VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

21. Årgang | 15. September 1930 | Nummer 9



Jeg ganger gylden Sol imod,
den lokker Liv og Helse god,
i Engens Flor og Tuens Rod
— og Druens Blod.

(Adam Jensen)

INDHOLD: Giftige plantenæringsmidler af dr. med. E. Temming. Fastekuren af Ernst Kohl. Vegetarismen i Tyskland af Oluf Egerod. Vegetarismen og jorden. Spredt og samlet. Sundhedskokkenets opskrifter.

FORENINGSMEDDELELSER.

Møder o. lign. — Københavns-Afdelingen.

Søndag den 21. september, formiddag — Udflugt! Man forlader København med tog kl. 10,03 fra hovedbanegården, så er vi i Holte kl. 10,40. Herfra spadserer vi i samlet flok til Rude Skov under ledelse af hr. kunstmaler Edmund Petersen, Høsterkøb, der vil vise os de historiske steder, som vi *ikke* saa i juni måned. Så får vi også se skoven i efterårspragt. Glem ikke at købe billet *tur* og *retur* København—Holte. Alle gode fodgængere kommer med på denne enestående tur. Madkurve og venner medbringes.

Mandag den 6. oktober kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 20. Oktober kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 3. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, Indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. En patient bliver lagt på bordet, og doktoren vil demonstrere for os vandets anvendelse — koldt eller varmt — under sygdommens behandling i hjemmene, noget vi alle bør lære. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 17. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom"*. Dette møde bliver også et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 1. december kl. 8 aften i K. F. U. K., ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet — dets anvendelse under sundhed og sygdom."* Også dette møde bliver et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Fra Arbejdsmarken.

Medlemsmødet i København den 25. august blev meget vellykket. Der var godt besøgt, og stemningen var god fra først til sidst. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, holdt et meget fint og velbygget vegetarisk foredrag, som vi forhåbentlig får gengivet her i bladet.

Under drøftelsen af vaccinationsspørgsmålet, således som det for øjeblikket foreligger, blev man enig om at sende indenrigsminister Dahlgård følgende resolution:

„Dansk Vegetarisk Forening, Københavns Afdeling, samlet til Møde den 25. ds., tillader sig meget indtrængende at henstille til Indenrigsministeren at medvirke til Gennemførelse af fuld personlig Frihed i Vaccinationsspørgsmålet."

Denne er efter mødet ikke alene bleven tilsendt, men også optaget i Dagbladene.

Til medlemmernes udmærkede underholdning udførte hr. koncertsanger Th. Nielsen og frøken Mette Henriksen solosange og duetter; iøvrigt glædedes man også ved at høre sang af medlemmer fra „den internationale ungdomsliga".

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE · SUND ERNÆRING · LIVSFORNYELSE

24 Årgang | 15. September 1930 | Nummer 9

Udgivet af Landsforeningen Dansk Vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, Kbenh. V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Giftige plantenæringsmidler.

af landmand, dr. med. E. Temming.

På opfordring af hr. St. Fink-Jensen vil jeg gerne fortælle danske vegetarer noget om, hvorledes også i vore dage plantekosten kan fremkalde sygdomme, og da særlig kroniske, langsomt snigende lidelser og svagheder. En streng videnskabelig redegørelse vilde tage for megen plads, så jeg kan kun her meddele kendsgerningerne.

Vi lever stadig i et afsnit af menneskehedens historie, i hvilket vi må lide mange slags straffe, fordi vi har stemplet dyrkningen af vore næringsmidler som en underordnet, lidet værdifuld beskæftigelse, uagtet det dog for alle levende væsener er det vigtigste spørgsmål. Følgen er bleven, at alle åndeligt og finansielt ydedygtige hoveder har vendt jorddyrkningen ryggen, så meget mere som vi også gennem lovgivningen har gjort denne beskæftigelse urimelig vanskelig. Det allerværste i vore dages jorddyrkning skyldes imidlertid den almindeligt brugte vendeplov og vore gødningsmetoder. En ikke-landmand opfandt for 4 generationer siden vendeploven, på hvilken industrien siden har tjent rigtig godt. Men den begraver hvert år i kvælende dybde de øverste jordlag med samt de levende væsener, som her lever i lys og luft, og derved ødelægges hvert år en del af jordens ydeevne. Den resterende frugtbarhed forsøger man så at piske op, drive frem ved gødning, hvorved atter industrien (den kemiske) tjener rigtig godt, men hvorved vore marker og haver år for år bliver mere og mere giftholdige. En ikke-landmand, J. Liebig, påstod dristigt: Gødning er næring for planterne. Ikke destomindre vedblev den sandbanke, som han havde lejet udenfor byen, at være ufrugtbar tiltrods for denne berømte kemikers utrættelige anstrængelser. Ikke destomindre bliver der prædiket for vore jordbrugere: Gødning er næring for planterne. År for år forøges siden vore markers og vore næringsplanters giftindhold. Måske er det i det mig ubekendte Danmark endnu ikke så slemt som i Tyskland. Udvej og redning er kun mulig, hvis vi selv dyrker vore næringsplanter uden at endevende jorden, hvorved oppiskningen, fremdrivningen, gødningen bliver overflødig. Næringsplanterne vil da igen kunne nydes rå uden at koges og uden at

bortkaste det giftholdige kogevand og vil således fremme sundhed og helbredelse. Den, der ikke selv kan dyrke, må slutte sig sammen med sine meningsfæller.

Hos vore bedste hoveder dæmrer det dog allerede nu såvidt, at vi erkender helbredelses„midler" (medicin) som gifte og i gunstigste tilfælde som stimulantser, oppiskninger. Læderremmene på en badepisk virker overfladisk og derfor uskadeligt, men ved den giftige medicinpisk må organismen foruden sygdommen også overvinde giftvirkningen. Men selv vore dygtigste „giftfri læger" kan kun nå halve, utilfredsstillende resultater, sålænge vore daglige plantefødemidler indeholder gift som følge af gødning, tilberedning eller konservering.

„Medicin" såvel som „gødning" virker som ikke opbygningsdygtige, fremmede pirringsmidler på følgende fire måder: død — lammelse — hurtigvækst — vanartning.

Også det tilsyneladende gunstigste trin: den hurtige vækst sker kun på bekostning af varighed, kraft og livslængde hos det pågældende individ, som ved en fremskyndet livsvirksomhed anstrenger sig for hurtigst muligt igen at udskille giftene. For det svageste trin af den giftige pirringsvirkning interesserer vi os overhovedet ikke, men lever tankeløst videre den ene dag efter den anden. Og hvem, der endnu ejer en (let forgængelig!) sundhedsmæssig ligevægt, tåler naturligvis gødningsgiftene i vor næring ligeså godt (d. v. s. i virkeligheden ligeså slet) som salt, tobak o. s. v.; de overbelaster de overfølsomme ernæringsreformatorer — indtil den dag kommer, da også deres tilsyneladende sundhed pludselig bryder sammen. Thi de farligste gifte er de, som langsomt snigende undergraver vor sundhed.

Når der efter nydelsen af plantenæring optræder sygelige symptomer, så skyldes dette ikke udskillelsen af gamle legemsgifte, kaldet „kriser" af sådanne „lærde", for hvem forbedring i kvalitet af vore grønsager o. s. v. er ubelejlig og derfor usympathisk. Bevis: ved mange dages ernæring udelukkende med søde kirsebær indtraf ingenslags kriser, omendskønt denne råkost opløser mange gamle gifte. Moder natur arbejder nemlig altid på harmonisk vis. Kun vi mennesker — — —

E. Temming,
Dr. med., Landmand

Fastekuren

af Ernst Kohl, tysk exam. Naturlæge, Elberfeld.

„Fastekuren må hjælpe." Således lyder løsningen, når legemet ved ufornuftig levemaade er blevet overbelastet, tilslimet og forgiftet. Fastekuren skal atter uddrive alle de onde ånder, som har sat sig fast overalt i vore væv og organer og påbegyndt deres livsnedbrydende arbejde. Her og der blev fastekuren ofte til mode, kom og gik, som moderne gør det;

men sin grundværdi beholdt den, selv om den foruden sin store lysside ogsa kan kaste skygger. Hvorledes foregar nu en sådan fastekur, og hvilke foreteelser fremkalder den i vort legeme?

Man *kan* faste til enhver tid; men den naturgivne tid til renselse er foråret; — derefter følger høsten. Man *skal* faste, når det overbelastede legeme trænger til aflastning. Men — man *bør kun* faste, når man har den rette indre indstilling dertil, — troen på dens værdi, tilliden til dens uskadelighed, visheden om, at man ikke går til grunde af sult, fordi man faster. Faste og sult er nemlig to væsentligt forskellige ting.

Vi er altså beredt til at faste og har fastsat en tid for kuren. Omkring en måned forud begynder man med forberedelsen. Vi *forsøger* at udelade morgenmaltidet og at nøjes med middags- og aftensmad. Først af og til, derefter konsekvent hver dag. Efter ca. 14 dage indsætter vi for hver 4de eller 5te dag en hel fastedag, hvor vi kun nyder noget flydende. Dette fortsættes indtil 5te uge. Om muligt undgår man fra denne tid altfor hårdt legemligt arbejde savel som ændelig overanstrengelse og sjælelige forstyrrelser. Man opholder sig så meget som muligt i frisk luft og sover længe. Man forsøger at komme i indre harmoni med sig selv og sit liv. Det er vel ikke nødvendigt særlig at betone, at også de „tilladte" maltider maa staa under vor fasteindsillings tegn, at de ikke skal ødelægge, hvad spisepauserne søger at forbedre. Således går forberedelsernes måned til ende.

Efter et mådeholdent aftensmåltid på månedens sidste dag begynder den egentlige fastekur. Det må straks fremhæves, at dens gennemførelse ikke er enhvers sag. En afbrydelse skader imidlertid ikke. Man afbryder ganske simpelt og følger grundreglerne for overgangstiden, som senere skal omtales. Så venter man en lille tid for derefter at begynde pånv og opnå et større resultat, fordi man allerede nu er bedre fortrolig med sagen. Man forsøger også, om det ikke er bedre at begynde med en hel dags faste i stedet for med morgenfasten. Som regel er en kombination af begge metoder at foretrække. Hensigten med denne forberedelsestid er klar nok. Først og fremmest går den ud på langsomt at indstille fordøjelsesorganerne og derefter hele organismen på formindsket virksomhed. Desuden begynder allerede i dette stadium nedbrydningen af udskilningsstofferne, eller bliver dog i det væsentlige forberedt. Den sjælelige indstilling er også af vigtighed — forberedelsen til det kommende.

Den strenge faste — kurens hovedafsnit — består nu i fuldstændig afholdelse fra indtagelse af *næring*, det være sig i fast eller flydende form. Det eneste tilladte er afkogt vand med afpresset citronsaft, men uden tilsætning af sukker. Det er af væsenlig betydning. Som bekendt kan man klare sig meget længere uden føde end uden vand. Under organernes vedvarende afgivning af vand vilde vævene snart indtørre og levedygtigheden gå tabt. Deri ligger fastens ene risikomoment. Vædsketilførsel er imidlertid også nødvendig af en anden grund, ja for fastens væsentlige

øjemed: *Udskilningen* af fremmedstofferne i legemet. Denne er kun mulig ved en grundig gennemspuling af vævene. Særlig godt egnet dertil er afkogt vand, som ikke indeholder nogen slags salte eller mineralier, og som altså kun er indstillet på udskylning af legemet. Den tilsatte citronsaft virker opløsende og afsyrende og letter derved vandets arbejde. Sukker må undgås, da ingen næringsstoffer er tilladt. Man drikker så meget, man har lyst til, — eller bedre, så meget, man har trang til. En liter daglig i gennemsnit vil være tilstrækkeligt. For meget kan eventuelt skade et svagt hjerte og hindre blodkredsløbet; — for lidt kan gøre kurens gode resultat tvivlsomt og skade vævene. Enhver maa selv finde det kvantum, der passer ham bedst.

Det er ubetinget nødvendigt, at man sørger for god funktion af udskilningsorganerne. Indtræder træghed eller svigten, maa der hjælpes med afføringsmidler, — bedst afførende Tearter. Deres virkning er ikke voldsom, men mild og dog egnet for den indtraadte træghedstilstand.

Det vil forekomme begynderen mærkværdigt, naar han, selv mange dage efter begyndelsen af den konsekvente faste har „normal" — ja undertiden „overnormal" afføring. Dette forhold viser, hvilken uhyre mængde affalds- og nedbrydningsstoffer, som i almindelighed belaster vort legeme. Eventuelt maa milde klystere eller lavementer bidrage til at rense tarmen.

Også nyrerne deltager i udskilningsprocessen. Urinen bliver mørkere og mere koncentreret af salte og syrer. Analyserne udviser en høj procent heraf. Vandladningen kan endogså blive smertefuld, når den ætsende vædske har irriteret urinrørsslimhinderne, saa de let bliver betændt. Da har vandtilførselen sandsynligvis været for ringe.

Da hudporerne over hele legemet også arbejder i forhøjet tempo, hvilket tilkendegives ved den stærke lugt fra svedafsondringen, bør man ved hyppige afvadskninger sørge for, at porerne stadig holdes aabne. Sæbe bør helst undgås.

Også ved alle slimhinder kan iagttages forhøjet virksomhed. Særlig påfaldende er det for tungens vedkommende. Den bliver tykt belagt, man får en grim smag i munden, værst om morgenen. Først efter nogle dages forløb, maaske efter en uge eller endnu senere, begynder tungespidsen at farves frisk rød. Renselsen af tungen breder sig langsomt bagud og viser stadig renselsens stadium for hele legemet. Når tungen er blevet helt frisk, ophører den grimme smag. Først nu foreligger kurens resultat. Den naturlige følge af udskilningsprocessen er en tilsvarende aftagen i vægt.

Man må ikke lade sig vildlede af den såkaldte „sultfølelse", som særlig kan optræde i de første dage. Det er kun en følelse, der fremkaldes ved, at mavevæggene gnides mod hinanden. Virkelig sult kan først fremkomme efter en lang faste på over 20 dage, når udskilningen af nedbrydningsprodukterne er til ende, og der derefter gøres angreb på

livsvigtig legemsæggehvide. Derpå bør man være opmærksom ved lange faster, da der her ligger et stort faremoment. I det hele taget bør man være forsigtig med enhver faste — især hvis man er syg. Da er under visse omstændigheder stadigt tilsyn af en erfaren praktiker eller læge nødvendigt. Sunde mennesker kan kun have nytte af en fastekur på indtil 14 dage.

Når udskilningen af belastningsstofferne — slim, fedt, slagger, gifte — er til ende, så forsvinder også de til at begynde med fremherskende ubehagelige symptomer, ildebefindende, hovedpine o. s. v.

Fasten afsluttes med en overgangskur, hvor man kun spiser friske sure frugter uden sukker, — først kun lidt, derefter mere og mere, så meget vi kan. Derefter nydes søde frugter: figner, dadler, bananer, friske gemyser og salater med tilsætning af olie og kun lidt krydret. Senere kommer vi til letfordøjeligt brød, kartofler og så til den almindelige kost.

Hvis kurens gode resultat ikke hurtigt skal sættes til, bør man ved fornuftig spise- og levemåde formindske de tidligere beskadigelser og aflejringer.

Således bør den første fastekur blive optakten til en ny livsførelse.

Vegetarismen i Tyskland.

Indtryk fra en rejse af Oluf Egerod.

Den internationale Vegetarunions bestyrelse holdt den 3. august møde i Berlin, og hr. Egerod, der jo er kasserer i I. V. U., sender os derfra følgende korrespondance:

Når 3 tyskere kommer sammen, forfægter de 4 meninger og stifter ligeså mange foreninger, hedder det. Tyskland er jo idealernes, men også de splittede kræfters hjem. Der er mange vegetarer i Tyskland, men de marcherer adskilt. At der er masser af vegetariske restaurationer dernede både i de større og mindre byer er jo kun godt, ligeledes at der er en mængde vegetariske kuranstalter. Herom senere! Men at der er et utal af vegetariske tidsskrifter, der alle har svært ved at slå rigtig igennem, må siges at være en uting. De er næsten alle privatforetagender og samler hver en skare om sig med mere eller mindre ensidige ideer og hver sin specielle kæphest. Dette gør, at de egentlige vegetariske foreninger har svært ved at vinde frem. Den er uden egen presse! Der findes en del spredte foreninger, og man har forsøgt at samle dem i et Verband Deutscher Vegetariervereine, men det går langsomt. Nylig holdtes i Dresden en tysk vegetardag, hvor det organ, „Vegetarische Presse", der hidtil har været meddelelsesblad for forbundet, forlod dette med sine abonnenter, fordi man krævede en afgift til forbundet på 20 Pf. årligt, mens man fra Vegetarische Presses side kun vilde ga med til 5 Pf. årligt! Vi må i Danmark prise os lykkelige over, at tidsskriftet tilhører foreningen, at medlemmerne som sådanne er abonnenter, og at hovedkassen i medlemskontingent fra de tilsluttede foreninger får et bidrag, man kan være bekendt, nemlig 2,50 pr. år. En sådan ordning var ønskelig i Tyskland, men er altså vanskelig, da så mange vegetarer i forvejen abonnerer på forskellige private tidsskrifter. Der findes nok i Tyskland et tidsskrift, Vegetarische Warte, der udgives af Deutsche Vegetarierbund, men V. W. er dyrt, 12 Rm. årligt, og D. V. B. er kun et forening af enkelte medlemmer og uden egentlig betydning. Under så vanskelige omstændigheder har V. D. V. (forbundet) besluttet sig til at indbyde til den 8. internationale vegetarkongres 1932 i Hamburg. Præsident for I. V. U. er derfor nu fra 3. aug. ingeniør Gumprecht, Berlin, for hvem der nu forestår et betydeligt arbejde med at organisere de splittede vegetarforeninger og -bevægelser i Tyskland og forberede den næste kongres, måske for meget på engang, men man vil nu forsøge at benytte kongressen som en anspоring til samling. Jeg lagde i høj grad

repræsentanterne for V. D. V. dette på sinde ved et fællesmøde, og de lovede at gøre deres bedste. Nu får vi se! Vegetarer er på dette punkt ikke på højde med idealet. Vi ser det i Norge. I. V. U.s bestyrelse havde norske forhold til behandling. Ret mange hundrede vegetarer gives der jo næppe i Norge, men alligevel er man fra i år splittet i 2 foreninger. Unge kræfter (dr. phil. H. J. Røgler) og de gamle (fru M. Fleischer) har ikke kunnet finde sig til rette sammen, og dr. Røgler har derfor anmeldt til optagelse i I. V. U. et nyt norsk vegetarforbund! Hvor fejlen er, skal vi ikke her afgøre, men det vilde have været klædeligere for Norge, om man havde afgjort sine stridigheder indenfor den bestående forening i stedet for at skilles. Også her må Danmark siges at stå på stærkere fødder. Vi har jo heller ikke altid været enige, men dog stadig bøjet os ind under den fælles forening, enkelte meget separate kræfter undtaget!

Sammenlignelsesvist står Danmark altså foreningsmæssigt set stærkere end visse andre lande. Lad os vide at udbygge dette og ikke splittes!

Men da vi kun er 3 mill. og tyskerne 60, kan de jo dog alligevel præstere meget misundelsesværdigt. Lægerne har jo ikke i så høj grad monopol på helbredelse(sforsøg) i Tyskland som her. Naturhelbredelsesforeninger tæller hundreder af medlemmer, og der findes en masse naturhelbedelsesanstalter. En del af disse ledes af lægmænd, altsaa „kvaksalvere", der har en ikke akademisk uddannelse på et naturligere grundlag end den ensidige universitetsuddannelse. Men der findes også en masse „medicinske" læger, der står på vor side. Skade blot, at man dogmatiserer for meget i systemer, en bruger f. ex. mest ler, en anden mest vand, en tredie een diæt, en fjerde en anden o. s. v. Nu er forholdet vel nok det, at når man først kommer væk fra de almindelige lægers snæversynede lokalbehandling af et sygdomsnavn og går over til en helbehandling af hele det syge legeme, hvor i høj grad naturen får lov at snakke med, så gøres der ikke så mange fejltagelser som ved lokalbehandlingen. Resultaterne bliver bedre end før. Fuldkomne bliver de først i den læges hånd, der har det store overblik over alle metoder og kan anbringe det enkelte tilfælde på sin plads uden dogmehensyn.

(Fortsættes).

Vegetarismen og jorden.

Vadstrupgaard-kolonien.

Som tidligere omtalt er denne koloni for 2 år siden dannet som mødested for mennesker, som har ideelle interesser, til udflugter, møder, ferieophold, weekend. rekreationsophold, vandrehjem o. l. Der er marketenderi og pensionat. Medlemsbidrag er 3 kr. pr. medlem, 5 kr. for en familie. Dermed følger ret til ophold i fællesstuerne og til henholdsvis 6 eller 10 nætters brug af køjerne paa loftet eller 3 eller 5 nætters brug af sengene i stuen, når sengetøj medbringes. Der bliver legeplads og redskaber til børnene i parken både på land og på søen.

De, der har ideelle interesser, behøver ikke at være vegetarer, men de er på vej henimod vegetarismen. Det er derfor rimeligt, at vegetarerne kommer dem i møde. Vegetarisk Forening i København havde da d. 31. august en udflugt dertil for at undersøge, om gården med dens jordtilliggende muligvis kunde bruges til den meget omspurgte vegetarkoloni.

De 42 tdr. ld. blev taget i øjesyn stykke for stykke og kan købes for 48,000 kr., de 5 bygninger indbefattet. Jeg tror, det vilde være klogt at købe det hele, og at der kan laves underværker på disse arealer og dannes et lille samfund mere ideelt end Eden ved Berlin. Københavns kommune har købt gården ved siden af for 2000 kr. pr. td. land.

Resultatet af overvejelsen blev, at der var stemning for at købe hovedbygningen, parken, køkkenhaven og et mindre stykke af jorden, hvorpå der kunde begyndes en vegetarkoloni, og dernæst beholde forkøbsretten til en større del af jorden i fem år for at have mulighed for udvidelse ad åre. Købesummen derfor vilde blive ca. 24,000. Men herom i næste nr. Kraften skulde så foreløbig sættes ind på at udvide og forbedre den oprindelige koloni.

Indmeldelser til kolonien og tegning af andele à 100 kr. eller eventuelle lån modtages i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, ved Hovedbanegården. Telf. Vester 3509. *N. A. Vodder.*

Undertegnede mener, at det vilde være heldigst, om man kunde købe hele Ejendommen på en gang for siden at sælge det, som man eventuelt mente, kolonien ikke havde brug for.

H. L. Henriksen. *E. J. Wiboltt.* *G. Drachmann.*

Spredt og samlet.

Nordisk vegetarkongres.

Det nydannede „Norges vegetariske landsforbund" har udsendt indbydelse til 7. nordiske vegetarkongres i Oslo den 20. septbr. og følgende dage. Fru Regner Andersen skal holde foredrag med demonstration af råkost og gersonretter. Man nærer også et svagt håb om at få den så meget omtalte dr. Max Gerson til kongressen, som foruden foredragene også vil byde på forhandlinger, udflugter etc.

Desværre er programmet endnu ikke fastlagt således, at vi kan give nærmere oplysninger.

Vegetarisk Tidsskrift gratis i okt. kvartal!

Ethvert nyt medlem der inden nytaar indmeldes i Vegetarisk Forening og betaler kontingent for 1931 — kr. 5 — faar tidsskriftet gratis tilsendt i oktober kvartal 1930.

Vi beder medlemmerne benytte dette tilbud til agitation for tilgang af nye medlemmer.

Giv Agt!

Opmærksomheden henledes på de 5 møder om „Vandet", som dr. Ejnar Eriksen har lovet at holde for os. (Se under møder og lignende.) Dr. Eriksen har forestået vandkuren på Skodsborg i mange år, og han vil gerne have vore medlemmer med venner i tale på dette vigtige område; thi næsten ingen ved rigtig, hvilke værdier vi har i vandet, og hvorledes man kan udnytte disse. Her er noget for os alle at lære, og det gælder om at få alle foredragene med. Disse begynder den 6. oktober og kommer regelmæssigt hver 14. dag. *Glem det ikke. Vi går alle med! (Tag notitsbog etc. med.)*

Det vegetariske højskolekursus

på Roskilde højskole begyndte den 7. ds. om aftenen med foredrag af hr. H. Fink-Jensen; redaktør Axel Pille, hr. Vøldan og hr. forstander Rosbach har givet vægtigst bidrag ved foredragene og fru Regner Andersen og fru Ludovica Nielsson følges med spændt opmærkscomhed i den praktiske undervisning. Når det efterhånden går op for vore medlemmer, hvilke værdier både begyndere og viderekomne kan tilegne sig på et sådant kursus, vil antallet næste år fordobles, så vi når op mod de halvhundrede deltagere.

Vegetarisk foredragsrække på fyn.

Som medl. vil have set i tidsskriftets juli nr., har foreningens gamle, ungdomsfriske medlem, hr. Jens Nielsen, Roskilde, påtaget sig at være mellemled for et agitationsarbejde på Fyn. Hr. J. N. har gjort et meget stort arbejde for at få en foredragsrække arrangeret og har ligeledes anskaffet en del lysbilleder hertil. Resultatet er nu blevet, at følgende foredrag er siket: Nyborg d. 19. sept. — Kerteminde d. 20. sept. — Bogense d. 21. sept. — Middelfart d. 22. sept. — Odense d.

23. sept. — Svendborg d. 24. sept. — Raastrup kursted med demonstration d. 25. sept. og Rudkøbing d. 26. sept.

Et exempel til efterfølgelse! —

Sundhedskøkkenet

redigeret af Elna Regner Andersen.

Spædbarnets Ernæring med Frugtmælk.

efter Dr. med Max Edwin Bircher: „Säuglingsernährung mit Fruchtmilch".

Ved den store internationale kogekunst-udstilling i Zürich maj 1930 udtalte den kendte ernæringskemiker dr. Winckel, at man burde kalde byen Zürich for Bircher-Benners by, ligesom man tidligere har kaldt den Gottfried Kellers og Pestalozzis by, for han har uden tvivl givet det praktiske ernæringsspørgsmål en mægtig impuls, ikke alene i Schweiz, men også i andre lande, så at man med fuld ret kan sige, at med dr. med. Bircher-Benner er ernæringshistorien gået ind i en ny æra.

Mellem de mange diæter, som har vundet så stort indpas på kuranstalter, hospitaler og i private hjem, er også „Frugt-mælk-diæter for spædbarnet".

Modermælken er jo den bedste og naturligste næring for barnet, men ofte er et erstatningsmiddel påkrævet.

I en for kort tid siden udkommen bog „Muttermilchwertige Frucht-Milch für Säuglinge" af dr. med. Max E. Bircher med forord af dr. Bircher-Benner og med talrige tabeller og en farvetavle får man en levende forståelse af den store næringsværdi, som findes i frugtsafter og mandelpuré.

Dagportion af Mandelmælk og Frugtsaft. 500 gr (Barnets Vægt c. 2 ½ kg)

Tiden for Maaltidet Kl	*Frugtsaft.* Saft	gr	Vand til Fortynding gr 1]	*Mandelmælk.* Mandelpuré gr	Sukker gr	Vandtilsætning gr 2]	Total
6	Appelsin ell. Druesaft	20	4	7	3	66	90
9	Bananer ell. Æblekød	15	3	6	3	62	80
12	do.	15	3	6	3	62	80
15	Bananer ell. Tomater	15	3	6	3	62	80
18	Appelsin ell. Æblemos	15	3	6	3	62	80
21	Bananer ell. Tomater	20	4	7	3	66	90

1] Denne Vandmængde skal — hvis Barnet faar Saften ufortyndet — endvidere tilsættes det sædvanlige Maal Mandelmælk.

2] Vandet kan ydermere forbedres ved at erstattes af tynd Havre- eller Risflagesuppe. —

Ernæringsreform-Kursus!

Kursushold i København og Gentofte (ogsaa i Hjemmene) gives i *Overgangskost, Raakost* og *Diæter* efter Dr. med. *Bircher-Benner* og *Dr. Max Gerson* — Demonstration og Foredrag i Foreninger og Husholdningsskoler. **Elna Regner Andersen,**
Tjørnegaardsvej 17, Gentofte - Telf Gentofte 425

Udflugten til „Vadstrupgaard-Kolonien"
blev begunstiget med godt vejr og stor deltagelse. Vadstrupgård ligger vidunderligt, passende langt fra København og kun få minutters gang fra Bagsværd st. Billetpriserne mellem København og Bagsværd er kun små og toggangen storartet. Til gården, der ligger ikke langt fra Hareskoven, hører agerjord, moser med træer og krat, små søer og vandhuller og ved gården en park — altsammen vildt og vidunderligt. På vor vandring ejendommen rundt fik vi til tider fornemmelsen af, at vi måske var landet et sted i Afrika eller i det vilde Amerika. Stedet egner sig vistnok godt til det, som vort ærede medlem, hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder, har tænkt sig — hvis pengesager og køb kan ordnes tilfredsstillende, hvad man må håbe.

De medlemmer, der ikke — af en eller anden grund — saa sig i stand til at følge med på hele den lange, sundhedsbringende fodtur, som vi her blev udsat for, tilbragte tiden ved gården med sang og selskabeligt samvær. Dagen gik hurtigt og godt. *H. L. H.*

Vegetarisk oplysningskontor: Niels Brocksgade 5, København V. Telf. 10749. Lederen af oplysningskontoret, hr. Stefan Vøldan, træffes personlig hver fredag og lørdag kl. 9—14.

Bemærk: Ny Postkonto nr. 25656.

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Har De
sendt et bidrag
til agitationsfonden?
Postkonto: 25656

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksbergg. 23 — Tlf. Byen 7579.
Slagelse. St. Mikkelsg. 20. Tlf. 663
Odense. Nørregade 63. Tlf. 2382
Rudkøbing. „Østergaard", Østerg.
Esbjerg. „Axelborg", Kongensg. 53.
Haderslev. Storeg. 68. Tlf. 1096
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146
Næstved. „Dania", Ringstedgade Tlf. 1220
Nykøbing F. Tværg. 10. Tlf. 856
Svendborg. Skattterg. 56. Tlf. 744
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673
Aarhus. Nørregade 42. Tlf. 7449 og Søndergade 1 B. Tlf. 3256
Randers. Raadhusstr. 5. Tlf. 1874
Skive. Torvegade 7, Stuen
Holstebro. Nørregade 39 Tlf. 442

Revieraen
Vegetarisk Pension, Sol, Sobade. Sommerpris 25—30 Frcs pr. Dag.
Frk. C. Knudsen,
Villa „Solyst"
Juan les Pins (Sydfrankrig)

Garanteret ren dansk Honning bør kun købes hos Biavleren som garanterer for en 1. Kl. Vare. Pris Kr. 3,— pr. kg. — 10 kg. portofrit.
Biavler **Carl Berger,**
Daugaard, Jylland.

Foredrag. Oplæsning.
Foredrag om Sundhed og over andre Emner samt Oplæsning tilbydes.
Fhv. Højskoleforstander
Severin Andersen,
Solfang, Kerteminde.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Pension Hjorthøj
pr. Dianalund modtager Gæster. Vegetarer Raakostdiæter efter Aftale. 1ste Kl. Forplejning. Smukt beliggende tæt ved Skov. Pris Kr. 3,50 à 4,00 Tlf. Kongested 23.
Fru Marboe

Hjemlig Enepigeplads.
Dygtig, rar Pige søges til Oct. eller Nov. Villa, Centralvarme etc. 2 Voxne, 3 smaa Børn. Swane, Tranegaardsvej 5, Helr.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder raakost — faas billigst hos fru M. Klintø, Langegade 17, Kbh. Str.

S A N A F E R
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-Diætetiske
Næringsmidler for Sunde og Syge.
Forlang Prisliste.

WILLIAM JESSEN'S
BOGTRYKKERI
Christiansgade 5. Telf. Central 4372

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen:*
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf 9656.
Forlang Prospekt.

Raakostlere! Se her!
Gør Deres Indkøb af **Urter. Grøntsager. Bær. friske** og **soltørrede Frugter. Nødder** m.m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Lædergade 13, København K.
Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser.

SANA Sundhedsfødevarer
Skindergade 28. København
Telefon 5650.
Medlemmer Rabat. - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer.

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer.
Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg
Badesanatorium
(ikke Tuberkulose)
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Alt til Raakost. Medlemmer Rabat.
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33 pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. aarlig Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Wm. Jessen, København.