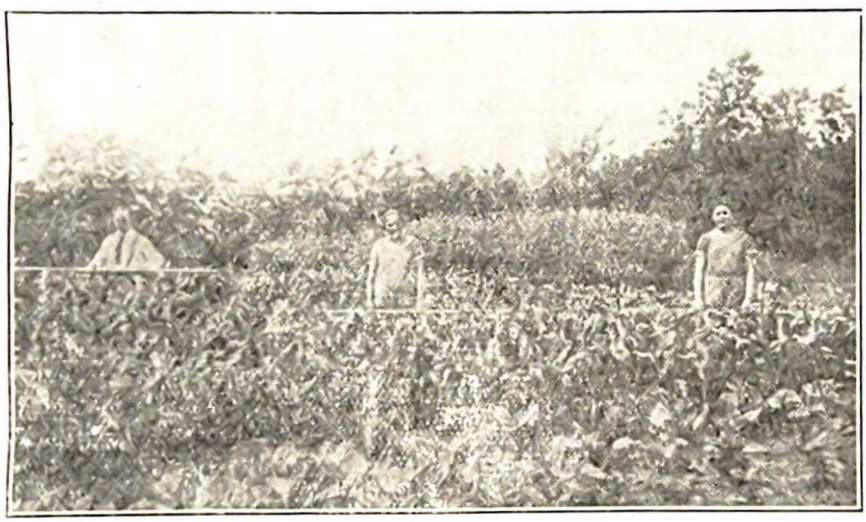
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Oktober 1931 | Nummer 10

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Måneforsøgene ved såning af majs.



Først nu er vi blevet i stand til at bringe et billede i tilslutning til artiklen i aprilnummeret. Fotografisk er billedet ikke godt, men det giver dog et indtryk af forskellen i vækstkraft i 3 stadier.

Yderst til venstre sået 2 dage før fuldmåne, i midten sået ved fuldmåne, yderst til højre sået 2 dage efter fuldmåne. Stængerne viser forskellen i højde.
Fotograferet den 16. juli 1929 i haven hos landw.-rat. Conradt, Marne.

INDHOLD: Eddike eller citronsaft - af Stefan Vøldan. — Et „uskyldigt" Lægemiddel - af dr. med. Bircher-Benner. — Vegetarisk ungdom - af St. Fink-Jensen. — Litteratur. — Spredt og samlet. — Sundhedskøkkenet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 18. oktober gentager vi **udflugten** til Hvalsø, d. v. s., vi betræder nye veje. Vi kommer dog til honningstedet, hvor god og billig honning købes. Pris en krone pr. pund. Spandene følger med i købet. Toget forlader Københavns hovedbanegård kl. 8,52, så er vi i Hvalsø kl. 9,57. Hjemturen finder sted kl. 19,06 fra Hvalsø, så er vi i København kl. 20,11. Forlang Hvalsø billig-billet, pris kr. 2,50. Madpakker medbringes. I København samles vi i god tid ude ved den forreste vogn i toget. Bliver vejret nogenlunde, så får vi en interessant, lærerig sundhedstur ud af dagen. Vi skal gå til fods 16 km.

Mandag den 19. oktober kl. 20,15 taler hr. cand polit Emil Dehn i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, om: „Hvorfor være vegetar"? Vi tager venner med, at de kan få høre dette vigtige spørgsmål besvaret. Dette møde bekendtgøres kun her.

Søndag den 25. oktober foretager vi en kvik, lille **udflugt** til Bagsværd. „Vadstrupgård" er solgt, men hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder har fundet en meget bedre ejendom, beliggende i skoven opad Bagsværd sø 10—15 minutter fra stationen. Vi må alle ud og se på de store muligheder her findes. Toget ad Slangerupbanen forlader København kl. 10,08, så er vi i Bagsværd kl. 10,30. Derfra går vi til fods til „Skovhuset", Elmevænget 55, så er vi der. Madpakken kan medbringes. Hjemrejsen foregår efter behag. Forlang billet tur og retur, pris 85 øre.

Tirsdag den 27. oktober kl. 20,15 i „Vegetarisk Restaurant", Frederiksberggade 28: „Vegetarisk ungdom" afholder konstituerende generalforsamling.

Tirsdag den 17. november kl. 20,15 taler hr. ernæringsfysiolog John A. Boringvad i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, om: „Den naturlige og logiske forbindelseslinie mellem vegetarismen og råkost". Alle vegetarer og råkostlere bør overvære dette møde, der kun bekendtgøres her.

Søndag den 29. november foretages **udflugt** til Skodsborg med hr. lærer Holger Madsen som fører. Efter nogen vandring i de dejlige skove og deres omegn lander vi hos vort ærede medlem, fru Ingeborg Jørgensen, Nyvang i Trørød, og på hjemvejen passerer vi „Kongetræet" nær Rundforbi. Denne bliver vor sidste udflugt i dette år. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,54, så er vi i Skodsborg kl. 10,28. Forlang tur og retur. Biletten koster kr. 1,20. Madpakker medbringes.

Fra arbejdsmarken.

Udflugten til Hvalsø den 27. september bragte mange af vore ærede medlemmer i Københavns til Hovedbanegården, men en hel del tog hjem igen, thi vejret lovede mindre godt. Alligevel var vi mange, der fuldførte turen. En hel familie fra Slagelse stødte til i Hvalsø og fulgte trofast med de 16 km, som vi vandrede til fods i dårligt vejr, snavset føre, på veje og ikke veje, over diger og marker, i skove og over grøfter, op og ned ad bakker og gennem krat m. m. Nødderne var væsentlig plukket og brombærrerne væk, før vi kom. Hyldebær så vi, men på privat ejendom, og humle — ja — hvad skulde vi vel også med den? Man må beundre vegetarernes gode humør. Ikke en klage, ikke et ondt ord eller noget mismod hørte vi på hele turen — tværtimod! Da vi ved aftenstid våde og snavsede nåede frem til honninghuset, gik handelen strygende. Honningspandene ligefrem lyste op i landskabet på resten af vejen hjemad. Sunde, friske og glade gik vi mod Hvalsø station. Hr. lærer Holger Madsen havde nu ført os gennem Hvalsø storskov, forbi Valborup skovridergård, kendt fra Sophus Bauditz: „Historier fra Skovridergården", Avnsø, Tryggebrændesø, Ellesø, Hjortesø, ad den ældgamle Valdemarsvej fra Kongsgården i Lejre til Kongsgården i Haraldsted, hvorfra vi havde en smuk udsigt over Mortenstrup skov og sø, forbi Kongedammen og ad Sjællands højstliggende vej (lige ved Gyldenløvshøj), hvorfra vi så Hundevadsøen. I et traktørsted havde vi holdt hvil og sunget en del sange. Det havde været en god dag på trods af alt.

Det blev en dejlig aften i København den 29. september, hvor marathonløberen, tekn. assistent hr. Orla Olsen, talte om „Vegetarisme og Idræt". Mange ærede medlemmer havde givet møde, hvoraf en del deltog i den påfølgende diskussion om oprettelsen af et „vegetarisk vandrelag". Et udvalg på syv blev nedsat til at arbejde videre på spørgsmålets løsning.

H. L. H.

Alle unge og ungttænkende

vegetarer opfordres indtrængende til at komme tilstede ved „Vegetarisk ungdom"s konstituerende møde

Tirsdag den 27. oktober 1931 kl. 20,15

i „Vegetarisk Restaurant", Frederiksberggade 28. — (Se nærmere inde i bladet).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Oktober 1931 | Nummer 10

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Eddike eller citronsaft.

Dr. Hindhedes mærkelige standpunkter.

Af Stefan Voldan.

Dr. Hindhede har i de senere år indtaget mange mærkelige standpunkter, ikke mindst overfor spørgsmålet råkost. Nu sidst har dr. H. i „Brugsforeningsbladet" skrevet en artikel, hvori han anbefaler at bruge eddike i stedet for citronsaft ved tilberedning af råkost. Eddike er sundt — det virker gavnligt på fordøjelsen — medens citronsaft nærmest er risikabelt! Det har to tyske professorer bevist! At andre har bevist det modsatte, ved dr. H. godt, men det har ingen interesse. Thi råder dr. H. læserne til ikke at „lade sig forvirre af visse råkostfanatikeres løse påstande" om, at citron bør foretrækkes for eddike. Det har ikke noget som helst videnskabeligt grundlag. Til slut skriver dr. H., at indtil det „videnskabelige bevis" på eddikens skadelighed foreligger, fortsætter han med at spise salat tilberedt med eddike, sukker og fløde. For „denne tilberedning smager mig bedst og bekommer mig udmærket".

Akkurat, hvad kødspisere, tobaksrygere og alkoholelskere med lige sandhed vil sige om disse gifte! Og dog lige forkert, fordi man jo i virkeligheden slet ikke kan dømme ud fra menneskets trang til, smag for eller nyttevirkning af dette eller hint. Legemet kan vænnes til selv meget stærke gifte — samtidig kommer også smagen derfor, trangen dertil og velbefindendet derved.

Hvad eddike angår behøver den jævne fornuft ingen „videnskabelige beviser" for at forstå, at eddike er en ødelæggende gift. Et fingerpeg i den retning fik man i sin tid i Lyngby, hvor alene uddunstningerne fra eddikesyrefabriken var så giftige, at plantelivet gik til grunde i vid omkreds. For at undgå dette, måtte man bygge skorstenen højere og højere.

Den jævne fornuft vil antagelig også snart lære at vurdere de såkaldte „videnskabelige beviser" efter fortjeneste, d. v. s. ikke tage dem for andet og mere end de er, nemlig for det meste ganske overfladiske pjattede snurrepiberier, der „beviser" eet i dag og det stik modsatte i morgen, fordi de i overvejende grad hviler på et falsk grundlag, nemlig *unaturlige tilstande.*

Nu siger dr. H., at eddike er godt for fordøjelsen — det viser to tyske professorers forsøg. I „Villabyernes blad", 1. oktober 1931, læser man følgende lille artikel:

„Eddike ødelægger fordøjelsen.

Eddike er en syre, og nydt i større mængder er dens virkninger ødelæggende for fordøjelsen. Det er således ved forsøg påvist, at 1 del eddike i 5000 dele føde i maven er nok til at forsinke fordøjelsen af stivelse i mavesækken. 1 del til 2000 dele maveindhold forlænger fordøjelsestiden 3½ gang, i forholdet 1 til 1000 bliver fordøjelsestiden 8 gange den normale længde, medens der i forholdet 1 til 500 slet ingen fordøjelse finder sted. En teskefuld eddike til et måltid vil praktisk talt umuliggøre stivelsefordøjelsen, idet en sådan portion vil forsinke den i ca. ½ time, og når den tid er forløbet, begynder mavesaften at blive så sur, at spytsaftens virkninger på stivelsesstofferne ophæves. Som bekendt begynder mavekirtlerne ca. ½ time efter måltidet at afsondre den for fordøjelsen uundværlige saltsyre, og når den er kommet i tilstrækkelig mængde, nevtraliserer den spytsaften, der jo netop har det hverv at fordøje den stivelse, som findes i føden, og dermed er altså stivelsens fordøjelse i mavesækken ophørt.

Når nu eddike eller anden syre forsinker denne del af fordøjelsen ½ times tid, så er det omtrent ensbetydende med, at stivelsefordøjelsen slet ikke kan foregå. Stivelsesstofferne kommer derfor let til at undergå gæring, inden de forlader mavesækken, og dette kan blive årsag til mere eller mindre voldsomme mavesmerter og fordøjelsesforstyrrelser af forskellig art."

Men disse modsigende bevisførelser gør dog deres store gavn derved, at de uvilkårligt tvinger folk til at tænke selvstændigt over tingene. Og gør de først det, vil det ikke vare længe, før de betakker sig for det *videnskabelige* grundlag for livet og vælger det *naturlige.*

Således bekræftes også i dette det gamle ordsprog: Fals slår sin egen herre på hals.

Et „uskyldigt" Lægemiddel.

Af Dr. med Bircher Benner.

Efter Dr. B. B.s udmærkede Tidsskrift „Der Wendepunkt" bringer vi følgende interessante Artikel.

Ikke mindst vil man lægge Mærke til den verdensberømte Læges Udtalelser om Medicin i Almindelighed.

Dette Lægemiddel bærer forskellige Navne, Atophan, Novatophan, Atophanyl, Cinchopan o. s. v. Det ordineres meget mod rheumatiske Smerter, Nervesmerter og Urinsyrelidelser. Det kan ofte dulme den Slags Smerter, eller endogsaa helt bringe dem til Ophør. Derfor spørger man ikke mere om Aarsagen til disse Smerter, endnu mindre bestræber man sig for at ophæve Aarsagen. Hvorfor ogsaa det? Man ordinerer Atophan. Smerterne ophører. Patienterne er forbavsede!

De, der gennemprøvede Atophan, paastod, at det kun besad Salicylets allerede forlængst bekendte Giftvirkninger, som jo i Følge de gamle Erfaringsregler var til at undgaa. Ja, en Række Forfattere udtalte sig derhen, at Atophan ikke havde nogen Bivirkninger. I Schweiz, som i hele Europa, bliver Atophan Dag efter Dag ordineret til Hundreder af Syge. Siden 1908 — altsaa i 22 Aar — har de Syge høstet godt af Atophanets „Velsignelser"!

Nu kommer fra Amerika den nye Oplysning, at Atophan er en *stærk Levergift.*

Amerika har en lægevidenskabelig Institution, som skal overvaage Lægemidlernes Virkning. I „Journal of the American Medicinal Association", Bind 95, Nr. 17. af 25. Okt. 1930, findes en udførlig Beretning om Resultatet af Undersøgelsen vedrørende Atophan. I Løbet af fire Aar samledes 50 Tilfælde af alvorlige Leversygdomme, som optraadte under eller først 2 Maaneder efter Indtagelsen af Atophan. 25 Tilfælde endte med Døden. I 20 af disse Tilfælde blev Leverens Ødelæggelse konstateret ved Obduktion. Atophanet havde fremkaldt en toxisk Leverbetændelse med Gulsot og til sidst dødelig Leverskrumpning (Atrophi). Korrespondenten, Dr. Mexer A. Rabinowitz fra Brooklyn tilføjer følgende indholdsrige Ord:

„Det er højst sandsynligt, at mange Tilfælde slet ikke bliver bekendt, og at endnu flere Tilfælde af Gulsot og Leveratrophi ved omhyggelig Undersøgelse vil vise sig at være Følger af forudgaaende Indtagelse af dette Lægemiddel og lignende Præparater."

Cinchophan (Atophan) er derfor i Amerika blevet strøget af Listen over officielle Lægemidler. Hos os ordinerer man det trøstigt videre, og det tages i god Tro af de intetanende Syge.

Denne lille Historie om Atophanet staar ikke alene i Historien om de kunstige Lægemidler. Hele Systemet med *Behandling af Symptomerne* ved Hjælp af Lægemidler er en uhyggelig Vildfarelse. En sand Terapi maa fjerne *Aarsagerne.* Men Aarsagerne ligger lige saa meget i den forkerte Ernæring — altid ved rheumatiske Smerter.

Men hvem har Mod til at røre ved Fordomme og Vaner i Ernæringsspørgsmaalet?

Vegetarisk ungdom.

Den diskussion, som på Københavns afd. møde den 29. september førtes om spørgsmålet „Vegetarisme og idræt" og om dannelsen af et „Vegetarisk vandrelag", viste hurtigt, at det, man i virkeligheden ønskede, var noget mere dybtgående. Det udvalg, som blev nedsat for at forme de fremsatte tanker, har da ogsaa arbejdet ud fra denne forudsætning, og som resultat fremlægges nu nedenstående forslag til dannelsen af foreningen

„Vegetarisk ungdom".

1.

Foreningens navn er „Vegetarisk ungdom".

2.

Formålet er at samle den vegetariske ungdom til vandringer og anden sund idræt samt foredrag, sangøvelser, sanglege og folkedanse, diskussioner, studiekredse o. l. for derigennem at fremme interessen for en ren vegetarisk livsførelse. — Medlemmerne giver erklæring om at afholde sig fra kød, spiritus og tobak.

3.

Kontingentet er 1 kr. om måneden, heri indbefattet medlemsskab i landsforeningen eller den pågældende lokalafdeling af „Dansk vegetarisk forening".

Bestyrelsen kan under særlige forhold midlertidig fritage et medlem for kontingent.

4.

Foreningen ledes af en bestyrelse på 5 medlemmer, der selv fordeler arbejdet imellem sig.

5.

Generalforsamling afholdes hvert år omkring 1. juli med følgende dagsorden:

1) Beretning og regnskab. 2) Indkomne forslag. 3) Valg af bestyrelse og 2 revisorer. 4) Eventuelt.

Indkaldelsen sker gennem „Vegetarisk tidsskrift" for juni måned.

Som det vil ses agter den nye forening at arbejde i kontakt med „D. V. F.", ja, så nøje, at alle medlemmer i „V. U." tillige er medlemmer af „D. V. F." Det kan vi naturligvis kun hilse med glæde, bl. a. fordi adskillige, som er virksomme for denne sag, hidtil ikke har stået som medlemmer.

På det konstituerende møde, som „Vegetarisk ungdom" nu lader afholde, bør derfor alle, som forstår, at *vegetarismens fremtid beror på den vegetariske ungdom*, komme tilstede.

Mødet afholdes i „Vegetarisk restaurant" tirsdag den 27. oktober kl. 20,15.

F.-J.

Litteraturanmeldelser.

Kiropraktik og Hjemmegymnastik. Af Th. Gyrst.

En lille pjece på 30 sider med illustrationer og beskrivelse af 8 øvelser, som kan udføres på ca. 5 minutter, når de er lært. Øvelserne tager især sigte på at bevægeliggøre rygsøjlen i hele dens udstrækning, fordi det har vist sig, at nervesystemet — og dermed alt i legemet — påvirkes fra rygsøjlen, således at de rette øvelser for at holde den i orden betyder et stort plus.

Pjecen indeholder et angreb på radio-morgengymnastiken som unaturlig og altfor voldsom.

S. V.

M. Hindhede: 29. beretning: *„Hindhedepensionater"*.

M. Hindhede: 30. beretning: *„Om Tobak"*. Jac. Lund, Kbh. 1931.

I.

„En kort oversigt over vore hovedresultater" har denne 29. beretning til undertitel. Det er et ganske fortrinligt overblik man får over det kolossale arbejde, dr. Hindhede har gjort og som udførligt behandles i de foregående 28 beretninger, han i årenes løb har udsendt.

Kernepunktet er påvisningen af, at „den æggehvidefattige væsentlig plantekost giver den største styrke, den bedste sundhed, at samme kost forebygger sygdomme og helbreder de allerede opståede". Dette gælder også tuberkulosen, som får en særlig omtale i forbindelse med dr. Olesens højst interessante resultater på dette område.

Vi kan fra vor side kun med den allerstørste beundring og taknemmelighed anerkende det mægtige og energiske arbejde, som dr.

Hindhede har udført, et arbejde, som slående har bevist adskillige af „vegetarernes ubeviste påstande".

De, der har læst de tidligere beretninger, vil med stor interesse genopfriske de væsentlige hovedpunkter i forsøgene og de, der ikke har haft lejlighed dertil, får her en let adgang til at oprette det forsømte.

II.

Der er noget brutalt over enhver last. Men de går ikke alle i lige høj grad ud over omgivelserne. Een af de værste i så henseende er tobakslasten og med nogen forfærdelse har man derfor set, at tobaksforbruget i Danmark i de sidste år er steget fra ca. 132 til *ca. 150 millioner kroner om året!* At tobaksbrugen ikke blot er taktløs og meget kostbar, men tillige overordentlig sundhedsfarlig og demoraliserende, det påpeger dr. Hindhede i dette skrift. Det er de videnskabeligt fastslåede kendsgerninger fra ind- og udland, der her fremsættes. Gid mange tobaksbrugere må få lejlighed til at læse dette skrift og alvorligt eftertænke det, så de selv og deres omgivelser kan blive friet fra dette slaveri til gavn for dem selv og det samfund, vi alle skal leve i. *F.-J.*

E. Dehn: *„Hvorfor er der arbejdsløshed?"*. 2. udg., Nordisk sundhedsforlag 1931.

Arbejdsløshedsproblemet har sat mange sind og mange penne i bevægelse, uden at vi tilsyneladende er nået længere frem. Det er derfor kun rigtigt at fortsætte med påvisning af de dybtgående årsager til miséren. Usociale nydelser og usocial produktion, told, hindringer for arbejdsfrihed og ikke mindst den monopoliserede adgang til kapital- og produktionsmidler, særlig jorden, det er nogle af de grundsynspunkter, forfatteren påpeger. Et skrift, der maner til eftertanke. *F.-J.*

Ingeborg Plockross Irminger: *„Lægernes Tvangsherredømme"*. I kommission hos H. Lindahl-Pedersen, København.

Med skarpe og uforfærdede ord angriber den kendte forfatterinde vaccinationen og lægernes ubegribeligt blinde standpunkt til denne. Det er ret uhyggeligt, at man altfor ofte må give forfatterinden ret, når selv de stærkeste udtryk anvendes. Lægerne véd med sikkerhed, at talrige dødsfald og mange sygdomstilfælde direkte eller indirekte skyldes det modbydelige griseri, som vaccinationen er. De burde derfor have foreslået ialtfald tvangsvaccinationens afskaffelse. Det modsatte er som bekendt tilfældet og forfatterinden siger, at lægernes adfærd herefter nærmest må betragtes som forbryderisk. Er udtrykket for stærkt? *F.-J.*

Runenschrift — Runenwort — Runengymnastik af Friedrich Bernhard Marby.

Forfatteren af denne lille bog (på tysk), som vi har fået til anmeldelse, har gjort de gamle nordiske runer til sit specialstudium, og er nået til det resultat, at runerne er mere end bogstaver og ord i almindelig betydning. — At deres specielle form er et udtryk for bestemte kosmiske Svingninger, og at mennesket ved visse øvelser kan udnytte dette i og på sig selv. På grundlag heraf har forfatteren udarbejdet et system, af hvilket det grundlæggende er givet i denne bog, og hvormed der skal være opnået store resultater. Bogen fås i Reform. *S. V.*

Spredt og samlet.

Banan-sejr i Roskilde. Efter de forskellige mere eller mindre — navnlig det første — tvivlsomme sportslige nederlag kommer endelig en utvivlsom sejr. Den er så meget desto mere bemærkelsesværdig, som det er det nye slægtled, der rykker frem. Ved en for nylig inden for F. D. F. afholdt konkurrence i fri idræt, løb, spring etc., blev den elleveaarige vegetar, Erik Vilhelm Engholm nr. 1 og vandt dermed den store sølvvandrepokal.

Godt gjort. — Fodtur Paris—København. Bodil Andersen, København, alm. kaldet Bo, er kommet hjem efter ganske alene at have vandret fra Paris til København, kun med enkelte, lejlighedsvise automobilture ind imellem. Hele turen, der varede 5 uger og var rig på brogede oplevelser, kostede med nattelogi i ungdomsherberger og vegetarisk kost 80 kr.!

En garanteret ren plantemargarine. Vor henvendelse til en række førende margarinefabrikker angående spørgsmålet ren plantemargarine blev så temmelig negativ. Både de mange udeblevne og de få indløbne svar viser tydeligt, at der her er rørt ved et ømt punkt. Senere fremkomne oplysninger synes at bekræfte dette. Det vil derfor være af interesse for alle vegetarer, at hr. cand. mag. Spur har taget initiativet til at få fremstillet en ren vegetabilsk margarine, som forsendes over hele landet. Vi henviser til omstående annonce.

Klaverundervisning. Vi henleder opmærksomheden på omstående annonce fra organist Aage Pagh Hansen.

På den store lystdamper „Pascoal“, der har været ved Nordkap, var der et særligt vegetarisk bord. Til at begynde med var der kun 7, men til sidst blev der 32 faste gæster ved dette bord.

Hamburger Fremdenblatt for 2. september indeholder en hel side, dels tekst, dels annoncer, under overskriften: *Parole: Råkost.*

Fængsel og tvangsfodring for militærnægtelse under socialdemokratisk styre! Vig Knudsen blev fængslet den 27. september. I fængslet erklærede han sultstrejke. Nu forlyder det med stor bestemthed, at man overfor V. K. ikke alene har anvendt den tortur, som tvangsfodring i sig selv er, men endogså med vold har tilført V. K. næringsmidler, som man vidste, at V. K. af principielle grunde tog skarp afstand fra. Justitsministeren skal have givet ordre til, at tvangsfodringen ikke måtte omtales. Statsministeren erklærer, at den er sket uden ministeriets vidende. Når det bliver fuldt oplyst, hvad der virkelig er foregået, skal vi vende tilbage til denne sag.

Foredrag og demonstration i Jylland. Torsdag den 10. september var jeg på Salling ungdomsskole i Jebjerg for at forklare og demonstrere tilberedning af råkostsalater for skolens elever — 74 unge piger. Hvis man kan måle interessen efter den fart, hvormed smagsprøverne forsvandt, var den ikke ringe.

Samme aften var jeg i Skive og holdt foredrag med demonstration i husmoderforeningen. Der var god tilslutning og vistes stor interesse for spørgsmålet. *S. V.*

„Skovhuset“ er navnet på det vegetarhjem, som hr. Vodder nu arbejder på at få startet i Bagsværd. Vi vil meget anbefale vore medlemmer at deltage i den udflugt, som Københavns afd. foretager derud den 25. ds. Se under „Foreningsmeddelelser“.

Gartnerudstillingen i Roskilde den 18., 19. og 20. september. Udstillingen blev, som det var at vente, meget smuk, og den blev også en stor succes, idet den i de 3 dage var besøgt af over 6000 mennesker.

Vegetar- og råkostafdelingen kunde også glæde sig ved succes. Dog er der ingen tvivl om, at denne var blevet betydelig større, dersom pladsforholdene ikke havde været så ugunstige, som de var. Der var beregnet en temmelig stor afsætning af varme

retter, men det blev råkosten, der tog størstedelen af opmærksomheden og gav den store afsætning. Første dag solgtes ca. 400 stk. råkostsmørrebrød, anden dag ca. 600 stk. og noget lignende sidste dag. Allerede af disse tal vil man forstå, at der var travlhed i denne afdeling, som forestodes af husholdningslærerinde frk. Ellen Schultz, som var elev på det første vegetariske højskolekursus. For frk. Schultz var det slid fra tidlig morgen til sen aften. Og dog var det naturligvis ikke gået uden de dygtige, ihærdige hjælpere, fru Engholm, frk. Bjørn, frk. Jensen og frk. Jørgensen, der alle 3 dage ganske uegennyttigt gav deres kræfter langt ud over den lovede tid. Hr. Jens Nielsen havde fået navneforandring og hed, så længe udstillingen stod på, Kristian Skaffer. Også han sled drabeligt med at holde forsyningerne ved lige og skaffe alle de mangfoldige småting, der altid bliver brug for ved en sådan lejlighed.

Tak til alle for den gode indsats.

Østifternes Haveselskabs udstilling i Nykøbing F. 26. og 27. september. Allerede lørdag og søndag efter Roskilde-udstillingen var frk. Schultz i aktivitet igen ved den ovennævnte udstilling. Det var den smukkeste og mest imponerende udstilling af frugter, grøntsager og blomster jeg har set. Det stærkeste indtryk gjorde uvilkårligt de mægtige frugtudstillinger. Udstillingen fra „Guldborghave" dominerede hele den store sal. Også udstillingen af exportfrugt fra Sass Nielsen, Frejlev, tiltrak sig uvilkårligt opmærksomheden. Men også blandt de mindre udstillinger fandtes der frugter af en sådan fylde og skønhed, at man slet ikke kunde undgå at lægge mærke til dem. Blandt disse vil jeg nævne redaktør Valeur-Jensens enestående gråsten-æbler.

I en mindre sal fandtes en interessant biavlsudstilling og i en tredie stor sal 3 arbejdende køkkener, elektrisk køkken, gaskøkken og råkostkøkken. I sidstnævnte ledede frk. Schultz arbejdet lørdag og søndag til kl. 4 til hvilken tid jeg trådte i stedet, da frk. Schultz skulde til komfirmation i hjemmet. Kl. 3 holdt jeg i en sal ovenpå, hvor der var ro, foredrag om råkostens betydning for sundhed og livskraft. Udstillingen havde navnlig søndag meget stort besøg. Den derværende formand for Østifternes haveselskab, hr. Køster, udtalte, at det var hans erfaring, at de arbejdende køkkener altid forøgede besøget på en udstilling, og ifølge produkternes natur ikke mindst vegetar- og råkostkøkken.

Stefan Voldan.

Fru Gabel-Højers fængselsophold. Som bekendt har fru Gabel-Højer nylig været i fængsel for vaccinationsnægtelse. Det bør nævnes, at hr. og fru Rasmussen, Vegetarisk restaurant, hver dag under fængselsopholdet sendte fruen vegetarisk kost.

Dr. Hindhede — landbrugskrisen — cigaretterne. I „Brugsforeningsbladet" for 28. juli 1931 har dr. Hindhede skrevet en udmærket artikel om landbrugskrisen og cigaretterne. Dr. Hindhede peger først på, hvor meget der økonomisk kan vindes på tobakskontoen — hver mand, der virkelig ryger, anvender 100—200 kr. hertil årlig. Dernæst hvor meget der kan vindes sundhedsmæssigt, idet de mange tobakspenge anvendes til en af de farligste gifte, som overhovedet findes — så meget desto farligere, fordi organismen, når den først er forgiftet, tilsyneladende ikke reagerer. Men i det skjulte arbejder giften med stor sikkerhed til ødelæggelse af organerne.

„Vaccination og hjernebetændelse kan ikke skilles ud fra hinanden!" — Overlæge dr. med. A. Wallgren, Göteborg, har under børnelæge-kongressen ladet sig interviewe af „Ekstrabladet", til hvilket han bl. a. udtaler, at han selv har set 3 børn dø af vaccination og videre:

Kopper er en så godt som udryddet sygdom, mens børn altså stadig fra tid til anden dør af hjernebetændelse efter vaccination, der kun er rettet imod den for længst bekæmpede sygdom kopper.

— Mener de, det kan anses for givet, hjernebetændelsen i disse tilfælde er forårsaget direkte af vaccinen? spørger vi.

— Hvorvidt vaccinen påfører barnet den frygtelige bacille eller om denne findes i legemet og gennem vaccinen gives udviklingsmuligheder, er jo for så vidt ikke afgjort,

men de to ting, vaccination og hjernebetændelse, kan ikke skilles ud fra hinanden; de må stå i nær forbindelse, det har man lov at tro. Jeg synes personlig, det vilde være heldigst, om vi går i Hollands fodspor. Efter den omtalte katastrofe gjorde man dér vaccinationen til en frivillig sag.

Som en bekræftelse på ovenstående kommer netop nu meddelelse om tre dødsfald af hjernebetændelse umiddelbart efter vaccinationen. På Blegdamshospitalet, hvor to af dødsfaldene indtraf, erklærer prof. Bie „naturligvis", at dødsfaldene ingen forbindelse har med vaccinationen. Senere er det dog godtgjort, at i hvert fald det ene dødsfald er fremkaldt af vaccinationen.

Kræft og diæt. Som bekendt er det ofte bleven bestridt, at der er nogen forbindelse mellem kræft og diæt — denne påstand blev bl. a. fremsat af en kendt dansk læge i et radioforedrag, dengang man voldtog landets befolkning for at skaffe penge til nye radium-experimenter.

Nu har en hollandsk læge — dr. Bendien — vakt opsigt ved sine kræftundersøgelser; han siger bl. a., at forebyggelse af kræft må være den vigtigste opgave. Og hvorledes? Ved at skaffe rent blod, bl. a. ved at ændre diæten; det samme gælder for helbredelse af kræft: en ændret blodsammensætning; og blandt de midler, han fremhæver, er: en ændret diæt! — Der er altså dog nogen forbindelse mellem diæt og kræft! — Hvilket vi altid har påstået!

Sundhedskøkkenet.

Under fru Elna Regner Andersens bortrejse anfører vi fra hendes bog „Diæt-Retter — forebyggende og helbredende" følgende diætkure:

Gigtkur.

Undgå kød, fisk, melspiser, ost, krydderier, kaffe, the, salt, hvidt sukker og alkohol.

At anbefale: Alle slags kornflager, kartoffelretter med skal, dertil al slags grøn salat og alle slags unge grøntsager som råkostsalater, spinat blandet med unge brændenælder, gulerod, peberrod, tomater, agurker, rhabarber, selleri, blomkål, løg, oplagt mælk med hakkede løg, persille, karse, æbler, pærer, jordbær, appelsiner, grapefrugt, citroner, kirsebær, druer, bananer, svesker og rosiner, tilberedte som salater, tilsat nødder, honning, olie og citronsaft.

Drikke: Kærnemælk, mælk med citronsaft, kornkaffe, kamillethe, kakaoskalthe, anisthe med honning, pebermyntethe, the af hybenkærner, salviethe, birkebladethe (5—10 Gram til 2—3 kopper vand).

Lungetuberkulose-diæt.

Kl. 7 1 glas gemysesaft.
„ 8½ 1 lille tallerken frugt-kornflagesalat.
„ 10 1 glas appelsinsaft eller frugtsaft af tørrede frugter.
„ 12½ 1 glas vindruesaft eller anden frugtsaft. Frugtsalat tilberedt af æbler, bananer, appelsiner, pærer eller bærfrugter tilsat malede nødder eller mandler. Hvedeflager med rørsukker blandes deri eller spises til.
„ 14 ¼ kg tomater eller 1 glas gemysesaft med enkelte nødder (piniekerner).
„ 16 Gemyse- eller urtesalat med citronsaft, olie og honning (Citrolat). Dertil hvedeflager, knækbrød med dadler, rosiner, figner, tørrede bananer.
I tilfælde af oppustethed drikkes 1 glas fortyndet rhabarbersaft.
„ 19 1 glas citronsaft med vand og honning eller urtethe, kakaoskalthe eller hybenthe.

Denne spiseseddel er særlig udarbejdet for lungesvindsot-patienter, der sædvanligvis har svækkede fordøjelsesorganer, således at 2-3 store måltider ikke er heldige. Derfor må der spises oftere og mindre portioner.

Det vil dog være heldigt af og til at gennemføre morgenfaste til kl. 10.

Denne diæt bruges på kuranstalter for fysikalsk diætetisk helbredelsesmetode.

Ny-vegetarisk Kost

Raakost-Anretninger — Diæt-Retter — Gemyse-Safter
Reform-Ost — Reform-Fedt
forsendes overalt.

HANDELSKOMPAGNIET „REFORM"

Telefon 10749. Pilestræde 19—25. Telefon 10769.

Gratis Demonstrationer og Smagsprøver.

Tænker De at købe en Bog, da efterspørg den først i

Østerbros Antikvariat ved Johs. Ubbesen,

Øster Farimagsgade 18 — ved Sølvtorvet — Telf. Øbro 6861.

Har De Bøger, De vil undvære, da sælg eller byt dem her.
Samlinger og enkelte Bøger i ethvert Emne og Sprog købes.

Fineste danske Bihonning

à 1 Kr. pr. ½ Kilo faas fra
Valdemar Bendixen, Humble.

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.

Aabent hele Aaret.

ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Klaverundervisning.

Grundigt, samvittighedsfuldt. Hurtig Fremgang. Organist Pagh Hansen, Bachersvej 20, København S., (Linie 5).

Raakosten i Praksis

Fremtidens Spise —

Udførlig Vejledning med 30 Frugt-, Bær-, Urte-, Gemyse-Salater, der af enhver kan varieres til det ubegrænsede. Samt Opskrifter paa Frugt- og Frugt-Nøddebrød, der ligeledes har store Variationsmuligheder Pris 54 Øre, udenb. 57 Øre i Frimærker fra

Dates Forlag, Gl. Kongevej 13, Københ. V.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)

af flhv. 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.

R A A K O S T - F R O K O S T

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.

Telefon Palæ 1100.

SIGRID RIISBRO - KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28, København
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

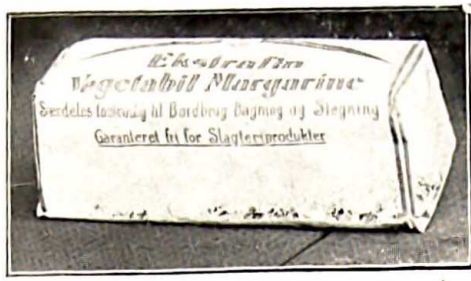
Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.

Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.



Ekstrafin Vegetabil Margarine

(Bogense)

Fremstillet under Garanti og kemisk Kontrol. Forsendes en gros og en detail (Kr. 0,50 pr. ½ kg — 10 kg franco) ved Henvendelse til:

Th. Hansen, Kongensgade 34, Odense.
Th. Spur, Torvegade 1, Nyborg.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.

— For sunde og syge. —

Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.50. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S.
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FR. JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. **Telf. Øbro 2727.**

ENGELSK

Indfødt Lærerinde giver Undervisning. Bedst skriftlig Henvendelse til:
Miss Drinkwater,
Strandboulevard 14 (Øbro 1804 vega).

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.
Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.
Smørrebrød og **Frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

FYSISK KURANSTALT

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

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)
Største Helaarskursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat
Forlang ill. Prospekt

„Sana"

Specialitet: Sundhedsfødevarer
Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

VEGETARISK KOST

herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Emil Kristensen, København