VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. november 1933 | Nummer 11

Udgivet af Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af et udvalg. Ansvarshavende: Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod.
Rødkildevej 40, København F. Tlf. Gth. 2573. Postkonto 282.

Ud i naturen!



Fot. *Jul. Petersen.*

Ovenstående vises en del billeder fra forskellige af Københavns afd.s fodture. Kom med, når vi lægger ud igen!

INDHOLD: Den ideelle føde. — Bananens proteinforbrug på Norgesturen. — Revance for nederlaget i kampgangen Montebello-København. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mandag og torsdag kl. 18[30]—20[30]. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdelingen og „Vegetarisk ungdom".

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Adresse: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509, personligt onsdag, torsdag og fredag kl. 15—16.)

Mandag den 27. november kl. 20 prc. **Fru Elna Regner Andersen** holder foredrag og demonstrstion af råkost og moderne vegetariske retter i Husassistenternes fagforenings bygning, **Rosengården 12.** Man bedes medtage teske og underkop. Entre kr. 0,50 for ikke-medlemmer.

Onsdag den 6. december kl. 20 prc. Medlemsmøde i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Foredrag og underholdning om moderne tyske vandrersange.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie vej 31, Kongens Lyngby).

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole ved Nørrebros runddel: **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agitér for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.

Obs.! Gymnastikundervisning. Til nytår opretter V. U. et motionshold for herrer. Om tid og sted læs nærmere i december nr. af V. T. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Sundhedskursus. I oktober holdt lærerforbundet af afholdne lærere kursus på Skodsborg sanatorium. Overlæge *Ottosen* talte om lys, luft, vand, og hvile og klædedragt. Lærer *Folmer Dam* fremhævede betydningen af lakto-vegetarisk føde. Fru dr. *Ottosen* talte om sund føde praktiseret, og den ny ædruelighedskonsulent, magister *Rosenkjær,* om virkningen af de små doser alkohol.

Bernhard Heimann talte torsdag den 19. oktober på Gentofte hotel i „Danmarks socialdemokratiske ungdom" om „Vegetarismen og samfundet". Stemningen på mødet var god.

Højskolekursuset i Soro. Fra et af vore medlemmer har vi modtaget følgende: „Det tredie otte dages vegetariske højskolekursus var ikke så stort, som de to foregående, men det var bedre i kvalitet.

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen", 2. Udg. (indtil Nytaar 1934 kun **Kr. 1,50**)	2,50
- 8.	*O. Olvik:*	„Min Hjemmekur"	6,50
- 39.	—	„Naturlægens Kokebok"	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:*	„Kreaturløst Jordbrug"	1,00
- 62.	*Oluf Egerod:*	„Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager", 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:*	„Vegetariske Opskrifter", 5. Udg.	0,50
- 18.	—	„75 Kartoffelopskrifter", 3. Udg.	0,50
- 21.	—	„Vegetarisk Paalæg og Salater", 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:*	„Jordbrug uden Kreaturhold"	0,25
- 60.	*Schröder:*	„Hjemmebagning"	0,25
- 59.	*Egerod:*	„Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter"	0,25
- 37.	*J. M. Borup:*	„Det store Brændoffer" (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:*	„Vegetarismen og Næringsinstinkterne"	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:*	„Næringsværdi af Frugt"	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:*	„Badebehandling i Hjemmet"	0,10
17.	—	„Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaaborn under og efter Afvænningen"	0,10
- 20.	—	„Bornesygdomme"	0,10
		„Vegetarisk Tidsskrift", udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:*	„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom"	4,00
- 80.	—	„Den første Hjælp" (ved pludselig Sygdom etc.)	2,00
		Begge do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:*	„Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole"	3,00
- 78.	—	„Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse"	3,00
		Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:*	„Kærlighed og Erotik"	0,50
- 99.	—	„Moral og Livsforelse"	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:*	„Det vegetariske Køkken" (Kogebog)	4,00
- 51.		„Vore Sange", 2. Udg., Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn:	„Er det godt at ryge?"	0,25
	Hindhede:	„Om Tobak"	0,50
	Henriksen:	„Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater"	0,50
		„Sundhedsbladet", Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Aargang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

Hvad er den ideelle føde?

Efter bladet „Kosmos" bringer vi flg. uddrag af en større artikel af forfatteren *Martinus*.

For at svaret herpå ikke skal blive altfor afskrækkende, vil det her være nødvendigt at give et lille overblik over kødspisernes indstilling til den for mennesket absolut naturlige føde. Denne føde er nemlig så enkel, så lidet raffineret og blottet for krydderi og pirringsmidler, at den for den forvænte kødspiser vil virke ligeså kedelig og umulig, som vand eller mælk virker kedelig overfor alkoholisten eller drankeren. Ligesom denne har opelsket et ganske unaturligt begær med hensyn til drikkemidler, således har tilhængeren af de animalske ernæringsprodukter om end ubevidst og under et langt længere tidspanorama opelsket i sig et altoverskyggende unaturligt begær med hensyn til spisemidler. Slægterne har gennem mangfoldige generationer i den grad vænnet sig til smagen af kødprodukterne, at denne fra at vække en naturlig afsky nu vækker en stor unaturlig vellyst. Ligesom organismen ved tilvænning af tobak, alkohol og andre unaturlige nydelsesmidler mister sin naturlige modstandsevne overfor disse giftstoffer, og disse derved bliver til „nydelsesmidler", således taber organismen ved den megen tilvænning også sin naturlige modstandsevne overfor de i form af den animalske føde fremtrædende giftstoffer, hvorved disse ligesom tobakken og alkoholen vækker unaturlig lystfølelse. Men selv om tilvænningen i nogen grad hærder organismen imod giftstoffernes virkning, kan det ikke nægtes, at organismen i det lange løb bliver fuldstændig undermineret.

Da det er smagsevnens opgave at skabe afsky eller ulyst i individets bevidsthed for unaturlige ernæringsprodukter og skabe begær efter eller lyst til de naturlige, er det således her synligt, at kødspiserens smagsevne er sat over styr, idet den ikke bevirker afsky for blodprodukterne, men derimod lader smagen af disse, som før nævnt, være en overordentlig stor vellyst. Men at fornemme vellyst for ting, der er nedbrydende eller underminerende for organismen, og hvis natur derfor ved hjælp af smagen skulde være individet imod, er jo det samme som en last. At vænne sig af med at æde dyrenes legemer eller legemsdele er altså det samme som at vænne sig af med en last. Men at vænne sig af med en last koster undertiden umådelig anstrengelse og villieenergi. Frigørelsen af den her nævnte last består jo netop i at omskabe den forkvaklede smagsevne, således at den får sin naturlige reaktionsevne overfor de skadelige nydelsesmidler tilbage. Men at omskabe smagsevnen kan kun gøres ved en tilvænning til de naturlige produkter. Det, der gør denne tilvænning så besværlig, er jo netop dette, at de naturlige produkter på grund af den fejlagtige smagsevne smager om end ikke afskyeligt så dog kedeligt eller mindre tilfredsstillende for det forvænte individ. Men ligesom tobak, alkohol og andre unaturlige nydelsesmidler før tilvænningen var utiltalende og ubehagelige, men efterhånden blev vellystbefordrende, således vil de naturlige ernæringsprodukter også efterhånden ved en tilvænning igen kunne bringes tilbage til at befordre den virkelige sunde og naturlige vellyst eller behagsfornemmelse for det pågældende individ, som de oprindelig af naturen er skabt til. Men der kræves altså træning.

At omtalte last er almengældende, således at ens forældre og søskende, bedste- og oldeforældre, venner og bekendte o. s. v. i reglen også er ofre for denne, forandrer jo ikke princippet eller ophæver lastens virkninger, men blænder derimod i mange tilfælde individets fornuftsevne, så det ikke ser klart i det pågældende felt, ja undertiden ligefrem netop af disse omstændigheder er suggereret til at tro, at hele det fejlagtige ernæringsproblem ikke er fejlagtigt, men absolut i kontakt med naturen og derfor også i kontakt med sundheden. Og det er givet, at denne indstilling af bevidstheden er absolut dræbende for villien til det naturlige. Sådanne forblindede individer vilde derfor aldrig nogen sinde komme ud af suggestionen og dermed bort fra lasten, hvis ikke netop de evige love, på hvilke alt i naturen er baseret, bevirkede, at en last aldrig i noget tilfælde kan eksistere uden at være identisk med underminering af den pågældende organisme, ganske uanfægtet af i hvor høj grad den så end måtte forekomme som nydelse for det pågældende individ. Og det er denne underminering, der i form af alle eksisterende organiske sygdomme er den største agitator for menneskenes udvikling hen imod den virkelig menneskeføde. Og da sygdommene tager til i samme grad som menneskenes ernæringsforvildelser tager til, og en absolut sundhed eller sygdomsfri tilværelse dermed er umulig, sålænge lasten eller den narkotisk-animalske ernæringskilde bibeholdes, vil alle mennesker gennem deres organiske lidelser og sygdomme tilsidst blive ført mod en renere ernæringskilde, mod den absolute sundhed.

Hovedfaktoren i menneskehedens førelse mod den rigtige menneskeføde, mod sundheden, er således ikke den almindelige propaganda i form af taler og skrifter, thi selv om disse fuldstændigt manglede, vilde menneskeheden alligevel uundgåeligt føres frem til at være i harmoni med naturen. Det der derimod er det bærende i denne førelse er lidelserne eller sygdommene. Men den skriftlige eller mundtlige oplysning er et

glimrende supplement til lidelserne og gør udviklingen hurtigere for de væsener, der er nået så langt frem gennem lidelserne, at de netop er blevet modtagelige for den teoretiske form for påvirkning og har lyst og energi til at gøre sig den efterrettelig. For de øvrige væsener er al undervisning eller teoretisk påvirkning ganske uden betydning. For disse er den narkotisk-animalske ernæringskilde grundet på deres fejlagtige eller unaturlige smagsevne endnu en slags hængedynd, en slags fluepapir, de ikke kan komme fri af. Sygdommene eller lidelserne er derfor overfor disse væsener det eneste talende eller virkningsfulde sprog. Og det tilkommer enhver at være tolerant og forstående overfor de samme væsener, thi de har endnu ikke evne til at fatte eller begribe situationens alvor.

— — —

Det vanskelige punkt for tilhængeren af den gamle nydelses- eller ernæringsform vil altså bestå i omskabelsen af hans smagsevne, overvindelsen af det altfor stærkt udviklede madbegær, der for ham jo ligefrem er blevet en forlystelse og dermed en last. Han må nemlig vænne sig til, at et måltid mad, der er i harmoni med de guddommelige love, hvilket altså vil sige et måltid mad, der er absolut sundhedsbefordrende og dermed sygdomsforebyggende, absolut umuligt kan bestå af så og så mange forskellige slags af de gængse retter, der hver især i mange tilfælde repræsenterer højst uvidenskabelige og for organismen skadelige kemiske sammensætninger eller så og så mange forskellige slags mere eller mindre alkohol- eller giftindholdige drikkemidler. Han må gøre sig klart, at et efter nutidens højeste mode „veldækket" bord udgør en i sølv, krystal og blomster skjult vej til hospitalet, en festsmykket genvej til døden. Det er den udløsende årsag til organiske lidelser og forkalkning, medens lidelserne er direkte nedbrydende momenter for humør og sind, er forkalkningen hæmmende for al åndsfunktion.

Det nævnte bord befordrer yderligere fedme Den kunstneriske slanke linie, som af naturen er bestemt som konturer for den menneskelige legemsform, er i altfor stor en udstrækning sat over styr. Den er således en sjældenhed hos individer, der er nået op over fyrretyveårsalderen. Her ser man i stor udstrækning en legemslinie, der er ligeså skrigende unaturlig som det „veldækkede" bord, der er dens årsag.

At man, navnlig for „det smukke køn"s vedkommende, søger at tilbageerobre den tabte naturlige linie ved hjælp af ligeså skrigende unaturlige, men opreklamerede afmagringsmedikamenter, gør ikke sagen bedre. De engang ødelagte stofskifteorganer lader sig ikke således i en håndevending ved et „trylleord" i form af „piller" eller „pulvere" øjeblikkelig som ved et mirakel bringe tilbage til sin normalfunktion.

At komme tilbage til den naturlige linie eller slankhed, kan kun ske ved en tilvænning til *den naturlige føde.* Men en sådan tilvænning kan naturligvis ikke gøres på dage eller uger, men kun på måneder eller år, for individer, hos hvem de nævnte tendenser er medfødte. For de individer, der kun lider af tendenser fra deres nuværende liv, stiller sagen sig jo meget lettere. Men for begge parters vedkommende går vejen til sundhed og førlighed således ikke over kunstige medikamenter, men derimod udelukkende kun gennem ormformningen af samtlige individers fejlagtige smagsevne, således at al unaturlig føde eller de for organismen skadelige produkter gennem denne bringes til at vække afsky, medens de for organismen absolut sunde og velgørende produkter ligeledes gennem smagsevnen bringes til at vække naturlig lyst- eller behagsfornemmelse.

Da en fejlagtig smagsevne og de med denne forbundne uheldige tendenser er almengældende, bliver spørgsmålet: hvorledes får man denne smagsevne forandret, aktuelt. Og svaret herpå vil ganske enkelt og naturligt komme til at lyde: gennem træning.

Denne træning består i at vænne sig til at spise de naturlige produkter, som udgør *den for den menneskelige organismes vibrationstilstand fremtrædende absolut rigtige føde.*

Når individet har vænnet sig så meget til den, at dens produkters smag forekommer det som det eneste appetitlige i verden, da er det frigjort af den dødbringende kost, der nu i følge vanens magt som en lænke binder det til primitiv oplevelse af livet, til sygdom, sorg og lemlæstelse.

Brug vor litteratur til julegaver!

Bananens proteinforbrug på Norgesturen.

I anledning af hr. Thomas E. Spurs udtalelser i „Vegetarisk tidsskrift" nr. 10 — fremkaldt ved mit lille indlæg i nr. 10 — skal jeg bemærke følgende:

Selv om man vil tage hensyn til hr. Sørhus' daglige forbrug af 5000 kalorier og kun tale om kostens procentvise æggehvidemængde, er der ikke tale om en kost med minimal æggehvidetilførsel, der da giver 60 gram pr. 3000 kalorier, en æggehvidemængde, der svarer til Hindhedes, Chittendens og andres norm, en mængde, jeg også

anser for passende. En anden ting er, at jeg ikke tror, det er rigtigt at foretage en sådan omregning. Æggehvidebehovet er nemlig ikke proportionalt med den til et arbejde nødvendige kaloriemægde. Antagelsen fra midten af forrige århundrede, at muskelarbejde fremkalder en nedbrydning af selve muskelsubstansen, altså af æggehvide, er dog for længst forladt, og takket være bl. a. og særlig professor August Kroghs arbejder, er det påvist, at kulhydratrig kost virker mest fordelagtig ved muskelarbejde.

Vil man regne med forskelligt æggehvidebehov til forskellige mennesker, må man tage hensyn til legemsvægten og se, hvor meget æggehvide, der bruges pr. kilo legemsvægt. Der står intet i beretningen om, hvor meget hr. Sørhus vejer, men jeg tænker, han i ethvert fald ikke vejer over 70 kg netto, den vægt, der er regnet med ved fastsættelsen af 3000 kalorier for et voksent menneske ved middelarbejde. Muligvis er denne kaloriemængde større end nødvendig, når kosten sammensættes på den mest hensigtmæssige måde med tilbørligt hensyn til vitaminer og salte, men det kommer ikke denne sag ved. Jeg må derfor hævde, at hr. Sørhus har fået en, også efter fornuftige blandetkost-tilhængeres mening nødvendig æggehvidemængde, og at udtrykket „minimal æggehvidetilførsel" er fuldstændig vildledende.

Dette forringer på ingen måde hr. Sørhus' bedrift. Hans sejr glædede mig, men var ikke mærkelig, når hans modstander mente at kunne tillade sig stort tobaks- og spiritusforbrug under selve kampen.

Når jeg har gjort indsigelse mod udtrykket „minimal æggehvidetilførsel" skyldes det særlig, at vegetarerne vistnok i almindelighed betragter al vegetarisk kost som særlig æggehvidefattig. Dette er den dog langt fra, selv om den er ren vegetarisk, end mindre, når den som hr. Sørhns' er lacto-vegetabilsk. *Ren råkost* er som regel æggehvidefattig, hvorfor den også kan blive farlig, hvis den anvendes i længere tid — ved et stort forbrug af nødder, kan den dog blive ret æggehvideholdig, men almindelig vegetarisk kost er det i almindelighed ikke, selv om den *kan* være det.

At vegetarisk kost ikke indeholder dyrisk æggehvide, er en anden sag, men den anskuelse, at dyrisk æggehvide er nødvendig, hylder jeg ikke, selv om jeg mener, det er praktisk og fornuftigt at benytte noget dyrisk æggehvide. Når jeg fremhævede den store mængde dyrisk æggehvide i hr. Sørhus' kost, var det kun for at lade fejlen ved udtrykket „minimal æggehvidetilførsel" træde tydeligere frem. *Axel Borgbjærg.*

* * *

Vi vil gerne indrømme dr. Borgbjærg, at man, således som M. Hindhede skriver, har let ved at få tilstrækkelig protein i vegetarisk, specielt lacto-vegetabilsk kost. M. Hindhedes kendte maxime er, at man ikke behøver at ængste sig for at komme i underbalance ved at leve af almindelig vegetarisk kost. At „Bananen"s kost som al frit valgt kost viser et æggehvidetal over det absolut minimale er et fingerpeg i retning af, at organismen har brug for noget æggehvide daglig i omsætningen.

Et forsøg vil oplyse lidt derom.

Efter i ca. en måned at have levet på en minimal æggehvidemængde, havde forsøgspersonen det uheld at få en hudafskrabning. Det viste sig, at såret holdt sig åbent uden at vise noget tegn til inflammation i 6 dage. Selvfølgelig blev det holdt rent.

Forsøgspersonen supplerede da ved måltidet den 7. dag kl. 12 sin diæt med ca. 1/8 kg gule ærter i kogt tilstand, og allerede inden kl. 18 var huden lægt, væskeafsondringen ophørt, og en normal tør sårskorpe dannet.

Samme blev af en sav såret ind til benet på en finger — medens han levede på minimal proteinmængde. Det tog 6 uger at få såret lægt, og fingeren var endnu øm flere måneder efter.

Senere blev samme finger hugget ind til benet. Det var længere inde på fingeren og altså en langt større beskadigelse. Efter at have renset såret som sidst og anlagt forbinding, supplerede han sin kost med samme daglige proteinration som ovenfor nævnt. Såret var lægt på 8 dage, og ømhed var der efter 14 dage ikke tale om. Den behandlende læge udtalte, at det var så smukt et resultat, at han var tilbøjelig til at sætte det i forbindelse med patientens sunde diæt.

Såfremt man skal gå frem efter det synspunkt, at legemet bør være i forsvarstilstand — og tillige ønsker den normale vækst i ydedygtighed, som alle sunde mennesker kan regne med, er det rimeligt, at en proteinmængde svarende til 50—60 gram daglig, således som de store reformatører på dette område, Chittenden og M. Hindhede foreslår, er at foretrække.

Jeg holder mig til en procentvis angivelse, idet fødemængden som regel står i et ligefremt forhold til legemets vægt — selvfølgelig bortset fra livsvaner og spisevaner, der kan forandre meget — og hr. Sørhus vejede ved begyndelsen 75 kg og ved slutningen af marchen 72½ kg, hvilket dr. Borgbjærg må have overset, og da hans arbejde sikkert var langt over middel, må man sikkert regne med forøget slitage-protein-forbrug, selv om forøgelsen ikke er proportional med arbejdet.

Men når dr. Borgbjærg indrømmer vore betragtningers rigtighed og overensstemmelsen med dr. Chittenden og M. Hindhedes optimum, der ligger længere fra Voits procenttal

end fra M. Hindhedes minimum, så skylder vi også nøjagtigheden at tilføje, at vi heller ikke anser de 99 gram æggehvide for en minimal mængde. *Thomas E. Spur.*

* * *

Fra dr. phil. H. J. Røgler, Oslo, er indløbet følgende svar:

Jeg medgir villig at min betegnelse av „bananen"s eggehvideforbrug som „minimalt", ikke helt stemmer, selv om hans proteinkonsum ligger nærmere Chittenden og Hindhede end den Voit-Rubnerske norm.

Videre medgir jeg at diæten på grund av den store melketilførsel, der for en væsentlig del dækket eggehvidebehovet, ikke avgir noget bevis for planteeggehvidens overlegenhed.

Dermed er imidlertid ikke sagt, at en sådan tur ikke kan gennemføres *også uden enhver tilførsel af animalsk eggehvide.* Egne erfaringer fra denne og tidligere turer, peger bestemt i retning av at kræfter og udholdenhed stiger, *jo mer man indskrænker eggehvidetilførselen.* På den sidste tur levet jeg således næsten uden melk. Frugt og brød udgjorde den væsentlige del af diæten. Og mine erfaringer var glimrende. Aldrig har jeg følt mig mere stærkt oplagt, selv under de største fysiske anstrængelser, end på denne tur. Vægten holdt sig så at sige uforandret og min tilstand ved turens avslutning var om mulig bedre end ved begyndelsen.

Forøvrigt vil vi til næste sommer søge at realisere en kapgang København—Oslo, uden enhver anvendelse av animalsk eggehvide i diæten. Da vil kendsgerningerne tale.

* * *

Da de interesserede nu alle har haft ordet, anser vi hermed debatten om æggehvidespørgsmålet for sluttet i denne omgang og takker for indlæggene. *Red.*

Forær en ven et abonnement 1934 på Vegetarisk tidsskrift.
Udkommer fra nytår i stærkt udvidet skikkelse.

Revance for nederlaget i kapgangen

Montebello—København.

Søndag den 5. november d. å. blev der i København afholdt en kapgangskonkurrence over 20 km. (Mesterskab for Danmark.) V. U.erne Albert Ackermann og Orla Olsen deltog i denne konkurrence som medlemmer af idrætsforeningen „Sparta".

37 af landets bedste kapgængere deltog, og det lykkedes Orla Olsen at blive nr. 5 i tiden 1 time 53 min 00 sek., samt Albert Ackermann at blive nr. 10 i 1 time 54 min. 15 sek., begge to modtager herfor Dansk idræts-forbunds mesterskabs-standard medaille i bronce. (Maximumstid 1 time 58 min.)

Orla Olsens resultat var bemærkelsesværdigt på anden måde, idet han ved denne lejlighed besejrede vinderen af Montebelloturen, kødspiseren Chr. Dam, som kun blev nr. 7 i 1 time 53 min. 55 sek., d. v. s. ca. 150 m efter O. O.

En anden af kødspisernes repræsentanter, V. Stjernild, blev nr. 18 i 1 time 58 min. 05 sek.

Der var denne gang kun 2 vegetarer med; til næste år må vi være flere, helst mange flere. *„Vegetarisk ungdom" må møde op, thi ethvert godt sportsresultat — det behøver ikke absolut at være en førsteplads — er et af de bedste midler til at modbevise den gamle skrøne om, at vegetarer ikke kan præstere noget legemligt hårdt arbejde.*

„Gågængeren".

Bladet i nyt udstyr. Fra januar vil vort tidsskrift udgå i ændret størrelse og udstyr med plads til en del mere stof. Vi vil søge at gøre det til et læseværdigt indholdsrigt magasin for vegetarismen. — Skaf os abonnenter!

Spredt og samlet.

Jule- og nytårsgaver! Hvad er bedre end et exemplar af dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen", der netop indeholder de oplysninger, vore slægtninge og venner har så hårdt brug for? Prisen er kr. 2,50, men fra nu af og indtil nytår sælges den for kr. 1,50. Køb flere eksemplarer og giv dem bort, også vor anden litteratur kan fås med rabat indtil nytår. Henvend Dem i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, ved hovedbanegården. Telefon vester 3509. Postkonto 4297. *Varerne bringes!*

Citronen dyrkes for tiden i Spanien og næsten alle middelhavslande, Californien, Florida og så godt som alle tropelande. Der er omkring 47 variationer, indbefattet de søde arter. Mange steder dyrkes citronen frem for appelsinen, da citronen er mere holdbar og derfor bedre tåler at forsendes. Hermed den gennemsnitlige analyse af citronen: 89,3 pct. vand, 1 pct. æggehvide, 0,7 pct. fedtstof, 8,5 pct. kulhydrater og 0,5 pct. mineralstoffer. Mineralsaltene består i hovedsagen af kalium, kalcium og fosfor. Gennemgående giver en citron 30 gram citronsyre pr. ½ kg. Den indeholder B-vitaminer, og i særlig høj grad de mod skørbug stærkt virkende C-vitaminer. I denne forbindelse er det interessant at bemærke, at ifølge „The merchant shipping act of 1867" skulde hvert britisk skib, som anløb havne, hvor der ikke med sikkerhed kunde erholdes citronsaft eller lignende, være forpligtede til at medføre et så stort kvantum, at enhver af mandskabet var sikret ca. 50 gram pr. dag, så længe rejsen varede.

Citronsaften frembringer ikke syre i legemet, men alkali, og er derfor meget brugbar til at neutralisere ødelæggende, syregivende produkter. Den burde altid anvendes til salater o. a. i stedet for eddike. Veg. Mess. — *h.*

Vegetarisme og nazisme. Det andet tyske vegetarforbund, der var tilsluttet Den internationale vegetarunion, er nu også udtrådt af unionen som protest mod vort hollandske forbunds aktion mod nazismens foreteelser.

Der er ting, der er svære at forstå for os i udlandet. Når *Karl Bartes*, ledende personlighed i kolonien Eden, hvem vi skylder, at vor internationale kongres 1932 blev en sådan succes, kan skrive, at han føler det som en personlig krænkelse, hvad der er blevet bebrejdet „vor fører", eller at „Adolf Hitler vil gøre *sit* folk rent og sundt, og ønsker af ganske hjærte det samme for alle andre folk. Han er den største levende *sande* fredsven", så spørger man sig selv: er vi i udlandet da ganske vildledt m. h. t. forholdene i Tyskland, eller er selv de største idealister og tidligere internationalt tænkende tyske foregangsmænd blevet grebet af massepsykose, eller bliver de på en eller anden måde tvunget til at skrive, som de gør, til udlandet!

Det betones flere steder i udtrædelsesbrevene, at udtrædelsen sker helt frivilligt. Ligeledes forsvarer man „for hele verden sin dybeste samstemmen med vor tyske regering" med forbudet mod vivisektion og dyrplageri. Dette sidste er forøvrigt nu blevet modificeret. Vore venner dernede samstemmer også i arierteorien! — Det er lidt svært at forstå blot et år efter de storslåede dage i Eden! *O. E.*

Fru Edla Larsens 80-års fødselsdag. Vor forenings formand, hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen* og frue repræsenterede foreningen og dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond blandt de mange gratulanter. Som udtryk for vore følelser overrakte de fruen en smuk frugt- og blomsterkurv.

Fru E. Regner Andersen har i de sidste år med stort held ofret sig for agitationen for råkost-princípet. Både i Norge, Sverige og her i landet har hendes udmærkede arbejde vakt stor interesse, og fru Regner Andersen har overalt fået en meget fin presseomtale. Medlemmerne og andre interesserede vil sikkert få en mængde nye anvisninger ved demonstrationen den 27. november. Se under „Møder og lign.".

I. P. Müller kom på kursus i Sorø bl. a. med følgende karakteristiske udtalelse, der indeholdt en lille hentydning til vor berømte landmands pragtfulde „muskelkorset": „Folk vil så gerne herske over andre mennesker, De skulde meget hellere herske over deres egen mave!" *S.*

Urter imod galdesten. En læser spørger, hvilke urter der hentydedes til som helbredende for galdesten i artiklen om sygdommenes årsager. Vi skal hertil oplyse, at der for alle stendannelser særligt anbefales sorte ræddiker og iøvrigt alle haveroer, majroer, radiser og ræddiker. Forfatteren af artiklen kan dog hermed ikke støtte sig til egne forsøg, da de syrlige frugter og frugtsafter altid har været tilstrækkelige i foreliggende tilfælde; men vi nævnede også urterne, fordi de i kombinerede sygdomstilfælde, hvor f. eks. frugtsyre eller store vitaminmængder vanskeligt tåles, ofte er den eneste mullighed for helbredelse. Efter sigende skal de altså i så tilfælde være tilstrækkelige; men vi vil være meget interesserede i at høre nye resultater i denne retning. *S.*

Køb VEGETAR-BOGEN

og forær den til Venner og Bekendte i Julegave

Opskrifter til 14 Dages Madlavning.

Indsend Beløbet 0,25 + Porto 0,05 i Frimærker til Vegetarisk Oplysningskontor eller indbetal det paa Postkonto 25656.

SANAFER

St. Kongensgade 36-38

Telefon Palæ 1010

Vegetariske-diætetiske

Næringsmidler for Sunde og Syge

Forlang Prisliste

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i Vintermaanederne.



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

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. 3.00 og Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.

Telefon: Central 2005.

Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827

Sundeste og mest økonomiske Ernæringskilde.

Regulær vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering. **Smørrebrød** og **Frokostpakker.** Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fineste danske Bihonning

leveres i Spande à

3 kg	5 kg	12½ kg
6,00 Kr.	9,00 Kr.	20,00 Kr.

Valdemar Bendixen, Humble.

VEGETARISK KOST

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

Støt vore annoncører!

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København

Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen

Ingen Filialer

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38

Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

BILLIGE VINTERPRISER FRA 1. SEPTBR.

Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Drik Kora-Kaffe 110 Øre pr. ½ kg

Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. 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, 33⅓ pct. for 12 gange.

Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København