hvorom der ikke kan herske tvivl, falder i disse dage i Nürnberg. Og den falder ikke, fordi de anklagede er tyskere, men fordi »Magt går for ret« er forbrydelsens umoral.

Etiken er med andre ord den absolutte dommer i lovspørgsmål. Dette er også i dybeste overensstemmelse med naturens orden. Det er et lovbrud, når rovdyrene æder andre dyr. Og naturens straf kan enhver konstatere ikke alene ved den afskrækkende lugt, der følger rovdyrene og let konstateres i zoologisk have, men også ved at se deres levealder. Denne er for rovdyrene minimum, medens den for plantespisende skildpadder og elefanter kan overstige 100 år.

Sundheden er følgen af lovlydigheden i naturen, skønheden ligeledes. Religionerne er som flertalsbestemmelse en uting, derimod er **sandheden** det klare lys, der for legemets vedkommende udtrykkes ved ordet **sundheden.**

Dersom vi nu skiller sundheden fra sandheden, så er vi ikke det mindste bedre end andre lovbrydere, og vi vil ende med det samme resultat: selvopløsning.

Dette skulde nødig blive vort lands skæbne. Vi håber, at den frie lovlydighed vedblivende må sejre, thi: »Med lov skal man land bygge«, og dette gælder også i dybeste forstand.

Hr. H. F. kommer ind på den vanskelige adskillelse mellem plante og dyr. Her er et spørgsmål, der ikke kan løses ad spekulationens vej. Den gamle teori, at man ikke må spise »det fraskilte liv«, hvorved man ikke må spise f. ex. frø eller nødder, er helt forfejlet. Thi man spiser Stængelen af Asparges, roden af gulerod og bladene af salat; men i et frø findes kun disse tre samme dannelser: Kimrod, kimstængel og kimblad. Derimod indeholder kemien en sikker vejledning.

Bortset fra visse ikke nærende og let kendelige giftige planter er plantestoffer ugiftige for organismen. **Det modsatte** gælder i forskellig grad **alle dyriske stoffer.** Desuden er der stadig en fremtrædende **stofmangel** ved de dyriske stoffer.

Dette gælder i særlig grad æggehvidestofferne. Til et sundt, funktionsdygtigt nervesystem hører albuminer med svovl og fosforforbindelser. Heraf findes der rigeligt i Bælgfrugter og nødder, men for lidt i alle animale stoffer med undtagelse af æggeblomme og det minimale nervevæv.

Dr. Hindhedes ene store fejl var hans underkendelse heraf. Den anden hans betegnelse af frugt som luxus. Og dog havde han ret i sit storslaaede livssyn: Tilbage til en naturlig enkelthed.

Endnu et andet bevis hentede vor forenings »grand old man«, Red. Saxon, fra 1. Mos: 1,29, der lyder: »Og GUD sagde: se, jeg har givet eder alle urter, som giver sæd, som er over al jorden, og alle hånde træer, i hvilke er træers frugt, som have sæd. Disse skal være eder til føde.«

Thomas E. Spur.

Indsend udklip. Forrige nr. af Veg. tidsskr. blev trykt i forøget oplag og blev sendt ud over landet i et par hundrede exemplarer, særlig p. g. af forsiden om det sultende Europa. Bl. a. blev det sendt til en mængde redaktioner. Skulde vore læsere se bladet omtalt, bedes man venligst sende os et udklip. Vi er i det hele taget glade for udklip af alt af interesse for vort arbejde. Men glem ikke at anføre bladets navn og dato. **O. E.**

Foredrag i Vodders institut, Østerbrogade 29, 1. (Adgang 1.50).

Onsdag den 10. april kl. 20. J. Rantzau Nielsen: En introduktion: Are Waerland.

Onsdag den 24. april kl. 20. Kommunelærerinde frk. Marg. Olsen: Praktiske åndedræts- og afslapningsøvelser. N. N.

Dødsfald. Foreningens mangeårige revisor, **Vald Petersen,** er afgået ved døden. Han var en betroet mand inden for Socialdemokratiet, og de gode egenskaber, han der berømmedes for, bl. a. ved sin ledelse af Social-Demokratens bogholderi, mærkede vi også ved hans elskværdige med megen orden og akkuratesse gennemførte revision af vore regnskaber.

Ære være hans minde!

O. E.

Vegetarkost for rekrutter. De mange indkaldelser til militærtjeneste har også truffet vegetarer. Disse må for tiden arrangere sig enkeltvis med hensyn til kosten, men en generel ordning vilde være ønskelig, hvorfor D. v. f. har ansøgt krigsministeriet om at få oplyst, hvilke bestemmelser der gælder for vegetarer, der ved indkaldelse til militærtjeneste ønsker fortsat at leve på vegetarkost.

N. N.

De smaa bogstaver.

I foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter, som vort blad jo er medlem af, var der 10. jan. medlemsmøde om emnet: »Hvorledes laver jeg mit blad?« Indlederen red. Thalbitzer, »Finanstidende«, sluttede iflg. referat i »Pressen« sit indlæg således: »Han vilde gøre opmærksom på, at han nu i sit blad var gået over til at bruge små bogstaver. Han syntes, at tidspunktet nu var det rigtige. Vi var jo det eneste civiliserede land i verden, som brugte store bogstaver.«

Vegetarisk tidsskrift er jo for længe siden holdt op med at traske i hælene på Tyskland og har anlagt en nordisk linie. Vi må jo håbe, at efterhånden flere og flere blade må følge efter, så vi tilsidst kan blive befriet for de overflødige store bogstaver, der blot forårsager unødig tidsspilde og formålsløse udgifter.

O. E.

I tilslutning til ovenstående anføres følgende lille bemærkning i Politiken for 25. februar:

»Det lille spørgsmål om de store bogstaver er stadig paa tapetet. Nu har »Nämnden för svensk språkvård« i Stockholm meddelt den danske forening »Norden«s nordiske sprognævn, at det for svenske læsere ville lette læsningen og forståelsen, hvis der i sådanne danske tryksager, der er bestemt for et svensk publikum, anvendes små bogstaver i substantiverne og bogstavtypen å i stedet for aa.«

Vaccination mod kighoste. Tre læger i Oxford har udført nogle kontrolforsøg, som ikke taler til støtte for vaccination mod kighoste. Det drejede sig om over 700 børn, som blev delt i 2 grupper, vaccinerede og uvaccinerede. Der var ingen væsentlig forskel i sygdommens forløb, og 12,5 % af de vaccinerede og 14,1 % af de uvaccinerede fik sygdommen.

Derimod viste der sig i adskillige tilfælde så voldsomme reaktioner efter vaccinationen, at man måtte standse yderligere brug af den pågældende vaccine i de benyttede doser. En læge meddeler i »British Medical Journal« (sept. 1945), at han vaccinerede en 3 års dreng med det resultat, at denne fik tydelige tegn på kighoste, skønt der overhovedet ikke fandtes andre tilfælde i den egn.

F-J.

Animeret af statens husholdningsråd har samtlige husholdningskonsulenter forgæves søgt at få indført flere fiskedage end hidtil, men agitationen strandede på den kendsgerning, at mændene ikke kunde lide fisk!

Turde det ikke være tegn på sund fornuft, at skabningens herre ikke betragter det som givet, at han skal stoppes med al havets kryb med samt deres indvolde?

Det er jo dog ulogisk for ikke at sige latterligt at mene, at en skabning, som ikke selv kan svømme, skulde leve af fisk!

Giraffen er ikke myresluger og myreslugeren er ikke Giraf o. s. v.

H. M.

»Pulsen slår lidt langsomt«, sagde lægen til Bernhard Shaw. »Det gør ikke noget, jeg har ingen hastværk«, svarede Shaw omgående.

Fra køkkenkrogen.

Retter bagt i gasbageformen. Selvfølgelig kan nedenstående retter også bages i ovnen.

Kartoffelbudding. I den smurte og raspdryssede randform lægges kogte kartoffelskiver. Ind imellem lægges snittet purløg, over kartoflerne hældes tilsidst en æggemasse af: 4—5 sammenpiskede æg, 14 spisesker mælk, 2 spisesker mel, lidt salt og revet muskatnød. Bages ca. ¾ time. Spises med f. ex. store porrer.

Urtebudding. 6—8 skiver franskbrød eller grahamsbrød udblødes nogle få minutter i 2 dl mælk, røres derefter med 4 sammenpiskede æg, salt og hakket grønt, f. ex. spinat eller persille.

Denne dejg hældes over kogte småtskårne rødder i gasbageformen. Bages ¾ time, serveres med smeltet smør eller urtesauce.

Blandet budding. Lige dele revne rå gulerødder, revne rå kartofler og fint snittet hvidkål samt 1 snittet porre blandes og lægges i en smurt form. ½ dl fløde hældes ved.

Bages i ca. ¾—1 time, serveres uden anden tilsætning end f. ex. kogt bankebyg i karry.

Byggen stilles 1—2 døgn i blød, koges mør, skylles med kogende vand, og lidt karry og smeltet smør blandes i.

Æblebudding.

Formen fyldes halvt med ituskårne æbler (eller anden frugt), 3 æggeblommer røres med 3 spiseskeer sukker og 1 spiseske smør, 1 spsk. hakkede mandler, heri røres 4 skiver grahamsbrød, smuldret, og de piskede æggehvider tilsættes.

Dejgen hældes over frugten, og over det hele hældes 1 dl. fløde.

Bages ¾ time, serveres lunken med flødeskum eller orangesauce.

Ellen Pille.

En rettelse.

I martsnummeret priser hr. Spur i en bemærkning om »køkkenkrogen« en udtalelse af undertegnede fra januarnummeret, hvori der står: »Den enkle måde blot at varme de rensede rødder og urter, tilfredsstiller desværre ikke alle ..« o. s. v.

Må jeg gøre opmærksom på, at der var indløbet en trykfejl, der skulde nemlig stå **servere** og ikke varme.

Det forandrer sætningen så meget, at man altså går et skridt videre og spiser råkost fremfor kogt mad, hvilket også fremgår af opskrifterne, som alle i januarnummeret var **råkostsalater.**

E. Pille.

Et alderdomshjem for vegetarer? Der er utvivlsomt endnu mange vanskeligheder for gamle vegetarer på de offentlige alderdomshjem. Det er derfor ikke uden grund, at man i England er begyndt at sysle med tanken om et vegetarisk alderdomshjem. Det er aldrig rart — og absolut ikke for gamle Mennesker — at skulle slås for at få lov til at leve på en fornuftig måde. Vi arbejder med et vegetarisk børnehjem og spørger efter vegetariske sommerpensionater. Mon vi ikke skulde tage tanken om et alderdomshjem for vegetarer op til overvejelse?

F-J.

Kan råkost

forebygge og helbrede
gigt og kræft?

- Svaret finder De i det ny moderne Tidsskrift VITAL.
- Abonnementspris kr. 10.00 pr. år.
- Bestilling modtages på tlf. Damsø 6556
- eller på adressen: Postbox 1606, Vanløse.

Alsidigt — tidssvarende — moderne

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.
Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
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.
Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.
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.

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.

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.

Rask, pålidelig mand

søges til mølle- og havebrug 1. maj. Gerne interesseret i biodynamisk havebrug, vegetar eller råkostler. Nærmere ved henvendelse:
Johansson, Harrestrup Alle 20, Valby.

Ung pige

kan få en god plads på en gård i Odsherred nær ved skov og strand. Vegetarisk madlavning læres.
Ragnhild Madsen Oldhøjgård, Braade. Tlf. Egebjerg 7.

Korrespondance.

Ungkarl, 39 år, 180 cm høj, søger bekendtskab med en vegetarisk indstillet kvinde. Mine interesser er alsidige, særligt friluftsliv, vandre- og cykleture. Billet mrkt. »Jylland« til Vegetarisk tidsskrift.

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Finsk badstue

Sundhedsbadet fremfor noget andet.

Regulerer hudvirksomheden, renser organismen og blodet, styrker legemets modstandskraft.

Billigste badeform. Kan indrettes i ethvert hjem, der har 4—5 m² plads til rådighed med aftræk til skorsten.

I/S FINSK BADSTUE
Nørrebrogade 51 - Nora 9838, 5828

Henvendelse også til WILH. DATE
Bellahøj 134, København F. - Tlf. Bella 4751

JORDSKOKKER

bio-dynamisk dyrkede, samt pastinakker og hvidløg sælges, så længe beholdning haves. Mindste salg 25 kg. Sendes overalt. Urter. såsom kartofler, gulerødder, hvidkål, rødkål, porrer, selleri, skorzonerrødder, persillerødder, rødbeder, kan bestilles til levering i efteråret 1946, når ordre indgår inden 1. april 1946.

NB. Frugten er udsolgt for i år.

Chr. Christiansen, Lilletofte frugtplantage
Tlf. Faarevejle 77



FRØ sikrer Høsten

J. E. OHLSENS ENKE

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

1946 40. årgang, #5 maj

Skodsborg restauranten
er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger
Ny udgave.
- **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 34 København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

Vegetarisk tidsskrift

GENERALFORSAMLING

i Københavnsafdelingen afholdes

forsdag den 9. maj kl. 20 pr.
i Skodsborgrestauranten, St. Kongensgade 36.

Dagsorden:

1. Beretning af formand og kasserer.
2. Valg af formand og bestyrelse osv.
3. Eventuelt.

Bestyrelsen.

Efter generalforsamlingen foredrag af kommunelærerinde frk. Marg. Olsen:

Med astmabørn til Norge

og forevisning af lysbilleder i farver fra børnekolonien på Bjærge strand.

De, der kun har hørt eller læst om frk. Olsens store arbejde for at få børnene — især de svage — og disses forældre interesseret i vegetarkost, bør benytte denne lejlighed til at høre frk. Olsen personlig.

Tag bekendte med!

For dem, der måtte ønske det, serveres der appelsindrik og dessert.

Husk 9. maj!

N. Nielsen,
Formand.

Jubilæum.

Dansk vegetarisk forening fylder i år 50, og denne fødselsdag bør blive en mindedag i foreningens historie. Stiftelsesdatoen er ganske vist 30. november, men der er flere grunde for, at vi »holder fødselsdag« i forbindelse med årsmødet, som efter planerne skulde finde sted *søndag den 18. august*. Vi har håb om at kunne komme til at feste på *Skodsborg badesanatorium* som så ofte før.

50-årsdagen er også for en forening som vor en begivenhed. Alle vegetarer bør samles denne dag for at mindes de pionerer, der organiserede kampen for vegetarismens ideer i en tid, hvor modstanden var så langt større end nu, og hvor de måtte klare sig uden den støtte fra videnskabelig side, som vi nu kan drage nytte af. Vi kan fejre dagen med god samvittighed, for selv om det vel hovedsagelig er tiden, udviklingen, der har skaffet vore pionerers ideer udbredt anerkendelse, så har foreningens arbejde, dens agitation og dens blad, bidraget sit til, at mange mennesker har taget spørgsmålet om den rette kost op til overvejelse.

Meningsfæller i Holland og Sverige har udtalt ønsket om at deltage i jubilæumsfestligheden. Vi bør udnytte denne mulighed for at træffe sammen med udenlandske vegetarer. Vi trænger til at udvexle tanker med ligesindede, som vi på grund af krigen har været afskårne fra at komme i kontakt med.

På 50-årsdagen skal der ikke blot ses tilbage på tiden, der gik, dens sejre og nederlag, der skal også ses fremad, lægges planer for fremtidsarbejdet. Foreningen har jo langtfra gjort sig selv overflødig. Der er tværtimod nu mere end nogensinde brug for dens virke, fordi vore medmennesker nu som aldrig før er lydhøre for vore råd og meninger.

Vi vil senere appellere til vore medlemmer om at yde husly til vore udenlandske gæster i disse hotelfattige tider. Gæsterne skulde gerne have et godt og fyldigt indtryk af vort fædreland med hjem, og vi håber at kunne regne med vore medlemmers villighed til at være værter og vejvisere.

På bestyrelsens vegne
N. Nielsen.

Gamle vegetarer. For en månedstid siden talte Gamamiel Senior i den engelske radio. Han fylder 94 i næste måned og graver endnu i sin have. Joseph Wilkinson er 92, rask og rørig og læser avisen uden at bruge briller. Fru Despard er en dame, som tog meget aktivt del i socialt arbedejde lige til hun døde, 94 år gl. — Man kan altså blive gammel som vegetar.

F-J.

Pas på c-vitaminet!

Vi befinder os nu i en meget vanskelig periode med forskellige af de produkter, hvorfra vi henter c-vitamin. Grønsager og frugt er næsten ikke til at skaffe, og kartoflernes indhold af c-vitamin er på denne årstid kun ca. halvdelen af normalen. Den så almindelige forårstræthed skyldes ofte mangel på c-vitamin, og det gælder derfor om ikke at ødelægge disse vigtige vitaminer ved tilberedningen af maden. Først og fremmest tåler de ikke luft! De ødelægges ikke strax ved luftens adgang, men tiden er kostbar — der skal handles hurtigt! Findel så lidt som muligt og så sent som muligt. Persillen skal være nyhakket og peberroden nyreven. Opbevaring i et par timer fordobler tabet, og skal man nødvendigvis opbevare det nogen tid, så må det være ved så lav temperatur som muligt, men dog frostfrit, i køleskab, kælder eller veranda.

Foruden luften er der visse enzymer, som har en nedbrydende virkning. Sålænge produktet ikke er findelt, men i sin hele tilstand, holdes enzymerne i skak, men så snart sønderdelingen er begyndt, træder de strax i virksomhed. Hvis man koger, skal man derfor først sønderdele efter kogningen.

Forsøg har vist, at det gælder om ikke at knuse cellerne. Man skal derfor bruge skarpe rivejern (rustfri, ikke fortinnede), man skal hakke, ikke male på maskine.

C-vitaminet er meget følsomt over for kobber, selv i ganske ubetydelige mængder. Der må altså ikke bruges redskaber, som har selv den mindste bestanddel af kobber eller messing.

Mens baser virker nedbrydende, har syrer en bevarende virkning. Tilsæt f. ex. citronsaft, men brug endelig ikke natron.

Nogen kogning virker ikke helt ødelæggende, men kog ikke mere end højst nødvendigt. Høkasse er absolut forbudt.

Da c-vitaminet er vandopløseligt, må kogevandet ikke bortkastet, men benyttes fuldud. Brug i det hele tage så lidt vand som muligt.

— — —

Foranstående er et resumé af Folmer Dams radioforedrag d. 18. marts. Mærkeligt nok omtaltes slet ikke, at man når det bedste resultat, når man ikke koger. For råkostspisere gælder selvfølgelig også alle de fremførte vejledninger. Hvis man f. ex. ønsker maden »tempereret«, så skal man ikke stille de revne produkter til varmen, men sørge for at det sker før rivningen, hvis man da ikke er så lykkelig at kunne tygge uden rivejernets nedbrydende assistance. Hvis man spiser efter dr. Nolfis opskrift, er det sikkert en fordel, hvis man anbringer rivejernet i tallerkenen med mælk og river produkterne, så de falder direkte i mælken. Derved udelukkes luftens påvirkning. Det må også tilrådes ikke blot at tilsætte citronsaft, men hele citronen. Skallen kan eventuelt rives ligesom de andre ting.

F-J.

Op i røg! Amerikanerne røg sidste år 25,225,794,600 cigaretter. Det tager en hel påskeferie at læse dette tal, men hvor lang tid tager det ikke at bøde på følgerne af denne meningsløshed?

F-J.

Alkohol. (Tildels efter »Skolen og alkoholspørgsmålet«.)

Sulten i Europa er ved at vække uro i — bryggerikrese! Der er for alvor tale om, at kornet skal bruges til menneskeføde for at frelse fra sultedød, og at den »forædlingsproces«, som spiritusfabrikationen kaldes for, skal stilles lidt i bero. Så råber man op om alle de ulykker, der vil opstå af den grund: arbejdsløshed blandt bryggeriarbejderne m. m. m. Men man omtaler ikke alle de goder, som vil blive følgen af spiritusforbrugets nedgang. Man taler ikke om, at den halve milliard, som går op i spiritus hvert år, kunde blive til uendelig velsignelse for masser af sultne, frysende og syge mennesker. Man taler ikke om, at alkoholen er direkte skyld i den enorme stigning i kønssygdommene, som statistikken kan påvise. Hvad kan det nytte, at vi danner foreninger til kønssygdommenes bekæmpelse og snakker om oplysning og oplysning, når den faktor, som har langt over halvdelen af tilfældene på sin samvittighed — spirituspåvirkningen — stadig får lov til sin ødelæggende gerning? Man taler heller ikke om, at 30 % af de mænd, som kommer på 6. afdeling, er alkoholpatienter, og at alkoholisternes koner, som bukker under for den ulidelige belastning, som det er at være gift med en alkoholist, leverer andre 30 %. Disse alkoholens indirekte ofre står om fredagen med en flok sultne børn i kolde stuer i tyndslidte klæder og »venter på far« — men far kommer ikke, han ligger på 6. afdeling som kæfertpatient. Fra fredag eftermiddag til lørdag formiddag følger disse indlæggelser slag i slag. Men ind imellem kommer også en kvinde. Det er alkoholisthustruen, som om fredagen forgæves har ventet på, at manden skulde komme hjem med ugelønnen, men som tilsidst opgiver håbet og indser, at han nu formodentlig har drukket sine penge op, måske for 10. gang i træk. Så blev det hende for meget. Lørdag aften lagde hun børnene i seng, gik så ud i køkkenet og tog gas. Dèr fandt naboerne hende søndag morgen og fik hende på hospitalet. Men det var for sent. Tilbage var kun de moderløse børn og en fordrukken far. Man glemmer også at tale om den uendelig lange række af alkoholens følgesygdomme, som spiller så voldsomt ind, ikke blot ved selve lidelserne, men ved de spildte arbejdsdage, som forarmer den syge og hans familie.

Og så kriminaliteten. Forbrydelsernes antal stiger med alkoholforbruget, og det ligger fast, at hvor overdreven alkoholnydelse har til huse, blomstrer forbrydelser frodigt, og at bekæmpelse af alkohol, navnlig hvor også arbejdsløshed gør sig gældende, samtidig betyder en kamp mod samfundets værste forbrydelser. Man kan ofte høre folk sige, at de mennesker, som er alkoholister, vilde bruge morfin, cocain eller andet af den slags, hvis man tog alkoholen fra dem, de er nemlig psykisk abnorme. Men dette synspunkt er ganske galt. Naturligvis er den psykisk abnorme mere disponeret end den psykisk sunde. Men for det første er det ikke alle alkoholister, der er psykisk abnorme, og for det andet behøver man absolut ikke at blive alkoholist, selv om man er nok så meget psykisk abnorm. Den enorme nedgang i alkoholforbruget, som fandt sted her i landet omkring 1918, skyldtes jo ikke, at psykopaterne på det tidspunkt forlod landet, men den simple kendsgerning, at man praktisk taget fjernede alkoholen fra forbruget — og derved beviste, at det er muligt ved direkte indgreb at hindre alkoholismens vækst.

F-J.

Vegetarkost for rekrutter.

Den 13. marts sendtes følgende brev til krigsministeriet:

»På given foranledning tillader D. v. f. sig ærbødigst at forespørge det ærede ministerium om, hvilke bestemmelser der gælder for vegetarer, der ved indkaldelse til militærtjeneste ønsker fortsat at leve på vegetarkost.

Vi udbeder os fyldigst mulige svar for at kunne give spørgerne den fornødne oplysning.«

Den 2. april indgik følgende svar:

»I anledning af den i foreningens skrivelse af 13. f. m. stillede forespørgsel om, hvilke bestemmelser der gælder for vegetarer, som ved indkaldelse til militærtjeneste ønsker fortsat at leve på vegetarkost, skal krigsministeriet meddele, at der ikke er fastsat specielle kostregler for vegetarer, men at disse, når lægelig begrundelse foreligger, efter anbefaling af afdelingslægen kan stilles på selvforplejning.

Ministeriet skal iøvrigt på den givne foranledning oplyse, at den i de militære kostforplejninger udleverede kost sammensættes og tilberedes på grundlag af månedlige kostplaner, som udarbejdes af forplejningskorpset i samarbejde med sundhedsstyrelsen, og at der i de nævnte kostplaner netop lægges vægt på, at såvel tørkosten som middagsmaden kommer til at indeholde så mange grøntsager m. m., som man anser for forsvarligt for at kunne levere en varieret, alsidig og nærende kost.«

Der er altså ingen generel ordning. En vegetarrekrut synes at være afhængig af afdelingslægens indstilling over for vegetarismen. Ministeriets svar, oplysningen om et forsvarligt indhold af grønsager i de militære kostplaner, tyder på, at man har tænkt på vegetarer, der lever af vegetabilier af sundhedshensyn, men ikke på dem, der af æstetiske, etiske eller religiøse grunde ikke vil fortærer noget, der hidrører fra dræbte dyr. Den fordrede lægelige begrundelse må vel i sådanne tilfælde gå ud på, at vegetarrekruten af psykiske grunde ikke kan tåle at spise »døde dyr i maden« og derfor må have adgang til selvforplejning.

Det er ingen god ordning. Tidligere vilde vi vel have spurgt rekrutterne: »Hvad har vegetarer at gøre i militærtjenesten i et land, hvor militærnægtelse er anerkendt?« De sidste år har imidlertid vist, at også vegetarer er villige til at slås — og ikke blot med åndelige våben — for hvad de anser for at være ret, og mangen tidligere pacifist er med sorg i sinde kommen til den erkendelse, at med ondt skal ondt fordrives — uden at vedkommende derfor ønsker at være »ådselæder«.

N. Nielsen.

En rigtig gartnermiddag — nemlig vegetarisk. Foreningen Den unge gartner afholdt d. 14. april en vegetarisk festmiddag i Studenterforeningen, hvis vært, direktør Helge Svendsen, var stærkt interesseret i dette nye fremstød. Selv drikkevarerne var vegetariske, nemlig vor gode danske æblemost. Ved bordet talte vort hovedbestyrelsesmedlem, havebrugskonsulent H. Mosegaard om: »Hvad vil det betyde for det sultende Europa, om vi i højere grad anvendte jordens produkter direkte såvel i det daglige som til fest?« Nu må det være en selvfølge, at også de ældre gartnere ved deres festmiddage går ind for propagandaen for deres egne produkter. Det er dog i alt fald dem, der er nærmest dertil.

O. E.

Hytteliv i Norge.

I Politikens kronik fortæller en dansk redaktør om en tur til Norge. Fire danske og to nordmænd, hvoraf den ene er kontorchef i forsyningsdepartementet, tager til en hytte for at holde ferie. At det blev en vellykket tur er sikkert ingen i tvivl om, her er blot nogle tilfældige linier:

Allerede i toget, der fra Oslo fører dem nordpå, pakkes en enkelt flaske »bisquit« ud, som flittigt går rundt. Et sted, hvor bagagen skal læsses om, bemærkes et par svært omtålelige kasser fra vinmonopolet! Ankommen til hytten skal der en camel for at rense lungerne for frost.

De vågner sent, »fordi folk, i mere moden alder, hjælper på højfjældsnaturens nervehelbredende virkning med et par enkelte sovepiller«. Er der noget som en morgenøl? Også damerne opdager det efterhånden. Hvad taler man om! — »og så igen om mad, om vin, om biler, og atter om det bedste« — helt igennem åndsmenneskers måde at rekreere sig på. Iøvrigt skal jeg undlade at omtale de bjerge af norske og danske »viktualier«, der sættes til livs.

Kl. 16,30 tages der fat igen. »Sådan en ganske lille pjolter går lige direkte i blodet og tager trætheden med det samme«, siger vor omtænksomme vært og møder ingensinde modstand, i hvert fald ikke efter at cognacen er drukket op. Ved en personlig og alvorlig forhandling med vinmonopolet, der ikke har stillet sig afvisende til tanken om, at der kom danske gæster til hytten, er det lykkedes ham at fremtrylle de ægtest tænkelige varer både i stærkt og svagt, en flaske god bordeaux pr. mand og kvinde til middagen er en selvfølge. »Pjolterne tager trætheden og bringer appetitten tilbage i sin fulde styrke«.

Endnu et sted omtales aftencognacen, der er tempereret, og trods det, at man drikker lutter ren kaffe og andet i spandevis, formår de kun at holde sig vågen til Kl. 22, men det hænder dog, at der i en sådan stemning ved pejsen »kan springe sandheder frem, man under andre omstændigheder vilde finde for rå til at vedkende sig«.

Men selv om de er nok så skisportinteresserede, får de dog nok for denne gang og er modne til bylivet igen.

Ja, hvad vilde de egentlig i fjældet, disse vinåndsmennesker, som har påtaget sig at være repræsentanter for dansk kultur i det fremmede?

H. M.

Ja, den kronik er nok faldet en del tænkende læsere for brystet. Først tænker man, »at et førende hovedstadsblad virkelig vil lægge plads til et så beskæmmende udslag af livsynkelighed«! Men på den anden side er det vel godt, at vi stadig ser, hvor uendelig langt tilbage i kultur vi faktisk er, så at vi ikke går rundt og tror, at krigen med alle dens omvæltninger dog har betydet noget, selv på en spiritus- og nikotinfortinnet hjærne. Der er faktisk mennesker, hvem selv atombomberne ikke har kunnet ruske op til at søge livets sande værdier og hjælpe til at bringe verden frem og ud af Ragnarok. De laller videre i deres åndelige forkalkning, og der er ingenting at gøre ved dem. Lad disse døde begrave deres døde. De tror, de er spillevende, så fulde af det virkelige liv, når det er noget andet, de er levende og fulde af. Men vi må vide, at de er der som en fare for forgiftning af ube-

fæstede sjæle, der har hjælp behov, og så i stedet for at forsøge at redde de omkommende fra deres dunster, som de tror er ånd, må vi vise, at det er andre veje, der fører os frelst gennem efterkrigstiden, at dèn ikke blir en ny mellemkrigstid. Skal vi undgå at gå under i en atomsky, skal der dødsens, sammenbidt alvor til hos de førende, skal der åndelig klar- og vidsyn til hos intelligensen, og den findes ikke i pjoltere, selvom de indtages på fjældet, og det skabes ikke gennem vinmonopoler, der kun er for dem, der har bedøvelse behov. Det er andre menneskelige organisationer med andre ideer og mål, der må til.

Vi i vort arbejde må være med til at skabe forudsætninger for, at det ikke blir vinåndsduftende, men virkelig åndsbeviste og åndsoverlegne mennesker, der tager føringen.

Vi håber, at »Politiken« vil få plads til mange kroniker fra sådanne hænder. Lad de andre så blot rumstere videre i vinmonopolernes kældere.

O. E.

Dansk kultur! Af »Finanstidende« fra 3. april citerer vi:

Der forberedes for tiden et propagandaarbejde for Danmark i udlandet. Et stort apparat sættes i scene for at sprede kendskab til vort land — — —

Hvad der modarbejder bestræbelserne for at højne Danmarks anseelse i udlandet, er sådanne udslag af uværdig dansk optræden, som er indberettet fra en rejse til Oslo af københavnske kommunale repræsentanter. Noget undtagelsestilfælde er dette næppe. Man har ført hør klager over den støjende og usmagelige måde, danske i udlandet optræder på, når de er kommet i stemning. Der er måske ikke noget ondt heri, det er en speciel dansk form for livsudfoldelse, som regel stimuleret af mad og drikke, men det gør et frastødende indtryk paa fremmede, som ikke er fortrolige med **den københavnske ølkultur.**

N. N.

Nu skal vi alle spise hvidløg.

I Social-Demokratens søndagsblad den 7. 4. omtales nye russiske natur- og lægevidenskabelige opdagelser, der synes at bevise sandheden i det engelske ordsprog: »Et løg om dagen holder doktoren borte«, som bekræfter rigtigheden af det, vor egen Henrik Harpestreng skrev for 400 år siden om løg som lægemiddel, og som bør omvende os, der har været tilbøjelige til at smile ad vore hjemlige lovprisere af løg.

Prof. Tokin ved universitetet i Tomsk konstaterede ved forsøg for flere år siden, at en pasta, der bestod af masede løg, hvidløg eller andre planter, udsendte dampe, som i løbet af få minutter var i stand til at dræbe samtlige gærceller i en skål, der var anbragt et godt stykke fra løgpastaen. Det var så mystisk, at man først troede, der var tale om en ny slags dræbende stråler. Forsøgene fortsattes, og mystikken voxede: Frøæg, der havde været udsat for løgpasta, døde i løbet af få minutter. I vanddråber, hvor et myldrende mikroskopisk liv havde rørt sig, var alt dødt og stille under-tiden efter sekunders forløb. En hel stab af kemikere, læger og biologer gik i samarbejde, og prof. Tokin har for nylig kunnet meddele, at man står overfor opdagelsen af en lang række bakteriedræbende stoffer, phyton-

ciderne, hvis existens videnskaben hidtil har været uvidende om, og hvis kemiske opbygning er en gåde. Man ved, de adskiller sig fra de flygtige planteolier, der har været kendt gennem længere tid, og at løgpastaen skal anvendes strax efter tilberedningen, da virkningen er kortvarig.

Blandt de 150 planter, der er undersøgt for indhold af phytoncider, har almindelige løg og hvidløg vist sig mest effektive. Men også peberrod, peber, radiser, citroner og appelsiner indeholder — ligesom vejbred og brændenælder — bakteriedræbende stoffer. Utallige forsøg har vist, at streptokokker, stafylokokker, tyfusbaciller og en række andre mikrober omgående kreperer, når man anbringer dem i nærheden af en frisktillavet løgpasta. Selve løget indeholder mere phytoncid end bladene, men den største mængde findes i roden. Hvis man tygger på et stykke frisk løg i et minut, viser det sig, at tandkødet er blevet fuldstændig sterilt, en opdagelse, der rimeligvis vil interessere tandlægerne.

Efter dyreforsøg kom turen til patienter. Allerede i 1938 havde prof. Solokov vist, at appelsin- og tomatsaft havde en afgjort bedrende virkning på inficerede sår, mavesår osv. Han mente, at virkningen skyldtes disse safters indhold af vitaminer — nu er man klar over, at den skyldes phytoncide rne.

Pastaen blev anbragt på en sådan måde, at den ikke kom i direkte berøring med patienternes sår. Det var soldater, der havde mistet arme og ben, mange med betændelse i amputationssårene, andre med forfrysninger. Mange havde været ude for svære blodtab, andre havde benedder — en samling højst elendige patienter.

Den første behandling gjorde lægerne målløse. Sårene, der havde drevet af pus og urenlighed, forandrede farve — fra en grå, usund farve til lyserødt. Samtidig forsvandt smerterne. Efter den anden behandling forsvandt betændelsen og lugten. Efter fem dages forløb begyndte sårrandene at trække sig sammen, nye celler voxede frem, hævelserne forsvandt.

Der er ingen tvivl om, at lægevidenskaben har fået et nyt og mægtigt våben i hænde, samtidig med at engelske og amerikanske forskere fandt penicillinet. Man er endnu ikke klar over, hvorpå virkningerne beror, måske legemets vandreceller, deriblandt de hvide blodlegemer, hidses op til med større kraft at kaste sig over indtrængende bakterier. Da phytonciderne også dræber eencellede dyr, betyder det, at en række sygdomme, som penicillinet har stået magtesløst overfor, inddrages i den moderne behandling.

— — —

Moderne diætetikeres forlangende, at vi alle skal spise løg — rå — kan vist ikke længere afvises som gammel overtro — der er nok »noget om det«!

Så er der problemet »løglugten« — det løses let, når vi alle spiser løg. Hvilken tobaksryger tænker på, at hans ånde, hans tøj, hans hjem for en ikkeryger synes stinkende! Men det er for resten ikke passende at sammenligne en sundhedsnedbrydende uskik som tobaksrygning med en livsbevarende vane som løgspisning.

N. N.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 øre, portofrit fra D. v. f.

Bør vegetarbørn have vitaminol?

Dette spørgsmål er stillet fra forskellig side, og dr. **Jens David Henriksen** har velvilligt sendt følgende svar:

Børn kræver flere vitaminer end voxne særlig i de stærke vækstperioder fra 0—3 års alderen og senere i pubertetsårene, altså i årene med stærk vægtstigning og udvikling. Den almindelige kost savner a- og d-vitamin om vinteren, hvorfor det fra sundhedsautoriteternes side anbefales at give en barneskefuld vitaminol daglig gennem vintermånederne for at sikre børnene imod engelsk syge (d-vitaminmangel) og øjentørsot og vægtstandsning (a-vitaminmangel). Begge sygdomme florerer mest i forårsmånederne efter en lang vinter med ensidig og uhensigtsmæssig kost.

For vegetarerne stiller spørgsmålet sig nu, om de af samvittighedsgrunde eller rent æstetiske årsager helst vil være fri for at give deres børn vitaminol. Behøver de da at risikere, at børnene får ovennævnte kedelige sygdomme, eller kan de indrette sig således, at deres børn er lige så sunde og friske eller endnu sundere end andre børn, selv når de ikke får vitaminol?

For a-vitaminets vedkommende løses spørgsmålet måske ret let, fordi a-vitaminet i form af carotin findes i rigelig mængde i gulerødder og grønkål, som kan fås hele vinteren igennem. I mindre mængde findes a-vitaminet også i smør og sødmælk. Man kan altså på en let og billig måde klare spørgsmålet om a-vitaminet ved at anvende disse fødemidler.

Med hensyn til d-vitaminet stiller spørgsmålet sig lidt vanskeligere ernæringsmæssigt set, fordi d-vitaminet kun findes sparsomt i den vegetabilske næring. Mest findes i svampe, desuden lidt i grøn salat, tomat og gulerødder, men afgjort ikke i de mængder, erfaringen har vist lægevidenskaben at være nødvendig for at undgå engelsk syge. Heldigvis kan d-vitaminet tilføres børnene på en særlig effektiv måde gennem en universel bestråling med ultraviolet lys, således som man kan skaffe sig det i vintermånederne gennem behandling med kviksølvkvartslys og kulbuelys. Prof. Bloch viste i 1918, at en voldsom rachitis hos børnene kunde helbredes med 5—6 behandlinger med ultraviolet lys. For at være på den sikre side tilrådes det at give børnene en kur på 20 seancer med stigende dosis af ultraviolet lys hver vinter. Risikoen for engelsk syge er da minimal. Samtidig tilrådes gennem solbade sommeren igennem at samle vinterforråd af d-vitamin, der selvfølgelig ikke må mangle i en sund organisme.

n. n.

Finbadstuen. Der har blandt medlemmerne været stor interesse for den nye finbadstue, der er averteret her i bladet, hvilket jo også er såre naturligt. Vegetarerne har altid været foregangsfolk på sundhedsområdet, og i denne badstuereform ligger en af fremtidens bedste sundhedskilder.

Forsyningsforholdene her i landet er dog ikke så gode, at en ubegrænset række krav vil kunne imødekommes, og jeg henstiller derfor til vegetarisk forenings medlemmer at indhente oplysning snarest, så de ikke udsætter sig for at komme i allersidste række.

Send mig et par ord, så skal jeg give Dem alle de oplysninger, De ønsker, og være Dem behjælpelig med at få sagen ordnet.

Wilh. Date, Bellahøjvej 134, Kbhv. F. Bella 4751.

Fed eller mager?

(Af Hälsoingenjören i »Vegetarianen«.)

Det er et faktum, at der findes både fede og magre personer mellem både vegetarer og kødspisere. Det er altså ikke kosten som sådan, der alene bestemmer fedtdannelsen. Men sagen er ganske ligetil, når man ved, at det er skjoldbruskkirtelens funktion, som regulerer stofomsætningen. I regelen er denne kirtels funktionsduelighed nedarvet, og en sygelig tendens kan bevirke abnorm fedme. Kan vi gøre noget ved det? Hvis vi lever på almindelig husmandskost og spiser tre fire gange om dagen og ikke bestiller noget med kroppen, så tager vægten til. Men begynder man på råkost, så mærkes snart en nedgang. Så bliver man urolig — særlig de ældre, man tænker ikke over, at »normalvægten« var overvægt. Og når så venner og bekendte kommer med deres bemærkninger, så kniber det, også fordi vi er utilbøjelige til kostforandringer, selv om vi ved, at det er den rigtige vej. Der var en kvinde på 65, som var så sygelig fed, at hun måtte afmagres. Hun gik helt over til råkost og tabte 13 kg i løbet af 6 uger uden at faste en eneste dag. Hun spiste sig mæt hver dag i råkost. Og hendes vitalitet forøgedes utroligt i denne periode.

Fedme er et onde, både hos vegetarer og kødspisere. De magre klarer sig bedst — også blandt vegetarer, og ingen vegetar behøver at blive fed, selvom han har nedarvede anlæg.

Alle vegetarer, som har et godt huld, spiser for meget fedtdannende mad. Vi skal derfor tænke således: spis så meget som legemet behøver og ikke en smule mere. Alt, hvad man spiser for meget, virker nedbrydende. Vi bliver døsige — og målet er jo ikke at blive fede, men at blive fuldstændig sunde og raske — ikke sandt?

Hvis man forstår det, så bryder man sig ikke om, hvad venner og bekendte siger. Man gider ikke høre på deres vrøvl, men lytter meget hellere til vort eget legemets melodi. Spiller den med klare og rene toner, ja, så lad dem blot lyde fuldtonigt.

Råkostspiseren er senestærk og udholdende og modstandsdygtig overfor infektionssygdomme.

Kort sagt: spis netop så meget, som er nødvendigt, og ikke en smule mere. Man har det bedst, når man ikke spiser så meget, at man skal i seng bagefter.

Vi lever ikke for at spise, men vi skal spise for at leve! (Ved F-J.)

Korn og øl. Hvor er det samvittighedsløst at lave øl af korn, mens verden sulter. Det begynder man at forstå i U.S.A. I et telegram fra Washington hedder det, at landbrugsministeren vil undersøge meddelelserne om, at flere af de lande, som modtager korn som hjælp, exporterer øl.

Samtidig udtalte UNRRAs leder, la Guardia, at han vilde søge at få gennemført en beskyttelseslov, hvis nogen af de lande, der modtager UNRRA-forsyninger, fortsætter med at anvende korn til ølbrygning og forsøger at exportere øllet til Amerika.

De to udtalelser blev fremsat i anledning af en meddelelse om, at Holland afskiber øl til New York. O. E.

Med astmabørn i Norge.

Højesteretsadvokat Eckbo, Oslo, havde indbudt mig med ti astmabørn; jeg rejste derop med tolv, samt to små outsidere. Børnene havde udførlige sygehistorier med; af disse fremgik det, at de, foruden astma, bl. a. havde følgende små skavanker. Medfødt grå stær på begge øjne, fedt om hjertet, blære- og nyrebetændelse, høfeber, bronchitis — een havde været atten gange paa hospitalet, een var tre gange opereret for kæbehulebetændelse, een lille pige havde fået udskrabning for menstruationsforstyrrelse, dertil kom rygskævheder og brystkasser så deforme, at ethvert medicinsk museum vilde være stolt af at have en gibsafstøbning — en særdeles prominent gæst udtalte: »Man forstår ikke de læger og de forældre, der sender sådanne børn afsted.« Tre af børnene fik hjemmeundervisning, for svage til at gå i skole, fire af dem havde ligget til sengs lige til afrejsedagen. En lille fyr blev kørt i bil til og fra lægeundersøgelsen; ved afrejsen fra kolonien gik han de sex kilometer fra Bjørnfall ned til Bø station uden anstrengelse i eet stræk, men vi summede rigtignok også hele vejen; på det tidspunkt var 7-rytmen omtrent gået os i blodet.

Det var kosten, øvelserne og renselserne, som hjalp os gennem vanskelighederne. Rundt omkring i Norges rene luft rasede epidemierne på hotellerne og i bygderne: Roskildesyge, influenza, halsbetændelse. Vi væbnede os med et råt løg i munden, det skulde nok holde bakterierne borte, råkost morgen, middag og aften, åndedrætsøvelser før hvert måltid, hyppige varme fodbade, natron- og konjakafgnidninger; halsen blev gurglet og næsen renset flere gange om dagen.

Rense negle, børste tænder og sætte hårsløjfen synes at høre til ethvert hjems a b c. Mindre opmærksomme er hjemmene overfor tarmens udtømning, luftvejenes renselse og lungernes aktivitet.

Astmabørn er i udpræget grad passive, så ganske åbenbart vant til at stå i række og geled til behandling — indsprøjtning — næste — vaccine — næste. Derpå sætter de sig i en krog og venter gudhengivent på det næste anfald. Det var en helt ny mentalitet, der skulde oparbejdes i disse børn: aktivitet i alle livets forhold, åndedrætsøvelser, massage, een for alle og alle for een. Begyndte en lille kammerat at »pibe« eller »hive«, var alle hænder parat til hjælp — op på bordet med hende — summe, massere, tælle, nynne. En mægtig hjælp for os i det daglige arbejde var de to udmærkede norske damer, frk. Foslie og frk. Stabell. De sluttede sig til vor lille koloni, spiste sammen med os, summede og masserede. Frk. Stabell digtede til et fødselsdagsgilde, som vi fejrede med pomp og pragt: Ønske inge stor og stærk, det blir da dit eget værk; bare ej forstumme, bare, bare: summe.

Og nu er vi i den gamle trædemølle igen. I går havde vi øvelsesaften for Bjørnfallbørnene. Der mødte vi strålende fornøjede pigebørn, hver med et par slægtninge. Vi arbejdede videre med dr. Hanishs åndedrætsøvelser og »snakkede kost«. Det lader til, at disse småpiger forstår meget mere af spørgsmålet, end jeg nogensinde har vovet at håbe. Vi tager hele flokken med paa »Bjerrestrand« i påsken for en efterkur. Et par mødre og nogle yngre søskende følger med, de skal også lære den nye levevis — uhyggen breder sig!

Og her er rosinen i pølseenden: Den »medfødte grå stær på begge øjnene« havde været til lægeundersøgelse; synet var så meget bedre, at øjnene ikke mere skal dryppes. En kollega af mig udbrød, da jeg fortalte hende det: »Ærlig talt, det kan jeg ikke forstå«. — Kære kollega, jeg forstår også så uendelig lidt af det hele; jeg prøver blot på at gennemføre dr. Hanishs forskrifter, og jeg er aldrig ophørt med at forbavses over resultaterne. **Margrethe Olsen,** kommunelærerinde.

I folketingets møde 3. april udtalte kommunisten Axel Larsen iflg. »Land og Folk«: »Det går jo ikke så stærkt med indførslen af udenlandsk korn og foderstoffer, som mange havde ventet; men desuden må vi, som den europæiske forsyningssituation ligger, tage i betragtning, at det er mere effektivt — om jeg så må sige billigere — at anvende korn direkte til menneskeføde i stedet for at lade det gå gennem en gris eller en høne først. Derfor må vi ikke alene nødtvungent, men også af egen drift og frivilligt indstille os på at klare os med det korn, der kan avles her i landet.«

Det er glædeligt, at der også blandt vore lovgivere er forståelse for de synspunkter, vi i så mange år har været ret ene om at fremsætte.

W. D.

»Råstrup kursteds venner«

kan glæde sig ved støt fremgang. Der er nu indskrevet 148 årsmedlemmer og 18 livsvarige.

Til kurophold er der ydet støtte til 5 patienter, og det vil være muligt også i indeværende år at yde hjælp.

Et par mærkedage i årets løb har givet lejlighed til at vise taknemmelighed mod hr. og fru Haahr, frk. Karen Ullerup og hr. Jens Nielsen, Roskilde.

Ægteparret Haahr har holdt 10-års bryllupsdag, frk. Ullerup 60-års fødselsdag og hr. Jens Nielsen 80-års fødselsdag. De har alle betydet så meget for kurstedet og foreningen. Hr. Jens Nielsen fik en smuk mappe med akvareller af kurstedet i dets 3 faser: Tåsinge, »Anca« og Råstrup kursted. Desuden var indsat en fortegnelse over samtlige medlemmer af R. K. V.

Disse akvareller er smukt udført af vort medlem, frk. Ingeborg Jensen.

Afdøde dr. Hindhede var livsvarigt medlem af foreningen og nærede den største interesse for kurstedet og dets virksomhed, og gjorde det kendt viden om i verden gennem sine skrifter.

Generalforsamlingen finder sted den 26. maj 1946 kl. 16 på Råstrup kursted, hvor tilrejsende medlemmer som sædvanligt kan overnatte mod at meddele det nogle dage forud til fru Haahr.

Indmeldelse i »Råstrup kursteds venner« sendes til kassereren, hr. St. Fink-Jensen, Kongsvej, Vejle. Kontingentet er 3 kr. årligt.

Vegetarisk propaganda i provinsen. Kvindeforeningerne i Randers havde for nogen tid siden arrangeret en forevisning af filmen »Sunde børn — Danmarks fremtid« med foredrag af vor meningsfælle, læge Øster, Randers. Der var mødt ca. 150 damer, der var stærkt interesserede i film og foredrag og hilste begge dele med kraftigt bifald. Den lokale presse omtalte begivenheden på forskellig måde, men der var dog ingen af bladene, der var misfornøjede med læge Østers stærke fremhæven af, at der burde lægges mere vægt på vegetabilsk ernæring end tilfældet er nu. Randers Dagblad bemærkede bl. a., at læge Øster fremsatte en række personlige meninger, som i alle tilfælde på området ernæring går et skridt videre end de betragtninger, lægeforeningen gjorde sig til talsmand for. Og den absolute afstandtagen fra en hvilken som helst form for animalsk føde ikke blot til børn, men i det hele taget, som læge Øster gav udtryk for, vakte ikke ringe opmærksomhed.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
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.
Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.
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.

Kan råkost

forebygge og helbrede
gigt og kræft?

- Svaret finder De i det ny moderne tidsskrift VITAL.
- Abonnementspris kr. 10.00 pr. år.
- Bestilling modtages på tlf. Damsø 6556
- eller på adressen: Postbox 1606, Vanløse.

Alsidigt — tidssvarende — moderne

Bekendtskab.

Findes der en vegetarisk indstillet mand, 30—40 år, der kunde tænke sig at stifte bekendtskab med en dame for evt. ægteskab, da indlæg brev, helst med foto, som returneres i billet mrkt.»Gentofte« til Vegetarisk tidsskrift.

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.

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.

Støt os ved annoncering i

Vegetarisk tidsskrift

Finsk badstue

Sundhedsbadet fremfor noget andet.

Regulerer hudvirksomheden, renser organismen og blodet, styrker legemets modstandskraft.

Billigste badeform. Kan indrettes i ethvert hjem, der har 4—5 m² plads til rådighed med aftræk til skorsten.

I/S FINSK BADSTUE
Nørrebrogade 51 - Nora 9838, 5828

Henvendelse også til WILH. DATE
Bellahøjvej 134, København F. - Tlf. Bella 4751

JORDSKOKKER

bio-dynamisk dyrkede, samt pastinakker og hvidløg sælges, så længe beholdning haves. Mindste salg 25 kg. Sendes overalt. Urter såsom kartofler, gulerødder, hvidkål, rødkål, porrer, selleri, skorzonerrødder, persillerødder, rødbeder, kan bestilles til levering i efteråret 1946, når ordre indgår inden 1. april 1946.

NB. Frugten er udsolgt for i år.

Chr. Christiansen, Liletofte frugtplantage
Tlf. Faarevejle 77

Hushjælp, interesseret i råkost og børnepleje, kan få plads 1. maj. Kan blive en livsstilling. *Margrethe Olsen,* kommunelærerinde, Falkonervænget 31, Kbh.V. Sommer: Eckbohus, Bjerrestrand.

Kursus i reformkost

Formiddag og aften. 3×2 timer 12 kr. Råkost — nyvegetarisk kost — diæt efter dr. med. Bircher-Benner. Certifikat fra ernæringsfysiologen dr. Ragnar Berg.

Konsultation i individuel kostsammensætning, også pr. brev.

Iøvrigt henvises til mine lægeanbefalede bøger.

ELNA REGNER ANDERSEN
Ernæringsspecialist
»Svanhus«, Norsvej 6 (ved Sct. Jørgensvej og Vodroffsvej). København V. Telefon Eva 7800

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

Skodsborg restauranten

er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

Frydenstrand badesanatorium.

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

„VEGETARISK KØKKEN"
ODENSE — nu Kongensgade 39² —
anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.
ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger

Ny udgave.

- **Elna Regner Andersen:**
  Nordisk reformkost for sunde og syge.
  En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: **Postbox 124, København K.**
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



Landsforeningens mærkat.

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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 38 København K.

1946 40. årgang, #6 juni

Kæmpe-sundhedsmøde

ARE WAERLAND

taler i koncertpalæet i København

fredag den 3. maj kl. 20⁰⁰ pr.

over emnet

10 års ernæringsreform i Sverige

Benyt denne enestående lejlighed til at høre Are Waerland tale, inden han begiver sig på sin store foredragsturné i England, Amerika og Australien. Enhver, der tvivler på vegetarismens sag og lære, vil gennem dette foredrag få nye ting at høre på grundlag af Are Waerlands rige erfaringsmateriale. Ingen venner af vegetarismen må svigte på denne dag, og alle vore skeptiske venner og familiemedlemmer må med.

Køb billet i god tid.

Billetpriser: Kr. 3.00 — 2.00 — 1.50 (num. pladser)

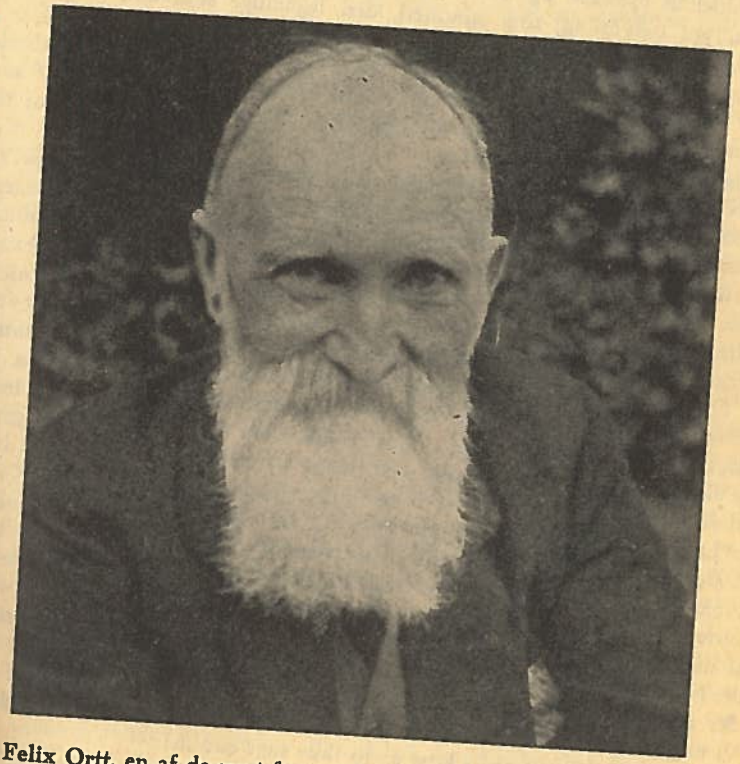
Billetsalg: B.T. Centralen og Politikens billetsalg, Raadhuspladsen.

Venlig hilsen

tidsskriftet VITAL

THORMØLLERS BOGTR. KBHVN. PALÆ 7512

Vegetarisk tidsskrift



Felix Ortt, en af de mest fremtrædende inden for den vegetariske bevægelse, fylder 80 år. I over 30 år har han været Redaktør af det hollandske blad, »Vegetarische Bode«. Han har udgivet en lang række skrifter om dyrebeskyttelse, naturhelbredelse osv. og været meget aktiv i det organisatoriske arbejde på en række humanitære områder. Trods de hårde kår under krigen er han sluppet nogenlunde uskadt igennem, og når han den 10. juni fylder 80 år, er det stadig som den virksomme medarbejder på alle de felter, som han har viet sit lange liv. Vi ønsker hjerteligt tillykke og regner med endnu mange års arbejde for vor fælles sag!

F. J.

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

40. årg.

Frænde er frænde værst!

Betragtninger under Are Waerlands foredrag om »10 års ernæringsreform i Sverige« i koncertpalæet den 3. maj.

En del af os, der ikke er vegetarer, fordi sygdom tvinger eller har tvunget os til at leve på vegetarisk kost, ser i vegetarismen andet — og mere — end et middel til opnåelse og bevarelse af sundhed. Vi er naturligvis klare over den uhyre betydning, som sundhed, den legemlige som den dermed forbundne åndelige, har for den enkelte og for samfundet, men vi anser en almindelig overgang til vegetarisk levevis, ophøret af kvægavl og den dermed følgende for den menneskelige moral nedbrydende slagtning af medskabninger, som en betingelse for opnåelsen af størst mulig lykke for flest mulige mennesker.

Kvægavlens bortfald, en blot delvis anvendelse af de nu til kvægavl, til dyrkning af kreaturfoder, benyttede uhyre arealer til dyrkning af planter til direkte menneskeføde vilde betyde en sådan ændring i samfundsøkonomien, at sultens og overbefolkningens problemer kunde bortfalde. Omlægningen vilde kunne skaffe menneskene en kortere arbejdstid uden indskrænkning af kulturgoderne, vilde give flere mennesker mulighed for arbejde under sunde forhold og vilde skaffe plads for menneskene til at nyde fritiden i naturen.

Disse påstande synes måske at lægge en »abstrakt« betydning i den vegetariske ide, og imod abstrakte vegetarer advarede Waerland stærkt i indledningen til sit foredrag, ja, han syntes at ville have os vegetarer på længst mulig afstand, selv om foreningens medlemmer var talrigt repræsenterede blandt tilhørerne, og mange med iver havde propaganderet for tilslutning.

Lad os godkende Waerlands frygt for de »abstrakte«. Lad os holde os til den mest nøgterne definition af en vegetar: »Vegetar er den, der konsekvent og for længere tid ikke i sin føde anvender noget, der hidrører fra døde dyr«, så er en vegetar ikke nødvendigvis tilhænger af Waerland — eller af dr. Nolfi, — men Waerland er efter hele sin lære vegetar lige så vist som dr. Nolfi, selv om fruen i sin brochure om Humlegården skriver, at kosten der »er råkost, ikke vegetarisk«, for hun trakterer jo ikke med bøf tartar! Vi er glade for at have Waerland som dr. Nolfi iblandt os — det sidste ord om den rigtige vegetariske kost er jo ikke sagt endnu!

Der findes blandt vegetarerne masser af »skriftkloge« og talrige »profeter«, større og mindre. Waerland hører til de »store«, både med hensyn til resultater af sin forkyndelse og på grund af sin evne til at give klare udtryk for sine ideer — det første følger jo ikke altid af det sidste —, det tågede har en uhyre tiltrækning på menneskenes børn, vegetarerne indbefattet.

Alligevel synes Waerlands lange indledningsangreb på vegetariske »farisæer« malplaceret: at nogle fornemme folk i en vegetarkoloni i Italien — tilmed i forrige århundrede — prædikede ren frugtdiæt, men i løndom spiste kartofler og ost, at en endnu fornemmere dame ikke mente at kunne slå lopper ihjel, ja, det blev til en morsom loppehistorie i en god fortællers gengivelse, men man behøver ikke at gå så langt bort, hverken i tid eller sted, for at påpege, at også blandt sundhedsprædikanter træffes der uoverensstemmelser mellem ord og gerning.

I en tid, hvor sundhedstilstanden gør det klart for enhver, der vil se, at der er noget forkert ved folkeernæringen, hvor de, der skulde vejlede til bedre tilstande, ikke tør — eller vil — rokke ved troen på den tilvante kosts tilstrækkelighed, og hvor velmenende kostreformatorer sværger til gamle dages madskikke eller forlanger, at vi skal gå efter ældgamle »vismænd«s udsagn, er det velgørende at høre Waerland fortælle, hvorledes han har studeret spørgsmålet om menneskets rette føde — og ikke blot grublet over det. Han har anvendt sin egen krop som laboratorium og er fundet frem til en kostplan, der har skænket ham fuld sundhed, en kostplan, der har haft det samme resultat hos tusinder, der har fulgt den.

Waerland fortalte om sit arbejde i Sverige — om tilhængere i alle krese, også blandt lægerne, der her ikke vil høre ham. Der holdes på værdigheden! Det er vel heller ikke rart for specialister at høre, at vi ikke har med sygdomme at gøre, men med fejl i livsførelsen, og at det er disse fejl, det gælder at rette. Waerlands hån var svidende, når han talte om nutidens anstrengelser for at sanere byer og boliger osv., medens det blev betragtet som en selvfølge, at menneskets tarmkanal skulde være losseplads. I dens uhumskheder, dens gæringer og forrådnelser, kunde man finde årsagen til tidens megen sygdom, der simpelthen kunde tilskrives mangel på indvendig renlighed.

Waerland fremhævede betydningen af afføring efter hvert måltid (på stiligt svensk: af »den hippokratiske colonrytme«). Han holdt på, at der kun måtte sammenføres beslægtede fødemidler til samme måltid, og i hensyn hold til inddelingen af døgnet i legemets tre optagelses- og udskillelsesperioder: Kl. 4—12, 12—20 og 20—4, tilrådede han et frugtmåltid (plus kærnemælk eller tykmælk) om morgenen, et kornmåltid midt på dagen (helst kruska: rosiner, knuste havregryn og hvedeklid) og et råkostmåltid senere: løg, gulerødder, rødbeder plus (kogte) kartofler. Han nævnte ikke i denne forbindelse grønkål, salat, persille osv., men det må skyldes en forglemmelse.

Tilhørerne afbrød med utålmodige råb om, at vi i Danmark ikke kan få hverken æbler, appelsiner eller rosiner. Ganske umotiveret, for Waerlands anvisninger var dem, han har givet svenskerne, og om alle sundhedsinteresserede havde sluttet op om f. ex. D. v. f. i et krav til myndighederne om import af de ønskede fødemidler, så var det vel blevet efterkommet, ligesom der er kommet tobak og spiritus til landet, fordi store befolkningskrese krævede det, skønt andre varer i grunden er mere påkrævet.

Ved mødets slutning demonstrerede Waerland et apparat, der på minutter kunde »automatisere« f. ex. et æble. Han syntes meget begejstret for det, men hvorfor et koncentreret fødemiddel i flydende form undtagen i sygdomstilfælde? En naturlig næringsoptagelse må følge efter en naturlig fordøjelsesproces. Hvorfor snyde mund og mave fra »arbejdets glæde«? Tilhørerne protesterede mod apparatets høje pris — mon de tænkte på alle de udgifter til bageovn, gryder, pander osv., som Waerlandskost vil spare dem for?

Waerland fortalte om den stærkt besøgte frisksportrestaurant i Stockholm. Undertegnede bekræfter gerne hans udalelse, at et besøg på den er en Stockholmerrejse værd. Lad os håbe, at valutasituationen snart vil gøre sådanne rejser mulige — og bidrage til at udrydde sprogvanskelighederne,

Kritiske betragtninger.

Jeg har lige afsluttet læsningen af Vegetarisk tidsskrift for april. Jeg læste bladet med interesse og fandt også denne gang, som flere gange tidligere, ting af interesse.

»Hjælpen til de sultende« paa forsiden var god.

Men måske må det være mig tilladt at komme med nogle betragtninger i forbindelse med artiklerne i bladet.

Forsiden slutter med et udbrud »Hvad siger alverdens bønder og slagterikapital.« De forskellige forfattere i Deres blad har en usalig hang til at skulle lange ud efter andre mennesker.

Men hvis det virkelig skulde være, at O.E. ikke ved, hvad bønderne siger, så tror jeg nok, jeg kan oplyse ham om det.*)

Bønderne, der bliver berøvet deres livsarbejde og som i de allerfleste tilfælde overhovedet ingen mulighed har for at komme i gang med andet, vil føle det som en katastrofe, hvis de ikke kan drive deres gårde med det vante kreaturhold. Så kan man jo hovere derover eller lade være, alt efter ens gemyt.

Men iøvrigt er bønderne så sandelig ikke de eneste, der bliver meget hårdt ramt. Husmændene får det endnu hårdere. De er nemlig udelukkende baseret på at »forædle« kornet, altså at producere svin, æg, mælk og kød.

En anden af Deres indsendere, eller har det mon været den samme, kom for nogen tid siden med et æselspark til frugtavlerne og sluttede sin galdeudrensning med at skrive, at kunde frugtavlerne ikke levere frugten billigere, så måtte husmændene til at dyrke frugt.

Vedkommende overså ganske, at husmændene endnu ikke har solgt nogensomhelst vare billigere end andre, der producerer samme varer. Jeg har da i hvert fald aldrig hørt om, at man hos en husmand kunde købe et kg smør billigere end andre steder. Naturligvis ikke. For hans omkostninger er ikke mindre. Snarere er de højere, hvorfor husmanden da også bliver sat i gang med hjælp fra det offentlige.

Denne intolerance, som så tit går igen i V. t., har jeg tit været forundret over. Mon det er kosten, der har den indflydelse. De to største fredsforstyrrere eller voldsherrer, historien har kendt, var vistnok vegetarer. I hvert fald tror jeg at have læst, at både Hitler og Mussolini var vegetarer. Men man læser jo så meget i aviserne, så det kan vel ikke være sandt altsammen.

Iøvrigt har jeg gjort nogle små iagttagelser igennem tiderne. En af dem er, at børn af vegetarerne ser dårlige ud. De er blege, ser ud til at lide af anæmi. Ganske vist har jeg ikke set ret mange børn af vegetarer, men

---

således at Waerland i fremtiden kan tale sit skønne modersmål her uden at skæmme det ved anvendelse af danske gloser.

Der påtænkes et nyt fremstød for Waerlandskosten her i landet. Vi danske vegetarer håber, der denne gang må findes egnede kræfter for dette fremstød, og ønsker det alt muligt held — vi er i samme båd.

N. Nielsen.

*) O. E. er identisk med bladets redaktør.

en bekendt af mig, han er læge, fortalte mig, at han havde haft lejlighed til at iagttage en koloni af vegtarer. Hans opfattelse faldt ret nøje sammen med mine små private iagttagelser fra det daglige liv. Iøvrigt sagde han, at han var blevet bekendt med, at vegetarismen havde ført til sterilitet i andet slægtled i en større koloni, vistnok i Staterne.

Til trods for at Vegetarisk forening taler en del om møder og propaganda for sagen, er det da også mit indtryk, at vegetarismen stadig fører en ret stille tilværelse uden tilvæxt. Det er ligesom bevægelsen står stille, den har overlevet sig selv.

Og dog er der netop inden for ernæringsvidenskaben mægtige kræfter i gang for at komme til en bedre livsføring.

Det nye er selvfølgelig også kendt af læserne af V. t., nemlig råkosten. Se, den er noget helt andet end den gammeldags kogte og atter kogte havregrød, selleribøffer, rødbedebøffer, spinatrand osv.

Forkæmperne for denne kost, råkosten, taler et helt andet sprog. Det er tanker, som alle burde tage til sig og prøve dem. Der er fremtiden. Men de forskellige forkæmpere for råkosten skriver ikke om blandet kost, altså kødspisernes kost, at disse nyder »lig«, eller har travlt med smålige, sure angreb på deres medmennesker. I den nye bevægelse er tolerance med i spillet, selv om der naturligvis ikke er kød med i kostplanen. Men der er det mærkelige ved råkost, at her kan kødet undværes. Det kan det kun dårligt, hvis man først ødelægger grønsagerne gennem kogning eller stegning.

H. Holmgren-Olsen.

Det er glædeligt at se, at nye indsendere har andet og mere at skrive om, end bare utilfredshed med, at vegetarerne har en anden mening end andre mennesker. Det har derfor været os en glæde at optage ovenstående indlæg, selv om vi naturligvis ikke kan godkende alle hr. Holmgren-Olsens betragtninger.

Da jeg er blevet anmodet om at forsøge på at give et svar, må jeg naturligvis forbeholde mig ret til at fremføre mit syn på de spørgsmål, der er behandlet i den indsendte artikel. Af de bemærkninger, formanden over for redaktionen har gjort til det indsendte manuskript, finder jeg særlig grund til at fremhæve, at det er på tide at »lange ud« efter dem, der mener, at råkost ikke er vegetarisk kost; det må man absolut give ham ret i. Der er tilsyneladende en tilbøjelighed hos de nymodens og ofte nyomvendte råkostspisere til at mene, at de har fundet de vises sten, og man må naturligvis give dem ret i, at de har gjort en meget stor opdagelse; men vi andre gamle vegetariske gubber har såmænd opdaget akkurat det samme. Det kan være, vi er en del gammeldags, men det får man undskylde os; det er dog altid bedre at traske i et opkørt spor på vejen, der fører fremad, end slet ikke at komme ind på denne vej.

At der er en vis intolerance i V. t., kan vist ikke benægtes; men dels er dette vist en almenmenneskelig egenskab, der heller ikke altid er ukendt for de nye koste, dels er det sommetider svært kun at være overbærende, når man står over for ikke blot snæversyn, men til tider også hensynsløshed og en for ringe grad af oprigtighed. Vi ved jo alle, at denne intolerance særligt kommer til orde over for visse hårdkogte frugtavlere og gartnere, som i ikke altfor få tilfælde har udnyttet en vanskelig situation uden at

vise så stort hensyn til deres samfundsfæller, som disse kunde ønske. De fleste mennesker i vor tid er imidlertid undergivet den samme frygtens lov, der tvinger dem til at lade samfundssindet vige, når deres privatinteresser kommer i klemme. Derfor tilgiver vi gerne disse få drivende kræfter inden for frugtavlernes rækker, og glæder os til et samarbejde med alle de forstående fremstillere af vore allervigtigste næringsmidler.

At den vegetariske kost er årsagen til verdenskatastrofen, er jeg ikke sikker på. Jeg føler mig i hvert fald overbevist om, at O. E. ikke føler trang til at efterabe Hitler eller Mussolini, og selv om man læser meget i aviserne — V. t. medregnet —, kan det jo godt være, at man i et bestemt øjeblik ikke har været så agtpågivende, at man helt har forstået meningen med det skrevne.

Jeg ved ikke, at børn af vegetarer i almindelighed ser dårlige ud, og selv om en læge har gjort den samme iagttagelse, virker det ikke umiddelbart overbevisende, når han har sine erfaringer fra en vegetarisk koloni. Mig bekendt har der i de senere år ikke været nogen anden lejlighed til at gøre sådanne iagttagelser, end i frk. Margrethe Olsens vegetariske sommerkoloni ved Bjærge strand, der udelukkende optager storstadsbørn fra familier, som ikke lever vegetarisk, og er det der, den pågældende læge har fået sit kendskab til de dårligt udseende og anæmiske vegetarbørn, er grundlaget for hans afgørelse en smule upålideligt. Hvad om hr. Holmgren-Olsen i sommerferien aflagde besøg i vegetariske hjem her i København, hvor livet ikke leves under de mest ideelle forhold. Jeg tror, vi er en del, der også vilde hilse hans lægebekendt velkommen.

At vegetarismen fører til sterilitet i anden generation i USA, har jeg aldrig hørt før. Oplysninger udbedes gerne.

Det er rigtigt nok, at der ikke er den fart i vegetarisk forening, som vi alle kunde ønske, men initiativ er velkommen. De fleste af de ledende kræfter hører jo ikke til den unge, revolutionerende stamme, men de er allesammen villige til at vige for friske, unge råkostspisere, der kan føre foreningen og arbejdet et skridt videre frem. Men hvor er alle de friske kræfter, der skal føre vegetarismen ud i den ny dag? Da vi andre var unge og stormede skanserne, sled vi os ind i rækkerne, og det kommer den ny ungdom nok også til at gøre. Vi ser det gerne.

At råkostspiserne ikke skriver så fæle ting om kødspiserne, som bl. a. vor energiske formand, er måske rigtig nok; i Sverige var der en hel hob af dem, der frydede sig ved forhenværende levende grise og køer, når de — hvad der hændte — slog sig løs og lod de rå grønsager ligge. Det er muligt, at det er den vej, vi skal. Vi er dog en del, der foretrækker selleri- eller rødbedebøf — vi kalder det stegt selleri eller rødbede —, spinatrand osv., og overlader den blandede kost til dem, der mener, de ikke kan leve sundt uden den. Vi kan godt undvære kødet, selv om vi — jeg indrømmer det gerne — ødelægger grønsagerne ved kogning eller stegning.

Jeg skal lige berøre problemet, der synes at være rejst gennem O. E.s bemærkning om, hvad bønder og slagterikapitalen vilde sige, hvis de blev tvunget til at opgive den form for virksomhed, de nu anvender. Det er givet, at en pludselig overgang vil betyde en økonomisk katastrofe for en meget stor del af menneskeheden; det er vanskeligt at frigøre de kapitaler, der er investeret i landbruget samt i de bivirksomheder, der gennem kreaturholdet og udnyttelsen af dræbte dyrs legemer er knyttet til denne erhvervsgren. Det kan være, at det er umuligt inden for et overskueligt tidsrum at gennemføre en reform på dette område; men hvis der var brug for det, vilde det nu alligevel blive gjort. Man vil muligvis kalde det en revolution; men sådanne har jo også til tider en vis berettigelse, hvad vi jo har set enkelte exempler på. At det ikke skulde lade sig gøre for bønderne at finde nye muligheder, hvis de blev tvunget ind i andre arbejdsformer, vil vist selv disse medborgere prostestere imod. De er antagelig underkastet samme livsvilkår som alle andre, og uden for landmændenes kres er der mange — måske særligt i vore dage og også i vort land —, der er berøvet deres livsarbejde, men som alligevel finder muligheder for at komme i gang under andre former. Det er ikke i alle tilfælde unge mennesker med ungdommens gåpåmod; det er også ældre mennesker, der har fuldført et normallivs arbejde, men som ikke har mistet troen på, at det også for dem kan lykkes at nå frem, selv om de må begynde helt fra bunden.

Æselsparket til frugtavlerne er sandelig ikke pænt; men da det er et æselspark, må man vel gå ud fra, at det skyldes en vis naturlig tilbøjelighed. Jeg synes forresten ikke, det har været af nogen særlig alvorlig art, når det mest bemærkelsesværdige synes at være, at kan frugtavlerne ikke levere frugten til den pris, andre kan betale, så må vi prøve, om der ikke kan fremstilles husmandsæbler til en billigere pris. Vi har jo ikke alle råd til at købe luxusfrugt, selv om meget af det, der sælges som sådan, i høj grad synes at være af en ret miserabel art. Indvendingen, at husmændene ikke har solgt nogen vare billigere, kan muligvis være rigtig; den må bare ikke motiveres med en henvisning til smørhandelen, der som bekendt foregår gennem de dertil indrettede smørfabriker. Sælger husmændene frugten til marmeladefabriker, vil sammenligningen være rigtig; ellers halter den. Jeg har selv for nogle år siden været inde på den samme tanke, da Hardy-Hansen proklamerede, at æblehøsten var så overvældende, at der udmærket kunde exporteres meget mere, end regeringen gav lov til. At det viste sig, at vi ikke kunde købe æbler her i København, skyldtes måske andre forhold; det blev ikke oplyst, hvilke. Så længe frugtavlerne ikke kan producere tilstrækkelige mængder til priser, den jævne befolkning kan betale, må vi have lov til at udtale ønsket om, at andre, der måske har betingelser for at imødekomme vort behov, tager en hensigtsmæssig dyrkning op. Det er frugtavlernes opgave at betjene os; de skal ikke bestemme, hvor lidt eller hvor meget vi skal have.

Dette var en del betragtninger over hr. Holmgren-Olsens indlæg. Jeg er glad ved at kunne byde ham velkommen i V. t., og selv om vi ikke er helt enige, tror jeg dog, at ønskerne om forståelse er gensidige. En betingelse for en sådan forståelse er det dog, at vi lærer at respektere de synspunkter, vi hver for sig har; et af de bedste midler til at nå dette, er et fordomsfrit opgør. Hr. Holmgren-Olsen har gjort en så god begyndelse, at vi kun har grund til at være glade for hans indsats. Wilh. Date.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 øre, portofrit fra D. v. f.

Intet nyt under solen?

I Ekstrabladet fra 10. maj læses: **»Vaccine af husstøv, der indsamles af støvsuger.** Lægevidenskaben synes nu at have fundet et effektivt middel mod den her i landet meget udbredte sygdom børneastma, som man hidtil har stået ret hjælpeløs overfor. På rigshospitalets børneastmaklinik har man i den senere tid, iflg. »Ugeskrift for læger«, med afgjort held forsøgt en ny behandlingsmetode efter amerikanske principper. Man har i Amerika fundet ud af, at børneastma almindeligvis skyldes skimmelsvampe i børnenes hjem, og man er derfor gået over til at behandle lidelsen dels med en såkaldt autovaccine, fremstillet af sekret fra bronchierne, dels med »husstøvvaccine«.

Denne fremstilles af husstøv fra børnenes eget hjem, indsamlet pr. støvsuger fra tæpper, løbere, måtter, møbler, gardiner, sengetøj osv. Af dette støv fremstilles en extrakt, som ved indsprøjtning i legemet er i stand til at danne et stof, der virker som modvægt mod patientens modtagelighed for skimmelsvampenes skadelige indflydelse — og på denne måde helbreder sygdommen.

På rigshospitalet har man foreløbig behandlet 90 børn efter denne metode. Behandlingen havde en gunstig virkning på 82 % af børnene. 54 % var efter kurens afslutning enten helt symptomfri, meget betydelig bedrede eller i hvert fald betydeligt bedrede.«

Med ondt skal ondt fordrives, siger det gamle ord! Men har vi ikke alle ved læsning af etnologers og kulturhistorikeres beretninger om medicinmænd, middelalderlæger og »kloge koner« rystet på hovedet over de mærkværdige og uhumske ingredienser, der anvendtes til helbredelses- og beskyttelsesmidler, rystet på hovedet om kap med de berettende videnskabsmænd — — og slet ikke tænkt på, hvilken »statistik« medicinmændene osv. kunde stille op til bevis for deres midlers fortræffelighed! Ved læsningen af den ovenanførte avismeddelelse tillader vi os også at ryste på hovedet, ryste det om kap med de forældre, hvis børn har skullet være »forsøgskaniner«, specielt med dem, hvis børn kom på statistikkens »forkerte« side. Og vi spørger: Hvilken statistik vilde der mon kunne opstilles, hvis nogle af de nidkære forskere vilde anvende deres energi og kundskaber til en velvillig undersøgelse af den børneastmabehandling, som en navngiven moder omtaler i følgende lige modtagne brev:

»Fuldstændig helbredelse fra børneastma.

I Ekstrabladet stod der en artikel om lægevidenskabens fremskridt i behandling af børneastma. På rigshospitalets astmaklinik får børnene indsprøjtninger med vaccine fremstillet af husstøv o. m. a., som de er overfølsomme overfor. Vi har en datter, 11 år, som har gået til behandling et år uden bedring. I januar i år rejste hun sammen med et hold børn, ledet af kommunelærerinde frk. Marg. Olsen, til Norge på et 6 ugers ophold. Frk. Olsen lærte børnene åndedrætsøvelser og gav dem udelukkende **råkost**. Da de kom hjem, fortsatte vi med samme behandling og genoptog ikke behandlingen på rigshospitalet. Resultatet var, at vor datter ikke har haft anfald, siden hun kom hjem, og i det hele taget er så rask, som hun aldrig har været. De fleste af de andre børn, der var med — og som blev taget lige ud

Sandheden om sundheden.

Efter januarnummeret af V. t. med min artikel om etik kontra sundhed har en del ældre vegetarer reageret, sidst hr. Th. E. Spur, som citerer Shakespeare, Bismarck og Moses for at bevise, at etiken er absolut dommer i lovspørgsmål, også i naturen!

Mon vi ikke skulde holde dramatikere, politikere og religionsforkyndere for sig og i stedet tænke os om? Hr. Spur påstår ganske roligt, at det er lovbrud, når rovdyr æder andre dyr, og at naturen derfor straffer dem med den »afskrækkende« lugt!?

Nej, nej, det er de overkultiverede mennesker, der synes, at lugten fra enkelte arter er ubehagelig; rovdyrene synes vist selv, at de netop lugter, som de skal lugte. Man kan naturligvis ikke bruge exempler fra zoologiske havers bure med træ- eller stenbund, for tænk blot på en gris, der udelukkende fodres med mælk og plantestoffer, den lugter langt værre end en kat, som både æder fisk og mus. Noget helt andet er naturens ådseldyr, som ikke er rovdyr, og stinkdyrene, der har et extra forsvarsmiddel.

Det andet argument: **levealderen,** duer heller ikke, selv om nogle elefanter bliver 100 år; thi heste, køer og andre store dyr i naturen, der alle er planteædere, bliver ikke mere end 15—25 år, mens de store rovdyr kan opnå omtrent samme alder.

En etiker behøver sandelig ikke at føle sig som en forbryder, fordi han spiser »levende føde«; mange slags kerner, f. ex. tomatfrø, tager ingen særlig skade af opholdet i vore fordøjelsesorganer (de spirer fortræffeligt i Københavns kommunes slamanlæg ved Valby fælled).

De nævnte engelske vegetarforeninger står øjensynlig på samme stade som for 20 år siden; der tales om etiske grunde til afhold fra kød, men ikke et ord om råkost!

Jeg sætter virkelig pris på de gennem tiderne udviklede idealer inden for etik, kunst, skønhed, musik osv., men disse begreber er jo opstået alene ved **menneskelig tankevirksomhed** og har derfor ingen reel betydning i forhold til **naturens love,** der er anderledes uforanderlige, og hvortil naturlig ernæring: råkost, selvfølgelig hører.

Ser man bort fra overleverede traditioner og selv undersøger sundhedsproblemerne systematisk, læser, hvad læger, præster, etikere, æstetikere, kemikere, biologer, bakteriologer osv. mener, og derved bliver klar over, hvad der er tomme påstande, og hvad der er indlysende rigtigt, ja så er man kommet meget nær til sandheden om sundheden; men det er måske lettere for en ung vegetar at komme til denne end for en ældre, som nødigt vil ændre sin gennem mange år tilvante indstilling.

Helge Friholm.

---

af sengen — er nu lige så raske uden spor af anfald, men et par, som ikke fortsatte med denne behandling, har ikke haft det så godt. Der er ingen tvivl om, at det er den rigtige metode til helbredelse af astma.

En lykkelig mor.«

N. Nielsen.

Kreaturløst jordbrug.

Det er jo åbenbart ved at gå op for de pågældende autoriteter verden over, at det er en dårlig økonomi at lade køerne æde markens afgrøder og så bagefter overlade de resterende 10 % ernæringsenheder i form af »forædlede« landbrugsprodukter (kød, flæsk, æg osv.) til menneskeføde. Vegetarerne har jo alle dage været klar over denne meningsløshed. Men tilbage står jo så at anvise den praktiske udformning af et landbrug uden kreaturer. I 1923 udsendte den kendte gårdejer, Valdemar Bendixen, Humble, et fortræffeligt lille skrift: »Kreaturløst jordbrug«. Der gøres heri rede for den fremgangsmåde og de synspunkter, som dengang i allerede en halv snes år havde været forfatterens. Hvorledes er det så gået i de forløbne mere end 30 år? I et interview i »Frøbladet« fortæller Vald. Bendixen, at de beregninger, som gik forud for omlægningen af hans landbrug, slog til, endda til den gode side. Resultatet blev nemlig finere end med kvægbruget. Ejendommen drives nu dels med frugtavl, dels med frøavl og dels med spinat, ærter, bønner m. m. Vald. Bendixens princip er det ganske simple, at lade græs- og roeafgrøderne give frø i stedet for at lade køerne æde dem. Men kan det stadigt betale sig? Ja, siger Vald. Bendixen, det er der ingen tvivl om — den bedste kontrol, jeg har, er jo pengepungen!

V. B. blev vegetar i 1902 og har således drevet sit landbrug i overensstemmelse med sin vegetariske indstilling — en indstilling, som engang må blive hele verdens! F-J.

P. s. Det anbefales alle — også ikke-landmænd — at læse det omtalte skrift, som formentlig endnu kan fås fra Vegetarisk oplysningskontor, Gentofte.

Foredrag om ernæringslære.

De tidligere omtalte 10 foredrag af dr. Tobiassen, som påbegyndtes efter doktorens tordentale til os ved nytårsfesten, efter hans fremhævelse af betydningen for vegetarer af kendskab til det elementære i ernæringslæren, for de udtaler sig i fordøjelsesspørgsmål, er nu afsluttet. De 38 deltagere (plus en del gæster) har måske ikke alle været lige trofaste, men der har været stor tilfredshed med foredragene. Gammel viden blev genopfrisket og ny tilføjet, og i diskussionen efter de enkelte foredrag blev talrige spørgsmål — selv om forbindelsen med aftenens foredrag var ret fjern — beredvilligt taget op, besvaret og uddybet af dr. Tobiassen.

Ved en lille festlighed efter det sidste foredrag, den 13. maj — hvor dessertportionerne blev dobbelt store, fordi strejken havde skræmmet en del af kursusdeltagerne fra at give møde — takkede formanden i D. v. f dr. Tobiassen og Skodsborgrestaurantens indehavere og udtrykte håbet om, at en foredragsserie kunde arrangeres næste vinter — over andet emne eller med andre deltagere — eftersom vi vegetarer i vor propaganda for vore ideer har hårdt brug for mere viden.

Et resumé af foredragene vil blive trykt — som brochure eller i Vegetafisk tidsskrift — og vil være af stor interesse for alle, der er interesseret i ernæringsspørgsmål. Nærmere herom senere. N. Nielsen.

Generalforsamlingen i Københavnsafdelingen

afholdtes den 9. maj i Skodsborgrestauranten. Formanden, repr. Nielsen, bød velkommen. Havebrugskonsulent H. Mosegaard valgtes til dirigent.

I sin beretning nævnte formanden, at foreningens bestyrelse ligesom i de foregående år havde holdt møder sammen med landsforeningens bestyrelse og deltaget i dennes drøftelser. Selvstændigt havde afdelingen kun arrangeret to sammenkomster, begge i Skodsborgrestauranten, hvor vi var glade over at have fundet et hyggeligt mødelokale. Den første sammenkomst fandt sted den 10. dec. i anledning af restaurantens genåbning. Der var 82 deltagere i spisningen efter Rantzau Nielsens beretning om sine besøg hos Waerland og Egerods om sin og formandens rejse til de svenske vegetarers årsmøde.

Den anden sammenkomst: »En hymne til dansk natur og kultur«, bød på vandrersang, recitation og herlige lysbilleder. Da der imidlertid kun var ca. 50 tilhørere, må ideen at samle vegetarerne til andet end til drøftelser af specielle vegetarspørgsmaal opgives. Medlemmerne udtaler ganske vist ofte ønsker om samvær, fri for tobaksrøg og spisetvang, men man kan ikke invitere prima kræfter til foredrag eller underholdning, når der ikke kan regnes med større tilslutning.

Formanden omtalte dr. Tobiassens foredragsserie, anbefalede alle at anskaffe den, når den forelå trykt, og opfordrede alle til at købe og benytte foreningens mærkat (40 stk. for en kr., portofrit). Han omtalte indkomne forslag til en feriefællesrejse til Norge for vegetarer. Han havde været i forbindelse med norske vegetarer, men der er store vanskeligheder, specielt ved at få vegetarisk kost.

Beretningen og nedenanførte regnskab godkendtes.

Valg: Formanden genvalgtes. Til bestyrelsen genvalgtes fru Mosegaard, revisor Rantzau Nielsen og frue og nyvalgtes fru Helle-Broe. Til bestyrelsessuppleanter genvalgtes dr. J. D. Henriksen og H. L. Henriksen. Til revisorer genvalgtes ing. C. Seegelke og, i stedet for afdøde bogholder Valdemar Petersen, fru Else Lommer. Revisorsuppleanter blev skoleinspektør Egerod og lærer Sørensen. Efter generalforsamlingen påhørte ca. 50 personer med stor interesse frk. Marg. Olsens foredrag: Med astmabørn i Norge, og glædede sig over lysbillederne fra hendes børnekoloni på Bjærge strand. Referat i næste nr.

Regnskab for Københavnsafdelingen af Dansk vegetarisk forening for 1945 (1. januar—31. december).

Indtægter:	Kr.	Udgifter:	Kr.
Kassebeholdning pr. 1/1 45	0.00	Kontingent til D. v. f.	543.00
Kontingenter	1086.00	Extrakontingent til D. v. f .	533.00
Møde med fællesspisning ..	195.00	Møde med fællesspisning ..	205.00
	1281.00		1281.00

Aktiver 0, passiver 0.

N. Nielsen, Kasserer.

Regnskabet er revideret af Jul. Petersen og C. Seegelke.

Medlemsantallet var pr. 31/12 1945 273, en nettotilgang i årets løb på 65.

N. N.

Spørgsmål og svar.

Svarene af dr. Ragnar Berg (»Vegetarianen«).

Skal man spise skallen sammen med appelsinen? Nej, det er ikke nødvendigt, selv om skallen indeholder nogle vitaminer. — **Er sirup syredannende eller alkalisk? Dr. Nolfi siger, at der er to slags.** Dr. Nolfi har ret. De europæiske sorter har som regel et lille baseoverskud, medens kolonialsorterne ofte har et ret betydeligt overskud af svovlsyrling eller endogså fri svovlsyre. — **Er rå kartofler bedre end kogte?** De rå kartofler indeholder en smule mere c-vitamin. — **Kan nyresten bortskaffes eller forhindres ved basisk kost?** Urinsyresten forhindres og opløses ved basisk kost, noget lignende gælder fosfatsten. Men oxalsten, som skyldes en infektion, opløses ikke, medmindre de indeholder større mængder af urinsyre. I så fald kan de også lidt efter lidt opløses og udføres af kroppen. — **Er svovlede rosiner skadelige?** Svovling forringer altid et næringsmiddel. Større mængder er ikke gavnlige. — **Kruska indeholder i form af hvedeklid og havregryn mange syredannende stoffer. Kan dette opvejes ved tilsætning af rosiner?** Ja, hvis der tilsættes tilstrækkelig mange rosiner! (Resumé ved F-J.)

Også du, min søn . . . I Berlingske Aftenavis for 20 maj 1946 finder vi følgende referat af forhøret over hofjægermester Jørgen Sehested:

»Også priserne på vor frugtexport til Tyskland søgte Sehested at blande sig i, thi i 1939 fik vi kun en tiendedel af, hvad vi egentlig skulde, hvorfor Sehested i 1940 bad Mortensen forsøge at arbejde med sagen i Berlin. Også Hardy-Hansen var — fortalte Sehested — interesseret i at få frugtprisen op, og det kom til et møde med ministerialrat, dr. Walther, Hardy-Hansen, Hartel og Sehested, der fulgtes af nye møder, og omsider affattede man så de frugtpriser, der blev gældende for hele resten af krigen og bestemmende for vore maximalpriser.

— Jeg håber, man er os taknemlig i dag, tilføjede Sehested.

Kommentarer overflødige!

En fornuftig sundhedsminister — i England! — om læger og »kvaksalvere«. I anledning af planerne om statsansatte læger i Storbritannien, udtaler ministeren, hr. Bevan: Hvis nogen vil søge en læge eller en naturhelbreder eller en osteopath eller en urtelæge eller »Christian Science«, så agter jeg ikke at forhindre det. Jeg ønsker at foreslå en lægeordning, som er gratis for hele befolkningen, men hvis nogen ønsker at behandles på anden måde, så falder det mig ikke ind at blande mig i det. Men jeg håber, at vi må få så god en lægestand, at ingen ønsker at søge andetsteds hen. F-J.

Det bedste? Det nye tidsskrift »Det Bedste« bringer mange gode og interessante artikler. Men vi noterer dog: sukker er en fremragende energikilde — fremragende bør erstattes med: elendig! Stegte retter kommer ligeså hurtigt til udnyttelse i organismen som det samme kvantum fedt i anden form — der burde stå, at stegningen bevirker højst uheldige syredannelser. Vitamin- og mineralindholdet går ikke til spilde ved kogningen — det turde være . . . en misforståelse! F-J.

Den internationale vegetarunion (I. V. U.). Præsidenten for The Vegetarian Society, Mr. W. A. Sibly, Headmaster of Wycliffe College, Stonehouse, Glos., England, har indvilget i at fungere som præsident for I. V. U. indtil kongressen juli—aug. 1947. Der arbejdes på, at denne kan henlægges til den vegetariske afdeling af kostskolen Wycliffe College, huset »Springfield«, som Mr. Sibly er den særlige leder af. I så fald kan vi under kongressen komme til at nyde det mere intime samvær, der kendetegnede vore kongresser i Daugård og Hurdal, i st. f. at være spredt over et større areal. A. h. t, forarbejderne vilde man gærne i England have et foreløbigt uforbindende antal deltagere opgivet. **Interesserede, der kunde tænke sig at rejse til kongressen næste år, bedes derfor venligst snarest sende mig et par ord.**

Jeg har ligeledes anmodet overlærer **J. H. Bolt**, Piersonlaan 14, Amersfoort, Holland, om at fungere som international sekretær indtil kongressen. (Vor tidligere formand, C. J. v. Borrendam, Haag, døde jo af sult under krigen, og vor sekretær, sudetertyskeren Hans Feix, der deltog i krigen på tysk side, er nu nok udvist til Tyskland og kommer således ikke i betragtning.)

Oluf Egerod,
kasserer i I.V.U., Svenskelejren 20, Brønshøj.

Om den rigelige vanddrikning har der i Sverige nylig været ført en — til tider ret personlig — strid mellem Are Waerland, ing. Dahlgreen, dr. Ragnar Berg m. fl. Vi skal ikke komme nærmere ind på dette stridsspørgsmål, men her anføre, hvad dr. Ragnar Berg skriver om urinprocessen. Nyrerne afsondrer i nyrebækkenet en stærkt fortyndet urin, som flyder gennem urinlederen ned i urinblæren. Her opsuges størstedelen af det afsondrede vand. Man regner med, at nyrerne i løbet af 24 timer afsondrer tolv eller flere liter vand, men det genoptages så hurtigt, at den sædvanlige urinmængde ikke overstiger een liter i samme tidsrum. Det atter optagne vand kan nu opløse nye affaldsstoffer i kroppen og føre dem til nyrerne, som ustandseligt udfører dem. På denne måde kan store mængder affald udføres, uden at man derfor behøver at tilføre kroppen usædvanlige vandmængder. Hvis der findes tilbageholdte slagger i kroppen, så skyldes det ikke vandmangel, men utilstrækkelig sønderdeling, utilstrækkelig forbrænding, som gør, at de ikke kan passere gennem nyrerne. **Det eneste middel mod dette er at skaffe bedre forbrændingsmuligheder i kroppen, og det sker ved at tilføre tilstrækkeligt med kartofler, grønsager og frugt.** (ved F-J.)

Udflugt til Helsingør og Julebæk arrangeres af Københavnsafdelingen under ledelse af Jul. Petersen søndag den 23. juni. Afgang fra hovedbanegården 9.20. Besøg på den internationale højskole. Medbragt frokost spises ved Julebæk, hvor der er lejlighed til sol- og strandbad. Fodtur ca. 14 km. Returbillet til Helsingør kr. 4.35. Tag venner med. **Bestyrelsen.**

Opbevaring af æbler og kartofler. »Dansk Havebrug« siger, at æbler opbevaret sammen med kartofler bevirker, at kartoflernes spiring hæmmes, og sukkerstoffet udvikles kraftigere. Ja, hvis man så blot kunde få fat i nogle æbler! F-J.

Vort mineralbehov må tilfredsstilles. Mangler vi et eller flere mineralemner, så får vi sygdomssymptomer af en eller anden art. Vi må derfor sørge for, at kosten virkelig indeholder de nødvendige mineraler i den rigtige form. Masser af mennesker lider af mineralbrist, og en hel del af de medikamenter, som bærer fine latinske navne, ordineres for at modvirke denne skavank. Men det er lettere, billigere og bedre at indtage sine mineraler i råkosten, hvor de findes i en velafbalanceret, lettilgængelig sammensætning, som virker betydeligt mere rationelt end de kemiske kunstprodukter. F-J.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
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.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

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.

Kan råkost

forebygge og helbrede gigt og kræft?

- Svaret finder De i det ny moderne tidsskrift VITAL.
- Abonnementspris kr. 10.00 pr. år.
- Bestilling modtages på tlf. Damsø 6556
- eller på adressen: Postbox 1606, Vanløse.

Alsidigt — tidssvarende — moderne

Velanbefalet, proper husassistent

kan få god, vellønnet plads i velordnet vegetarhjem, megen frihed. 2 voxne. Villa med alle moderne bekvemmeligheder. **Fru Norreen, Jagtvej 64, Odense.**

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.

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.**

Finsk badstue

Sundhedsbadet fremfor noget andet.

Regulerer hudvirksomheden, renser organismen og blodet, styrker legemets modstandskraft.

Billigste badeform. Kan indrettes i ethvert hjem, der har 4—5 m² plads til rådighed med aftræk til skorsten.

I/S FINSK BADSTUE
Nørrebrogade 51 - Nora 9838, 5828

Henvendelse også til WILH. DATE
Bellahøjvej 134, København F. - Tlf. Bella 4751

M. Marcussen

Helbredende urter,

deres virkning, sammensætning og anvendelse. Kr. 3.00.

Den gamle urtekundskab træder i denne bog frem som en hjælp til helbredelse og sundhed for nutidens menneske.

Nyttig for hele livet.
En smuk gave.

Ved indsendelse af beløbet til giro 38768 portofrit tilsendelse, ellers efterkrav.

Skriv til:
Forlaget Ny Tid og Vi
Norsvej 6 A. København V.

Ældre dame

ønsker sig optaget i stille vegetarfamilie eller lille pension, 6 måneder eller længere, helst i villa med have i Københavns omegn. Oplysninger og pris til: **Ing. Madsen, Cæciliavej 1, Valby.**

Kosmos Ferieby

PENSION KLINTSØGAARD
Klint pr. Nykøbing Sj.

Gæster modtages i pension fra 16. Juni. 68 værelser, alle med elektrisk lys og rindende vand.

Råkost — vegetarkost — alm. kost.

Øvrige oplysninger:
Livets Bog's Bureau
Mariendalsvej 94-96. København F. Tlf. Godthåb 9280.

Støt os ved annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Skodsborg restauranten
er stedet, hvor
Deres sundhed opbygges gennem
Vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost – middag – à la carte.
Åben daglig Kl. 11–19.
Lukket lørdag.
St. Kongensgade 36–38, mezz.

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
Ny udgave.
- **Elna Regner Andersen:**
Nordisk reformkost for sunde og syge.
En nyttig lærebog med både teori og praktiske opskrifter, der viser vej til en renere og sundere ernæring. 144 sider, kr. 4.50. Sendes pr. efterkrav eller mod frimærker.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"
Uafhængigt tidsskrift for tilværelsens skjulte love. En stor og alsidig medarbejderstab behandler livets og dødens problemer på aktuel og frisindet måde. Abonnement 6 kr. pr. halvår. Forlang gratis prøvenummer.
Exp.: Postbox 124, København K.
Postgiro 58626

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7627.
Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Åben alle ugens dage (også lørdag).
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



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

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.
ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3[8]
København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.

Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

Jubilæumsårsmødet 18. aug. 1946

Skodsborg badesanatorium kan desværre ikke modtage os på grund af personalemangel.

I stedet afholdes årsmødet hos skoleinspektør Oluf Egerod,

Bellahøj skole, Brønshøj.

Foreløbigt program:

Kl. 9[30]: **Mødet åbnes** med velkomst til vore udenlandske gæster etc. Derefter beretning, valg etc. i henhold til lovene.

Kl. 12: **Fællesfrokost,** evt. i det grønne. Frokostpakker medbringes eller kan evt. bestilles i forvejen. Drikkevarer fås.

Kl. 13[30]: Indbudt **foredragsholder.**

Kl. 15–17: **Skandinavisk diskussion** om aktuelle vegetariske problemer. Kort indledning af Oluf Egerod.
Taletid: evt. indbudte særlige talere 10 minutter første gang, ellers kun indlæg paa 5 min., så så mange som muligt kan deltage i denne udvexling af vegetariske tanker.

Kl. 18: **Festmiddag.** Husassistenternes fagskole, Fensmarksgade 65, (sporvogn ca. 20 min.).
Frit samvær med taler, sange etc.
Nærmere program næste nummer.

Se iøvrigt opråbet næste side!

Bestyrelsen.