VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. marts 1933 | Nummer 3

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F.
Telefon Gothåb 2573 — Postkonto 282.

Skodsborg badesanatorium

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik

Overlæge: Carl Ottosen



Nordens største kursted

På vor udflugt den 12. februar besøgte vi Skodsborg sanatorium. *Hr. H. L. Henriksen* var vor utrættelige foreviser og gennemgik sanatoriets historie fra dets spæde begyndelse til dets nuværende imponerende omfang. Efter at vi havde været sanatoriets gæster ved en kop sundhedskaffe, besø vi så hele anstalten fra kælder til kvist og fik et levende indtryk af, hvor herligt et ophold kan være derude Vor bedste tak for udvist gæstfrihed!

INDHOLD: Diæt ved syreoverskud - af dr. med. John Harvey Kellogg. — Ikke blot balance, men alkalie-overskud. — Læger eller kvaksalvere. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[I], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U. Postkonto 25656.

Kontortid: mandag og torsdag kl. 18^{30}—20^{30}. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns afdeling og „Vegetarisk ungdom".

Møder og lignende. — Københavns afdelingen. (Adresse: hr. H. L. Henriksen, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509.)

Søndag den 26. marts tur til Glumsøegnen i ca. 10 timer, smukke partier, Susålandet, Strids mølle, offerdyssen ved Gunderslevholm og mange andre dysser, Knurrevang (istidslandskab), Tvedevænget m. m., 20 km gang. Der medbringes frokostpakke, som kan spises indendørs, og varme drikke kan fås der. Forlang Glumsø billigbillet, kr. 3,80. Afgang fra hovedbanen kl. 6,22, fra Valby st. kl. 6,35. Hjemkomst til hovedbanegården kl. 21,27. Vi må alle med til denne interessante og smukke tur. Gå forud i toget, der er bedst plads. *A. F.*

Næste tur bliver til Tølløseegnen antagelig søndag den 23. april. Nærmere derom vil blive meddelt i april-nummeret. *A. F.*

Torsdag den 27. april vil der på privat initiativ blive afholdt **en koncert** med god assistance.

Hos hr. Albert Johansen, Eskjærvej 4, Vanløse, er enhver vegetarinteresseret velkommen den første mandag i hver måned. Underholdning: sang — musik — dans med en lille servering (råkostanretning). Kom og få en glad og muuter aften.

Landsforeningen mod tvangsvaccination afholder medlemsmøde i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, tirsdag den 28. marts, kl. 8. Dagsorden: Beretning om virksomheden. Foreningens fremtid. Evt. valg.

Sydfyns afdeling

afholder sin årlige generalforsamling *søndag den 2. april kl. 15* på Råstrup kursted. Ved den lejlighed vil landsforeningens formand, hr. Oluf Egerod, holde foredrag, og medlemmerne opfordres derfor til at møde talrigt og medtage venner og bekendte, som kan have interesse i at være med.

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

Torsdag den 16. marts kl. 19,30 på Vegetarisk oplysningskontor: **Studiekresmøde** under ledelse af hr. St. Fink-Jensen. *Agiter for tilslutning.*

Torsdag den 23. marts kl. 19,30 hos fru Elna Regner Andersen, diætkøkkenet, Tordenskjoldsgade 21: **Foredrag med demonstration af ny-vegetarisk kost.** Efter foredraget kammeratligt samvær med musik og sang m. m.

Søndag den 26. marts kl. 14,00 hos Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund, tlf. ordrup 699: „Spillekanterne"s sangdag. Madpakker bedes medbragt.

Søndag den 9. april kl. 10,00 ved Holte station. Fodtur langs Furesøen til „Lollikhus" og rundt i Rudeskov og Gelsskov m. m. Tog fra hovedbanegården kl. 9,31.

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

Hver onsdag kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund, tlf. ordrup 699: „Spillekanterne"s sangaften.

Hver torsdag kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. København Ø.: *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.*

Obs. Tirsdag den 2. maj kl. 19,30—23,00 i „Borups højskole": Afslutningsfest for folkedans. Husk datoen og agiter for tilslutning *(nærmere angående billetter m. m. i april-nummeret.)* *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Udflugten til Lejreegnen søndag den 19. februar havde samlet 9 deltagere. Det blev en herlig tur, vejret var storartet og dejligt, frostsne dækkede jorden, så vi bevægede os over det smukkeste vinterlandskab. Hr. Holger Madsen førte deltagerne til de smukkeste og ejendommeligste steder dér, som kun den erfarne fører kan finde. Blandt andet var vi inde i en af Danmarks største jættestuer fra 3000 år f. kr. tid. Frokosten blev indtaget i Herthadalens traktørsted. Kl. 18 eftm. var vi igen i København. *A. F.*

Københavns afdelingens generalforsamling den 22. februar. Landsforeningens formand, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, blev valgt til dirigent. Formanden, hr. Aage Flach, aflagde beretning, og kassereren, frk. Hertha Lykke, oplæste regnskabet, der derefter blev drøftet og godkendt under ét. Der har været afholdt 5 fællesbestyrelsesmøder og

(fortsættes på side 12.)

Diæt ved syreoverskud.

Af dr. med. John Harvey Kellogg.

Blodet og vævsvæskerne har en let alkalisk reaktion, og forandring heraf er skæbnesvanger for helbredet. Når legemet, grundet på forstyrret stofskifte, bliver bebyrdet med overskud af syre, så at blodets og vævenes alkalimængde er formindsket, er resultatet den tilstand, der benævnes acidose (syreforgiftning). Blandt symptomerne kan nævnes nervøsitet, depression, forvirring, døsighed, kramper og bevidstløshed, alt efter sygdommens stadium. Lufthunger og stakåndethed er tidlige symptomer. Acidose er tilstede i fremskredne tilfælde af sukkersyge og fremmes endvidere ved kødkost, særlig ved forbrug af meget fedtstof. Ved faste kommer også acidose efter et par dages forløb. Professor Fischer mener, at dette syreoverskud eller kronisk acidose er den virkelige årsag til Bright's sygdom (kronisk nyrebetændelse). Man nævner også, at acidose fremmer udviklingen af forstyrrelser i huden. En let acidosetilstand giver sig til kende ved tab af udholdenhed, mangel på fysisk og åndelig driftighed og let kortåndethed.

Det er øjensynligt betydningsfuldt at have sin opmærksomhed henvendt på fødens indhold af syre og alkali. Hvis man i nogen tid spiser megen føde, indeholdende overskud af syre, vil resultatet rimeligvis blive en forøget ophobning af syre. Dette indtræffer ikke med æble- og citronsyre, da disse syrer er forbundet med soda (natriumkarbonat) og potaske (kaliumkarbonat), og i legemet brænder disse syrer, ladende alkalierne tilbage, så at virkningen af at nyde disse syrer, i de forbindelser, i hvilke de findes i frugterne, forøger legemsvæskernes alkalimængde i stedet for at formindske den. Vinsyre brænder sandsynligvis i nogen udstrækning i legemet, men mindre beredvilligt end de to ovennævnte; medens eddike-, smør-, oxal- og benzosyre, som også hyppigt findes i fødemidler, ofte i betydelig mængde, ikke brændes i legemet og derfor ikke bliver udnyttet.

Når føden forbrænder, indeholder askebestanddelene svovl, fosfor og saltsyre i forbindelse med kalk, magnesia, soda og potaske. I nogle fødemidler er disse syrer i overvægt. Det passer i særdeleshed på kød. Mælk, frugter og grønsager af alle slags indeholder overvægt af alkali og baser. Kødkosten har nødvendigvis tendens til at forøge syremængden i vævsvæskerne på grund af kødets store indhold af svovl, klor og fosfor. Kornsorter har samme tendens om end i mindre grad.

En anden kilde til acidose er ufuldstændig forbrænding af fedt. Skønt kulhydrater er legemets stadige brændsel, forbrændes mere eller mindre fedt daglig. Den største forbrænding af fedt finder sted nogle timer efter, et måltid er indtaget. Fedtforbrændingen er større i de tidlige morgentimer end på noget andet tidspunkt, fordi de kulhydrater, der blev indtaget ved den foregående dags måltider nu for største delen er opbrugt. Motion før frokost (eller under faste) er derfor mere fyldestgørende for opbrænding af legemets fedtindhold end lidt efter måltidet.

Organismen udnytter fedtstof mindre let end kulhydrater, dette påvises ved at iagttage, at medens en person i nogle dage uden skade kan leve på en kost bestående udelukkende af kulhydrater, er dette ikke tilfældet for fedtstofs vedkommende. På en kost udelukkende af fedtstoffer udvikles meget hurtigt acidose i vævsvæskerne. Under en sådan tilstand ophobes kuldioksyd i vævene, fordi blodet er ude af stand til at fjerne det med tilstrækkelig hurtighed. Som en naturlig følge vil mængden af kuldioksyd, der går over i udåndingsluften, være formindsket. Acidosetilstanden påvises således let ved en undersøgelse af den udåndede luft gennem bestemmelse af den såkaldte kuldioksydtension (spænding). Den normale tension er omtrent 40. Når spændingen falder under 34, er acidose til stede.

Hasselbalch har vist, at en kødspisers kuldioksydtension kun er 37,8; for en person, der lever på blandet kost, er tallet lidt højere 38,3; medens tensionen hos en vegetar er 43,3. Disse tal er såre betegnende. Vegetarens tension er næsten 10 points over farelinien, medens kødspiserens kun er 4 points over; d. v. s. at den energiske kødspiser til stadighed lever i farezonen på grænsen af acidose, og den der nyder en blandingskost er kun lidt bedre stillet, medens den, der afholder sig fra kød, indtager et overmåde sikkert stade.

Her finder vi forklaringen på vegetarernes store udholdenhed, sammenlignet med kødspisernes. De fleste kronisk syge, og særlig personer, der lider af for højt blodtryk, har også gerne kronisk acidose. Man finder ofte, at sådannes urin har en surhedsgrad 50—100 gange den normale. Udelukkelse af kød, fisk, flæsk, fjerkræ og æg fra diæten og antagelsen af en streng basisk diæt er overordentlig betydningsfuld i sådanne tilfælde. Ofte følger med en sådan forandring en betydningsfuld reduktion af urinens surhedsgrad og naturligvis en tilsvarende forøgelse af blodets og vævsvæskernes alkalireserve. En vegetabilsk kost bekæmper acidose. Kødspisende dyrs urin er stærk sur, medens planteædende dyrs er alkalisk.

Veg. Mess. J. D. H.

Ikke blot balance, men alkalie-overskud.

I disse krisetider kniber det for mange mennesker at få balance i deres regnskaber. Men også på et andet område kniber det at få balance, nemlig på ernæringens, så at der bliver det rette forhold mellem syrer og akalier.

Ved disse sidste forstås stoffer, som neutraliserer syrerne. Og der må være ikke blot balance mellem syrer og alkalier, men der må være overskud (en reservebeholdning) af disse sidste. Nogle af vore fødemidler giver under fordøjelsen overskud af syrer, f. ex. kød, fjerkræ, fisk, mel o. fl. Andre giver overskud af alkalier, såsom de fleste frugter og grønsager og også mælk.

Det gælder om, ikke blot at vi får så mange alkaliserende fødemidler, at syrerne kan neutraliseres, men også at der bliver overskud af alkalier. Hvis ikke, vil syre-overskuddet fremkalde forskellige sygdomme, som træthed, sløvhed, kort åndedræt, appetitløshed, ulyst til arbejde — ja endog bevidstløshed og død. Ved at brænde fødemidlerne og analysere asken kan det erfares, hvilke stoffer disse indeholder, altså hvilke der virker syredannende og hvilke alkaliserende.

I December-numret af det svenske tidsskrift „Illustrerade journalen" har den kendte amerikanske professor *J. H. Kellogg* givet en tabel over, hvilke næringsmidler der giver syreoverskud, og hvilke alkalie-overskud. Tabellen viser, at en kost, bestående væsentlig af kød og melretter, giver overskud af syrer, men en, bestående mest af frugter og grønsager, giver overskud af alkalier. Dette sidste er absolut nødvendigt, ikke blot for mennesker der har for megen syre, men for alle mennesker.

(De i parantheserne angivne tal betegner *antallet af enheder af syreoverskud pr. 100 kalorier.*) Østers (30,0), torsk (12,0), grøn majs (10,8), fjerkræ (10,0), oksekød, magert, uden fedt (10,0), æggehvide (9,5), oksekødsuppe (9,0), okselever (7,9), oksekød, tørt (8,3), helleflynder (7,8), æg (7,5), oksenyrer (7,4) o. fl.

(De i parantheserne nævnte tal angiver overskuddet af alkalier i enheder pr. 100 kalorier.) Spinat (113,0), græskar (45,5), selleri (42,1), bladbeder (41,1), salat (38,6), figner (32,3), kålrabi (29,8), tomater, friske (24,5), gulerødder (23,9), pastinakker (18,1), kål (18,0) o. fl.

Tranebær, blommer, katrineblommer og rabarber indeholder ubrændbare syrer og er, selv om de giver alkalieoverskud, ikke så gavnlige og bør helt udelades, hvis man vil leve på en udpræget alkaliekost. *Severin Andersen.*

Til de spredtboende medlemmer og abonnenter er der i disse dage sendt indbetalingskort. Vi beder om indbetaling af henholdsvis kontingent — der andrager 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år — og abonnement — der andrager 4 kr. plus postpenge 50 øre — inden 1. april d. å. De medlemmer og abonnenter, der ikke selv indsender pengene på indbetalingskortet, vil den *4. april* få tilsendt en postopkrævning. Denne bedes indløst ved fremkomsten, således at foreningen spares for yderligere brevporto etc., da vore midler er meget små.

Læger eller kvaksalvere.

Siden vi i forrige nummer behandlede spørgsmålet, har dr. med. *Johanne Christensen* i Politikens kronik skrevet en i høj grad tendentiøs og misvisende artikel: „Faren ved underernæring", en af de meget farlige artikler, idet den siger det, folk gerne vil høre for at dæmpe deres samvittighed. Vort medlem, telegrafist N. Nielsen, fik lov at svare ud fra sit personlige exempel, troværdigt og kraftigt. Hindhede havde senere en udmærket artikel om „Eden" som et slags svar og senere et direkte indlæg, hvori det hedder:

„100 g æggehvide, hvoraf halvdelen dyrisk, ja, det var den gamle lære, som alle nyere undersøgelser har vist at være falsk. Frk. C. husker sin børnelærdom, men synes ikke at vide:

1) At formanden i det amerikanske fysiologiske selskab, Chittenden, ved forsøg med 22 mand i fra 5 til 18 maaneder — for en enkelt i mindst 9 år — har vist, at 60 g æggehvide pr. dag vil være mere end nok til at sikre legemets behov, oven i købet med en god sikkerhedsfaktor i reserve."

2) At M. Hindhede i 37 år med flid har søgt at holde æggehviden i sin kost lav (ca. 60 g) — kun spor af kød, næsten aldrig æg og kun ca. ¼ liter mælk — og i den tid praktisk taget aldrig været syg.

3) At Fr. Mådsen i de 20 år på laboratoriet har levet de 18 uden dyrisk æggehvide. Kun i perioder på ialt 2 år fik han et tilskud på ½ liter mælk for at prøve, om det var nogen fordel. Vi sporede ingen. Denne mand cyklede i fjor under kontrol Sjælland rundt — 400 km — i 19 timer (+ 2½ til ophold for spisning etc.) og var ikke træt ved hjemkomsten. Han var vel at mærke ikke trænet sportsmand.

4) At 30 seminarister på Jonstrup levede 2 år på ca. 70 g æggehvide (15 g dyrisk) i bedste velgående. Ikke én sygedag. Hertil kommer de omtalte Eden-undersøgelser og et utal af andre tilsvarende, som pladsen forbyder mig at komme ind på.

Hvorfor har frk. Christiansen ikke sat sig ind i alle disse nyere undersøgelser, før hun optræder som vejleder. Der kan godt være læsere, der tror, at frøknen har forstand på ernæring, selv om hun aldrig mig bekendt har udført et ernæringsforsøg af mindste betydning."

Det hjælper altsammen, sandheden marcherer, selv om vi også skal træffe læge Tvedegård i Politiken med „Nogle kvaksalverresultater". Vi må klart lære folk at skelne mellem virkelige naturlæger, som godt kan være uddannede læger, og så charlataner og fuskere. Lægernes fejl, som nu hr. Tvedegaards, er den, at de bruger de sidstes uheldige optræden til også at forsøge at ramme de virkelige naturlæger med!

Spredt og samlet.

Uregelmæssigheder i bladets expedition beder vi medlemmerne altid strax melde til deres distriktspostkontor, hvorfra man også må kræve bladet efterleveret. *Husk altid at melde flytning til postvæsenet.*

Hædersgave til dr. Hindhede. „Politiken" skriver: „En komité er trådt sammen med det formål at give den halvfjerdsårige dr. *Mikkel Hindhede* en hædersgave. Fødselsdagen har jo været, men gaven til den vestjydske bondedreng, som voksede op til den sunde og nøjsomme levemådes evangelist, skal da også være af den art, at den ligesom bevarer indtrykket af ham for eftertiden. Han skal males af en af vore kendte kunstnere, og siden skal billedet overdrages til Frederiksborg-museet.

I komitéen sidder forstander *Arnfred,* Askov højskole, forstander *Balle,* Store Restrup husmandshøjskole dr. med. *Kjer-Petersen,* lægerne *Aage Lauesgaard,* Toftlund, *John Olesen* og *Andreas Toft,* forstanderinden fru *Magdalene Lauridsen,* Ankerhus, oberstinde *Mathilde Muus* (fru Constantin) og enkefru *K. Trautner.*

Mange venner af dr. Hindhede vil sikkert gerne bidrage til denne hædersgave. De gør det ved at indsende et beløb, lille eller stort, til „Bikuben", postgiro 2119, under mærket „Dr. Hindhedes hædersgave".

Hvis der kommer flere penge ind, end formålet kræver, vil det overskydende beløb blive overrakt dr. Hindhede til anvendelse i hans idéers tjeneste. Endnu er det ikke besluttet, hvem kunstneren bliver, som skal male billedet til Frederiksborg-museet."

Et af komitémedlemmerne har anmodet os om at være med. Vi opfordrer selvfølgelig gerne vore medlemmer til at sende bidrag. Navngiv Dem som vegetar! Vi vil også gerne — som foreslået af komiteen — samle bidragene under eet for vegetarer og indsende navnene samlet. Send da bidrag til form., Oluf Egerod, postk. 282. *O. E.*

„Foreningen af frugtgrossister i København" har under 7. februar henvendt sig til valutanævnet for at få *friske frugter og grønsager* strøget af listen over varer, til hvis indførsel der kræves valutaattest. Det hedder i andragendet:

„Det er en kendsgerning, at landets egen produktion af de nævnte varer langt fra er tilstrækkelig til at tilfredsstille det, som følge af befolkningens sundere levevis, stadig voxende forbrug, og at kun tilstrækkelige tilførsler udefra er i stand til at regulere prisen på de indenlandske produkter på en sådan måde, at også de mindre bemidlede klasser af befolkningen kan få adgang til — som anbefalet af læger — at anvende friske frugter og grønsager som et led i den daglige ernæring. Vi skal i denne forbindelse påpege, at prisen for exempel på danske æbler sidste efterår til trods for den store høst steg overordentligt stærkt, netop på grund af knapheden på de normale tilførsler af udenlandske æbler." — — —

På samme måde har „*Kolonial grossist-foreningens fællesudvalg*" andraget om fritagelse for *tørrede frugter* og *skalfrugter.* Det hedder i henvendelsen:

„*Tørrede frugter* har måske i tidligere tider været betragtet som en luxusartikel, men er i vore dage, bl. a. på grund af den af lægerne udfoldede propaganda for brugen af frugt, blevet et uundværligt led i befolkningens daglige ernæring. Varens relative prisbillighed og den omstændighed, at den kan fås hele året rundt, har i høj grad bidraget til deres sejrsgang som ernæringsfaktor, og ikke mindst den opvoxende slægt har vænnet sig til, at tørrede frugter i udstrakt grad og utvivlsomt til gavn for sundheden anvendes i stedet for federe spiser."

Sig så ikke, at vort arbejde i den forløbne menneskealder ikke har sat noget spor!

Vort børnehjem i Lundforlund har nu 5 børn i sin varetægt. Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond yder til disse 5 børn 1100 kr. i årligt tilskud. Da renten af vor kapital kun er 5,75 kr. årlig, må vi stadig have gaver til driften udefra. Husk kassererens adresse, Aage Flach, Fjords alle 12, Kbh., postkonto 28951.

Vi har lovet hr. og fru Bloch at meddele bladets læsere og interesserede, at børnene selvfølgelig ikke går omkring derude og fryser af mangel på tøj, men de to sidst ankomne havde så godt som intet, da de blev afleveret på børnehjemmet, og derfor måttte fru Bloch hurtigst sørge derfor. Vi beder atter venligst vore medlemmer og interesserede sende, hvad de har af aflagt garderobe, thi alt kan anvendes, da fru Bloch gerne syer det om til børnene. Beklædningsgenstande m. m. kan sendes enten pr. banemærke eller postpakke til fru Bloch, Lundforlund præstegård pr. Slagelse eller indleveres til fru M. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Skodsborg badesanatoriums skolekøkken. De principper for rationel ernæring, hvorpå Skodsborg badesanatorium er grundlagt, har i årenes løb vundet større og større Interesse fra publikums side, idet man lidt efter lidt har anset den vegetariske kost af stor værdi både for bevarelsen af sundheden og som lægemiddel, når det gælder sygdom og svaghed. Talrige er de efterspørgsler, som i årenes løb er bleven rettet til sanatoriet om undervisning i vegetarisk madlavning. For nogle år siden indrettede sanatoriet derfor et elektrisk skolekøkken med plads til tolv elever. Adskillige kursus har allerede været afholdt, og da der stadig indkommer forespørgsler om deltagelse i nye kursus, bliver der atter i maj i år afholdt et kursus. (Se iøvrigt omstående annonce.)

Wegweiser für Lebensreformer. 7. årgang. 1933. Verlag Chr. Ueberreich, Hamburg 36. 76 sider. 35 Pfg. franco.
Dette lille hefte er nyttigt for enhver vegetar på rejse, da det indeholder adresser på vegetariske forretninger, restaurationer, kursteder o. lign. Europa over.

Die neue Zeit, hvorfra vi havde lånt vore billeder i forrige nr., er et organ for „freikörperkultur". Udgiver og redaktør Ed. Fankhauser, Laupenstr. 3, Bern. Herlige billeder og oplysende text i tilknytning til den i Mellemeuropa så udbredte bevægelse for nøgenkultur. 6 årlige hefter à 1,25 kr.

Bogudlån fra vort bibliotek, som ledes af herr *Carlo Meldola,* finder sted hver lørdag kl. 20—21 fra Danmarks afholdsforeningers bibliotek, P. Hvidtfeldtsstræde 13, Kbh.

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

10 bestyrelsesmøder samt 20 udflugter og ture. Medlemstallet var 1. januar 1932 296, 1. januar 1933 261, tilbagegangen skyldes væsentligst „V. U."s udmeldelse af Københavns afdelingen. „V. U." er nu selvstændig afdeling under landsforeningen. Da formanden ikke kunde fortsætte, erklærede hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen sig på opfordring rede til at overtage denne post og blev derefter eenstemmigt valgt. Øvrige bestyrelse: frk. Hertha Lykke, d'hrr. Aage Flach, C. Seegelke, Jens David Henriksen, suppleanter: d'hrr. Jul. Petersen og Spur, revisorer: d'hrr. Rasmussen (vegetarisk restaurant) og Orla Olsen.

Regnskab for året 1932: indtægter: kassebeholdning den 17. januar 1932 kr. 95,65, medlemsbidrag kr. 1357,50, indtægter ved møder kr. 54.40. Udgifter: udgifter til møder og ture kr. 215,15, indbetalt til landsforeningen kr. 738,50, bidrag til oplysningskontoret kr. 45,00, porto o. lign. kr. 119,25, diverse kr. 105,88, saldo kr. 283,77. Balance kr. 1507,55.
A. F.

Tak! Jeg vil gerne herved bringe alle medlemmerne min bedste tak for godt samarbejde og for den tillid, der blev vist mig i det forløbne år, da jeg var formand for Københavns afdelingen. *Aage Flach.*

Odense afdeling holdt generalforsamling onsdag den 1. marts i „Vegetarisk pensionat" i Odense. Formanden, hr. Chr. Hansen, bød velkommen. H. L. Henriksen, København, blev valgt til dirigent. Foreningens forhold blev drøftet, hvorefter man skred til valg, der fik følgende resultat: Bestyrelsen kom til at bestå af H. L. Henriksen, P. Chr. Hansen, fru bogholder Rasmussen, fru ingeniør Lauritzen og fru arkitekt Anna Christoffersen. Hr. arkitekt Christoffersen blev valgt til suppleant, hvorefter bestyrelsen udtog fru Lauritzen til sekretær og hr. Chr. Hansen til kasserer samt hr. arkitekt Christoffersen som revisor. Man blev enig om at få trykt medlemskort og eventuelt love, hvis sådanne ikke forefindes. Der blev også udtalt ønske om at få årsmødet til Odense i år, dersom forholdene tillader det. *H.*

Fru E. A. Bonnichsen's „demonstrationsaften" i Vegetarisk restaurants lokale af det rytmiske åndedrætssystem „Theorytme" blev en både interessant og fornøjelig oplevelse. Fru Bonnicksen indledede med foredrag og udførte derefter de forskellige smukke rytmiske øvelser i forbindelse med rigtig ind- og udånding, som er en meget vigtig ting. Til slut udførte fruen en „solhilsen" med violinledsagelse. Alle de 25 tilstedeværende var glade for denne opvisning. — Systemet, som kan læres på 10 à 20 timer, burde dagligt dyrkes af enhver, da det kun tager 10—15 minutter at udføre disse øvelser, der er til største nytte for at opnå et godt og sundt stofskifte. Vi kan give systemet vor bedste anbefaling. Oplysninger derom gives ved henvendelse til fru A. E. Bonnichsen, Vanløse skole, Aalekistevej 111, telf. Damsø 95. *A. F.*

Paa Opfordring fra adskillige Læger og Patienter har jeg aabnet et **Diætkøkken** i min private Lejlighed

Tordenskjoldsgade 21,

hvor man under rolige Forhold og hjemlig Hygge kan faa serveret sund ny-vegetarisk Kost efter Dr. med. Bircher-Benner, individuelt tilpasset Mad efter Samraad med Læger, samt Gerson-Diæt (saltfri Kost).

Spise-Abonnement tegnes:

„Reform", Pilestræde 19–25, Telefon 10769 – Byen 7146,

hvor ogsaa Indtegning til mine Ernærings-Reform Kursus modtages.

Elna Regner Andersen.

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

SANAFER

St. Kongensgade 36-38
Telefon Palæ 1010
Vegetariske-Diætetiske
Næringsmidler for Sunde og Syge
Forlang Prisliste

Skovhuset,

Elmevænget 55, Bagsværd,

har Værelser til Leje med eller uden Kost, med eller uden Møbler. Tlf. Bagsværd 125.

N. A. Vodder.

Værelse til Leje

I Stueetagen i Villa i Charlottenlund er et stort, solrigt, umøbleret Værelse til Leje til 1. April. Adgang til Have, Badeværelse, Køkken og Telefon. Centralvarme og varmt Vand. Kun Ikke-Rygere. Vegetarisk Mad kan faas.

Siegfrid Bernhardt, Johannevej 21, Charl.
Telefon Ordrup 699.

Fineste danske Bihonning

sendes overalt 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.

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen", 2. Udg.	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 Smaabørn under og efter Afvænningen"	0,10
- 20.	—	„Børnesygdomme"	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 Livsførelse"	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.

Kursus i sundhedsmæssig Madlavning.

1. Maj paabegynder SKODSBORG BADESANATORIUM atter et Kursus i sundhedsmæssig Madlavning. Dette varer som sædvanlig en Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. — Alle Oplysninger om Deltagelse faas ved Henvendelse til
SKODSBORG BADESANATORIUM — SKODSBORG — TELEFON SKODSBORG 200.



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, Italiensvej 10, København S.
Telefon: Amager 8255.
Postkonto 27568.

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.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Møbl. moderne 2 Vær. Lejlighed

med Køkken, privat Udgang til Dyrehaven, til Leje for Sommersæsonen. — Taarbæk Strandvej 59, Frugtforretningen.

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 INDTIL 1. JUNI
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - 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