Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Små ting
af den engelske læge dr. Josiah Oldfield

Læger og medicin
af billedhuggerinden, professorinde Ingeborg Plockross Irminger

Med livets ret?
af havebrugskonsulent H. Mosegaard

Ryger tænderne med røg?

En læge om naturhelbredelse

Køkkenkrogen
ved husholdningslærerinde fru E. Pille

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

43. årgang
nummer 11
november 1949

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., som hidtil fuldt ud er i stand til at levere den rene, veg. plantemargarine og til samme pris som den øvrige margarine, hvori indgår et stort kvantum hvalolie. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1949) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr. *H. W.*

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Da. 8222y (efter kl. 17). Postkonto 256 56.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Vegetarisk Tidsskrift redaktion: redaktør Axel Pille, Alekistevej 61, 1., Vanløse, Damsø 4724x.

Århus afdeling. Formand: Søren Juste, Læssøesgade 49, 1., Århus.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Pension »Birkedam«, Saunte.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
»Eckbohus«, Bjerre Strand pr. St. Fuglede.
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Frimærker kan modtages som betaling.

Små ting

En sag har altid to sider. Derfor er det så vigtigt aldrig at overdrive, men samtidig at veje og vurdere alle de materielle ting og åndelige problemer, som vi stilles overfor.

I vort daglige liv er vi allesammen alt for rede til at puste muldvarpeskud op til bjerge. Det første svar, man får af folk, når man tilråder dem at forandre deres levevis, er som regel, at de finder en eller anden vanskelighed frem.

For altid at blive erindret derom har jeg på loftet i mit badeværelse ladet male:

»ENHVER TÅBE KAN SKABE EN VANSKELIGHED,
— MEN DET ER DEN KLOGE MANDS OPGAVE AT KLARE DEN.«

Hvad angår spørgsmålet om fødens indvirkning på helbredet, så er jeg atter og atter blevet slået af den glemsomhed, der råder blandt dem, der er betaget af tabeller. Ligegyldigt hvilken bog om ernæringsspørgsmålet, man slår op i, så vil forfatteren fortælle os om fødevarernes procentvise indhold af stivelse, sukker, æggehvide, fedt og derefter tit over en slump tilføje »andre stoffer i ringe mængder.« Det er for eksempel på dette grundlag, at regeringen under krigen udarbejdede sine ernæringstabeller. Det er af denne grund, at vor krigsernæring ganske vist har været tilstrækkelig, men har været forfærdelig ensformig og irriterende kedelig.

I Tudorernes tid var menneskenes sind mere fyldt af poesi, og mens almindelige mennesker næsten helt levede på sådanne kornspiser som vælling, rugbrød, forlangte de krydderier både i spise og drikke, og krydrede hvedebrød og kager såvel som krydret øl og vin ansås for at være langt mere værdifuldt på grund af de tilsatte smagsstoffer. Krydderiskibene, der handlede på Østen, ansås for at være så betydningsfulde, at England endogså var rede til at gå i krig for at beskytte dem.

Idag vurderer vi disse forunderligt smagfulde stoffer mindre højt. I de allerførste krigsår forordnede landbrugsministerien således, at kun et meget reduceret areal måtte anvendes til dyrkning af krydderurter. Hvis han havde været i besiddelse af videnskabelig klogskab, ville han tværtimod have givet ordre til, at der skulle dyrkes flere løg, skalotter, mere purløg, salvie og timian, persille og mynte end nogensinde tidligere. Naturen er bemærkelsesværdig omsorgsfuld med at give smagsstoffer sammen med alle sine fødeemner. Menigmand, der ikke kender deres værdi, betænker sig ikke på at koge eller kokkerere disse fine smagsstoffer bort eller ved opvarmning at ødelægge de stoffer, der frembringer dem. Vi er i vor tid tilbøjelige til at være grove appetitmæssigt og forlange kraftige »saucer« med stærke karrier og pebre. Vi har stort set mistet smagen for fine krydderier.

Jeg husker, hvorledes jeg, da jeg rejste i Indien og levede på sådanne simple fødemidler som ris og chupatties (en slags flade hvedemelskager) og smør og uden stærke drikke som te og kaffe, lærte at

forbinde de forskellige egne med vandets forskelligartede smag i brønde og kilder.

Den store forskel mellem brød af fuldkornshvedemel og brød af hvidt hvedemel ligger ikke så meget i det manglende æggehvidestof i skallerne som i smagsstofferne, der findes i hvert enkelt lille korn. I menneskets tidlige dage, da livet levedes under simplere samfundsformer, lærte mennesket, at korn, der var samlet lige fra marken, gnedet ud i hænderne og straks derefter ristet over ilden, var af langt større næringsværdi og langt mere velsmagende end hvede, der var blevet malet til mel, hvoraf hovedparten var blevet sigtet bort og den hvideste del opmagasineret i beholdere for kortere eller længere tid. Jeg vil derfor lægge alle, der ønsker at tage sundhedsstofferne fra naturens bord med i ethvert af deres måltider, på sinde, at de altid bør stille sig selv det spørgsmål. »Er denne føde, som naturen indpakkede den, eller er den blevet berøvet noget af sin værdi og nogle af sine mest værdifulde bestanddele?«

Jeg ønsker ikke, at ukloge personer skal tro, at alle vegetabilier skal anvendes med alle de bestanddele som naturen har forsynet dem med. Dette af følgende grunde: Naturen skal ikke alene tænke på at skaffe føde, den må også tage plantens fremtid og frøets betydning for formeringen med i sine overvejelser. Hos nogle planter tilsætter den for at opnå dette formål giftstoffer for eksempel hos kassave og de tidlige former af solanum-planten, der senere udviklede sig til vor nuværende værdifulde kartoffel.

Vilde pastinakker og gulerødder og iøvrigt også cikorie kan indeholde meget stærke essenser, der er ubehagelige og ikke gavnlige. Her træder den menneskelige intelligens til og forøger antallet af fødeemner ved at anvende varmen til at bortdampe disse ubehagelige bestanddele og bevare andre bestanddele af høj næringsværdi.

Jeg husker, at Mungo Park gjorde stort væsen af, at han skænkede Agaen en kartoffel som gave fra vesten. Agaen begyndte at spise den rå, og Mungo Park skrev i sin rejsebeskrivelse et helt kapitel om »Agaen og den rå kartoffel«. Dette minder os kun om, at vi må være meget omsorgsfulde med balancen mellem de små bestanddele, som er så værdifulde, sådanne som frugternes krydderier og dufte og urternes safte, men ikke samtidig lade den idé rende af med os, at fordi naturen har pakket føden ind i cellulose, så skal mennesker absolut spise disse indpakninger med sammen med indholdet. Jeg går til bageren og køber en bolle i en pose, men jeg spiser ikke posen sammen med bollen. Vi går til frugthandleren og køber en kokosnød eller en appelsin, men vi spiser ikke kokosnøddeskallen eller appelsinskrællen, fordi naturen kun har benyttet disse ting som beskyttende lag, og de ikke er del af selve næringen.

Selv om vi derfor skal studere vor kalorietabel, bør vi aldrig glemme, at smagsstoffer og safte er af største betydning for det menneskelige nervesystems sundhed.

Dr. med *Josiah Oldfield*
(i »The Vegetarian Messenger«).

Læger og medicin

I august 1948 havde læge *Castberg* i »Nationaltidende« en artikel, som sætter visse tanker i bevægelse. Han hævdede heri, at patienterne ville have medicin, og fik de det ikke, gik de til en anden læge — en mere føjelig.

Der er en ting, som er besynderlig, og det er, at af alle jordens skabninger er menneskene de eneste, der er plaget af sygdomme, — det efter sin egen mening ypperste og mest fuldkomne væsen udstyret med forstandens gave er tillige den ynkeligste af alle skabninger. Dyrene ved nøjagtig, hvad der skader dem, og de undgår dette, hvorimod menneskene er ganske i vildrede med deres ernæring. Derfor spiser og drikker de alt, hvad der behager dem, og følgerne bliver før eller senere uvægerlig sygdom. Da bliver kravet om medicin påtrængende og uafviseligt og stiller lægen på skillevejen mellem godt og ondt, og da lægerne også kun er mennesker, vælger de vel som regel at følge trop med deres mere »føjelige kolleger«, som dr. Castberg kalder dem. Det må være yderst utilfredsstillende for en samvittighedsfuld læge at skulle skrive medicin på trods af sin overbevisning for ikke at miste sine patienter, men er det ikke lægerne selv, der har påvirket folk til at tro på medicin? Og kan man bebrejde folk, at de klynger sig til den eneste helbredelsesmetode, de kender.

Dr. Castberg siger, at det er overproduktionen af læger, der er skyld i misèren. Det er ikke første gang, en læge udtaler dette. I december 1940 var det overkirurg *Fabricius Møller*, der i en kronik i »Politiken« *Skal lægerne proletariseres?* foreslog, at tilgangen til lægestudiet blev betydeligt indskrænket for at undgå et lægeproletariat, som allerede den gang var i fuld eksistens. Han fortalte om svindelen, der begyndte, når læger skulle slås om patienterne, om, hvorledes en læge med lethed kunne føre en patient bag lyset og indbilde ham, at han havde en sygdom, han slet ikke havde, og beholde ham som patient for længere tid, — kort sagt, han kastede et sundt, men ubehageligt lys over lægestandense virksomhed.

For ca. 15 år siden forudsagde afdøde redaktør *Sven Poulsen*, at lægekunsten snart skulle komme i støbeskeen, mon ikke tiden nu er inde til, at denne spådom vil gå i opfyldelse. Forholdene er efterhånden blevet ret utålelige, demoraliserende for lægerne, ødelæggende for befolkningen. Hvert år får vi ca. 100 nye læger, der skal leve af vor elendighed. Lægevidenskabens enorme fremskridt i vore dage bliver altid holdt os for øje, men det mærkelige er, at jo mere lægevidenskaben går frem, des mere tiltager byggeriet af hospitaler og sygehuse. Man skulle jo netop tro, at følgen måtte blive, at sygehuse og hospitaler efterhånden lukkede, og apotekervirksomheden indskrænkedes. Men hvorledes ser det i virkeligheden ud med sundhedstilstanden i vort land. Tuberkulosen breder sig mer og mer, sunde sygdomsspredere går intetanende rundt og udbreder sygdommen, kræften er i stadig vækst, hvert tiende menneske dør af kræft, syfilis er tiltaget foruroligende, gigtsygdommene er i stærk stigen, børnelammelse forekommer

hvert år. Dette er sandheden om sundhedstilstanden i Danmark trods lægevidenskabens *enorme* fremskridt. For de fleste af disse alvorlige sygdomme har vi fået oprettet særlige hospitaler, men endnu mangler vi flere sindssygehospitaler og psykopatanstalter, hvor patienterne vil blive behandlet efter *de mest moderne videnskabelige metoder.* Mange år vil det ikke vare, før disse også er overfyldte og nye tiltrænges. Lægerne kræver det, og de får dem.

Hvor trænges der dog til en gennemgribende udluftning i dette hospitalernes og sygehusenes land, hvor vi aldrig hører om andet end sygdom og atter sygdom. Vi lever i en sygdomatmosfære, der skaber ængstelse og utryghed i mange menneskesind og gør livet trist og brydsomt.

Hører vi nogensinde læger tale sundhedens sag? Aldrig? Det ligger udenfor deres interesser. Siden *I. P. Møllers,* dr. *Ottosens* og dr. *Hindhedes* død er der kun een person, der taler sundhedens sag, og det er kaptajn *Jespersen.* Han er ikke læge, men han er til gengæld en folkeopdrager af rang. Om staten oprettede et par embeder for folkeopdragere i sundhedsmæssig retning. Det ville være en god modvægt mod de mange sygdomslæger.

Dr. Hindhede kaldte lægerne lappeskræddere. Han sagde: »Allerbedst ville det være, om lægerne lærte folk, hvorledes de skulle leve, — så de ikke blev syge, men kan man forlange, at de skal gøre sig for store anstrengelser i den retning. Hvor ser man nogensinde en forretningsmand arbejde på sin egen ruin?« I den forbindelse skal vi minde om, at sygdom er en betingelse for, at læger og deres familie kan leve, og at læger skal pensionere sig selv.

I meget gamle dage havde man koppeepidemier, den engelske læge, dr. *Hadewen* sagde: »Det er en smudssygdom. Ryd smudset ud, og sygdommen vil forsvinde.« Det er sket ved ingeniørernes hjælp, og vi har ingen udsigt til at få kopper her i landet, men ikke desto mindre fortsætter man med at inficere børn med denne forhistoriske sygdom. Tuberkulosens optræden og udbredelse er ogsaa et spørgsmål om hygiejne. I min barndom hørte jeg læger fortælle, at der var ingen stand, hvori tuberkulosen var så udbredt som i sømandsstanden. Det lød mærkeligt, men det skyldes, at køøjerne i deres kahytter så godt som aldrig blev åbnede. En sommer tilbragte vi vor ferie ved Limfjorden, hvor den friske og styrkende vind strøg ind fra Vesterhavet. Alle vinduer i alle huse var tilspigrede, og i hvert andet hus havde de en søn eller datter på sanatorium. Der ofres uhyre summer på tuberkulose-undersøgelser; men gøres der noget for at oplyse folk om, hvorledes de skal undgå tuberkulose, hvor vigtigt det er, at boliger og arbejdsrum dagligt udluftes, ligeledes teatre, forlystelsesetablissementer, sporvogne, foredragssale o.s.v.

Biografer er der sikkert i enhver provinsby, men badeanstalter er det vist meget småt bevendt med. Den personlige renlighed lader meget tilbage at ønske, men der gøres heller ikke noget for at oplyse folk og lette dem adgangen til renlighed.

Staten burde oprette embeder for familielæger i lighed med de gamle huslæger. Huslægen var familiens gode ven og rådgiver, han bragte selv midlet med i kraft af den tillid, han nød. Han kendte personerne, fra de var små, han havde set dem vokse op og vidste, hvor meget det psykiske spillede ind. Han havde langt bedre betingelser for at kunne hjælpe end den moderne læge. Denne er en fremmed mand, og så er han specialist, og kommer man ikke til den rette straks, kan man risikere at komme til 3—4 andre specialister; thi lægerne støtter hverandre. Den moderne læge, »dette underlige forjagede og nervøse væsen«, der aldrig har tid til at give sig af med den enkelte, endsige sætte sig ind i hans tilstand, er til ringe gavn.

Den forretningsstand, som lægerne efterhånden har udviklet sig til, er en hindring for sundhedens fremme i befolkningen. Det store modsætningsforhold, der består mellem lægernes interesser og befolkningens behov, er skæbnesvangert. Lægernes interesse er sygdom, medens befolkningens behov er sundhed. Derfor bør man støtte enhver bestræbelse for at faa lægestanden socialiseret, d.v.s. at de bliver fastlønnede.

Ingeborg Plockross Irminger,
billedhuggerinde.

Med livets ret?

Tandlæge Sv. Blæsberg har åbenbart endnu ikke fået rovtanden trukket ud, siden han i »Information« den 1. oktober forherliger jagten og forsøger at give det udseende af, at såvel erhvervsmæssig som idræts-jagt er nødvendig i et kultursamfund, og at landets over 100.000 jagttegnsløsere plus nogle flere, mere lyssky elementer bidrager væsentligt til samfundets økonomi.

Han hævder endvidere, at han som alle andre levende væsener, der aftvinger naturen en ydelse, har livets ret dertil, og hans glæde er derfor lige så etisk berettiget som landmandens, forstmandens eller et hvilket som helst andet menneskes....

Og så er det hele selvfølgelig svøbt ind i det sædvanlige bavl om naturglæde, og at det frie liv i naturen udvikler en række evner og muligheder: »Det bliver derfor de organer, hvortil de højere sjælelige evner er knyttet, der ofte ubevidst nyder stor fordel af jagtens frigørende evne«!

For at være med i dette broderskab kræves kærlighed til og ærbødighed for menneskeslægtens ældste idræt: jagten.

Nu ved jeg godt, at jægere er et særligt folkefærd, som man ikke ustraffet giver sig i lag med, men kan vi ikke snart blive enige om, at den første påstand om nationaløkonomien er ganske misvisende. Selv om man er så godtroende at lægge den af jægerne selv udfyldte statistik til grund, drejer det hele sig om bagateller og opvejes næppe af den skade, som »vildtet«, der i parentes bemærket i et så opdyrket land som Danmark kun er en slags fritlevende husdyr, forårsager på kulturplanter af mange forskellige arter, i hvert fald véd

gartnere og frugtavlere, forresten også forstmænd, hvad det koster at holde liv i det »ædle vildt«.

Når jægerne endelig vil drøfte økonomi, så gøres det sandfærdigst ved at minde om den gamle historie om patienten, der stod ved sindssygehospitalets port og gav sig i snak med en jæger, der gik forbi: Hvad har du givet for den fine bøsse? Og tasken og hunden? Og alt det fine udstyr? Da han beredvilligt havde fået oplysning om de meget runde summer, som udrustningen stod jægeren i, og da han derefter erfarede, at indtægten eventuelt blev en and til 5 kr., anbefalede han jægeren at forsvinde, inden overlægen kom!

Det er afgjort heller ikke noget godt bevis på, at det er de organer, som de højere sjælelige evner er knyttet til, der udvikles bedst af jagten, når hr. Blæsberg kan hævde, at han med den samme etiske ret kan nedlægge uskyldige dyr på samme måde, som forstmanden fælder et træ! Det vil altså sige, at en jægers følelser kan afstumpes i den grad, at en kronhjort for ham ikke er mere levende end det træ, den står under! For enkelte andre mennesker er det dog endnu med lidt andre tanker, man ser på sine medskabninger, og det nytter ikke jægeren det mindste at henvise til, at landmænd også lever af at sælge deres dyr til slagteren. Det skulle da være, at jægeren muligvis på dommens dag kan slippe med en advarsel, medens landmanden, der ved daglig omgang med sine dyr har vundet deres tillid og derefter svigter denne på det grusomste, vil være prisgivet til evigt ophold i skærsilden.

Hr. Blæsberg må også have fået en dårlig undervisning i underskolen, når han hævder, at jagten er menneskets første idræt. Nej, den er kommet til på et forholdsvis sent stadium, så sent, at naturen end ikke har formået at ændre det tandsæt, som blev givet os, da vi levede af markens urter og træernes frugt, således som der står i 1. Mosebog 1. kapitel, vers 28.

Men fordi menneskets dovenskab, vel især mandens, er den mest rodfæstede af samtlige egenskaber, fandt han ud af, at det var lettere at lade andre skabninger oplede den føde, som han ikke selv gad hente i mark og skov, for derefter at kaste sig over disse og fortære dem. Herved opstod den »idræt«, som er det blodigste kapitel i menneskehedens historie, og som har bragt hævnen med sig i form af en evig krig om hverandres bopladser og jagtmarker, for der trives nu engang ikke noget stort antal jægere på en arealenhed. Ganske vist kan der skaffes lebensraum for nogle flere ved landbrug, der også er baseret på dyredrab, men det bliver dog først muligt at præstere føde til det helt store antal mennesker, når jordens grøde anvendes direkte til menneskeføde.

Et lille og nordligt beliggende land som Danmark vil med lethed kunne ernære 50 millioner uden indførsel af nogen art.

At forkert levemåde har sin andel i den sørgelige kendsgerning, at mennesket er blevet verdens sygeligste pattedyr, turde vel også være uden for al diskussion.

Og så taler tanddoktoren om den værdi, ja den lykke, det er for os alle, at noget oprindeligt nedarvet i det danske landskab bevares! Tænker han på de stolte rovfugle og andet »rovtøj«, som det er lykkedes jægerne at få udryddet eller decimeret, således at mus og andet kryb i visse år er en virkelig plage? Eller tænker han på de »dumme asiater«, der opdrættes på kunstig måde og udsættes til glæde for søndagsjægeren? Eller på de udenlandske racer af harer eller andre gnavere, der i vore dage burde udryddes som de skadedyr, de er? Eller tænker han på den lykke, det kunne have været for såvel børn som voksne at iagttage et eller andet dyr i den frie natur, men som vi alle er afskåret fra, fordi dyrene, takket være jægerne, anser mennesket som det, det er: værre end det værste rovdyr, og søger at undgå det bedst muligt?

Hvis hr. Blæsberg og hans 100.000 fæller i dette ædle broderskab engang skulle opleve den lykke at finde ud af, at en ørn i kikkerten er bedre end 700 gevirer på væggen, og erkende, at det er en bedre og større bedrift at komme hjem med et billede af en sky fugl end at skyde den, og lader dyreryggen gå forbi sig ved festbordet, fordi han nu engang ikke kan lide at spise de skabninger, han selv har fredet om, ja, så er han på vej fra det infantile stadium til den samme modenhed som skovrideren i Jægerspris, som forresten da også er dr. phil.

Jeg ved godt, at man ikke burde lægge sig ud med de såkaldte naturvenner; men for mig er der noget perverst i at dræbe og mishandle sine venner i naturen, og hvis noget er uharmonisk i naturen, så er det jægernes fejge knalden. Men netop den dag, hr. Blæsberg basunerede i »Information«, måtte jeg på ca. 300 m kystlinie aflive to skamskudte havfugle, medens mine børn og jeg måtte se på, at en blishøne forsvandt ud over vandet med et ben dinglende under sig. Og Danmark har 7.438.000 m kystlinie foruden en smule indland, hvor bledet også pibler fra utallige sår. *H. Mosegaard.*

En læge om naturhelbredelse

Dr. med. *Kjer-Petersen* er en mand med sine meningers mod, og som ofte er gået imod det, som ellers er god latin på bjerget. Nu har han på eget forlag udgivet et mindre skrift: *Naturhelbredelse*, hvori han går i brechen for naturopat dr. *Axel O. Hansens* metoder ved behandling af psoriasis, eksem og andre hudsygdomme.

Det begyndte med, at dr. Kjer-Petersen indsendte og fik optaget to sygehistorier om Axel O. Hansens metoder i »Ugeskrift for Læger«, hvis redaktion imidlertid samtidig erklærede, at disse eksempler ikke var overbevisende. *Axel O. Hansen* tilbød nu redaktøren, professor *Mogens Fog*, i samarbejde med læger at gennemprøve sin kur for psoriasis. Professoren svarede, at de sagkyndige ikke stiller sig afvisende over for den tanke, at man ad diætetisk vej skulle kunne nå et resultat med psoriasis-patienter, men de af Axel O. Hansen nævnte

eksempler var ikke nok til at overbevise. Brevvekslingen førte imidlertid til, at dr. *Kjer-Petersen* bad Axel O. Hansen om at skrive til en række — altså ikke udvalgte — udsletspatienter. Af 120 forespørgsler blev 52 besvarede, og da mange sikkert er sprunget fra på grund af kurens strenghed og andre af angst for vanskeligheder med læger og sygekasser, finder vi med dr. Kjer-Petersen, at det er et pænt resultat; men rent ud forbavsende er det, at alle 52 patienter er taknemlige for behandlingen og enten er helt kureret eller føler bedring.

Axel O. Hansen har behandlet den meget vanskelige psoriasis med urtete og råkostdiæt samt om muligt visse bade. Diæten kræves strengt overholdt. Almindelige læger behandler sygdommen med tjæresalve, svovl, lys og andre udvendige midler. For vegetarer lyder det naturligt, at sygdommen kan kureres indefra ad diætetisk vej, og vi er med dr. Kjer-Petersen forbavsede over, at vore hudspecialister ikke med begærlighed griber lejligheden til at forsøge naturopat-kuren.

I en artikel »Tidehverv«, der er medtaget i skriftet, siger dr. *Kjer-Petersen:* »Endelig mener jeg .... at alt det ny, som nu banker på døren, i virkeligheden er det gamle hippokratiske, at en syg ikke er »et tilfælde« med det eller det syge organ, men at enhver syg er syg både på legeme, sjæl og ånd — at vi læger altså ikke har at gøre med tilfælde, men med mennesker.«

Det er en fordomsfri læge, der taler gennem disse linier og hele skriftet.... *A. P.*

Ryger tænderne med røg?

Den svenske professor *G. Herulf* ved Stockholms tandlægehøjskole har offentliggjort en afhandling, der tyder på, at tobaksrygning bevirker, at folk taber tænderne længe før tiden. Ved en undersøgelse af 650 studenter fandt han, at halvdelen af dem havde betændt tandkød. Af alle tænkelige anledninger til dette var tobaksrygningen den eneste, som gav statistisk udslag. Gruppen »ikke rygere« var påfaldende bedre stillet end de mindre forbrugere af tobak, og gruppen »rygere« udskilte sig fra »storforbrugere af tobak«, der husede de værste mundbetændelser.

Tandlæge *J. Pindborg*, der er videnskabelig assistent ved Danmarks tandlægehøjskole, svarer på »Politiken«s spørgsmål, om rygere virkelig mister tænderne før tiden:

— Det er der vist ingen, der kan føre bevis for, og selv om tobaksrygning nok kan berede jordbunden for mundbetændelser, tror jeg ikke, der er grund til at trække farerne så stærkt op. Jeg har selv foretaget en undersøgelse inden for militæret. Jeg havde bl. a. en gruppe ikke-rygere og en gruppe, der røg over 10 g tobak om dagen. Hos disse mennesker kan vi hefte os ved to slags tandkødsbetændelse: den simple, der forekommer i 70 pct. af tilfældene, og den alvorligere, ulcerøse, der er forholdsvis sjælden. Det var med hensyn til denne sidste betændelsesform, at man kunne iagttage en forskel i forholdene

hos rygere og ikke-rygere. Sygdommen fandtes kun hos 2 pct. af ikke-rygerne, mens den forekom hos 10 pct. af rygerne. Formentlig påvirker tobakken ved stærkt forbrug slimhinderne sådan, at modstanden mod sygdomsangreb i mundhulen nedsættes. Til en vis grad er der overensstemmelse mellem de svenske undersøgelser og iagttagelserne her i landet, men jeg tror ikke på de drastiske følger af tobaksrygningen, som svenskerne taler om.

Tandlæge *Hilming*, der også videnskabeligt har interesseret sig for disse problemer, svarer:

— Der er ingen tvivl om, at tobaksrygning er skadelig for tandkødet, men der er mange andre årsager til betændelsestilstandene, formentlig også adskillige, som vi slet ikke er opmærksomme på endnu. Der er således grund til at tro, at hormonale påvirkninger spiller ind, ikke mindst hos kvinder, og at der er en relation mellem disse betændelser og kønshormonerne. Der er meget, vi skal finde ud af i de kommende år. Jeg tror, at tobaksrygning i særlige tilfælde kan føre til, at tænderne løsnes — paradentose — men mange andre forhold spiller ind og man kan også helbrede tandkødsbetændelser hos nogle mennesker, selv om de vedbliver at ryge.

Dansk Velfærds- og Sundhedsselskab

er navnet på en ny forening, der er stiftet i Skjødstrup den 2. oktbr. i år og har tilsendt os sine love. Den er en afdeling af Internationalt Kirke-Missions-Selskab, og den danske afdeling vil samle folk af alle folkekirkelige retninger, både drive socialt arbejde her i landet, missionsarbejde i Afrika og fredsarbejde.

Endnu et punkt på programmet lyder:

»Forsknings- og oplysningsarbejde vedrørende sundhedsspørgsmål, rigtig og forkert ernæring, animalsk contra vegetabilsk og råkost-føde, undersøgelser vedrørende kræft og gigt, deres årsager og bekæmpelse. Oplysende artikler herom og litteraturhenvisninger bringes i foreningens medlemsblad, der udkommer 2, højst 3 gange årligt til medlemmer, der betaler 3 kr. årligt ,og 3 gange, højst 4 gange årligt til medlemmer, der betaler 5 kr. årligt. Medlemmerne kan (mod svarporto) få fri oplysningsservice m. h. t. problemer, der omfattes af foreningens arbejde. (For juridisk og lægefaglig oplysning betales dog et moderat honorar).«

Formand er sognepræst *Rudolph Glarman*, Skjødstrup, og lærer *Louis Korstoft*, Dejbjerg, er missionssekretær.

Man venter sig åbenbart, at det skal blive en meget stor forening, da en ledsagende skrivelse meddeler, at man ud over de nuværende fire bestyrelsesmedlemmer ønsker endnu ca. 25 agtværdige mænd og kvinder ind i bestyrelsen.

Trods den utvivlsomt gode vilje er vi skeptiske; ikke så meget, fordi bestyrelsen taler om råkost som noget forskelligt fra vegetabilsk kost, som fordi skrivelse og love røber ukendskab til foreningsvilkår og

praktiske muligheder i en efter vor mening betænkelig grad.

Før vi kan glæde os rigtig over, at man vil beskæftige sig med spørgsmålet om animalsk og vegetarisk føde i forhold til hinanden, må vi også vide, hvorledes dette »forsknings- og oplysningsarbejde« tilrettelægges, og hvem der skal lede det. *A. P.*

Nyt liv

er titlen på et nyt blad, som vi uden betænkning kan fraråde at abonnere på. Ansvarhavende redaktør er lærer *Hans Ravn Gydesen*, Gesten, og det udgiver sig for »organ for personlig kultur, mentalhygiejne, fri tænkning, humanisme«. Tre meget vigtige led for bladet er åbenbart dets brevskole med kursus i »Kunsten at leve« til kr. 36,00, interessegrupperne, hvorigennem man for kr. 6 om året kan få lov at korrespondere pr. vandrebog, og ikke at forglemme ægteskabsannoncerne, hvoraf der i det første nummer allerede er fire — hvorfra de så er kommet.

Hvis nogen nu alligevel føler trang til at ofre de 10 kr. for et halvt års abonnement, bør de sikkert også skynde sig at indbetale de 36 kr. for brevskolens mentalhygiejniske kursus. *A. P.*

Kartoflernes tilberedning

Med. lic. *Lisa Svennander-Lanke* i Lund har foretaget nogle specialundersøgelser vedrørende den bedste måde at tilberede kartofler på, når det gælder at opnå det mindst mulige tab af c-vitaminer. Hun fortæller herom i en afhandling:

»1) Kogning i vand er den bedste tilberedelsesmetode ud fra c-vitamin-standpunkt, med 90 pct. af værdierne bibeholdt. Dampkogning og stegning synes at være dårligere.

Det er ligegyldigt, om kartoflerne lægges ned i kogende eller koldt vand, siger dr. Lanke.

2) En betydelig ødelæggelse af c-vitaminer sker derimod, hvis kogte kartofler opbevares f. eks. til den følgende dag; mere end ⅓ af c-vitaminerne er da forsvundet.

Endnu værre er det at holde kartoflerne varme efter kogningen i en høkasse. C-vitaminerne går ned til halvdelen allerede efter to timer i høkassen. Lige så dårligt er det at opvarme kartoflerne f. eks. ved stegning eller stuvning dagen efter eller flere dage efter.

Kogning hver dag og fortæring straks derefter giver altså det bedste resultat ud fra vitaminsynspunkt.«

Vegetarianen, hvorfra vi henter disse oplysninger, tilføjer:

»Naturligvis er spisning af rå kartoffelskiver endnu bedre ud fra vitaminsynspunkt. I så tilfælde får man 100 pct. udbytte af vitaminerne deri.«

Råkostforeningen

havde på udstillingen »Alt for damerne« i Forum en stand, der både for sin opbygning og arbejdet, som blev gjort der, fortjener at nævnes her. Det var en kvindelig arkitekt, der havde opbygget standen, og de allerfleste gæster betegnede den som udstillingens smukkeste; ikke mindst en vældig drueklase af æbler virkede tillokkende. Det kunne da også konstateres, at næppe nogen anden stand vakte tilsvarende interesse. Hver fulde time var der demonstration af råkostsalater, og smagsprøver blev serveret på knækbrød — ialt blev der serveret tæt ved 20.000 smagsprøver, og der var dage, hvor man solgte duplikerede opskrifter à 25 øre for over 300 kr.

Der var over denne udstilling noget frisk og moderne. Den talte tidens sprog, og man kunne ikke andet end få et levende indtryk af, at der er propaganda i råkost; der er det sikkert også mere end i anden vegetarisk kost.

Lige ved siden af havde *Råkostdepotet* en mindre bod, som også blev studeret med interesse, og som utvivlsomt hjalp til at gøre forretningen kendt hos tusinder af mennesker. *A. P.*

Klorofyl mod tandcaries

Professor *Gustav W. Rapp* ved den amerikanske tandlægeskole i Loyola hævder at have fundet et nyt middel mod tandcaries. Det er *klorofyl — bladgrønt.*

Det er blevet prøvet i seksogtyve uger på femogfirs patienter, dels i tandpasta, dels i mundvand, og udryddede praktisk talt mælkesyrebakterien, *lactobacillus acidophilus,* som er skyld i caries, fra de pågældendes munde.

Foreløbig må man afvente en bekræftelse på, at professor Rapps opdagelse er rigtig. Viser dette sig, har vi her et nyt bevis for, at vegetarismen har ret i den store betydning, den tillægger naturens frugter og det grønne blad.

Lidt af hvert

Pionér

er titlen på et norsk vegetarisk tidsskrift, som udgives af *Arvid Pickelner,* Heimdal, der også vil være vort blads læsere bekendt. Det fremtræder i meget smukt udstyr, og redaktøren går meget stærkt ind for råkost og biodynamisk dyrkning.

Den 94-årige mrs. Phoebe Holmes

i Los Angeles, der som tidligere omtalt stadig holder vegetariske foredrag, er begyndt at tage timer i sang. Hun forventer at blive 150 år og venter at kunne fortsætte med sit agitationsarbejde til sin død

Køkkenkrogen

Ofte bliver vegetariske supper lavet på een og samme måde, nemlig en portion blandede grønsager i en gryde vand, sommetider jævnet og tilsat hakket grønt. Men supperne kan gives mere variation, hvis man tænker lidt over det.

1) Suppe à la reine.

½ kg løg svitses i olie, tilsættes 1½ l brun jævnet suppe, koges hermed ca. 10 min. Suppen skal have en lys brun farve. Serveres med en eller anden slags ostebrød.

2) Rissuppe.

30 g ris ristes i 2 spsk. olie og koges møre i 1½ l urtesuppe. Ristet brød serveres til.

3) Sur-sød urtesuppe.

1½ l lys urtesuppe jævnes og smages til med lidt sukker, citron og vitamon. Ituskårne gulerødder, sellerier og porrer kommes på suppen samt kogte svedsker og æbler i kvartstykker.

4) Puréesuppe.

1½ l urtesuppe jævnes med en fin purée af gulerødder og kartofler eller hvide bønner, jordskokker, grønærter, sellerier o.s.v., dog kun een ting ,evt. sammen med kartoffel. Puréen skal gå gennem en fin sigte. Lige før anretningen tilsættes ½—1 dl god fløde og en lille smørklat.

5) Spinatsuppe.

1½ l urtesuppe jævnes og tilsættes små fintskårne gulerødder og asparges. 3—4 spsk. renset og hakket rå spinat tilsættes ved anretningen. Små bitte vandbakkelser fyldt med flødeskum tilsat peberrod smager storartet hertil. *E. Pille.*

Hunden uden kødben.

I »Aftenbladet« læser vi:

»Kan man tænke sig en hund uden kødben? Næppe, og dog findes der en hund, formentlig den eneste i verden, der aldrig får et kødben at gnave, og som måske ikke ville bryde sig om at få et. Det er en dobermann-pincher, der er vagthund på dr. Nolfis råkost-sanatorium, »Humlegården« i Nordsjælland. På Humlegården lever alle af ren råkost, og hunden får det samme, bl. a. mælk, rå kartofler, rå rødbeder, blomkål og gulerødder.

På denne føde er hunden venlig og omgængelig om dagen og glubsk og vagtsom om natten. Da en nat en fremmed vovede sig ind på Humlegårdens enemærker, sprang hunden af bare pligttroskab gennem et vindue, så glasskårene klirrede, for at jage den formastelige bort. Bagefter vendte den tilbage gennem det samme vindue og lagde sig atter trygt til at sove.«

Litteratur

C. V. Pink: »Hvad moder og barn bør spise« *0,50*

Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen« *0,60*

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

NB: Vi har atter en del eksemplarer af »Naturhelbredelsen« til salg. De, der har fået meddelelse om, at den var udsolgt, bedes forny bestillingerne.

ALT TIL

råkost . vegetarkost . Waerlandkost

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervestystem m. m.

Forl. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Landsorganisationen

Lejrklubben for Danmark

(stiftet 1926)

Denne sammenslutning af lejrsportsfolk har til formål på ideelt grundlag at fremme det sunde, velordnede og samfundsgavnlige lejrliv ved oprettelse af lejrpladser og afdelinger overalt i Danmark.

Oplysning: M. BODE,
Ndr. Frihavnsgade 94, Kbhvn. Ø.

Det ny

»Sol og Sundhed«

Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).

SOL OG SUNDHED, Klostervej, Ry

HORSELØKKE KURHJEM
ved Fåborg

modtager gæster til hvile og rekreation under rolige forhold. Centralvarme, rind. vand, smuk beliggenhed, strand, stor have. Vegetarisk mad, råkost, diæter. Tlf. Fåborg 184

Nanna og N. Brødsgaard Pedersen.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, Svendborg)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling

Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— *Forlang prospekt og prisliste* —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

Aktuelle bøger
Nye udgaver.

★ *Elna Regner Andersen: Nordisk Reformkost for Sunde og Syge.*
Kr. 5,00.

★ *Kirstine Nolfi: Levende Føde.*
Kr. 6,75.

Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.



Landsforeningens mærkat.

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

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af formd.,
Fru B. Dethlefsen,
Smallegade 54, København F.

LAURITS TH. SCHWENCKE

Nørrebrogade 189
Taga 924

Valby Langgade 29
Valby 1893

Fører Den Sanitære Fødevarefabriks plantemargarine. grahamsbrød og øvrige specialiteter samt alt i kolonialvarer.

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED